

**INSTITUCION EDUCATIVA DEPARTAMENTAL RURAL LA PLAZUELA – COGUA.  
CUNDINAMARCA.**



**PROYECTO DE TIEMPO LIBRE**

PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA, EL DEPORTE, LA RECREACION Y AL  
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

PRESENTA:

**CESAR ORLANDO BALLEEN GUERRERO  
EDWARD JOHANSEN DOMINGUEZ GARCIA**

Rector I.E.D.R. La Plazuela  
**HERNANDO ARTURO OLAYA**

Cogua, Colombia; enero 2023

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION

JUSTIFICACION

DIAGNOSTICO

OBJETIVOS

    General

    Específicos

MARCO DE REFERENCIA

MARCO NORMATIVO

PLAN DE ACCION

RECURSOS

EVIDENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

## INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta el contexto en el cual viven y se desenvuelve nuestros jóvenes y los peligros sociales a los cuales se enfrentan como; el tabaquismo, las drogas, alcoholismo, prostitución, la delincuencia juvenil etc., se hace necesario implementar un proyecto que permita reorientar a nuestros jóvenes para que utilicen adecuadamente el tiempo libre en actividades recreativas, artísticas, culturales, lúdico deportivas y musicales, ofreciendo con ello alternativas de formación y de utilización adecuada de su tiempo libre, lo que a futuro se reflejara en su desarrollo integral, generando y potenciando actitudes y habilidades que le permiten visionar su proyecto de vida.

## JUSTIFICACIÓN

Los deportes, los juegos tradicionales, las rondas infantiles, las actividades recreativas y lúdicas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables.

Por esto, el uso de las infraestructuras deportivas, aulas múltiples y salones sociales es propicio para fomentar una cultura deportiva y recreativa. La buena utilización del tiempo libre es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de sus actividades, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para reducir los índices de delincuencia, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual. El individuo que participa de un programa de recreación y buen uso del tiempo libre goza de una vida plena de actividades, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas y sociales; en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral, se comporte de manera más negativa y aflore en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana.

Aprovechar el tiempo libre en la Institución Educativa Departamental Rural La Plazuela, se justifica en la medida en que se contribuya al tan anhelado desarrollo integral del ser humano. Dicho desarrollo integral contempla no solo las áreas de lo cognoscitivo, sino también, lo sicomotor, lo afectivo, lo psicológico y lo volitivo.

Se debe pensar en un ambiente escolar dinámico que convoque a los estudiantes y

que los retenga, no desde el autoritarismo de los currículos forzados, sino desde espacios alternativos de aprendizaje. En la experiencia grupal se aprende más que en ritmo normal de las clases (teatro, danzas, música, juegos, deportes, actividades lúdicas...) porque allí se aprende a trabajar en grupo, a coordinar puntos de vista con los demás, a asumir responsabilidades, resolver conflictos, pero también se fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia de los estudiantes.

Con este proyecto se aspira a lograr un mayor desarrollo psicomotriz con actividades recreativas, deportivas, culturales, lúdicas, juegos tradicionales y artísticas, desarrollo cognoscitivo con actividades de lengua castellana y aptitud verbal y desarrollo de lo afectivo y lo volitivo al lograr que el estudiante acepte, participe voluntariamente y valore las diferentes actividades planeadas y que las proyecte fuera del ámbito puramente estudiantil. En resumen pretendemos que la institución y los distintos agentes sociales trabajemos conjuntamente en el diseño de programas de actividades para el uso formativo del tiempo libre, que conduzca a darle un valor educativo a estas actividades, es decir convertirlas en un medio para la instauración de hábitos de vida saludables y la construcción de un proyecto de vida.

## **DIAGNOSTICO**

Nuestra institución cuenta con un sin número de oportunidades a nivel municipal, pero faltan espacios propicios para el desarrollo de las diferentes actividades, a un que por algún motivo siempre se ven interrumpidos los procesos lúdicos, recreativos y deportivos los cuales los vamos a numerar a continuación:

- Apatía de algunos alumnos hacia la práctica de los deportes.
- Desintegración creciente del núcleo familiar.
- Pocas alternativas válidas en valores para practicar durante el tiempo libre.
- Poca valoración de lo autóctono y falta de identidad cultural.
- Falta de interés de los profesores para preparar actividades lúdicas.
- Falta de apoyo por parte de la parte directiva y docentes para los diferentes entrenamientos en horas intra y extracurriculares.
- Falta de espacios adecuados para la práctica de los diferentes deportes.
- Precisar la concepción filosófica del programa y algunas expresiones sobre la pedagogía, la didáctica y la praxis.
- Falta más orientación para el empleo correcto de los diferentes medios.
- Poca valoración por la importancia de la recreación familiar.
- Presión negativa por parte de algunos profesores.
- No dejar utilizar los espacios físicos después de clases.

El PEI debe trascender los espacios, tiempos y muros de la escuela y permea los espacios y tiempos “no escolares o escolarizados”. Es necesario que la escuela abra las puertas y extienda sus horarios a otros espacios de vital importancia en la formación

del niño y del individuo. Esto le permitirá a la escuela de proyectarse e incidir en la transformación de su entorno debido a que sus procesos de formación que se desencadenan son radicalmente distintos, sobre todo si están encaminados a desarrollar hábitos de vida saludables.

En la Institución Educativa Departamental Rural La Plazuela, ha realizado durante los últimos 14 años, aportes al proyecto de recreación y aprovechamiento del tiempo libre; mediante la implementación de encuentros deportivos, juegos Interclases, etc, con una destacada apropiación de procesos deportivos en deportes no convencionales que han permitido figurara en el ámbito municipal, departamental y nacional, especialmente con el handball, o balonmano, donde fuimos pioneros en el departamento en la modalidad deportiva en juegos intercolegiados, de igualmente con el tiro con arco; se promueve la implementación de nuevas modalidades.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Crear, incentivar y desarrollar espacios lúdico deportivos, sociales, recreativas, actividades artísticas y culturales, que brinden alternativas de formación a los estudiantes para el aprovechamiento adecuado y buena utilización del tiempo libre, por medio de actividades lúdicas, recreativas y deportivas, que le permitan llevar una sana convivencia en el ámbito escolar, social y familiar, contribuyendo así con la formación integral de los jóvenes y futuros ciudadanos.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Planear las actividades recreativas, deportivas, culturales, lúdicas y artísticas que orienten el aprovechamiento del tiempo libre de toda la comunidad educativa de la Institución Educativa Departamental Rural La Plazuela, que se ajusten a sus necesidades y a su entorno.
- Participar en las actividades lúdicas, deportivas y recreativas a nivel institucional.
- Participar en las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, a nivel municipal como intercolegiados.
- Desarrollar los juegos interclases año 2023
- Continuar con la formación artístico-musical de los estudiantes mediante la integración a la Banda marcial.

- Analizar los problemas que se generan en los educandos en el comportamiento, por la carencia de espacios y programas para el uso y buen aprovechamiento del tiempo libre en el ámbito escolar

### **MARCO DE REFERENCIA**

El Departamento de Cundinamarca tiene 116 municipios, los que han sido agrupados en Provincias.

Cogua limita por norte con los municipios de Tausa. Por el sur con Zipaquirá. Por el oriente con Nemocon y por el occidente con Pacho y San Cayetano. Este municipio se encuentra en el noreste del departamento de Cundinamarca en el centro de una dilatada planicie. Tiene una extensión de 344 kilómetros cuadrados y su altura sobre el nivel del mar es de 2650 metros. Posee un clima frío y su temperatura media es de 12 a 17 grados.

Este municipio tiene variedad de relieve y pisos térmicos que repercuten en la producción agrícola. Tiene un régimen de lluvias variables durante todo el año, por encontrarse la población en la región ecuatorial y carecer de estaciones. La humedad relativa del aire es variable.

El territorio municipal de Cogua tiene abundante agua potable, pero la tala de árboles y la ampliación del área urbana han contribuido a la escasez. Actualmente el municipio cuenta con el Río Neusa que sale de la represa del mismo nombre y un sin número de quebradas.

Es un municipio cuyo renglón principal de economía es la agricultura. Debido a la variedad del relieve y por consiguiente a los pisos térmicos, existe diversidad de productos; por su situación topográfica cuenta con partes altas, en donde se cultiva el maíz, la arveja, las hortalizas y otros productos.

### **FUNDAMENTOS TEORICOS**

#### **LÚDICA, TIEMPO LIBRE Y RECREACION**

En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas está el juego y la lúdica. Juego viene de raíz latina IOCAR, IOUCUS: que significa divertirse, retozarse, recrearse, entretenerse, le precede del latín ludicer, ludicruz; del francés ludique, ludus y del castellano de lúdrico o lúdica que significa diversión, chiste, broma o actividad relativa al juego.

Retomemos un poco el tiempo y pasemos por los siglos: los romanos definieron lúdica como la plástica animada y creativa, como alegría y jolgorio.

Para Hebreos era conceptuado como broma y risa, los Alemanes como placer. En el siglo XVI la pedagogía toma la lúdica como su medio de enseñanza y principio

fundamental.

La “Teoría de la expresión” según Bernan Mason plantea que la lúdica desde el punto de vista biológico cumple una función como órgano activo y vivo delimitada por los fenómenos naturales.

A nivel sociocultural se habla del juego como acciones pasadas de generación en generación.

Estas conceptualizaciones y otras que existen nos han presentado la posibilidad que la lúdica va mucho más allá del mismo juego del hombre en ganar goce y placer y llega a otros estados del ser que busca un desarrollo más integral, tanto a nivel individual como colectivo.

La lúdica desde este punto de vista busca lo positivo, produciendo beneficios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales entre otros, busca un hombre hacia la integralidad de ser, pensar y actuar en un constante proyecto de mejorar sus condiciones de vida.

Hoy nosotros pretendemos el rescate de esa historia primitiva de no división entre juego y trabajo. Tratamos a través de nuestro modelo educativo ACCIÓN PEDAGÓGICA - APRENDER - JUGANDO ese rescate de lo que somos (identidad), lo que tenemos (realidad), lo que nos proponemos (misión - visión), lo que hacemos (metodología) y de nuestra manera de proceder (cotidiano).

Este qué hacer centra su eje central en los principios, valores y actitudes a través de la educación física, la recreación y el deporte, en una investigación y estudio permanente, encaminado a procesar el desarrollo personal para contribuir a una sociedad.

El abordaje es desde la creatividad y espacio juvenil que se hace necesario como visión integral de la situación y por tanto, de nuevas propuestas metodológicas que responsabilicen a todo el contexto social.

Nuestra intervención metodológica nace de la honestidad con factores como las relaciones y se fundamenta en una lectura expresiva y sentida del mismo joven, como persona en construcción de su proyecto de vida, con ideales, frustraciones, desviaciones y modelos hacia una identidad, UN SER.

La construcción del proyecto Aprender - Jugando, Acción Pedagógica, parte de situaciones reales y pretende transferir conceptos y contenidos para influenciar prospectivamente desde la percepción del niño, joven, adulto, comunidad e institución una PARTICIPACIÓN conjunta.

En esta construcción se tienen miedos, inseguridades, agresiones y silencios entre otros, pero también se construyen alternativas, soluciones y se estimula la creatividad.

En esta propuesta recreativa desde la educación física y la recreación, no se tiene

cabida para la impotencia y el oportunismo juvenil, es el espacio de crear estrategias metodológicas para el uso constructivo del tiempo, es la creación o transformación de saberes sobre condiciones sociales, crisis de identidad y de oportunidades.

### **Hacia una pedagogía del uso del tiempo libre**

Escuela proviene de la palabra griega “Scholé” que significa ocio, tiempo en el cual se realizaban una serie de actividades formativas como la filosofía, la política y la retórica.

Esta concepción de lo educativo ha estado presente en toda la historia, desde la Atenas clásica, el humanismo italiano del renacimiento, o la ilustración europea del siglo de las luces. Al margen de estos precedentes de tipo general, la educación del tiempo libre es un fenómeno relativamente contemporáneo debido a las condiciones socioculturales de nuestro siglo que han hecho ver la necesidad de preparar las personas para afrontar la realidad de un tiempo desocupado cada vez mayor. Se ha considerado siempre el tiempo libre como la antítesis del tiempo escolar. El tiempo libre y el tiempo escolar son elementos esenciales y complementarios en la formación del niño, no se puede pensar en la existencia del uno sin el otro, esta dicotomía dialéctica, es la que permite la construcción holística del individuo.

La historia de la pedagogía ha sido sensible a este problema y ha entendido el ocio como un elemento más de la dimensión educativa de los niños y jóvenes. La relación entre educación en el tiempo libre y la enseñanza escolar se ha entendido siempre desde la oposición de planteamientos pedagógicos, sistemas didácticos y metodológicos absolutamente diferente.

Se le ha dado siempre un valor formativo y educativo a la educación escolar y por el contrario el tiempo libre se le ha considerado como un tiempo no formativo, no educativo, debido en parte a la concepción de los objetivos que busca cada uno.

La enseñanza escolar pretende la difusión de una serie de conocimientos generales que sirven de base para una cultura general común. La transmisión de esos contenidos se hace a través de códigos y conceptos abstractos construyendo un modelo de aprendizaje meramente receptivo, acumulativo, basado en el lenguaje y la lógica.

La educación en el tiempo libre se plantea otros objetivos con metodologías diferentes que buscan, la construcción de una cultura pluralista, que no persigue la acumulación de conocimientos, sino que implica a los destinatarios en la construcción y apropiación de experiencias y conocimientos propios.

Afortunadamente los modelos educativos y pedagógicos han venido evolucionando enormemente en los últimos años acercándose a las formas didácticas y pedagógicas utilizadas en la educación del tiempo libre. La educación formal ha potenciado varios aspectos que son de gran importancia, no solo en los procesos de aprendizaje sino también en el proceso de formación integral del niño como: la importancia de los valores y la actitud en el aula, la necesidad de la participación activa y cooperativa en las actividades de aprendizaje, la reflexión crítica de los conocimientos de cara a la

resolución de problemas concretos, el deseo de formar a los estudiantes dentro de un concepto transversal e interdisciplinar para enfrentarse a la vida cotidiana[1]

Esto condujo a que la escuela perdiera en parte sus rasgos tradicionales sobre todo en lo referente a la didáctica de preescolar y primaria donde: el juego, la música, la educación física, la expresión corporal adquieren dentro del ámbito escolar un valor similar al que se le da en la educación del tiempo libre.

El pedagogo Lorenzo Luzuriaga concebía la educación como globalizadora en la cual el ocio cumple un papel esencial y afirma que la acción educativa debería ir más allá de los espacios temporales de la escuela.

Nerici y Mattos plantean la importancia que tiene la escuela en la educación para el buen uso del tiempo libre, a partir de las actividades extraescolares. Para Nerici, las actividades extra clase eran absolutamente necesarias para poder llevar a cabo los fines de una educación integral puesto que estos programas complementan a la perfección los programas formativos desarrollados en clase.

El pedagogo Brasileiro Luis Alves de Mattos coincide con los planteamientos de Nereci en la importancia de las actividades extra-escolares y hace hincapié en sus funciones educativas, socializadoras, asistenciales y recreativas que permiten a los estudiantes conocer mejor la realidad sociocultural en que se desenvuelve habitualmente, lo cual favorece el desarrollo de la creatividad, espíritu de iniciativa, capacidad de expresión, responsabilidad y sentido de la cooperación al momento de enfrentarse a los problemas cotidianos.

La enseñanza reglada ha visto la necesidad de mirar menos a los libros y más a la realidad, reorientándose hacia una formación más humanista, en detrimento de una capacitación puramente académica.

José Antonio Coride (1998) afirma: "Parece indiscutible que las prácticas de ocio entendidas como autorrealización y formación de valores, son inseparables de un proceso formativo en el que las instituciones educativas desempeñan una función clave". Esto se reafirma en la declaración de la World Leisure & Recreation Association International (WLRA), en 1993, que proclama que "la educación del ocio tiene que ser un componente esencial de los aprendizajes y experiencias recibidos en cada fase de la educación formal y no formal". En consecuencia los objetivos relacionados con el ocio en la escuela, deben tratar de conseguir el desarrollo de valores, actitudes, conocimientos, habilidades, comportamientos que posibiliten una integración armónica de las dimensiones físicas, cognitivas, afectivas y sociales que conducen a la construcción de la personalidad de los niños y jóvenes.

Al igual que otras disciplinas que se han insertado en el ámbito escolar y curricular como la educación ambiental, la educación para la salud, la educación para la paz.

La pedagogía del tiempo libre debe implementarse en el contexto académico formal.

Hoy en día no podemos concebir únicamente la educación para el trabajo, se debe educar también para el ocio[2]. Nuestro sistema educativo no ha sentido, ni siente todavía la necesidad de introducir en sus objetivos la educación para el uso del tiempo libre como objetivo prioritario.

La mayor parte de autores coinciden en que la educación extraescolar se erige como complemento a la educación escolar. Es necesario buscar puntos de conexión, de unión y transferencia que puedan existir entre la educación extraescolar y la escolar. La escuela no puede concebirse como a una simple transmisora de conocimientos, esto refleja un concepto pobre y limitado de la institución escolar.

Siendo la escuela una institución cultural y productora de cultura, le es pertinente proponer opciones culturales en torno la corporeidad y experiencias signadas por la calidad de vida. Dado que tales propuestas muestran como horizonte el futuro éstas deben partir de una análisis del presente, se precisa entonces conocer los hábitos, usos sociales, comportamientos y materialidad de las actividades físicas dentro de un enfoque holístico, que no solamente permita la comprensión del problema, sino que igualmente se debe referenciar en procura de la consecución de un modelo de intervención y articulación de esfuerzos institucionales, de conocimiento y formadores de cultura.

La escuela ha venido funcionando como un espacio aislado de la ciudad y cerrado a la dinámica compleja de la vida urbana. Extender las fronteras de la escuela, permeabilizar sus muros, extender su mirada hacia el espacio urbano, es una necesidad cada vez más apremiante. Esto convierte a la institución educativa en un eje real de desarrollo. Es en el PEI donde se articulan todas estas relaciones dado que es el espacio propicio para el dialogo, la reflexión y la concertación de los problemas que aquejan la comunidad educativa. El educar en la perspectiva del buen uso del tiempo libre es uno de los retos que debe abordar la institución escolar.

Si queremos que el alumno utilice bien su tiempo libre, tenemos que educarlo y formarlo para que haga de este, un espacio que le proporcione elementos para su desarrollo integral, conduciéndolo a adquirir hábitos de vida saludables, que le permitan vislumbrar y construir un proyecto de vida. Es decir formar a los alumnos para que utilicen este recurso, desde una perspectiva formativa, creativa y lúdica, que le permita crecer y desarrollarse, prevenir, y disminuir los factores de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas en su edad adulta, favorecer la creación de espacios de socialización, de integración, de autoafirmación. En resumidas cuentas el buen uso del tiempo libre representa para el ser humano una necesidad básica, tan esencial como el sueño, la nutrición, el trabajo, que permiten construir un estado de equilibrio psicológico de integración social y de salud física (Biopsicosocial).

### **Las actividades dentro del tiempo libre como medio y no como fin.**

La modificación de los ritmos diarios y la necesidad de sensibilizar a los alumnos para la realización de actividades en su tiempo no escolar conducen a una utilización diferente y racional de las instalaciones deportivas y escolares.

“Las escuelas tienden a concentrar y proveer pequeños aspectos recreativos y actividades más que a capacitar a los alumnos con actividades y habilidades sociales que ellos mismos organicen, seleccionen y participen en elegir, con vista a los años posteriores a la escuela “(Douglas Marr).

La escuela debe impulsar las actividades curriculares educativas aprovechando los espacios físicos de que dispone y estimular a los padres, asociaciones y otros organismos a que colaboren entre sí para ofertar diversas opciones donde niños y jóvenes puedan experimentar actividades lúdicas. Que la escuela sea la promotora y dinamizadora de la educación del tiempo libre, no quiere decir que los docentes deban hacerse cargo de la organización y planificación de las actividades, para ello existen los distintos agentes sociales que poseen una preparación específica en este ámbito.

El papel del docente en la educación del tiempo libre, debe estar orientado desde una perspectiva global y desde una concepción de la educación como una capacitación del hombre para hacer frente a los diferentes aspectos de la vida, donde el tiempo libre es una de ellos.

La escuela debe re significar su papel como espacio educativo desde el contexto de tiempo escolar y tiempo libre. Para que la utilización de este tiempo, tenga realmente un valor educativo y no simplemente de activismo, es necesario sobrepasar los paradigmas del practicismo e informacionismo. Cumplir este objetivo conduce a que las actividades sean proyectadas con un carácter pedagógico e inscrito dentro del Proyecto Educativo Institucional.

Esto significa, que la práctica de actividades físicas, recreativas, deportivas y culturales, por si solas sin una y orientación pedagógica, sin objetivos educativos conduce a convertirlas en el objetivo de la acción. Por el contrario si nuestra acción se centra en el discurso teórico e informativo sobre qué hacer con el tiempo libre, este discurso queda desprovisto de sentido al no existir una práctica que lo sustente.

### **Conceptos de ocio o tiempo libre, lúdica y recreación**

Se llama **ocio o tiempo libre** al que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción.

Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas, etc. El ocio es tomado por Hegel como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido. La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de cada persona, así estudiar, cocinar o hacer música puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo. Al ocio se lo puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

Por otro lado, el ocio en Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por

filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

La **lúdica** como proceso ligado al desarrollo humano, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos, una nueva moda. La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en **esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad**, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte. También otra serie de afectaciones en las cuales existen interacciones sociales, se pueden considerar lúdicas como son el baile, el amor y el afecto. Lo que tienen en común estas prácticas culturales, es que en la mayoría de los casos, dichas prácticas actúan sin más recompensa que la gratitud y felicidad que producen dichos eventos. La mayoría de los juegos son lúdicos, pero la lúdica no sólo se reduce a la pragmática del juego.

El concepto de **recreación** se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define **recreación** como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

**José Martí** escribió: "**Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere, y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura**". De este modo, con la profundidad de su pensamiento el Héroe Nacional cubano definió la significación de lo lúdico como ejercicio de la libertad, y fundamento para la satisfacción de la necesidad de desarrollo en los seres humanos. La **Lúdica**, como concepto y categoría superior, se concreta mediante las formas específicas que asume, en todo caso como expresión de la cultura en un determinado contexto de tiempo y espacio. Una de tales formas es el juego, o actividad lúdica por excelencia. Y también lo son las diversas manifestaciones del arte, del espectáculo y la fiesta, la comicidad de los pueblos, el afán creador en el quehacer laboral -que lo convierte de simple acción reproductiva en interesante proceso creativo-, el rito sacro y la liturgia religiosa y, por supuesto, la relación afectiva y el sublime acto de amor en la pareja humana. En todas estas acciones está presente la magia del **simbolismo lúdico**, que transporta a los participantes hacia una dimensión espacio-temporal paralela a la real, estimulando los recursos de la fantasía, la imaginación y la creatividad.

Existen tres categorías que condicionan el concepto de lo lúdico: la necesidad, la actividad y el placer.

El acto lúdico es, por definición, un acto de re-creación en tanto resulta la concreción de ese vital impulso antropológico destinado a propiciar el desarrollo mediante la realización de acciones ejecutadas de forma libre y espontánea, presididas por el reconocimiento que hace el individuo sobre su propia y personal capacidad existencial, lo que equivale a decir: **en pleno ejercicio de su libertad.**

La necesidad lúdica, como mecanismo del desarrollo humano, surge en la cuna y no desaparece ya a todo lo largo de la vida. Si en la infancia el juego contribuye a la formación física e intelectual, durante la adolescencia, la juventud y la adultez, tiene como misión esencial reafirmar aspectos que definen la personalidad y la posibilidad de enfrentar y resolver los retos que plantea la vida. Esto es: el desarrollo de aptitudes para aplicar estrategias de pensamiento lógico, táctico y creativo con las que salir adelante frente a cualquier situación, el fortalecimiento de la voluntad y el ejercicio de la toma de decisiones, la cooperación y la reafirmación de la autoestima, entre otros valores humanos.

Una inadecuada atención a la necesidad lúdica trae como consecuencia trastornos en la conducta, que fomentan el alcoholismo, la drogadicción y la delincuencia en general, lo que atenta contra la buena marcha de la sociedad, por lo que esta debe brindar alternativas para una sana recreación con actividades de contenido educativo, en el tiempo libre.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento. **La recreación es participación...el entretenimiento es evasión.** Cuando una persona se limita a entretenerse está acudiendo a la práctica del olvido. Quien sólo busca el entretenimiento que puedan brindarle, por ejemplo, el alcohol o la estridencia musical enajenante, asumirá su tiempo de ocio como tiempo de consumo, y quedará atrapado en la alienación que esta acción conlleva, sin que ningún crecimiento interior contribuya a su desarrollo personal.

El reto que se impone a los encargados de atender la recreación de las personas es concebir actividades que se inscriban dentro de un ocio asumido como verdadero tiempo libre y no como tiempo de consumo, como un real acto de participación y no como entretenimiento para la evasión, con el que se pretenda "vender un producto recreativo" sin tener en cuenta las reales y fundamentales motivaciones personales de los participantes, esas que les harían involucrarse autónomamente -y por tanto con pleno ejercicio de su libertad de elección y de disfrute- en las propuestas organizadas por y para ellos con el fin de enriquecer sus recuerdos positivos a través de gratas experiencias vivenciales.

Estas tienen que ser invariablemente, y por definición, un momento de participación lúdica, libre y espontáneamente elegida, con normas flexibles que se ajusten a las posibilidades, intereses y necesidades de los participantes, y donde la competición sea sustituida por una competencia consigo mismo, por el afán de ser más competente, de

hacerlo cada vez mejor y en cooperación con los demás, como resultado de lo cual surgirán el recuerdo, la experiencia vivencial positiva que asegure el desarrollo personal y el placer, por haber alcanzado un real estado de re-creación.

Para que la recreación -electiva y participativa- resulte alternativa lúdica es indispensable que esté presidida por la voluntad creativa de los participantes. El error más común que cometen los animadores es la tendencia a convertir todo acto recreativo en competición deportiva, para lo cual se elaboran reglamentaciones complejas y se concibe un sistema de participación que deja finalmente algunos ganadores a quienes premiar y muchos supuestos perdedores a quienes eliminar.

Todo lo anterior es la exacta negación del juego. Jugar es experimentar, transformar, disfrutar con el descubrimiento de nuevas posibilidades, crear personalmente lo indispensable para la acción, buscar alternativas, intercambiar experiencias y motivaciones, involucrarse a plenitud, sin convencionalismos ni limitaciones de cualquier índole, y disfrutar del desarrollo de la actividad sin esperar nada material a cambio por sus resultados.

Potenciar la práctica de **juegos instructivos, deportivos, tradicionales y rondas infantiles**- que respondan al sistema de valores que la sociedad necesita promover principalmente entre niños, adolescentes y jóvenes-, constituye un importantísimo propósito dentro de la recreación física, contribuyendo por sus aportaciones a la formación integral y a la elevación de la calidad de vida de la población mediante una sana ocupación del tiempo libre.

## MARCO NORMATIVO

A. La Ley del deporte, Ley 181 de 1995, específicamente el artículo 2, donde dice que El objetivo especial de la presente ley, es la creación del **sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.**

B. El aprovechamiento del tiempo libre encuentra su fundamentación legal en la Ley 115 de 1994 sobre educación en sus diferentes artículos 5, 14 y 22.

C. Apoyado en el artículo 14 del literal b, de la Ley General de Educación y que hace referencia al aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte formativo para lo cual la institución a través del área respectiva promoverá y estimulara su difusión y desarrollo; Iniciaremos la aplicación de este proyecto pedagógico.

D. En el artículo 22 expresa que uno de los objetivos específicos de la educación básica

hace referencia a la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

E. El decreto 1860 donde se reglamenta la Ley General, en su apartado III, artículo 14 manifiesta que para lograr la formación integral de los educandos se hace necesaria la implementación de actividades pedagógicas relacionadas con la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y en general para todos los valores humanos.

F. El artículo 52 de la constitución política determina que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano".

G. Artículo 13.- Todo menor tiene derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, al deporte y a participar en la vida de la cultura y de las artes. El Estado facilitará, por todos los medios a su alcance, el ejercicio de este derecho. Código del menor en Colombia.

H. Declaración Universal de los derechos del niño, según resolución 217 A de 10 de diciembre de 1948.

## PLAN DE ACCION

**La Observación** (diagnóstico y reconocimiento de la situación inicial).

**La Planificación** (desarrollo de un plan de acción, críticamente informado, para mejorar aquello que ya está ocurriendo). Cuando ya se sabe lo que pasa (se ha diagnosticado una situación) hay que decidir qué se va a hacer. En el plan de acción se estudiarán y establecerán prioridades en las necesidades, y se harán opciones entre las posibles alternativas.

**La Acción** (fase en la que reside la novedad). Actuación para poner el plan en práctica y la observación de sus efectos en el contexto en que tiene lugar. Es importante la formación de grupos de trabajo para llevar a cabo las actividades diseñadas y la adquisición de un carácter de lucha material, social y política por el logro de la mejora, siendo necesaria la negociación y el compromiso.

**Reflexión** en torno a los efectos como base para una nueva planificación. Será preciso un análisis crítico sobre los procesos, problemas y restricciones que se han manifestado y sobre los efectos lo que ayudará a valorar la acción desde lo previsto y deseable y a sugerir un nuevo plan.

El proyecto pedagógico del aprovechamiento del tiempo libre tiene como objetivo fundamental brindar alternativas de formación que le permitan a los estudiantes el aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades lúdicas, recreativas, deportivas, culturales y artísticas; que se desarrollan en el tiempo libre generado en la jornada escolar y extraescolar.

## **ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLAN EN EL TIEMPO LIBRE DE LA JORNADA ESCOLAR:**

**ACTIVIDADES DEPORTIVAS:** Desarrollo de juegos interclases a través de las competencias deportivas de Minifútbol, Balonmano, Tenis de mesa, Ajedrez, Voleibol, organizada por grados y manejo de sistema de eliminación.

**ACTIVIDADES RECREATIVAS:** Desarrolladas durante jornadas escolares donde los estudiantes participan de una manera activa en maratones aeróbicas, competencia recreativas, de habilidades y destreza.

## **ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN EL TIEMPO LIBRE EXTRACLASES. FORMACION ARTISTICO MUSICAL:**

Desarrollo de talleres artístico musicales, durante los tiempos de descanso, extra clase y los días sábados en jornada de la mañana, apoyados por estudiantes con formación musical avanzada padres de familia con vínculos a nivel artístico en el municipio, son quienes aportan a las actividades culturales del colegio y del municipio.

### **FORMACION MUSICAL DE LA BANDA MARCIAL:**

Se desarrolla durante la semana, realizando actividades tales como: Trabajo de orden cerrado, formación musical en (lira, trompeta, tambores, trombón, bastoneras, etc.).

## **COMPETENCIAS DEPORTIVAS INSTITUCIONALES:**

Preselección de los estudiantes deportistas con miras a la participación de las diferentes competencias deportivas, que se generan de otras instituciones. Las actividades desarrolladas en el proyecto van articuladas con las entidades municipales y territoriales que manejan la parte recreativa, deportiva, cultural y artística de nuestro municipio como son: festival del Rodamonte, juegos intercolegiados municipales, zonales departamentales intercolegiados, finales departamentales intercolegiados y finales nacionales intercolegiados.

## **GUÍA DE TRABAJO DE CAMPO**

Inscripción de interclases

Convocatoria selección de los diferentes deportes en ínter colegiados.

Entrenamientos de los Deportes representativos

Iniciación juegos Interclases

Juegos Escolares

Juegos Intercolegiados

Encuentros Deportivos con estudiantes y Exalumnos

Jornadas Deportivas

Formación Musical, Formación Banda Marcial

Formación en Danzas Tradicionales

Rondas Infantiles

## **RECURSOS**

### **RECURSOS HUMANOS**

- ø Padres de familia.
- ø Estudiantes
- ø Profesores.
- ø Personal administrativo.
- ø Personal del servicio.

### **LOGISTICO**

- ø Aros
- ø Bastones
- ø Balones
- ø pitos
- ø Grabadoras

### **FISICOS**

- ø Coliseo
- ø Patio central
- ø Salones de clase
- ø Aula múltiple

### **INSTITUCIONALES**

- ø Casa de la cultura
- ø Estadio complejo deportivo

### **PRESUPUESTO**

El proyecto no contara con ninguna clase de presupuesto ya que todos los implementos y materiales serán entregados por la Institución, los cuales ya han sido incluidos y presupuestados dentro de los gastos internos de la misma.

## EVIDENCIAS

Se pretende dentro de las evidencias presentar lo consignado en las actividades programadas en el cronograma de actividades, con la salvedad de que algunas de ellas son competencia del ente municipal.

### PROYECTO APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES (puede ajustarse) 2023

ACTIVIDAD	RECURSOS	LUGAR	FECHA	RESPONSABLES
Inscripción de interclases	Planillas	Departamento de Educación Física	Febrero Marzo	Cesar Ballén
Convocatoria selección de los diferentes deportes en ínter colegiados	Balones y conos	Patio central, espacios deportivos	Marzo Abril	Cesar Ballén Edward Domínguez
Embelllecimiento y adecuación de escenarios	Campos deportivos, zonas verdes	Instalaciones del colegio	Marzo, abril, mayo	Cesar Ballén Edward Domínguez
Entrenamientos de los Deportes representativos	Balones, coliseo del colegio	Instalaciones del colegio	Marzo, abril	Cesar Ballén Edward Domínguez
Iniciación juegos Interclases	Balones, Mallas y pitos	Cancha del Colegio	Abril a Noviembre	Cesar Ballén Edward Domínguez
Juegos Intercolegiados	Balones y uniformes	Complejo deportivo municipal	Abril mayo	Cesar Ballén Edward Domínguez
Encuentros Deportivos con estudiantes y Exalumnos	Balones, mallas y pito	Áreas y zonas Deportivas del colegio	Un día en cada periodo de clases	Cesar Ballén Edward Domínguez
Jornadas Deportivas	Implementos Deportivos y recreativos	Áreas y zonas Deportivas del colegio	Fin de cada periodo	Cesar Ballén Edward Domínguez
Formación Banda Marcial	Instrumentos Banda Marcial	Cancha y auditorio del colegio	Marzo a noviembre	Instructor
Formación teatral/artística		Espacio asignado	marzo	Instructor
Festival de cometas	Sonido y espacio	Zonas verdes	agosto	Cesar Ballén Edward Domínguez

## BIBLIOGRAFIA

Colás, M. (1994) *La investigación-acción* En COLAS Y BUENDÍA

Investigación educativa. Sevilla. Alfar.

Franch, J. (1994). *Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre*. Ed. Paidós.

Gutton, P. (1992). *El juego Infantil*. Madrid: Triada.

Parra, E. (1988) "Reforma de la enseñanza y perspectivas de empleo. Sociedad y Escuela.

Yturralde, E. (2000). *La Lúdica y los aprendizajes significativos*. Madrid: Teide.

LEY GENERAL DE EDUCACION. (1997) Por la cual se decreta la reglamentación de la Educación en Colombia. Bogotá, FECODE.

CONSTITUCION POLÍTICA DE COLOMBIA. 1991.

CODIGO DEL MENOR

DECLARACION UNIVERSAL DE LOS DERECHOS DEL NIÑO. 1948

**ANEXO N**  
**TÍTULO**