



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 1 de 21

UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ

"Solidaridad y compromiso trascendiendo en la formación integral de la comunidad"



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 2 de 21

EDUCACIÓN FÍSICA



PROYECTO EDUCATIVO

UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE



RESPONSABLES DIRECTOS

MARIO BUSTAMANTE OSORIO (DOCENTE Y JEFE DE ÁREA)
JULIO VANEGAS (DOCENTE)
PROFE DE PRIMERO (DOCENTE)

2016



INTRODUCCION

Con el proyecto se pretende aportar las posibles soluciones a los problemas y necesidades corporales y culturales que fueron establecidos en los lineamientos básicos del currículo institucional, en pos de formar un ciudadano competente y transformador de las condiciones sociales en los que le toca desempeñarse.

Al abordar el campo del desarrollo motriz en el ser, se encuentra un complejo mundo cuyas dimensiones deben considerarse en forma global, organizada y sistemática. Es decir, cuando se pretende brindar estímulos con el propósito de buscar el desarrollo motriz, debe tenerse en cuenta que se va a realizar una actividad con un ser que tiene unas características generales propias de la especie, y de orden biológico, psicológico, social y cultural que cualquier tipo de intervención debe tener presentes aspectos internos y externos del ser, ya que esto incide directamente o indirectamente en todas las dimensiones del desarrollo humano.

Estas consideraciones conducen a sugerir que el maestro, y en especial el educador físico, que pretenden incidir en el desarrollo físico motriz de los individuos debe hacerlo desde una visión dinámica, evolutiva y prospectiva del ser humano para que el niño llegue a convertirse en un adulto sano y feliz.

El tiempo libre ha ganado un espacio para su desarrollo que le asigna un alto grado de responsabilidad en las grandes generaciones, no solamente en el desarrollo del campo físico, la lúdica, la práctica del deporte y la preservación de la salud si no esencialmente, en las diferentes dimensiones del desarrollo individual y social.

Dentro del proyecto de lúdica, recreación y tiempo libre de la **Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz** se tienen establecidas varias actividades que permiten el desarrollo psicosocial, motriz, físico y cognitivo de los y las estudiantes, desde lo deportivo, lo recreativo, la salud y el uso adecuado del tiempo libre.

Por las razones expuestas, lo corporal y lo lúdico son aspectos de interés en las instituciones escolares y hace del tiempo libre uno de los ejes de los proyectos educativos institucionales, reconociendo que en ello se concreta el proyecto pedagógico necesario para que la escuela cumpla su papel transformador de la cultura a través de la formación de hombres y mujeres con competencias y habilidades para aprender haciendo, tomar decisiones, , adaptarse al cambio permanente y asumir liderazgo para la construcción de una nueva sociedad.



JUSTIFICACIÓN

Los deportes, los juegos y las actividades recreativas contribuyen en gran medida al desarrollo de habilidades y capacidades de una persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de las capacidades físicas, es el medio más notable para el mantenimiento de una vida saludable. Por esto, el uso adecuado de los espacios deportivos es propicio para fomentar una cultura deportiva.

El tiempo libre tiene como propuesta contribuir en gran medida en el área de Educación Física, cumpliendo con una gran variedad de objetivos; sin olvidar aquellos que se dan desde el campo social, intelectual y afectivo. Estos objetivos favorecen el desarrollo de las cualidades físicas básicas, favorecen el mejoramiento de las capacidades físicas condicionales, permiten la adquisición de habilidades motrices básicas, facilitan el aprendizaje de movimientos técnico-tácticos de carácter deportivo y de expresión corporal.

Es importante tener en cuenta que los momentos de tiempo libre contribuyan al desarrollo de las aplicaciones de los juegos en el terreno de la educación física, al desarrollo de la personalidad a través del movimiento, afirmando las actividades como un juego social y aceptando la regla como norma.

Mediante el tiempo libre se consiguen objetivos y se desarrollan contenidos: aportando vivencias motrices y sociológicas en la parte introductoria, central y final de una actividad. También propician el placer y la diversión, la creación de hábitos que perduran hacia una actitud positiva frente a la actividad física. Fomentan la sociabilidad y la inteligencia, por medio de la riqueza que propician los juegos.

El tiempo libre hace parte de las habilidades y destrezas aprendidas previamente, hecho que trae consigo una propuesta lúdica progresivamente más amplia y simplificada que permite desarrollar distintas capacidades.

El tiempo libre ofrece variedad de experiencias motrices y todas las actividades hacen que sus recursos expresivos del cuerpo como gestos y movimientos sirvan para expresar sensaciones, vivencias y sentimientos. Estas actividades se familiarizan con los juegos técnicos y con el desarrollo de los deportes, lo cual buscan el desarrollo o mejora de las capacidades físicas condicionantes como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad y la resistencia.

Con este proyecto se aspira a lograr un mayor desarrollo psicomotriz con actividades recreativas, deportivas y artísticas, desarrollo cognoscitivo con actividades de lengua castellana y aptitud verbal y desarrollo de lo afectivo y lo volitivo al lograr que el alumno acepte, participe voluntariamente y valore las diferentes actividades planeadas y que las proyecte fuera del ámbito puramente estudiantil. Además fortalecer la sana convivencia, el respeto por las diferencias individuales, de género y la inclusión de toda la comunidad educativa en las diversas actividades programadas dentro del proyecto.

El proyecto busca alternativas de acción para que los alumnos puedan optar en sus ratos libres por actividades relajantes, agradables pero fructíferas tanto en el aula como en el hogar y demás grupos sociales. Una de estas opciones, es la correlación que existe entre la Institución y entidades que ofrecen diversas actividades complementarias, una de ellas y quizá la de mayor intervención es el INDER, ofreciendo programas diversos que permiten combatir los malos hábitos de vida que los y las estudiantes pueden adquirir en sus ratos libres.



PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 5 de 21

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.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Como problemática dentro del contexto institucional, se determina específicamente el mal uso que algunos de nuestros estudiantes le dan al manejo del tiempo libre, el cual utilizan para efectuar actividades que van en perjuicio de su salud física y mental, entre las que se encuentran: la dependencia de los aparatos tecnológicos, el uso excesivo de las redes sociales, el consumo de drogas y alcohol, el sedentarismo, entre otras; por esta razón se diseñaron diversas actividades con las cuales pretendemos combatir, disminuir y prevenir el riesgo de adquirir estos hábitos perjudiciales y los cuales se describen más adelante. Además, contribuir al buen desarrollo de las competencias ciudadanas, la sana convivencia escolar, una adecuada educación para la sexualidad, la prevención y mitigación de la violencia escolar, tal y como lo establece la Ley 1620 del 15 de Marzo de 2013 y el decreto 1965 del mismo año.

A continuación se mencionan otras necesidades que se lograron identificar dentro de la institución referente al aprovechamiento del tiempo libre:

- Los niños y jóvenes tienen pocas posibilidades y alternativas para el correcto aprovechamiento del tiempo libre, dado que en el sector que se encuentran se presentan actos delictivos que ponen en riesgo su integridad. Sin embargo, algunos estudiantes asisten a entidades deportivas en otros sectores.
- La convivencia se ve afectada cuando no se tienen actividades planeadas para los espacios de recreación y deporte.
- Los materiales o recursos de trabajo en algunos casos son insuficientes, por eso se deben planear actividades que no lo requieran. (sede 2)
- Ante la carencia de espacios físicos y otros ambientes de aprendizaje los niños y niñas ven coartada las posibilidades de disfrutar de ellos por no poder salir o desplazarse de la institución. (sede 2)
- La masificación de la población estudiantil en la jornada de la mañana incurre en que el espacio para la práctica de actividades lúdico-recreativo-deportivas durante el descanso sea muy reducido.

• LA FALTA DE UN DOCENTE FORMADO PROPIAMENTE EN EL ÁREA PARA LA BÁSICA PRIMARIA DIFICULTA EL NORMAL DESARROLLO TANTO DEL PROYECTO, COMO DEL PLAN DE ÁREA.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Crear, incentivar y desarrollar espacios y actividades culturales, sociales, recreativas y deportivas en la Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz, brindando a los educandos diferentes herramientas para utilizar su tiempo libre, de tal manera que encuentren otras alternativas en su vida cotidiana y así contribuir con la formación integral del alumno.



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 6 de 21

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Obtener estimulación oportuna que favorezca el desarrollo integral del educando.
- Ofrecer a los estudiantes de la Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz la ocasión de una seria reflexión, y análisis de su responsabilidad en el proceso de elección de su formación deportiva.
- Relacionar la práctica deportiva con la adquisición de un buen estado físico-emocional, la conservación de la salud y el uso lúdico de su entorno.
- Explorar diferentes lenguajes deportivos para comunicar su visión particular del mundo, utilizando diversos materiales.
- Valorar la importancia de la práctica de actividades físicas como medio de prevención de hábitos inadecuados que puedan poner en riesgo la salud física, mental, social e individual.
- Participar en actividades físicas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social de la comunidad de la I.E Sor Juana Inés de la Cruz.
- Identificar las actitudes en el ámbito de la educación física para un mejor desempeño motor o la orientación vocacional.
- Diseñar e implementar diferentes actividades a desarrollarse en grupo con los educandos, que les permitan cambiar la cotidianidad escolar.

ANTECEDENTES

Hace aproximadamente 4 años había poca participación en el desarrollo de algunas actividades como los Interclases por parte de todos los estudiantes; de igual forma se evidenciaba una mínima vinculación de las niñas en las diferentes modalidades deportivas y recreativas. Sin embargo a partir del año 2013 hubo un aumento significativo referente a los juegos institucionales.

Mínima participación de intercambios deportivos.

El apoyo del INDER en diferentes actividades programadas por esta entidad ha sido de gran apoyo para la disminución del sedentarismo en los estudiantes de la Institución.

La institución se proyecta a la comunidad participando con alguna representación en los eventos organizados por los diferentes estamentos y espacios del municipio.

MARCO LEGAL

- 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.



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 7 de 21

- 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. Fines de la educación:**
- La formación en la práctica del trabajo dirigido, mediante la realización de actividades lúdicas así como en la valoración de las mismas como fundamento del desarrollo individual y social.
 - La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la Educación Física, la recreación y el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.
 - El acceso a la recreación, a la educación física y demás actividades culturales, el fomento del deporte dirigido y el estímulo artístico en sus diferentes manifestaciones.

El apoyo de la gestión anterior según los lineamientos curriculares está fundamentados en la Ley 115 de 1994, artículos 76 a 79, en el decreto reglamentario 1860 de 1994, en sus artículos 33 a 38 y en la circular 77 de 1994.

- H. Ley 1620 del 15 de Marzo de 2013 ***“por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar”***, en sus artículos 1°. El artículo 17 en su numeral 6 hace referencia a emprender acciones que involucren a toda la comunidad educativa en un proceso de reflexión pedagógica sobre los factores asociados a la violencia y el acoso escolar y la vulneración de los derechos sexuales y reproductivos y el impacto de los mismos incorporando conocimiento pertinente acerca del cuidado del propio cuerpo y de las relaciones con los demás, inculcando la tolerancia y el respeto mutuo. El artículo 20, el cual hace referencia a la aplicación de los proyectos institucionales. En su artículo 25 establece que “el Sistema Nacional de Convivencia Escolar, promoverá estrategias que mediante el arte, la recreación, la cultura y el deporte, aporten a la prevención y mitigación de situaciones de violencia escolar y a la cualificación del uso de tiempo libre de los niños, niñas y adolescentes y a la formulación de iniciativas de convivencia y cultura ciudadana”.
- I. Decreto 1965 del 11 de Septiembre de 2013, **“Por el cual se reglamenta la Ley 1620 de 2013, que crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de**



la Violencia Escolar". Este decreto se tendrá en cuenta dentro del proyecto de Lúdica para la aplicación de diversas estrategias que impidan el adecuado desarrollo de las actividades establecidas en el mismo. Se toma como apoyo al debido proceso que se establece dentro del Manual de Convivencia Escolar.

MARCO CONCEPTUAL

LA RECREACIÓN:

Es un proceso de acciones participativas y dinámicas, que facilita entender la vida como vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE:

Es el uso constructivo que el ser humano hace de él en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversidad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo la recuperación psico - biológica.

LA EDUCACIÓN EXTRA - ESCOLAR:

Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objeto presentar este servicio a las nuevas generaciones.

LINEAMENTOS CURRICULARES:

La educación física en más de un siglo de presencia en la escuela y la sociedad colombiana, ha construido imaginarios, prácticos, conceptos, organizaciones, modelos de enseñanza y aprendizaje que hoy se transforman en un contexto de globalización, diversidad, desarrollo tecnológico y tradición; diversidad de conocimiento y de nuevas sensibilidades; búsqueda de libertad individual y cultural, democrática que influyen la perspectiva curricular hacia la atención de nuevas competencias humanas y apertura a una nueva visión del ser humano y de nación. La formación del ser humano no queda en manos exclusivas de la familia y la escuela bajo los preceptos culturales prefigurados, sino que irrumpen nuevos fenómenos comunicativos, nuevos lenguajes que se superponen a las pautas de desarrollo tradicional y hacen más complejos y diversos los aprendizajes y los sistemas de enseñanza.

CONCEPTUALIZACIÓN:

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.

- ✓ La **necesidad lúdica** es la inevitabilidad, la urgencia irresistible de ejecutar, bajo un impulso vital, acciones de forma libre y espontánea como manifestación del movimiento dialéctico en pos del desarrollo.
- ✓ La **actividad lúdica** es la acción misma, dirigida conscientemente a la liberación voluntaria del impulso vital generado por la necesidad.
- ✓ El **placer lúdico** es el bienestar, la consecuencia estimuladora del desarrollo, alcanzada durante la satisfacción de la necesidad a través de la actividad.

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



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 10 de 21

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** -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.



METODOLOGÍA

Al hablar de una acción lúdica a favor de la infancia, estamos asumiendo un compromiso ético-social con los derechos de los niños y de las niñas, se requiere formular nuestros proyectos y acciones dentro de este marco, para lo cual es indispensable contar con una metodología lúdica que recoja e implemente el derecho al juego y a la participación real.

Es necesario asumir el reto de realizar este proyecto con estrategias y herramientas que tengan como soportes las actividades descritas a continuación y darles su aplicabilidad.

ACTIVIDADES

- **Juegos interclases:**

Evento deportivo que se realiza dentro de la Institución, durante todo el año escolar y en los espacios de descanso o receso de actividades académicas.

Los deportes de los Juegos interclases se desarrollan de acuerdo a las instalaciones deportivas de la Institución. Dichos deportes son: Fútbol de salón, Baloncesto, Voleibol, Balonmano y tenis de mesa. Se requiere de premiación para esta actividad. Este evento tendrá día de inauguración y clausura, los cuales se programarán con antelación para un buen desarrollo. Participan todos los grupos.

- **Día lúdico-deportivo:**

Día en el cual se realizan diversas actividades enfocadas a la sana diversión y utilización del tiempo libre.

En este día se desarrollan actividades deportivas, las cuales **pueden** ser complementadas con un carrusel recreativo en el que se integren algunas de las siguientes bases:

Voleibol, baloncesto, futsal, balonmano, Ajedrez, juegos tradicionales (golosa, pirinola, yoyo, trompo, etc.), encostalados, bola-cuchara, concurso de lazo, bádminton, voleibomba, fútbol-tenis, ultimate, tiro al blanco, bolos, aro en botella, el cuadro de puntos, la ranita (caja de cartón), el payaso tragabolas, pintucaritas, audiovisuales (videos de deportes extremos), póngale la cola al burro, vuelta a Colombia, la hélice, juegos de mesa, atrapabolas, relevos con agua y harina, la pesca milagrosa (dulces), vuelta a Colombia, baile con bombas, relevos con balones de diversos tamaños en las rodillas, carrera de zancos, entre otros. Algunos de los materiales para este evento lo aportarán los estudiantes, dado que se trata de material reciclable y otros la Institución.

- **Carrusel literario:** Consiste en la representación teatral de diversas obras literarias, que se organizan y programan desde el área de Lengua Materna.
- **Actividades dirigidas por el INDER:** En conjunto con el INDER se desarrollan algunas actividades complementarias e intercolegiadas. Éstas se ejecutan según su propia programación.

Desde la Institución se proporciona el espacio para que los estudiantes representen el nombre del colegio, además brinda el transporte y la hidratación de los deportistas.



PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 12 de 21

RECURSOS

HUMANOS

- Padres de familia
- Alumnos
- Profesores
- Personal administrativo
- Personal del servicio
- Personal de apoyo de otras entidades (Acuerdos)

MATERIALES

- Aros
- Bastones
- Balones
- Pitos
- Conos
- Computador
- Grabadoras
- CD
- DVD
- Proyector
- Sonido
- Premiaciones
- Transporte salida intercolegiados
- Hidratación Intercolegiados
- Materiales inauguración y clausura (Ver anexo)
- Materiales día recreativo (ver anexo)
- Implementación deportiva para el desarrollo del torneo Interclases
- Papelería para el adecuado funcionamiento y seguimiento del torneo Institucional.



FÍSICOS

- Canchas de la Institución
- Salones de clase
- Aula múltiple – Patio Salón
- Corredores
- Biblioteca

INSTITUCIONALES

- INDER

ECONÓMICOS

- Aportes de la Institución
- Presupuesto participativo



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 13 de 21

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2015

ACTIVIDAD	RECURSOS	LUGAR	FECHA	RESPONSABLE
INAUGURACIÓN INTERCLAESES	De acuerdo a las actividades a desarrollar, se solicitarán con anticipación para un adecuado desarrollo (Ver anexo)	Instalaciones de la Institución	10 Marzo	Docentes del Área y directores de grupo
DESARROLLO INTERCLAESES	Balones, pitos, tarjetas, cronómetros, fotocopias planillas	Espacios deportivos de la Institución	Marzo - Noviembre	Docentes del Área
PREMIACIÓN INTERCLASES	Trofeos y medallas	Instalaciones de la Institución	Noviembre	Docentes del Área
CLAUSURA INTERCLAESES	Se solicitarán con anticipación para un adecuado desarrollo (Ver anexo)	Instalaciones de la Institución	Noviembre	Docentes del Área y directores de grupo
DÍA LÚDICO – DEPORTIVO	Se solicitarán con anticipación para un adecuado desarrollo (Ver anexo)	Instalaciones de la Institución	Semana Institucional	Docentes del Área y directores de grupo
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS INDER	Algunos son facilitados por la institución y otros los proporciona la entidad.	Instalaciones de la Institución	Establecidas por la entidad	INDER
INDERCOLEGIADOS	Los proporciona la entidad. El traslado e hidratación de los deportistas corresponde a la Institución.	Escenarios deportivos del INDER	Según cronograma del INDER	INDER e Institución
CARRUSEL DE ARTES ESCENICAS	Estudiantes, obras literarias, vestuario, espacios físicos.	Aulas de clases	Semana del Idioma	Área de Lengua Materna

NOTA: Cada una de las actividades tendrá su respectiva programación. En ella se incluirá la lista de materiales que se requiere para su ejecución y la cual se entregará oportunamente para su aprobación y consecución. Algunas actividades se articulan o desarrollan desde otras áreas.

Este cronograma está sujeto a cambios en el transcurso del año según las necesidades de la institución.



ESTRATEGIAS EVALUATIVAS DEL PROYECTO

La educación física ejerce influencia sobre las diferentes dimensiones del desarrollo humano: cognitiva, comunicativa, ético valorativo, estético. Teniendo en cuenta que estas dimensiones se integran a partir del desarrollo de las dimensiones corporales y lúdicas los logros integran diferentes procesos, pero en determinados momentos pueden referirse a aspectos específicos, de acuerdo con la intención pedagógica.

Continuidad: La evaluación no se realiza al final del grado o del período sino que se acompaña en el proceso de manera permanente, para lo cual se apoya en la interpretación de indicadores. Por ello pueden valorarse los factores que intervienen en el proceso para hacer flexible y dinámica la valoración y facilitar los ajustes sobre la marcha misma del aprendizaje.

Participación: Cada integrante de la comunidad educativa tiene responsabilidad en el proceso y en los resultados de la evaluación. Se cumple a nivel metodológico como organizativo, ya que todos pueden contribuir a orientar la toma de decisiones sobre el proceso educativo, en la perspectiva de los logros esperados.

Integridad: Se refiere a la relación entre los distintos procedimientos y uso de técnicas y métodos apropiados a las características del estudiante,

CONTROL Y SEGUIMIENTO AL PROYECTO

- Revisando oportunamente cada actividad.
- Controlando la asistencia de los estudiantes.
- Estimulando los logros de los alumnos respecto a cada actividad.
- Realizando auto evaluaciones por parte de los alumnos.
- Evaluando las actividades del proyecto después de su desarrollo.
- Encuesta de satisfacción.

Los criterios de evaluación a tener en cuenta serán:

Trabajo individual:

- Interés de los alumnos
- Responsabilidad
- Participación
- Puntualidad
- Asistencia
- Orden
- Seguridad

Trabajo en equipo:

- Comportamiento
- Solidaridad
- Colaboración
- Creatividad

Practica:

- Aplicación
- Producción



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Documentos anexos de Educación Física, bajados de la Enciclopedia de Encarta año
- BLÁZQUEZ SÂNCHEZ, D, (1990) Evaluar en Educación Física. INDE Barcelona, páginas (5-6-7)
- CONTRERAS JORDÀN, Onofre Ricardo, Didáctica de la educación física, un enfoque constructivista, publicaciones INDE
- LEY GENERAL DE EDUCACIÒN LEY 115 DE 1994 FEBRERO 8 EDICIÒN 2003
- SIMMONDS LEMOS Carlos, CONTITUCIÒN POLÎTICA DE COLOMBIA, Editorial Panamericana
- LINEAMIENTOS CURRICULARES, Educación Física, Recreación y Deporte, Ministerio de Educación Nacional, Cooperativa Magisterio
- UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA, Guía curricular para la educación física
- DICCIONARIO BÁSICO DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA, Editorial Kinesis
- TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN, Un desafío pedagógico, Editorial, Kinesis
- PROGRAMAS DE 6º A 11º EDUCACIÓN FÍSICA, Editorial, Kinesis
- BOLAÑO MERCADO TOMÁS EMILIO, RECREACIÓN Y VALORES, REVISTA KINESIS 1996, CARTA INTERNACIONAL, WLRA, SEMINARIO INTERNACIONAL JERUSALEN 1997.
- ALVAREZ VALENCIA, francisco. MUÑOZ ORJUELA, Fernando. MARTINEZ QUINTERO, german. TRUJILLO POSADA, Jairo A. ECHEVERRY CADAVID, José L. SALAZAR CORREA, Diana M. Proyecto de Lúdica, Recreación y Tiempo Libre. I.E. Manuel Uribe Angel.



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 16 de 21

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	SE DESARROLLO		FECHA DE EJECUCIÓN	EVALUACIÓN / RESULTADOS	ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN (encuesta, grupal, otro)
	SI	NO			



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 17 de 21

REVISADO POR _____

OBSERVACIONES _____

ANEXO 1. INAUGURACIÓN Y CLAUSURA INTERCLASES

RECURSOS:

- Premiación: Medallería según equipos y torneo
- Pago para instructor/a de los aeróbicos (CLAUSURA)
- Refrigerio de bailarines: acto cultural
- Bombas para decoración
- Nylon
- Papel craft para pancartas
- Marcadores
- Sonido
- Espacios físicos
- Balones
- Hojas iris
- Hojas de cartulina tamaño carta
- Colbon
- Tijeras
- Vinilos
- Pinceles
- Otros



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
"Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad"

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 18 de 21

PROGRAMA INAUGURACIÓN INTERCLASES

AMBAS JORNADAS		
HORA	ACTIVIDAD	MATERIALES
6:30	Ingreso docentes	N.A
6:35 – 7:30	Preparación de espacios – Logística	Elementos utilizados por cada grupo
7:30 – 8:00	Ingreso Estudiantes - Ubicación asignada para desfile	Sonido, instalaciones Institucionales
8:00 – 9:00	Desfile	Espacio public, alrededores de la Institución. Elementos de cada grupo
9:00 - 9:30	Descanso	N.A
9:30 – 11:00	Presentación de consignas, Muestra de porras, cantos...	Elementos utilizados por cada grupo
11:00 – 12:00	Partido Inaugural	Espacios locativos Intitucionales

ANEXO 2. DÍA LÚDICO RECREATIVO

JORNADA TARDE - PRIMARIA		
HORA	ACTIVIDAD	MATERIALES
12:30	Ingreso	
12:35 – 1:30	Lectura de un artículo relacionado con la salud y la actividad física	Un artículo por parejas para cada grupo. 200 copias aproximadamente.
	En el cuaderno de Ed. Física deben responder o pegar (según el grado): a. ¿Consideras importante esta información para ti? ¿Por qué? (para los grados 4° y 5°) Según la información del artículo y analizando tus hábitos de vida:	Cuaderno



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 19 de 21

	b. Ficha de dibujo para los grados transición a tercero, relacionada con la actividad física y la salud.		
1:30 – 2:00	Loncheras saludables		Lo que cada estudiante lleve
2:00 – 4:30	Aplauso medio, pedacito y ñapa. Concurso profes Boleibomba Concurso la momia bailarina Concurso El baile de la silla	Segunda opción: Carrusel	5 paquetes de bombas R9 1 paquete de bombas R6 16 rollos de papel higiénico 20 sillas blancas 23 refrigerios – premios (concursos)
4:30 – 5:00	Aseo Institucional		

JORNADA MAÑANA - BACHILLERATO

HORA	ACTIVIDAD	MATERIALES
6:30	Ingreso	
6:35 – 7:30	Lectura de un artículo relacionado con la salud y la actividad física	Un artículo por parejas para cada grupo. 300 copias aproximadamente.
	En el cuaderno de Ed. Física deben responder: a. ¿Consideras importante esta información para ti? ¿Por qué? Según la información del artículo y analizando tus hábitos de vida: b. ¿Cómo evaluarías tu estado físico y mental? Muy bueno, Bueno, Malo, Muy Malo... ¿Por qué?	Cuaderno
7:30 – 8:00	Loncheras saludables	Lo que cada estudiante lleve
8:00 – 9:00	Rumba aeróbica	Pago para la instructora



Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz
“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”

PLAN DE ESTUDIOS

CÓDIGO: M2-PL01

VERSIÓN: 01

PÁGINA: 20 de 21

9:00 - 11:20	Concursos: Aplauso medio, pedacito y ñapa. Penaltis con tacones Profes Boleibomba Concurso la momia bailarina Concurso El baile de la silla	5 paquetes de bombas R6 Tacones un par por grupo (cada grupo lo lleva) 39 rollos de papel higiénico 3 paquetes de bombombunes 20 refrigerios - premios (concursos)
11:20 – 11:30	Aseo Institucional	

EL SEDENTARISMO, UNA CAUSA DE MUERTE

Autor: Wendy Margarita Restrepo Guzmán **Fecha:** 12 de Febrero de 2014

El Mundo.com

La Organización Mundial de la Salud alertó, en un informe anual sobre Enfermedades no Transmisibles, que el sedentarismo es uno de los cuatro factores de mayor riesgo de muerte en el mundo.

Aproximadamente 3,2 millones de defunciones anuales se pueden atribuir a la actividad física insuficiente en el mundo, según fue revelado en un informe sobre Enfermedades no Transmisibles que publicó la Organización Mundial de la Salud (OMS). Los investigadores de la OMS aseguraron que el sedentarismo es una epidemia con “consecuencias a largo plazo a nivel social, económico, ambiental y de salubridad”.

Una persona que no tiene una rutina de ejercicio o actividades laborales que requieran esfuerzo físico, posiblemente es sedentaria. También se puede evidenciar que se es sedentario si usted siempre está sentado frente a una pantalla de computador, televisor, celular o video juego.

	Institución Educativa Sor Juana Inés de la Cruz <i>“Solidaridad y Compromiso trascendiendo en la formación Integral de la Comunidad”</i>	
	PLAN DE ESTUDIOS	
	CÓDIGO: M2-PL01	VERSIÓN: 01

El ritmo de vida que llevan las personas actualmente se presta para aumentar el sedentarismo. “Antes, el hombre era cazador, cultivador, le tocaba buscar la comida para sobrevivir. Ahora, con solo una llamada, una búsqueda en Internet o pasando la tarjeta de crédito, conseguimos todo lo que queremos”, describió Claudia Angarita, directora del Centro Colombiano de Nutrición Integral.

A su vez, la médica nutricionista Mae Moreno argumentó que esta falencia se da por “la falta de tiempo, el cansancio, la violencia e inseguridad, problemas que nos encierran y nos llevan a aumentar el sedentarismo”.

Según la directora, un sedentario tiene altas posibilidades de ser obeso, sufrir con la tensión arterial, azúcar en la sangre, baja resistencia muscular y cardiovascular, enfermedades que son causantes de muerte.

¿Cómo evitar el sedentarismo?

La excusa en la que la mayoría de personas con sedentarismo se escudan, es la falta de tiempo. “Desde nuestra labor diaria podemos evitarlo con hechos muy simples, como dejar de subir y bajar en ascensor para utilizar las escaleras; si tenemos carro, es bueno dejarlo alejado para caminar ese trayecto. Si vamos en bus, sería bueno bajarnos unas cuadras antes y caminar; lo ideal serían 30 minutos diarios, una persona medianamente activa diariamente da entre diez mil y trece mil pasos; por eso también sería bueno que mientras hablamos por celular, caminemos de un lado a otro”, sugirió Angarita.

Por su parte, Moreno instó a los que quieren empezar a adoptar hábitos de vida saludable, empezar a incluir ejercicios, como: caminar, nadar, saltar lazo, bailar o ir al gimnasio para hacer cardio, debido a que son actividades ideales para comenzar una rutina porque aparte de brindar el beneficio saludable y físico, aportan entretenimiento, lo que hace que la persona se sienta más a gusto y persista.