

PROYECTO USO DEL TIEMPO LIBRE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GÓMEZ

PROFESORES RESPONSABLES

WALTER RODRIGUEZ AGUDELO

WILMAN CORDOBA M

LINA MARÍA VILLA RESTREPO

ÁREAS RESPONSABLES

EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES

2016

# PROYECTO USO DEL TIEMPO LIBRE

## Introducción

La recreación, el descanso, la producción creativa y el desarrollo de actividades grupales de distracción cumplen una función de equilibrio en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de los individuos, cualquiera que sea su edad, su nivel intelectual y social.

### 1. Justificación

La ley del deporte nos define: “el aprovechamiento del tiempo libre es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y el disfrute de la vida, en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas del descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicológica” (Ley del deporte artículo 5º)

También define “ la recreación como un proceso de acción participativa y dinámica 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 individual y social mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento” (Ley del deporte artículo 5º)

Es notable la importancia de llevar a cabo el proyecto de tiempo libre en la Institución Educativa Villa Flora ya que es a través de este como el estudiante complementa su desarrollo biosicosocial, propiciando espacios de interacción comunitaria y aprovechamiento del tiempo libre en concordancia con el aspecto legal que establece el ministerio de educación nacional desarrollando un plan de trabajo recreativo- deportivo y cultural, con el que se busca afianzar los conceptos de aprendizaje, convivencia y valores en la comunidad educativa.

## 2. Objetivos

GENERAL: Propiciar un espacio institucional para la integración y sana convivencia en el fortalecimiento de la cultura y los valores que lleven a los estudiantes a encarar de forma positiva y fructífera las diversas circunstancias de la vida personal.

ESPECÍFICOS:- Descubrir talentos a través de la participación en actividades lúdicas.

- Estimular el sentido de competencia, lucha, entrega, respeto, solidaridad y valores que tengan que ver con las justas recreativas, competitivas y culturales.

- Rescatar el sentido lúdico entre los integrantes de la comunidad educativa

- Recuperar los espacios de recreo como espacios de formación para la vida.

- Brindar al niño y al joven la oportunidad de integración con sus semejantes a través del deporte.

## 3. Marco conceptual

El hombre por naturaleza es un ser lúdico. La lúdica comprende la capacidad de goce con los objetos que hay en el mundo como los colores, belleza, armonía e imaginación donde la voluntad individual implica recreación, juego, distracción y libertad en las formas creativas. Estos aspectos se contemplan en el artículo 14 de la ley general de educación y en el literal B de la misma. “El aprovechamiento del tiempo libre, fomento de las diversas culturas, práctica de la educación física, práctica de la recreación y práctica del deporte formativo”

El tiempo libre debe posibilitar el ejercicio de la voluntad y la libertad, permitir el desarrollo de la autonomía dando paso a la expresión personal, a hacer lo que gusta, aquello en lo que se encuentra sentido. El tiempo libre se presenta también como una apertura a los otros, distintas a las de la vida escolar o la vida cotidiana.

El tiempo libre, es aquel período de la vida humana en el que el individuo se siente libre. En el caso de los estudiantes, el tiempo libre es aquel que queda después de las obligaciones escolares y familiares o también en los descansos dentro de la institución. Es un tiempo que es llenado por ellos mismos con actividades libres y espontáneas.

Es función de la Institución Educativa organizar el tiempo libre de los estudiantes, teniendo en cuenta sus preferencias. Saber ofrecer a cada uno con discreción, sin presiones, sin imposiciones, el modo y los medios para ocupar inteligentemente el propio tiempo libre, no sustituyéndolos en su elección, sino ayudando y favoreciendo sus inclinaciones y gustos. Las actividades incrementan el conocimiento, sus preferencias y fortalecen además su sentido crítico y su criterio de elección.

Uno de los objetivos prioritarios en la formación integral de los estudiantes es incentivar una actitud más espiritual, en la cual sean capaces de gozar de los juegos y de las aficiones auténticas lejos de la competitividad y de las consideraciones económicas del mundo actual.

La educación para el tiempo libre debe crear situaciones donde sea posible tanto la acción como la contemplación. Situaciones que posibiliten la autodeterminación y el autodesarrollo, para que las cosas tengan sentido y el estudiante ejercite un mundo de valores y de libertad.

Una buena forma de influir en el tiempo libre es:

- Actuar siempre como estímulo: despertando interés, dando ánimo y ofreciendo posibilidades.
- Facilitar y hacer accesibles los lugares y presupuestos necesarios para la práctica de determinadas actividades como: talleres, bibliotecas, lugares para espectáculos, juegos, deportes o hobbies.
- Permitir la ejercitación práctica y voluntaria sobre distintos tipos de hobbies y actividades propias del ocio, proporcionándoles información sobre reglas de juego, modelos de trabajos prácticos, impedimentos, indicaciones bibliográficas o ayuda de cualquier género.

De forma particular a partir del siglo XXI, se vuelca la mirada desde la educación por lo que se denomina “aprovechamiento del tiempo libre”. La preocupación surge básicamente de las nuevas prácticas que desarrollan niños y jóvenes con la incursión abrupta de los mass media, lo cual vincula otros tipos de ser y estar en el mundo manifestados básicamente a partir de la virtualidad, lo cual genera un abandono parcial o inclusive total de la actividad física con propósitos de disfrute y beneficio personal.

Para poder plantear el ejercicio de asumir el uso adecuado del tiempo libre, resulta necesario realizar un rastreo a tres categorías fundamentales, que aunque aparentemente se contraponen, resultan complementarias y justifican ampliamente la necesidad de ocuparse de modo adecuado del tiempo de disfrute. Estas categorías son: Ocio, tiempo libre, recreación y juego.

El Ocio, por su parte, uno de los elementos más deseados en nuestras sociedades y con una creciente importancia en todos los ámbitos sociales, es la más fiel muestra de las dinámicas posmodernas. El ocio se presenta como un ejercicio de libertad, autorrealización, disfrute y evasión. Desde ésta mirada, el sujeto contempla el ocio como un ejercicio de revitalización del individuo, el hedonismo o el pluralismo. Contemplando la mirada macro social, se mantiene una primacía del campo económico y del consumo como fuente de desarrollo del ocio.

El ocio de masas, aunque en el plano personal es contemplado como una liberación, está mediatizado por la racionalización y el consumo. La dimensión libre y personal, puede convertirse en una mera reproducción de las tendencias promovidas por los medios de comunicación o por un sistema mercantil que enfatiza el consumo compulsivo y pasivo.

Es por esto que como institución Educativa HECTOR ABAD GÓMEZ, aparece la preocupación de acompañar y orientar los procesos de los estudiantes dentro y fuera de la institución. Para este efecto se propone el desarrollo de actividades físicas, artísticas y recreativas que tengan como fundamento el OCIO (como el tiempo libre que dedicamos a no producir para los demás sino para nosotros mismos. Empleo racional del tiempo libre que potencia las relaciones más ricas e intensas, selectivas y productivas a todos los niveles, facilitan la vida cotidiana y generan satisfacción).

#### Características

- Autonomía, ya que la actividad elegida por el individuo, ha sido libremente.
- Autotelismo, las actividades realizadas en el tiempo libre para convertirse en ocio han de realizarse sin buscar una utilidad o finalidad ajena al mismo hecho de realizarla. Tiene que aportar alguna satisfacción personal.
- Placer, toda actividad de ocio busca el placer de la persona o individuo.
- Finalidad hay que tener unos objetivos concretos dependiendo en el grupo humano con el que se integra la sociedad.
- Adaptación al medio, favorece la buena integración social del individuo.
- Autodesarrollo, que aporte equilibrio, formación y desarrollo.
- Interrelación con los demás y con el trabajo, ya que, lo que hacemos en nuestro tiempo de ocio afecta a nuestro trabajo y a todos los aspectos de nuestra vida
- Organización del tiempo, cuanto más se organiza el tiempo, mayor tiempo libre se tendrá y por lo tanto mayor ocio.
- Libertad de elección, de la actividad que se quiere realizar y con quién o quiénes.
- Creatividad.
- Transformación social.

Tipos de ocio. Los tipos de ocio han ido evolucionando según el marco histórico y social de la persona. Según las lecturas las podemos clasificar en cuatro tipos:

- Actividades corporales (paseos, excursiones y toda clase de deportes).
- Actividades prácticas (aquellas que implican una producción concreta y requieren algún tipo de trabajo manual como: el bricolaje, la jardinería o trabajos manuales).
- Actividades culturales (se incluyen todas las prácticas culturales, sean elitistas o masivas, participativas, creativas o pasivas; se pueden mencionar algunas como: música, teatro, leer, conferencias, etc).
- Actividades sociales o colectivas (relaciones interpersonales como: conversaciones en cafés, plazas, fiestas de amigos, reuniones familiares,

#### 4. Recursos

HUMANOS: Educadores de la institución, rector, coordinador, estudiantes monitores, líderes del proyecto, Personal de INDER Medellín

FÍSICOS: Planta locativa, placa polideportiva, zonas comunes (de cada sede).

DIDÁCTICOS: Equipo de sonido (amplificación), grabadora, CDS, micrófonos, balones de fútbol de salón, tarjetas, pitos, medallas trofeos, fotocopias, papel periódico, papeles de colores y material deportivo existente en la institución.

#### 5. Temáticas a desarrollar

Se realizarán actividades diferentes a lo largo del año, organizando en lo posible un evento por periodo donde se involucre toda la población estudiantil, las actividades serán:

- Torneo INDERCOLEGIADOS
- Torneo interclases de fútbol de salón
- Torneo interclases baloncesto
- Torneo interclases voleibol
- Torneo interclases atletismo
- Juegos callejeros
- Rondas tradicionales
- Juegos de mesa

- Juegos creativos en la web
- Jornadas deportivas

## 6. Bibliografía

ABAD, Faciolince Héctor. La Nostalgia del Ocio. En: Revista Universidad de Antioquia. Vol. 60, N° 226. Oct. /Dic. Medellín, Colombia, 1991. Páginas 13-25.

ÁGUILA, Soto Cornelio. Sobre el Ocio y la Posmodernidad: Un Análisis Socio Crítico. Editorial Deportiva. España, 2007

BOULLÓN, Roberto y otros. Un Nuevo Tiempo Libre. Editorial Trillas. México, 2006. Páginas 5–18.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Ley General de Educación. Colombia, 1994.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Decreto 1860. Colombia, 1994.

PÉREZ, Sánchez Aldo. Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su Relación con la Calidad de Vida y el Desarrollo Individual. Artículo disponible en: [www.funlibre.org](http://www.funlibre.org). Consultado el 12 de julio de 2011.