



Proyecto Tiempo libre

Responsables

Joaquín Emilio Correa Castillo (Líder del proyecto)

Sergio Alberto Rodríguez Ortiz

Fecha de inicio

Enero de 2026

Fecha de finalización

Diciembre de 2026

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ

PROYECTO TIEMPO LIBRE



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO TIEMPO LIBRE	



1. DESCRIPCIÓN

El deporte por ser un conocimiento psicomotriz, está determinado por las fases del conocimiento racional, su influencia psicológica es neutral, así como condicionante, puede convertirse como factor de violencia si no se entienden las relaciones de voluntad progresiva que éste genera en el niño al practicarse en forma dosificada.

Es de vital importancia entender que sólo aquellas personas (capaces de canalizar el egocentrismo) del joven, de visualizar su mundo real del juego y del deporte, conocer sus necesidades, aspiraciones y sobre todo orientarlas formativamente, estará en condiciones de brindarle una alternativa deportiva con real desempeño en su mundo real posterior y trascenderlo en beneficio de sí mismo y del grupo social.


INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO TIEMPO LIBRE	



2. JUSTIFICACIÓN

La educación es uno de los derechos fundamentales de todo ciudadano colombiano. La mejor inversión que se pueda realizar en cualquier sociedad, es la orientación a mejorar la calidad de formación y educación que se ofrece a la población especialmente a niños y jóvenes. Una experiencia educativa satisfactoria y alegre es factor primordial en la estructuración de la personalidad, la formación de la conciencia cívica de la calificación ocupacional, todas las cuales son de relevante importancia para la convivencia y la paz social.

El deporte es un medio de la educación y una herramienta pedagógica importante de la que se puede disponer al servicio de la formación de los niños y jóvenes, por medio de éste se educa en la formación de valores cívicos, éticos y morales. Se perfecciona el movimiento corporal, se mejora el desarrollo físico, se busca el mejoramiento y mantenimiento de la salud y se utiliza el tiempo libre en forma adecuada y racional.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO TIEMPO LIBRE	

3. OBJETIVO

- **General**

Promover el uso creativo y productivo del tiempo libre en la comunidad educativa mediante talleres culturales, deportivos y artísticos para fortalecer la sana convivencia y el desarrollo integral de los participantes.

- **Específicos**

Diagnosticar los intereses, gustos y necesidades recreativas de la población objetivo mediante encuestas o entrevistas iniciales.

Crear un cronograma mensual de actividades lúdicas, deportivas y artísticas que motiven la participación voluntaria.

Ejecutar talleres prácticos de libre elección que fomenten el trabajo en equipo, la expresión corporal y el liderazgo.

Medir el impacto del proyecto en el comportamiento y bienestar de los participantes al finalizar el ciclo de actividades.



4. MARCO REFERENCIAL

▪ Marco conceptual

1. Tiempo Libre

Es el periodo de tiempo que queda disponible después de cumplir con las obligaciones escolares, laborales y biofisiológicas (dormir, comer). No es simplemente "no hacer nada", sino un espacio de disponibilidad personal para elegir actividades de forma voluntaria.

2. Ocio (Ocio Formativo)

A diferencia del tiempo libre (que es una medida de tiempo), el ocio es la forma en que se ocupa ese tiempo. El ocio formativo se centra en actividades que entretienen y, al mismo tiempo, aportan al crecimiento personal, la cultura, la salud y el aprendizaje continuo. Se basa en las "tres D"

- Descanso: Liberar el estrés y recuperar energías.
- Diversión: Buscar el disfrute y la satisfacción personal.
- Desarrollo: Potenciar habilidades personales, sociales y creativas.

3. Recreación


Es el conjunto de actividades dinámicas, lúdicas y participativas que el ser humano realiza en su tiempo libre. Su fin principal es generar alegría, bienestar y relajación. Actúa como una herramienta de integración social que rompe con la rutina diaria.

4. Lúdica

Es una dimensión del desarrollo humano que se expresa a través del juego y el disfrute. No se limita a los niños; abarca la necesidad de sentir placer, expresarse y relacionarse con otros en un ambiente libre de presiones y evaluaciones formativas estrictas.

5. Desarrollo Integral

Es el enfoque que busca el crecimiento armónico de todas las dimensiones del ser humano. En un proyecto de tiempo libre, esto implica estimular la salud física (deporte), la salud mental (relajación), la creatividad (arte) y las habilidades sociales (convivencia

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO TIEMPO LIBRE	

y trabajo en equipo).

6. Calidad de Vida y Bienestar

Concepto que evalúa el nivel de satisfacción de una persona con su entorno y su salud física y emocional. El uso positivo del tiempo libre previene conductas de riesgo (sedentarismo, adicciones) y mejora la percepción de felicidad y salud mental.

▪ Marco legal

Artículo 52: **Reconoce el** derecho de todas las personas a la recreación, al deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. **Establece que el Estado debe fomentar estas actividades debido a su función en la formación integral y el mejoramiento de la salud pública**

Artículo 44: **Establece la recreación y la cultura como** derechos fundamentales de los niños, **los cuales prevalecen sobre los derechos de los demás**


Ley General de Educación (Ley 115 de 1994)

Artículo 14 (Proyectos Pedagógicos Transversales): Obliga a todos los establecimientos educativos (públicos y privados) a incluir de forma obligatoria el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas y la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.

Artículo 21 y 22: Define como objetivos fundamentales de la educación básica el desarrollo de capacidades expresivas, motrices, artísticas y lúdicas a través del juego.

Ley del Deporte (Ley 181 de 1995)

Artículo 1: Dicta las disposiciones para el fomento, la masificación y la planificación de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO TIEMPO LIBRE	

tiempo.

Artículo 5: Define la recreación como un proceso de participación dinámica que actúa como factor fundamental del desarrollo humano.

Artículo 6: Define el aprovechamiento del tiempo libre como el uso constructivo de este espacio por parte del individuo para su enriquecimiento personal y social.

. Código de la Infancia y la Adolescencia (Ley 1098 de 2006)

Artículo 30 (Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes): Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a participar en actividades que promuevan su libre expresión y cultura.



5. CONTENIDOS A DESARROLLAR

1. Eje Deportivo y de Actividad Física

Se enfoca en la salud, el movimiento corporal y el trabajo en equipo.

- Torneos relámpagos: Fútbol, baloncesto, voleibol o tenis de mesa.
- Juegos alternativos: Ultimate (disco volador), sófbol, quemados o carreras de orientación.
- Acondicionamiento físico musicalizado: Aeróbicos, rumba terapia, zumba o yoga básico para el manejo del estrés.

2. Eje Artístico y Expresión Cultural

Fomenta la creatividad, la sensibilidad estética y el uso de la imaginación.

- Artes plásticas y manualidades: Pintura, dibujo, modelado en arcilla, origami o talleres de reciclaje creativo.
- Expresión corporal y artes escénicas: Teatro, mimo, danza folclórica, danza urbana o cuentería.
- Música y ritmo: Talleres de percusión con objetos cotidianos, iniciación a la guitarra o técnica vocal.

3. Eje Lúdico y Recreación Tradicional

Rescata el juego como herramienta de socialización, esparcimiento y disfrute puro.

- Juegos de mesa y estrategia: Ajedrez, parques, dominó, Jenga o juegos de rol.
- Juegos tradicionales y populares: Saltar la cuerda, trompo, canicas, yoyo o carreras de sacos.
- Gincanas y desafíos: Pistas de obstáculos, búsquedas del tesoro y retos cooperativos basados en pistas.

4. Eje Digital y Nuevas Tecnologías (Ocio Digital Responsable)

Orienta el uso de las pantallas hacia el aprendizaje interactivo y la creación.

- Creación de contenido: Fotografía digital con móvil, edición básica de video, animación digital (Stop Motion) o pódcast.
- Programación básica y robótica: Introducción a la lógica de programación



mediante herramientas visuales como Scratch.

- Videojuegos educativos: Torneos de videojuegos de estrategia, simulación o trivias de conocimiento.

5. Eje Ecológico y Vida al Aire Libre

Promueve la conciencia ambiental, la sostenibilidad y la conexión con la naturaleza.

- Huertos urbanos o escolares: Siembra, cuidado de plantas aromáticas y elaboración de compostaje.
- Senderismo y salidas pedagógicas: Caminatas ecológicas guiadas, reconocimiento de flora y fauna local, y fotografía de naturaleza.
- Campismo básico: Nudos, armado de carpas, orientación con brújula y principios de "No Deje Rastro".

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ



PROYECTO TIEMPO LIBRE

6. ACTIVIDADES

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ**PROYECTO TIEMPO LIBRE**

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO	
1. Inauguración de los juegos inter clases	Mejorar la convivencia entre los estudiantes de la institución educativa Fe y Alegría San José, por medio de actividades deportivas.	
2. Torneo tenis de mesa	Aprovechar los materiales disponibles para practicar deportes individuales como son el tenis de mesa y el ajedrez y tener en cuenta a los mejores para que representen la institución en los juegos intercolegiados.	
3. Festivales de ajedrez	Brindar a los niños y jóvenes de la institución elementos y espacios para el buen aprovechamiento del tiempo libre	
4. Torneo clasificatorio intercolegiados. 5.	Brindar a los niños y jóvenes de la institución elementos y espacios para el buen aprovechamiento del tiempo libre	
5. Campamento de Voleibol.	Fomentar la práctica deportiva, la actividad física y el aprovechamiento constructivo del tiempo libre mediante la organización de un campeonato de voleibol que fortalezca la sana convivencia,	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ**PROYECTO TIEMPO LIBRE**

	la integración comunitaria y el desarrollo de valores sociales y ciudadanos a través de la competencia sana	
6. Justas Deportivas.	Proyectar a la Institución Educativa en todos los aspectos deportivos, lúdicos y culturales para que sea reconocida como una institución dinámica y participativa.	
7. Torneos interclases.	Desarrollo de valores tan importantes como son el respeto y la cooperación.	
8. Día del deporte y la juventud.	Reconocer los valores que tienen los estudiantes de la Institución Educativa a través de las manifestaciones deportivas.	
9. Juegos tradicionales	Rescatar, preservar y difundir la identidad cultural y la memoria histórica comunitaria mediante la realización de una jornada de juegos tradicionales que promueva la integración intergeneracional, el sano esparcimiento y el uso creativo del tiempo libre a través de actividades lúdicas autóctonas	
10. Promoción de talentos	Identificar, potenciar y proyectar las habilidades motrices, técnicas y competitivas de las	

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ



PROYECTO TIEMPO LIBRE

personas de la comunidad mediante la creación de espacios de formación y alta competencia que faciliten el desarrollo de talentos deportivos y su vinculación al deporte asociado o rendimiento.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ



PROYECTO TIEMPO LIBRE

7. CRONOGRAMA

Periodo 1						Ene	Febrero			Marzo			Abril		
Actividades	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4		
JUEGOS INTER CLASES						X	X	X	X	X	X	X	X		
TORNEO DE TENIS DE MESA						X	X	X	X	X	X	X			
CAMPAMENTO DE VOLEIBOL						X	X	X	X	X	X	X	X		
TORNEO CLASIFICATORIO INDER COLEGIADOS	X	X	X	X	X	X	XX	X	X						
TORNEO CLASIFICATORIO INDER ESCOLARES										X	X	X	X		

Periodo 2					Mayo				Junio – Julio				Agosto			
Actividades					S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4
JUEGOS INTER CLASES					X	X	X	X	X	X						
CAMPAMENTO DE VOLEIBOL					X	X	X	X					X	X	X	X
CAMPAMENTO BALONCESTO												X	X	X	X	



8. RECURSOS

● RECURSOS HUMANOS

Personal Directivo y de Coordinación.

Profesores.

Estudiantes.

● RECURSOS FÍSICOS

Placa polideportiva techada o canchas múltiples.

Zona verde o patio abierto .

● RECURSOS MATERIALES


Balones de Balonmano y Baloncesto, voleibol, fútbol de salón, cuerdas, raquetas, conos, colchonetas, aros.

● RECURSOS FINANCIEROS

Honorarios para coordinadores, profesores de educación física, árbitros para los torneos de baloncesto/voleibol y talleristas de ajedrez.

Recursos para brindar hidratación.

Dinero para la compra de materiales y premiación.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA SAN JOSÉ	
PROYECTO TIEMPO LIBRE	

9. EVALUACIÓN

Para evaluar un proyecto de tiempo libre de manera integral, se debe implementar una evaluación formativa y de impacto que mida tanto el cumplimiento de las actividades como la satisfacción y el beneficio real de los participantes

Permite conocer el punto de partida para adaptar el proyecto a las necesidades reales de la comunidad y de los participantes.



10. BIBLIOGRAFÍA

. Referencias Teóricas (Ocio, Recreación y Tiempo Libre)

- Gerlero, J. (2004). *¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación?* Educo.
- Moreno, I. (2006). *Recreación: Tiempo libre, ocio y recreación*. Lumen Humanitas.
- Munné, F. (1990). *Psicosociología del tiempo libre: Un enfoque crítico*. Trillas.
- Waichman, P. (1993). *Tiempo libre y recreación: Un desafío pedagógico*. Editoria

2. Referencias Legales y Normativas

- Congreso de la República de Colombia. (1994, 8 de febrero). *Ley 115 de 1994: Por la cual se expide la Ley General de Educación*. Diario Oficial No. 41.214

11. ANEXOS

Planilla de inscripción por equipos (Baloncesto / Voleibol): Casillas para nombre del equipo, nombre completo de los jugadores, documento de identidad, edad, EPS y firma.

Ficha de inscripción individual (Ajedrez / Juegos Tradicionales): Datos básicos del participante, datos de contacto del acudiente (si son menores) y condiciones médicas especiales (alergias o asma).

Consentimiento informado y exoneración de responsabilidad: Documento firmado por el participante (o padres de familia) donde autorizan la práctica deportiva y el uso de su imagen para registro fotográfico del proyecto.