



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN XXIII

PROYECTO DE LÚDICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

EQUIPO DE TRABAJO

SEBASTIÁN OROZCO OSORIO
ANDRES FELIPE VELEZ VASQUEZ
SANDRA PINEDA SERNA
EDISON ANTONIO LOPEZ GARCIA

Año
2026



PROYECTO DE LÚDICA, RECREACIÓN Y DEPORTE

PROYECTOS QUE SE ARTICULAN DE MANERA TRASVERSAL:

PROYECTO CULTIVAMOS EL YO, NOSOTROS Y EL OTRO

- Proyecto de Lúdica, Recreación y Deportes
- Proyecto Lúdico Pedagógico – Preescolar
- Proyecto Plan Lector
- Proyecto Teatro y Artes Escénicas

JUSTIFICACIÓN

Desde los parámetros legales, el proyecto de lúdica, recreación y deporte se sustenta en un amplio contexto normativo, derivado de la Constitución Política Colombiana y de la Ley 81 de 1995 (Ley del deporte), así como la Ley 115 de 1994 (Ley general de la educación).

Todos los individuos gozan, de algún modo, de espacio para el tiempo libre el cual sirve principalmente para el descanso, el alejamiento de la rutina y la realización de diferentes actividades relajantes y formadoras.

El tiempo libre y su manejo, bien entendido, son hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar que no atenten contra su propio equilibrio y su relación con el ambiente natural, social y laboral; sin embargo, es notorio como la ciencia y la tecnología han impulsado el uso del televisor, el computador, el teléfono celular y la red de Internet; generando estados de soledad, aislamiento, depresión, desesperación, estrés y ansiedad.

El individuo que participa de un programa de recreación y buen uso del tiempo libre, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades; en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral, se comporte de manera más negativa y emerja en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana.

Por lo anterior se ve la necesidad de crear espacios de recreación y orientar sobre posibles maneras de utilizar adecuadamente el tiempo libre de acuerdo a los intereses, creatividad y capacidades.



Las prácticas recreativas y lúdicas son entendidas como actividades complementarias a los procesos de aprendizaje, desarrollo cultural y como una herramienta para romper con los círculos de inactividad, violencia y con los sentimientos de marginación y exclusión, los cuales a su vez se encuentran asociados a la pérdida de la autoestima.

Con este proyecto se espera lograr un mayor desarrollo psicomotriz con actividades recreativas, deportivas y lúdicas; además busca un mejoramiento en la calidad de vida y en la convivencia, desde los valores que se manejan a través del juego y las actividades lúdicas tales como el respeto, la tolerancia, la honestidad, la veracidad, la aceptación de triunfo y del fracaso, todo esto en beneficio de la familia y de la comunidad.

ANTECEDENTES

El congreso de Colombia, mediante acto legislativo 02 de agosto de 2000, modificó el texto del artículo 52 capítulo 2 de la Constitución, donde manifiesta que el deporte y la recreación forman parte de la educación y constituye gasto público social, allí se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. De igual forma en el artículo 44 expresa la recreación como un derecho fundamental de los niños y por lo tanto el estado, la familia y la sociedad deben garantizar el desarrollo armónico e integral de los niños y adolescentes. En el artículo 67 se expresa que la educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico y tecnológico para la protección del medio ambiente.

MARCO TEORICO

El área de Educación Física posibilita la interrelación de contenidos con las demás áreas del currículo, ya que es un medio eficaz de aprendizaje y socialización, donde las conductas motoras interactúan con las cognitivas y afectivas reuniendo una serie de características que la convierten en un poderoso medio de educación y formación; ayudando al desarrollo de todas las facetas del individuo.

Desde el plano cognitivo:

- Facilita la observación, análisis, interpretación y resolución de problemas.
- Permite el aprendizaje como factor motivante de primer orden.



En el plano motriz:

- Desarrolla y mejora las capacidades perceptivas motrices y las capacidades físico-deportivas.
- Contribuye al desarrollo armónico e integral del individuo.

En el plano afectivo:

- Afirma la personalidad, el equilibrio emocional, la autovaloración.
- Facilita el conocimiento y dominio del mundo, incluido el propio cuerpo que es vivido como parte integrante de un todo en el espacio en el que se desarrolla la actividad física.
- Constituye un elemento para evitar que el fracaso sea motivo de frustración.
- Integra el yo, los demás, las situaciones y las posibles relaciones entre los elementos.
- Proporciona momentos de alegría, placer y diversión.

En el aspecto social:

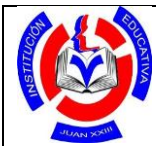
- Favorece el proceso de socialización: Descubrimiento y respeto del otro, de las reglas. Etc.
- Facilita el conocimiento del otro, permitiendo la aceptación de los demás.
- Permite el aprendizaje de las labores en grupo, en equipo, en colaboración, en busca de un objetivo común.
- Potencia la responsabilidad, como parte de la actuación individual en la actividad física.

MARCO LEGAL

La constitución política en su capítulo 2, artículo 44 dice:” Son derechos fundamentales de los niños; la vida, la integridad física, la salud, la integridad social, la educación, la cultura y la recreación.”

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre: El estado fomentara estas actividades e inspeccionara las organizaciones deportivas cuyas estructuras y propiedad deberán ser democráticas.

La ley general, artículo 141: “Los establecimientos educativos que ofrezcan el servicio por niveles y grados, contarán con una biblioteca, infraestructura para el desarrollo de actividades artísticas y deportivas.



Los fines de la educación, artículo 5, literal 12, resaltan la importancia de: “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, el deporte, y la adecuada utilización del tiempo libre.”

DEFINICION DE TERMINOS

Recreación:

Es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre; que proporcionan descanso, diversión y participación social voluntaria, permitiendo el desarrollo de la personalidad y capacidad creadora a través de actividades deportivas, socioculturales y al aire libre.

Juego:

Etimológicamente la palabra juego proviene del vocablo latín Jocus, que significa ligereza, frivolidad, pasatiempo. También proviene del vocablo latín Ludos-ludere, que significa el acto de jugar, siendo su derivación semántica la correspondiente a diversión o ejercicio recreativo que se somete a reglas y en el que se gana o se pierde.

Es un medio para expresar sentimientos, explorar relaciones, describir experiencias, descubrir deseos y lograr autosatisfacción.

Tiempo libre:

Es aquel que queda después de haber cumplido con las obligaciones escolares y familiares.

Deportes:

Juego o ejercicio de destreza o fuerza, generalmente al aire libre.

Dinámica:

Es la doctrina del movimiento, según la cual se hacen combinaciones de fuerzas, energía con que se desarrollan las actividades.

Salud y deporte:

Un niño que no juega, probablemente no será un niño sano. El juego es signo de vitalidad, de buena salud. Y es evidente que algunas enfermedades que pueden padecer los niños de manera crónicas o casual, inhiben la práctica de algunos juegos, como también el deporte puede ser buena terapia frente algunos padecimientos.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Integrar a la comunidad educativa Juan XXIII mediante la organización y el desarrollo de actividades lúdicas del tiempo libre como parte de su formación integral buscando mejorar el ambiente escolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Motivar al estudiante para la utilización adecuada del tiempo libre.
- Integrar a la comunidad educativa a través de la participación en actividades de tiempo libre planeadas por la institución.
- Propiciar actividades en las cuales el estudiante desarrolle su creatividad utilizando recursos de su entorno.
- Crear espacios en los cuales el estudiante exprese sus habilidades y destrezas mediante actividades lúdicas y recreativas.
- Programar descansos lúdicos donde los estudiantes tengan la oportunidad juegos de recrearse sanamente haciendo usos de juegos de mesas, juegos de piso, juegos lógico matemáticos, juegos tradicionales, entre otros.
- Acercar a la comunidad educativa a los acontecimientos globales (Juegos Olímpicos, centroamericanos, entre otros).
- Articular el proyecto de lúdica, recreación y deporte con los proyectos que hacen parte del eje transversal denominado cultivamos el yo, nosotros y el otro.

POBLACIÓN OBJETIVO

El proyecto está dirigido a la comunidad de la Institución Educativa Juan XXIII integrada por los estudiantes de transición, básica primaria, básica secundaria, media técnica, egresados y docentes; está población comprendida en edades entre los 5 y los 57 años.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PROYECTO DE LÚDICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
2026

¿De qué manera la comunidad educativa de la Institución educativa Juan XXIII debe fomentar y aprovechar su tiempo libre?

METODOLOGÍA Y ESTRATEGÍAS

La metodología que vamos a implementar en el proyecto de lúdica, recreación y deporte, está basada en el modelo de educación deportiva (MED) alineada con las orientaciones del Ministerio de Educación Nacional (MEN). Para ello se utilizarán tres estrategias pedagógicas claves:

1. **Afiliación y Pertenencia:** Los estudiantes se organizan en equipos durante todo el proyecto. Esto fomenta la identidad grupal y el trabajo colaborativo, clave para la resolución de conflictos dentro y fuera de la IE Juan XXIII.
2. **Festividad y Eventos de Cierre:** Se planea la inauguración y cierre de los Juegos Interclases JUAN XXIII, las celebraciones del día del niño y la semana de la juventud, donde se ve evidenciado el esfuerzo colectivo grupal, el juego limpio, el disfrute, la recreación y el deporte.
3. **Asignación de Roles Extra-motrices:** Esta estrategia permite incluir a aquellos estudiantes que no tienen afinidad por la actividad física intensa, permitiéndoles participar desde la logística, la comunicación o el juzgamiento.

CRONOGRAMA

Fechas	Actividades	Dirigido a	Recursos
27 de marzo	Inauguración Juegos Interclases Juan XXIII	Preescolar a 11°	Por definir
24 de abril	Día del niño	Preescolar a 5°	Por definir
Marzo – Noviembre	Torneos interclases	Grados de preescolar a 5°	Implementos deportivos
Marzo - Noviembre	Torneos interclases	Grados de 6° a 11°, egresados y docentes.	Balón de Microfútbol, voleibol, baloncesto, tarjetas de arbitraje, silbato para juzgamiento.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PROYECTO DE LÚDICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
2026

Marzo – Agosto	Juegos Indercolegiados e Inderescolares	4° a 11°	
14 de agosto	Día de la juventud	Grados de 6 a 11, docentes	Por definir
Noviembre	Premiación	Preescolar a 11°	Medallas, diplomas y estímulos.

RECURSOS:

- ✓ Cancha de la IE Juan XXIII.
- ✓ Patio salón
- ✓ Balones (fútbol, voleibol, baloncesto)
- ✓ Docentes de Educación Física de ambas jornadas, como encargados de la actividad.
- ✓ Docentes de la IE Juan XXIII, como apoyo en la organización y la ejecución del proyecto.
- ✓ Estudiantes de los grados 10° y 11°, encargados de temas logísticos del proyecto (organización de grupos, planillas, juzgamiento, etc.)
- ✓ Micrófono
- ✓ Amplificador de sonido

ESQUEMA OPERATIVO:

El proyecto de lúdica, recreación y deporte se ejecutará de la siguiente manera:

1. A partir del 23 de febrero iniciaran los Torneos Interclases de futbol de salón en las ramas masculina y femenino, de voleibol y para este año se convocará para realizar torneo de baloncesto y de fútbol tenis.
2. El 27 de marzo se llevará a cabo la inauguración de los Juegos Interclases Juan XXIII, donde cada grado tendrá una representación artística por medio de baile o canto del país que fue escogido, dichos países serán los equipos clasificados a la Copa Mundo USA-MEXICO-CANADA 2026.
También durante este día se realizará la muestra de talentos Juan XXIII, donde los estudiantes de la Institución demostraran sus cualidades en el canto, baile, pintura, deporte, etc.
Como actividad de cierre del día, se realiza un partido de fútbol de salón donde se enfrentará la selección Juan XXIII 2026 Vs Egresados Juan XXIII.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PROYECTO DE LÚDICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
2026

3. El día 24 de abril se realizará la celebración del día de niño en la jornada de primaria que estará a cargo del docente del área Andrés Vélez y con el apoyo de los demás docentes de la jornada.
4. La segunda semana de febrero se realizará la convocatoria en los diferentes grados de los estudiantes interesados en participar en las selecciones Juan XXII en las ramas pre juvenil y juvenil para el año 2026.
Después de escoger ambos equipos se hace la inscripción ante el INDER por medio de la plataforma SIMON 2.0.
Por último, se participará en los Juegos Intercolegiados Inder 2026.
5. Entre los meses de octubre y noviembre se hace el cierre por medio de las finales y se premiarán los ganadores de los diferentes Torneos Interclases realizados.

RESULTADOS ESPERADOS

Los resultados esperados se dividen en dimensiones que impactan tanto al estudiante de forma individual como a la comunidad escolar en general.

Basados en los lineamientos actuales del INDER, la Secretaría de Educación de Medellín y las políticas de bienestar escolar para 2026, los resultados esperados son:

1. Dimensión de Desarrollo Humano y Convivencia

- ✓ **Fortalecimiento de la sana convivencia:** Reducción medible de los índices de acoso escolar (bullying) y conflictos físicos en los descansos.
- ✓ **Desarrollo de habilidades socioemocionales:** Mejora en la capacidad de los estudiantes para trabajar en equipo, respetar las reglas (juego limpio) y gestionar la frustración ante la derrota.
- ✓ **Liderazgo juvenil:** Formación de monitores deportivos y recreativos que lideren actividades entre sus pares, fomentando la autonomía.

2. Dimensión de Salud y Hábitos de Vida

- ✓ **Aumento de la actividad física:** Cumplimiento de las metas de movimiento diario (mínimo 30 minutos de actividad moderada a vigorosa) para combatir el sedentarismo y la obesidad infantil.
- ✓ **Uso creativo del tiempo libre:** Los estudiantes desarrollan interés por prácticas extraescolares que los alejan de riesgos sociales (consumo de sustancias o delincuencia), un enfoque propio del contexto de la Institución.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PROYECTO DE LÚDICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
2026

- ✓ **Salud mental:** Reducción de niveles de ansiedad y estrés académico mediante el juego y la lúdica como válvulas de escape emocional.

3. Dimensión Académica y de Proyección

- ✓ **Mejora en el rendimiento escolar:** Existe una correlación directa entre la actividad física y la mejora en procesos cognitivos como la atención y la memoria.
- ✓ **Disminución de la deserción:** El colegio se convierte en un espacio más atractivo para el estudiante, aumentando el sentido de pertenencia.
- ✓ **Identificación de talentos:** Detección de estudiantes con capacidades excepcionales para ser vinculados a las Escuelas Populares del Deporte del INDER o clubes de diferentes deportes.

EVALUACIÓN

Para medir estos resultados, se utilizará la siguiente tabla de indicadores:

Resultado esperado	Indicador
Participación	% de estudiantes matriculados que participaran voluntariamente en los torneos interclases y las diferentes actividades deportivas programadas.
Convivencia	Número de incidentes disciplinarios y de convivencia reportados durante las jornadas deportivas Vs años anteriores.
Impacto de salud	Percepción sobre niveles de energía y calidad de sueño en los estudiantes .