



INSTITUCION EDUCATIVA JUAN XXIII

EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA
PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN
Y EL DEPORTE FORMATIVO.

EQUIPO DE TRABAJO

SEBASTIÁN OROZCO OSORIO
FERNEY PINO PINEDA

Año
2025



EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE FORMATIVO.

Desde los parámetros legales, el proyecto de tiempo libre 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).

JUSTIFICACIÓN

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.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PROYECTO TIEMPO LIBRE

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.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

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

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.



4.2 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.



4.2 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.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PROYECTO TIEMPO LIBRE

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.



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PROYECTO TIEMPO LIBRE

- 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)



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII
PROYECTO TIEMPO LIBRE

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Fechas	Actividades	Dirigido a	Recursos
11 de abril	Inauguración juegos interclases	Preescolar a 11°	Por definir
25 de abril	Día del niño	Preescolar a 5°	Por definir
Mayo – Noviembre	Torneos interclases	Grados de preescolar a 5°	Implementos deportivos
Mayo - Noviembre	Torneos interclases	Grados de 6° a 11°	Balón de Microfútbol, tarjetas de arbitraje, pito de arbitraje.
8 de agosto	Día de la juventud	Grados de 6 a 11, docentes	Por definir
Noviembre	Premiación	Preescolar a 11°	Medallas, diplomas y estímulos.