GUÍA PROYECTOS OBLIGATORIOS

- Presentar en formato Word
- Fuente: Arial
- Tamaño: 12
- Espaciado: sencillo
- Justificado
- Títulos en negrilla

CARACTERIZACIÓN

OBJETIVO: Propiciar tiempos, espacios y actividades lúdicas y culturales que promuevan entre la comunidad estudiantil relaciones interpersonales de fraternidad, satisfacción de necesidades de movimiento, aprendizaje y desarrollo de conductas y acciones motrices, verbales, concientización de una cultura física e intelectual que contribuyan al mejoramiento de su salud, de su calidad de vida y sobre todo, inculcar en el joven la importancia de saber aprovechar nuestro tiempo de ocio.

RESPONSABLE:
Delsin Ademir Palacios
Juliana Morales Lopera
Sonia Vergara

PARTICIPANTES: Docentes y directivos Docentes.

COMPETENCIA: Gestión de la comunidad.

CONTENIDO

A continuación se mencionan los elementos que contiene el formato de cátedras y/o proyectos obligatorios:

Sección La Candelaria: Calle 106 32-100, barrio Santo Domingo Savio, Medellín – PBX 572 16 11
Sección la Esperanza No. 2: Carrera 29 102-20, barrio La Esperanza, Medellín – Teléfono 572 32 41

Licencia de Funcionamiento Resolución 16174 de Noviembre 27 de 2002
NIT. 811.022.161-4
DANE 305001015287
E-mail: ie.lacandelaria@medellin.gov.co
www.ielacandelariamedellin.edu.co

PORTADA

Nombre del proyecto

TIEMPO LIBRE Y LÚDICA.

LÍDER Y EQUIPO DE TRABAJO

Sonia Vergara
Delsin Ademir Palacios
Juliana Morales Lopera

SÍMBOLO DEL PROYECTO Y EXPLICACIÓN

Una llama olímpica, que representa el espíritu deportivo, los valores y el juego limpio sobre un fondo donde se combinan los colores de la bandera institucional.

TABLA DE CONTENIDO

Contenido

1. RESUMEN DEL DOCUMENTO 4
2. PALABRAS CLAVES 4
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 9
   3.1 Diagnóstico y antecedentes 9
   3.2 Pregunta problematizadora 15
   3.3 Objetivo general 16
   3.4 Objetivo especifico 16
   3.5 Justificación 16
   3.6 Delimitación 17
4. MARCOS DE REFERENCIA 17
   4.1 Marco conceptual 17
   4.2 Marco normativo 19
   4.3 Integración curricular 22
5. METODOLOGÍA (incluye plan de acción y cronograma) no corresponde al formato 23
6. ANEXOS 25
7. BIBLIOGRAFÍA 25

1. RESUMEN DEL DOCUMENTO

El proyecto de Tiempo y lúdica, está basado en la misión institucional que se enfoca en la formación integral de niños, jóvenes y adultos, basado en el desarrollo de competencias y habilidades para la vida, posibilitando la solución de problemas de su entorno ya que este apunta a los aprovechamiento adecuado del tiempo libre, evitando que este se distorsione o se enfoque en prácticas poco saludables y actividades autolesivas.

2. PALABRAS CLAVES

La **educación física** es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Abdomen: Región o cavidad posterior del cuerpo del hombre y los animales vertebrados, entre el tórax y las extremidades posteriores, en la que se contienen los órganos principales del aparato digestivo, genital y urinario.

Abducción

Movimiento que se realiza con una o más extremidades corporales, en donde esta se separa del plano medio o parte media del cuerpo. Por ejemplo, en posición de pié, mover un brazo o una pierna hacia arriba y lateralmente.

Acción física aeróbica

En un tiempo relativamente largo el músculo realiza un trabajo de media intensidad y en consumo su máximo de oxígeno.

Acción física anaeróbica

El trabajo muscular que realiza en presencia del ácido láctico puesto en funcionamiento cuando el nivel de consumo de oxígeno supera el límite máximo. Intensidad elevada en un período de tiempo relativamente corto.

Aceleración

Capacidad para conseguir la máxima velocidad en el menor tiempo posible, ya sea partiendo de velocidad u otra dada. Cambios de velocidad.

Ácido Láctico

Sustancia generada en las células como producto de la degradación de la glucosa, y especialmente en las células musculares durante el ejercicio.

Actividad física

Se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un término amplio que engloba el concepto de “ejercicio” físico.

Agilidad

Capacidad física para cambiar de dirección en el menor tiempo posible.

Ajuste corporal

Cambios continuos de una posición a otra, ya sea de todo el cuerpo o de algunos segmentos, que tiene como propósito adoptar una postura determinada.

Ajuste postural

Es el conjunto de actitudes que permiten al cuerpo organizar mejor las acciones y prepararse de una manera más eficiente para actividades motoras con una buena ocupación en el espacio

Alimentación

Serie de actos voluntarios y conscientes que consisten en la elección e ingestión de los alimentos. Está influenciada por factores externos como el nivel social, económico o cultura.

Ambidextro

Cualidad que permite usar igualmente la mano derecha e izquierda.

Anatomía

Estructura u organización de un animal o planta. Disposición, tamaño, forma o sitio de los miembros externos del cuerpo humano o animal.

Aprendizaje motor

Estudio sobre cómo las diferentes destrezas y los movimientos motores son aprendidos, mejorados y especializados, mediante los procesos de práctica y experiencia.

Calentamiento

Conjunto de ejercicios físicos, especialmente relacionados, que son realizados por el deportista a fin de preparar al organismo para determinado trabajo.

Campeón

Defensor esforzado de una causa o doctrina. El que en un campeonato obtiene la primacía o el primer puesto.

Capacidades físicas

Conjunto de bases físicas de los individuos que se desarrollan para alcanzar un óptimo rendimiento (fuerza, velocidad, resistencia, agilidad, etc).

Decúbito abdominal

Posición del cuerpo tendido en el suelo de manera tal que el vientre mire al suelo.

Decúbito

Tenderse boca arriba, es decir el cuerpo se apoya en la espalda, glúteos y parte posterior del muslo.

Deporte

Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Desplazamiento

El paso de nuestro cuerpo de un punto al otro del espacio. El desplazamiento correctamente ejecutado permite/garantiza la ejecución eficiente y efectiva de la técnica y táctica deportiva

Equilibrio

Se entiende por equilibrio el poder del deportista de mantener todo el cuerpo en una posición determinada o de recuperarla

Articulación

Es un lugar de unión entre dos o más huesos haciendo caso omiso el grado de movimiento permitido por esta unión.

Coordinación

Cualidad que permite combinar la acción de diversos grupos musculares para la realización de movimientos con un máximo de eficiencia y economía.

Corporeidad

Es la toma de conciencia de su cuerpo conjugado con el pensar, sentir, creer y hacer, funcionando como un todo ante los estímulos del entorno, y respondiendo de la misma manera.

Ejercicio

El denominado “ejercicio”, son movimientos planificados y diseñados específicamente para desarrollar, mejorar, estar en forma y gozar de buena salud. Las diferentes formas de gimnasias, aplicadas para las etapas cronológicas educativas, adultos o para personas mayores, entrarían en este importante concepto de “ejercicios planificados”

Entrenamiento

Preparación metódica que realiza una persona para realizar con mayor eficacia una determinada actividad.

Equilibrio

Mantenimiento del cuerpo u objeto en postura o posición difícil con el centro de gravedad directamente sobre el punto de apoyo.

Espacio

Se refiere al área en el cual el individuo se mueve e interrelaciona con el tiempo y la energía.

Habilidad

Capacidad de actuar que se desarrolla gracias al aprendizaje, al ejercicio y a la experiencia.

Hábito

Comportamiento que se adquiere por la repetición de los mismos actos.

Disposición o tendencia a realizar alguna conducta adquirida por la experiencia.

Juego

Actividad estructurada que consiste ya sea en el simple ejercicio de las funciones sensorio-motriz, intelectuales y sociales, ya en la reproducción ficticia de una situación vivida.

Lateralidad

Tendencia a emplear un lado y rechazar el otro derecho o izquierdo del cuerpo al ejecutar numerosas acciones motrices.

Fuerza

La fuerza es la capacidad del cuerpo para vencer, mantener u oponerse a una resistencia externa. Tipos de fuerza: Fuerza máxima, fuerza explosiva y fuerza resistencia.

Norma

Patrón de conducta compartido por los miembros de un grupo social, al que se prevé que ellos han de ajustarse, y que es puesto en vigencia mediante sanciones positivas y negativas

Nutrición

Conjunto de procesos involuntarios e incoscientes que consisten en la absorción digestión y utilización de los nutrientes o principios alimentarios.

Movimiento

Acción y efecto de mover.

El acto o proceso de cambiar en espacio y tiempo de lugar o posición, volumen, o forma de un cuerpo o segmentos de éste u objeto (sistema) con respecto a algún marco de referencia.

Motricidad

Propiedad que tienen los centros nerviosos de provocar la contracción muscular. A nivel psicológico, la conducta motriz está vinculada en el ser humano con los movimientos corporales y su control.

Postura

Es cada una de las posiciones relativas de cada segmento del cuerpo en relación a los segmentos adyacentes y el cuerpo en su totalidad. Requiere un mínimo de esfuerzo y tensión muscular, además de equilibrio.

Resistencia

La resistencia es la capacidad del cuerpo que permite mantener un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Beneficios de trabajar la resistencia: Ayuda a controlar el exceso de peso, mejora la circulación de la sangre y el funcionamiento del corazón.

Respiración

Por respiración generalmente se entiende al proceso fisiológico indispensable para la vida de organismos aeróbicos

Ritmo

Es un orden acompasado en la sucesión de las cosas. Se trata de un movimiento regular, recurrente, controlado o calculado que se produce por la ordenación de elementos diferentes, como la velocidad e intensidad.

Salud

Óptimo estado del bienestar general que posee un individuo, específicamente de sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y espirituales y no necesariamente implica la ausencia de enfermedad o incapacidad.

Velocidad

La velocidad es la capacidad que permite ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

3.1 Diagnóstico y antecedentes

LECTURA DE CONTEXTO INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA CANDELARIA

Con base en la observación directa y las sugerencias hechas por la comunidad educativa en general; se ha detectado un alto grado de contaminación a través de los residuos sólidos generados en la Institución Educativa La Candelaria, más que todo después de los descansos´, durante el consumo del refrigerio; al igual que después de terminar la jornada escolar donde se encuentran los recipientes llenos de papel, luego se puede notar como los aseadores recogen todo esto junto en una caneca grande ,la cual es descargada directamente al carro de la basura.

Teniendo en cuenta lo anterior surgió la necesidad de diseñar una serie de actividades, con el propósito de reutilizar la mayor parte de este material, con el fin de contribuir así a un ambiente más sano y agradable; siendo los estudiantes los transformadores de sus saberes y los docentes los orientadores y facilitadores del proceso, permitiendo el disfrute de un ambiente sano.
Es también de gran importancia involucrar y comprometer a toda la comunidad con el PRAES, de esta manera se toma conciencia de" como contribuir a mejorar el medio ambiente" y de aprovechar estos recursos en beneficio personal y social.
Con la propuesta de reutilizar los residuos sólidos**,** se pretende involucrar a los padres de familia de esta comunidad, con el fin de que puedan mejorar su calidad de vida.

Con el objetivo de establecer una línea de base del estado de la convivencia y el ejercicio de los DDHH y DHSR en la Institución Educativa, e identificar las situaciones más comunes que la afectan se realizó un ejercicio de lectura de contexto. Para tal fin se instauró un equipo de trabajo con los miembros del Comité de Convivencia Escolar.
Se acordó que el objetivo de la lectura de contexto era identificar, describir conocer y analizar las situaciones y las circunstancias que generan en la persona que conforman los distintos estamentos de la comunidad educativa, gestos, actitudes, pensamientos, sentimientos, comportamientos y posturas que dificultan la convivencia ya l ejercicio de los DDHH y DHSR.
Para facilitar el proceso se determinó construir un instrumento tipo encuesta para ser aplicado a una muestra de cada uno de los estamentos.
Para la elaboración del instrumento se construyeron preguntas que permitieran identificar los puntos claves en la conceptualización y vivenciarían de la convivencia y el ejercicio de los DDHH y DHSR.
Para llevar a cabo el análisis se tuvo como punto de partida la caracterización de cada uno de los estamentos.
El estamento de padres de familia que funge como acudientes de los estudiantes en la IE, está compuesto en su mayoría por madres amas de casa y acudientes en forma de cuidadoras tanto miembro de la familia o ajenos a la misma, un porcentaje menor el acudiente es el padre.
Dentro de estas poblaciones, se encuentra también un alto porcentaje son madres trabajadoras cabeza de familia, las cuales deben sacrificar el proceso de crianza y acompañamiento de sus hijos por la búsqueda del sustento económico que les permita sobrevivir, trayendo como consecuencias situaciones que se describirán más adelante.
Los padres de familia, cuando están presentes, se caracterizan por su condición de proveedores, involucrándose poco en el proceso de acompañamiento de sus hijos, limitándose a ejercer autoritarismo y maltrato como manera de implementar la norma.
El nivel de formación de la mayoría de las madres y padres es de primaria, en algunos casos, de manera especial los más jóvenes, son bachilleres y poseen formación para el trabajo. En el ámbito laboral, desempeñan cargos semi calificados en áreas de la informalidad, la manifactura, la construcción y comercial.
La realidad descrita anteriormente trae como consecuencia inmediata que el proceso de acompañamiento a sus hijos se vea afectado, tanto en el ámbito escolar como familiar y social, esto se traduce en pautas de crianza mal implementadas, donde las rutinas y hábitos asociadas al autocuidado, a las responsabilidades escolares y domésticas no se asumen de manera adecuada, trayendo como consecuencia una baja adhesión a las normas y poco

reconocimiento de la figura de autoridad tanto en el ámbito familiar, escolar y social en general. Lo anterior alimenta también por la crisis de valores y de modelos a seguir.
El estamento que conforman los estudiantes, es decir, los niños, niñas y adolescentes están creciendo dentro de un contexto familiar y social en crisis, donde la ausencia de coherencia en los modelos a seguir, afecta su proceso de adhesión a la norma, entre otros. Los estudiantes están insertos en un contexto donde el estilo relacional imperante es el agresivo, donde el diálogo y el respeto están ausentes y en el que los problemas o las diferencias no se toleran y se resuelven por medio de la agresión física y/o verbal.
Por otro lado, el nivel de responsabilidad de los estudiantes ante el compromiso académico, se ve afectado por la falta de claridad en las metas y en las estrategias para alcanzarlas; así mismo, se ven afectados por un estilo motivacional en el que con una actitud de acomodamiento, de comodidad y con un bajo nivel de autoexigencia pretenden obtener resultados con un mínimo esfuerzo.
Las situaciones más comunes que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los DDHH y los DHSR,
Las situaciones más comunes que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los DDHH y los DHSR, están asociadas a dos tipos de problemáticas: la primera gira en torno a dificultades en las relaciones interpersonales inadecuadas que se transforman en violencia escolar y la segunda a las dificultades asociadas al consumo de SPA.

Violencia escolar:
En el caso de la violencia escolar, esta suele presentarse de manera reiterativa en dos escenarios, en primer lugar la violencia escolar entre alumnos y en algunas ocasiones entre docentes y estudiantes.
La violencia escolar de alumno a alumno, se traduce en violencia física, violencia verbal, violencia psicológica o emocional. Es un estilo relacional donde se impone la agresión, el afrontar los problemas y las diferencias con el golpe o tomando la ley por propia cuenta, ignorando el conducto regular y la autoridad establecida.
Las manifestaciones más comunes de la agresión física son el golpe físico o con objetos, el empujón o zarandeo, la amenaza con objetos o armas, la amenaza con expresiones físicas, la coacción física, el romper o dañar objetos o útiles a propósito, esconder, desordenar útiles, robar elementos, dinero, útiles, quitar a la fuerza alimentos, útiles para sacar provecho de los mismos. La agresión verbal se manifiesta en primer lugar por medio de los apodos y la rotulación entre compañeros, así mismo por medio del insulto y las expresiones cargadas de palabras soeces, amenazas, reproches, critica y burlas acompañadas de grito, y gesticulaciones agresivas o amenazantes. Otra manifestación de agresión verbal es la que se realiza de manera escrita tanto en papel como por medios electrónicos y redes sociales o ciberbullying. La violencia psicológica se manifiesta por medio de la amenaza, coacción o intimidación, el hostigamiento, el sometimiento, la exclusión y/o bloqueo social, la manipulación, el desprecio, la falta de respeto y desconsideración por la dignidad del otro. Dentro de la violencia psicológica también se puede categorizar el ciberbullying.
La violencia entre docente y estudiante tiene distintas características según sea el agresor. Así, cuando el origen de la agresión se ubica en el estudiante, ésta se manifiesta en primer lugar como agresión verbal y psicológica caracterizada por una falta de reconocimiento de la autoridad del docente, haciendo caso omiso a sus directrices, así mismo con irrespeto explícito, con burlas e insultos. Cuando el agresor es el docente, también sobresale la agresión

psicológica y verbal, cuya principal manifestación es la rotulación, la burla y en ocasiones se da la agresión física en forma de zarandeo, empujón o sacudidas.
Caso aparte son las situaciones de violencia escolar asociadas a la diversidad en su más amplia concepción, donde cabe la diversidad de raza, de creencia, cultural, social, de identidad, de género y cognitiva. Ante los prejuicios se impone la no aceptación y la agresión en cada uno de los tipos descritos arriba. Hay temores sesgados, alimentados por los prejuicios que llevan a la rotulación, al rechazo, la exclusión y la agresión. La actitud agresiva puede provenir tanto del estamento estudiantil como docente, cada uno desde su rol y sus motivaciones.

Consumo de SPA

El entorno social y cultural de la Comuna 1 en la ciudad de Medellín, está identificado como uno de los que presenta un alto índice de consumo de SPA y la IE no se escapa de la problemática social que trae consigo el uso experimental y social de las SPA, así como el abuso y la dependencia de las mismas por parte de algunos estudiantes. De igual manera se presenta la problemática de la distribución y consumo al interior de la IE de sustancia psicoactivas.
El tipo de sustancia de mayor consumo por parte de los estudiantes son el cannabis en distintas categorías y el Popper.
El contexto de la problemática en los barrios que conforman la comuna se asocia a cuatro aspectos: en primer lugar el microtráfico histórico y el posicionamiento de las “Plazas de Vicio” como estructura al interior de la dinámica social del barrio, en segundo lugar la vulnerabilidad de la estructura familiar en la que el consumo de SPA por parte de algún miembro de la familia es común, perdiendo así la familia la capacidad de reacción, de autoridad y de protección, en tercer lugar la normalización y cotidianización del consumo, los niños y los jóvenes se habitúan a la cultura del consumo como algo cotidiano no porque ellos directamente consuman sino porque lo ven con frecuencia y en diversos espacios, lo que terminó por rutinizar el problema. Por último el inicio cada vez más temprano del primer consumo, así mismo el incremento de consumo por parte de la población femenina.
Con base en la observación directa y las sugerencias hechas por la comunidad educativa en general; se ha detectado un alto grado de contaminación a través de los residuos sólidos generados en la Institución Educativa La Candelaria, más que todo después de los descansos´, durante el consumo del refrigerio; al igual que después de terminar la jornada escolar donde se encuentran los recipientes llenos de papel, luego se puede notar como los aseadores recogen todo esto junto en una caneca grande ,la cual es descargada directamente al carro de la basura.
Teniendo en cuenta lo anterior surgió la necesidad de diseñar una serie de actividades, con el propósito de reutilizar la mayor parte de este material, con el fin de contribuir así a un ambiente más sano y agradable; siendo los estudiantes los transformadores de sus saberes y los docentes los orientadores y facilitadores del proceso, permitiendo el disfrute de un ambiente sano.
Es también de gran importancia involucrar y comprometer a toda la comunidad con el PRAES, de esta manera se toma conciencia de” como contribuir a mejorar el medio ambiente” y de aprovechar estos recursos en beneficio personal y social.
Con la propuesta de reutilizar los residuos sólidos**,** se pretende involucrar a los padres de familia de esta comunidad, con el fin de que puedan mejorar su calidad de vida.

Con el objetivo de establecer una línea de base del estado de la convivencia y el ejercicio de los DDHH y DHSR en la Institución Educativa, e identificar las situaciones más comunes que la afectan se realizó un ejercicio de lectura de contexto. Para tal fin se instauró un equipo de trabajo con los miembros del Comité de Convivencia Escolar.
Se acordó que el objetivo de la lectura de contexto era identificar, describir conocer y analizar las situaciones y las circunstancias que generan en la persona que conforman los distintos estamentos de la comunidad educativa, gestos, actitudes, pensamientos, sentimientos, comportamientos y posturas que dificultan la convivencia ya l ejercicio de los DDHH y DHSR.
Para facilitar el proceso se determinó construir un instrumento tipo encuesta para ser aplicado a una muestra de cada uno de los estamentos.
Para la elaboración del instrumento se construyeron preguntas que permitieran identificar los puntos claves en la conceptualización y vivenciarían de la convivencia y el ejercicio de los DDHH y DHSR.
Para llevar a cabo el análisis se tuvo como punto de partida la caracterización de cada uno de los estamentos.
El estamento de padres de familia que funge como acudientes de los estudiantes en la IE, está compuesto en su mayoría por madres amas de casa y acudientes en forma de cuidadoras tanto miembro de la familia o ajenos a la misma, un porcentaje menor el acudiente es el padre. Dentro de estas poblaciones, se encuentra también un alto porcentaje son madres trabajadoras cabeza de familia, las cuales deben sacrificar el proceso de crianza y acompañamiento de sus hijos por la búsqueda del sustento económico que les permita sobrevivir, trayendo como consecuencias situaciones que se describirán más adelante.
Los padres de familia, cuando están presentes, se caracterizan por su condición de proveedores, involucrándose poco en el proceso de acompañamiento de sus hijos, limitándose a ejercer autoritarismo y maltrato como manera de implementar la norma.
El nivel de formación de la mayoría de las madres y padres es de primaria, en algunos casos, de manera especial los más jóvenes, son bachilleres y poseen formación para el trabajo. En el ámbito laboral, desempeñan cargos semi calificados en áreas de la informalidad, la manifactura, la construcción y comercial.
La realidad descrita anteriormente trae como consecuencia inmediata que el proceso de acompañamiento a sus hijos se vea afectado, tanto en el ámbito escolar como familiar y social, esto se traduce en pautas de crianza mal implementadas, donde las rutinas y hábitos asociadas al autocuidado, a las responsabilidades escolares y domésticas no se asumen de manera adecuada, trayendo como consecuencia una baja adhesión a las normas y poco reconocimiento de la figura de autoridad tanto en el ámbito familiar, escolar y social en general. Lo anterior alimenta también por la crisis de valores y de modelos a seguir.
El estamento que conforman los estudiantes, es decir, los niños, niñas y adolescentes están creciendo dentro de un contexto familiar y social en crisis, donde la ausencia de coherencia en los modelos a seguir, afecta su proceso de adhesión a la norma, entre otros. Los estudiantes están insertos en un contexto donde el estilo relacional imperante es el agresivo, donde el diálogo y el respeto están ausentes y en el que los problemas o las diferencias no se toleran y se resuelven por medio de la agresión física y/o verbal.
Por otro lado, el nivel de responsabilidad de los estudiantes ante el compromiso académico, se ve afectado por la falta de claridad en las metas y en las estrategias para alcanzarlas; así mismo, se ven afectados por un estilo motivacional en el que con una actitud de

acomodamiento, de comodidad y con un bajo nivel de autoexigencia pretenden obtener resultados con un mínimo esfuerzo.
Las situaciones más comunes que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los DDHH y los DHSR,
Las situaciones más comunes que afectan la convivencia escolar y el ejercicio de los DDHH y los DHSR, están asociadas a dos tipos de problemáticas: la primera gira en torno a dificultades en las relaciones interpersonales inadecuadas que se transforman en violencia escolar y la segunda a las dificultades asociadas al consumo de SPA.

Violencia escolar:

En el caso de la violencia escolar, esta suele presentarse de manera reiterativa en dos escenarios, en primer lugar la violencia escolar entre alumnos y en algunas ocasiones entre docentes y estudiantes.
La violencia escolar de alumno a alumno, se traduce en violencia física, violencia verbal, violencia psicológica o emocional. Es un estilo relacional donde se impone la agresión, el afrontar los problemas y las diferencias con el golpe o tomando la ley por propia cuenta, ignorando el conducto regular y la autoridad establecida.
Las manifestaciones más comunes de la agresión física son el golpe físico o con objetos, el empujón o zarandeo, la amenaza con objetos o armas, la amenaza con expresiones físicas, la coacción física, el romper o dañar objetos o útiles a propósito, esconder, desordenar útiles, robar elementos, dinero, útiles, quitar a la fuerza alimentos, útiles para sacar provecho de los mismos. La agresión verbal se manifiesta en primer lugar por medio de los apodos y la rotulación entre compañeros, así mismo por medio del insulto y las expresiones cargadas de palabras soeces, amenazas, reproches, critica y burlas acompañadas de grito, y gesticulaciones agresivas o amenazantes. Otra manifestación de agresión verbal es la que se realiza de manera escrita tanto en papel como por medios electrónicos y redes sociales o ciberbullying. La violencia psicológica se manifiesta por medio de la amenaza, coacción o intimidación, el hostigamiento, el sometimiento, la exclusión y/o bloqueo social, la manipulación, el desprecio, la falta de respeto y desconsideración por la dignidad del otro. Dentro de la violencia psicológica también se puede categorizar el ciberbullying.
La violencia entre docente y estudiante tiene distintas características según sea el agresor. Así, cuando el origen de la agresión se ubica en el estudiante, ésta se manifiesta en primer lugar como agresión verbal y psicológica caracterizada por una falta de reconocimiento de la autoridad del docente, haciendo caso omiso a sus directrices, así mismo con irrespeto explícito, con burlas e insultos. Cuando el agresor es el docente, también sobresale la agresión psicológica y verbal, cuya principal manifestación es la rotulación, la burla y en ocasiones se da la agresión física en forma de zarandeo, empujón o sacudidas.
Caso aparte son las situaciones de violencia escolar asociadas a la diversidad en su más amplia concepción, donde cabe la diversidad de raza, de creencia, cultural, social, de identidad, de género y cognitiva. Ante los prejuicios se impone la no aceptación y la agresión en cada uno de los tipos descritos arriba. Hay temores sesgados, alimentados por los prejuicios que llevan a la rotulación, al rechazo, la exclusión y la agresión. La actitud agresiva puede provenir tanto del estamento estudiantil como docente, cada uno desde su rol y sus motivaciones.

Consumo de SPA

El entorno social y cultural de la Comuna 1 en la ciudad de Medellín, está identificado como uno de los que presenta un alto índice de consumo de SPA y la IE no se escapa de la problemática social que trae consigo el uso experimental y social de las SPA, así como el abuso y la dependencia de las mismas por parte de algunos estudiantes. De igual manera se presenta la problemática de la distribución y consumo al interior de la IE de sustancia psicoactivas.
El tipo de sustancia de mayor consumo por parte de los estudiantes son el cannabis en distintas categorías y el Popper.
El contexto de la problemática en los barrios que conforman la comuna se asocia a cuatro aspectos: en primer lugar el microtráfico histórico y el posicionamiento de las “Plazas de Vicio” como estructura al interior de la dinámica social del barrio, en segundo lugar la vulnerabilidad de la estructura familiar en la que el consumo de SPA por parte de algún miembro de la familia es común, perdiendo así la familia la capacidad de reacción, de autoridad y de protección, en tercer lugar la normalización y cotidianización del consumo, los niños y los jóvenes se habitúan a la cultura del consumo como algo cotidiano no porque ellos directamente consuman sino porque lo ven con frecuencia y en diversos espacios, lo que terminó por rutinizar el problema. Por último el inicio cada vez más temprano del primer consumo, así mismo el incremento de consumo por parte de la población femenina.

ANTECEDENTE DEL PROYECTO:

En la I.E La Candelaria desde sus inicios ha realizado actividades deportivas y culturales en las cuales ha involucrado a la comunidad educativa. Existen registros fotográficos donde se evidencia la participación de docentes en eventos deportivos. También estudiantes y padres de familia participando en actividades lúdico-recreativas, tales como: - Reinados institucionales con vestidos realizados con material de desecho. - Celebración del día de la antioqueñidad - Día de la familia - Día de la juventud - Día del niño y la recreación - Desfiles de valores - Jornadas pedagógicas con docentes. - Torneos interclases - Torneos interescolares e intercolegiados - Encuentro de porristas - Festival de rondas infantiles - Bailes y coreografías juveniles

Se ha manifestado agrado y buena participación por parte de la comunidad educativa al realizar cada una de las actividades antes mencionadas. Se ha acostumbrado hacer inauguración y premiación de los torneos interclases, en ocasiones interinstitucional y otras veces, con proyección a la comunidad.

3.2 Pregunta problematizadora

¿Cómo puede influir el proyecto de tiempo libre en la solución de los problemas de aprovechamiento y manejo del tiempo libre en la Institución Educativa la Candelaria y la comunidad en general?

Desde el proyecto se pretende dar respuesta a las dificultades de convivencia que presentan los estudiantes, mediante actividades lúdicas, deportivas y recreativas; organizadas dentro de la jornada escolar, como los torneos interclases y con actividades extracurriculares como son la participación en las pruebas supérate con el deporte, además de intercambios con otras instituciones educativas públicas y/o privadas.

3.3 Objetivo general

Propiciar tiempos, espacios, actividades lúdicas y culturales que promuevan entre la comunidad estudiantil relaciones interpersonales de fraternidad, de satisfacción de necesidades, de movimiento, de aprendizaje y desarrollo de conductas y acciones motrices. Además, la concientización de una cultura física e intelectual que contribuya al mejoramiento de su salud, de su calidad de vida y el aprovechamiento de su tiempo libre.

3.4 Objetivo especifico

• Realizar torneos intercalases de microfútbol, baloncesto y fútbol-tenis en ambas ramas y diferentes categorías.

• Rescatar los juegos tradicionales en busca del mejoramiento de las relaciones sociales de los estudiantes.

• Hacer de las jornadas lúdico-recreativas una alternativa innovadora para la solución de conflictos y para la integración comunitaria.

3.5 Justificación

Todas las sociedades han tenido un determinado uso y organización del tiempo libre, y detrás de ello han circulado intereses de diferente naturaleza: productivos, políticos, religiosos, éticos, estéticos, morales, deportivos, recreativos y culturales, que contribuyen a formar un estilo de vida. Es por lo anterior que toda Institución de carácter educativo debe programar dentro de su Proyecto Educativo Institucional (PEI) un proyecto sobre “aprovechamiento del tiempo libre”, para que sus estudiantes vayan conformando los comportamientos que les exigirá esa vida colectiva cuando sea una persona mayor y pueda vivir como un buen ciudadano, que experimenta el entusiasmo, el deleite y el gozo a través del juego.

3.6 Delimitación

Contexto: Institución Educativa la Candelaria y comunidad en general.

La población objeto del proyecto, está dirigido a los estudiantes de preescolar hasta el grado undécimo, docentes, directivos docentes, padres de familia, y comunidad en general.

Tiempo de ejecución: año lectivo escolar 2019

4. MARCOS DE REFERENCIA

4.1 Marco conceptual

DEPORTE

"Definimos deporte a la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales".[1] Es desde aquí cómo concibe la ley del deporte en su afán por definir la acción que cumple un atleta al enfrentarse a otro con el fin de demostrar ser el mejor y obtener un mérito físico (medalla) que lo cualifica como el mejor.

Deporte formativo: Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.

Deporte social comunitario: Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

Deporte universitario: Es aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992. Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior.

[1] Ley general del deporte 181 de 1995

Deporte asociado: Es el desarrollado por un conjunto de entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de desarrollar actividades y programas de deporte competitivo de orden municipal, departamental, nacional e internacional que tengan como objeto el alto rendimiento de los deportistas afiliados a ellas.

Deporte competitivo: Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

Deporte de alto rendimiento: Es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones fisicotécnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos.

Deporte aficionado: Es aquel que no admite pago o indemnización alguna a favor de los jugadores o competidores distinto del monto de los gastos efectivos ocasionados durante el ejercicio de la actividad deportiva correspondiente.

Deporte profesional: Es el que admite como competidores a personas naturales bajo remuneración, de conformidad con las normas de la respectiva federación internacional.

LÚDICA, RECREACION, TIEMPO EXTRACLASE Y JUEGO

Recreación: Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una 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[2].

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 diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.[3]

La educación extraescolar: 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 su 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 objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

[2] Según Tomas Emilio Bolaños Mercado Tomado de: Diccionario de recreación

[3] Ley 181 de deporte de 1995

4.2 Marco normativo

La Constitución Política de Colombia como carta magna de los colombianos, en su artículo 44 concibe que “son derechos fundamentales de los niños y niñas: la vida, la integridad física, la salud, seguridad social, educación, la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”

Del mismo modo, en el capítulo 2, artículo 52 de la constitución política de Colombia, “se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”.

Es así como, desde la constitución política podemos fundamentar el proyecto basándonos en una selección de artículos que soportaran la validez y su cumplimiento a la luz de la constitución.

De igual forma, en la ley 115 de febrero 8 de 1994, Ley General De Educación, en los Artículos 21 y 22 que trata de los objetivos específicos de la educación básica y puntualmente en sus numerales (I, J, K, L,) en primaria, encontramos un gran aporte para el proyecto desde la parte legal.

- (I) El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

- (J) La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.

- (K) El desarrollo de valores civiles, éticos y morales, de organización social y de convivencia humana.

- (L) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

También encontramos que son fines de la Educación:

1. El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.
2. La formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas sociales relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

A su vez, en conformidad con la política de desarrollo nacional de la educación física, ley 934 de 2004, el congreso decreta en el artículo 1, que todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la ley 115 de 1994, deben incluir el programa para el desarrollo

de la educación física. Y siguiendo esta ley encontramos en el Artículo 3, que para dar cumplimiento a lo anterior, cada institución educativa organizará la asignación académica de tal forma que garantice la implementación de tales proyectos.

Realizando un empalme entre la ley 115 y la ley 181, encontramos que desde la década de los años setenta se consolida la orientación deportiva y la psicomotricidad en el marco de la tecnología educativa y su modelo institucional. Se hace énfasis en los procesos metodológicos de la fundamentación deportiva para la educación secundaria y la psicomotricidad en la educación primaria.

Los juegos escolares e ínter colegiados y las actividades recreativas y de tiempo libres han constituido en un componente del currículo en la Educación Física y adquiere base legal tanto en la ley 115 de 1994 como en la ley 181 de 1995 (ley del deporte).

Continuando con las leyes, veremos los objetivos generales y rectores de la ley 181, en los que podemos seguir evidenciando como el proyecto está ligado directamente a las leyes de nuestro país.

Objetivos de la ley 181:

- Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
- Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

En el capítulo II Principios fundamentales:

- Derecho social. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social, bajo los siguientes principios:

ART. 5º. Se entiende que:

- La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una 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.
- Entiéndase por educación física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.
- 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 diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.

Después de ver las leyes podemos pasar al decreto 1850 por el cual se reglamenta la organización de la jornada escolar, y en su Artículo 1°define la Jornada escolar. Como el tiempo diario que dedica el establecimiento educativo a sus estudiantes en la prestación directa del servicio público educativo, de conformidad con las normas vigentes sobre calendario académico y con el plan de estudios.
También en su Artículo 2°, en el que habla del Horario de la jornada escolar. Encontramos que el horario de esta, será definido por el rector o director, al comienzo de cada año lectivo, de conformidad con las normas vigentes, el proyecto educativo institucional y el plan de estudios, y debe cumplirse durante las cuarenta (40) semanas lectivas establecidas por la Ley 115 de1994 y fijadas por el calendario académico de la respectiva entidad territorial certificada.

Teniendo en cuenta los 17 artículos del decreto 1850 y en especial los dos primeros, encontramos que el recreo está estipulado dentro del horario de la jornada escolar como un ambiente pedagógico el cual le permite a los estudiantes despejar sus mentes recrearse y desarrollarse no solo académicamente sino también en las otras áreas que comprende el ser humano. Este espacio como los otros horarios que se deben cumplir debe pasar, además y sobre todo, por decisiones tomadas en el consejo académico, y ratificadas por el consejo directivo, como lo dice en el articulo 3° donde nos dice que los períodos de clase serán definidos por el rector o director del establecimiento educativo al comienzo de cada año lectivo y pueden tener duraciones diferentes de acuerdo con el plan de estudios, siempre y cuando el total semanal y anual, contabilizado en horas efectivas, sea igual a la intensidad mínima definida en el artículo 2 del presente Decreto.

Luego de realizar un exhaustivo análisis sobre las grandes leyes que nos rigen, encontramos que a nivel departamental también tenemos un ente que se preocupa por los recreos y descansos que deben tener los niños mientras cumplen su jornada escolar, como lo es el centro de estudios e investigaciones docentes CEID-ADIDA, el cual en su RESOLUCIÓN Nº 7 (Nota: esta resolución aprobada en la comisión pedagógica, no lo fue claramente en la asamblea; no porque fuese rechazada, sino porque la mesa maniobró para impedir esta claridad) “El descanso pedagógico y la jornada escolar: aportes a la directriz de la junta directiva”.

En cada uno de sus numerales realiza aportes grandes sobre la importancia del descanso pedagógico y sus beneficios, en especial en los numerales del 1 al 9. Tomando como ejemplo el numeral numero 1 donde dice que “el descanso pedagógico es un factor esencial de los procesos de enseñanza-aprendizaje que garantiza la superación de la fatiga mental y se contrapone a la disminución del rendimiento generada por el trabajo intelectual prolongado y sin descanso”.

Y el numeral 4 donde encontramos que “el descanso pedagógico es un factor esencial de los procesos de enseñanza-aprendizaje que garantiza la superación de la fatiga mental y se contrapone a la disminución del rendimiento generada por el trabajo intelectual prolongado y sin descanso”.

Esta resolución también nos habla de la importancia que tienen los descansos basándonos en algo muy común como lo son los derechos de los niños, en su numeral 11 donde dice que “en la legislación internacional se han consignado los derechos de los niños, reivindicando su condición esencial como tales, con derecho a vivir, jugar, recrearse, ser felices y tener espacios físicos y temporales para ejercerlos”.

4.3 Integración curricular

5. METODOLOGÍA (incluye plan de acción y cronograma)

PLAN DE ACCION						CRONOGRAMA	
ACTIVIDAD	**PROPÓSITO**	**RECURSOS (FÍSICOS, LOGÍSTICOS, DIDÁCTICOS)**	**ESTRATEGIA METODOLOGICA**	**META**	**SEGUIMIENTO Y CONTROL**	**FECHA**	**LUGAR**
Fiesta celebración día del niño	Reconocimiento de los niños como parte fundamental y miembros activos de la comunidad educativa	Destinados por la institución.		Que el 100% de los estudiantes de preescolar y primaria participen activamente de la actividad programada en la celebración de la fiesta del día del niño.	Se identifica la cantidad de meta alcanzada. Este seguimiento se debe actualizar periódicamente.	Abril 26 de 2019 (Tentativa)	I.E. La Candelaria
Fiesta celebración día de la juventud	Reconocimiento de los jovenes como parte fundamental y miembros activos de la comunidad educativa.	Destinados por la institución.		Que el 100% de los estudiantes de los grados 6° a 11° participen la actividad programada en la celebración del día de la juventud.		20 de septiembre de 2019 (Tentativa	I.E. La Candelaria
Torneo interclases de microfútbol y baloncesto en las ramas femenina y masculina.	Llevar a cabo el torneo de microfútbol en cada una de las jornadas	Destinados por la institución.	Programación de los partidos de microfútbol y baloncesto durante los descansos en el año lectivo.	Que el 50% de los estudiantes de la Institución Educativa participen en el torneo programado		15 de marzo de 2019 (Tentativa)	I.E. La Candelaria
Supérate con el deporte.	Lograr la participación de la Institución	Destinados por la institución.	Seleccionar los deportistas destacados en los diferentes	Que el 10% de los estudiantes con mejor desempeño deportivo		Marzo a Noviembre de 2019	I.E. La Candelaria

	Educativa en programas deportivos externos a la Institución.		disciplinas deportivas y seguir las instrucciones por INDEPORTES.	representen la Institución en este evento.			

6. ANEXOS

7. BIBLIOGRAFÍA

Constitución Política de Colombia.
Ley 115 de 1994
Ley infância y adolescência Ley del deporte.