

## **Institución Educativa Joaquín Vallejo Arbeláez**

**Título del Proyecto: Manejo Adecuado del Tiempo Libre.**

**Año: 2021**

**Responsables:**

Luz Aída Vargas Serrano. Sede Golondrinas.

Magda Yaneth Osorio. Sede Principal. Jornada Mañana

Edinson Aristizabal. Sede Principal. Jornada Tarde

Carlos Florez. Sede Principal. Jornada

Edelmira Mena . Sede Altos de la Torre

Marcela Gallego . Sede Principal Básica Primaria

### **JUSTIFICACION**

El tiempo libre debe posibilitar el ejercicio de la voluntad y la libertad, permitir el desarrollo de nuestra autonomía dando paso a nuestra expresión personal, haciendo lo que nos gusta, aquello en lo encontramos sentido, lo que nos produce placer, debe estar unido a “tiempo personal”, pero personalizar no es lo mismo que individualizar, aislarse del resto, al contrario, el tiempo libre se presenta también como una apertura a los otros, una alternativa de interacción con los demás, como búsqueda y contacto con las relaciones sociales que queremos, distintas de las que nos impone el trabajo, el estudio o la vida cotidiana.

Según la Constitución Política de 1991, en su artículo 52 establece que “todas las personas sin discriminación, tienen derecho a la recreación, a la práctica deportiva y al aprovechamiento del tiempo libre”.



El artículo 14 de la ley General de la Educación plantea que “es de enseñanza obligatoria: el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diferentes culturas, la práctica de la Educación Física, la práctica de los deportes formativos y la recreación.

## DIAGNOSTICO

Al visualizar la situación de nuestros estudiantes en cuanto a sus hábitos de vida y sus ideas de diversión, es notable la tendencia al uso de las redes sociales y la manipulación de tecnología como la de los nuevos celulares ó smartphone en la cual dedican gran parte de su tiempo, en su vida cotidiana es más la tendencia a los juegos de video y la televisión, motivo por el cual los índices de sedentarismo están en aumento, y con ellos los problemas de sobrepeso los cuales desencadenan enfermedades metabólicas como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardíacas.

Por otra parte la falta de motivación la cual en muchas ocasiones está dada por dificultades en su entorno familiar y por falta de tiempo de los padres para compartir con sus hijos, hace que el estudiante pierda interés en la actividad física ó en cualquier actividad que le pueda representar una búsqueda de sentido. Es por todo lo mencionado hasta el momento que se debe dar la cara a las alternativas que les ofrece la actividad física, el deporte , el arte y la cultura, ya que en estos espacios el estudiante puede hacer procesos de auto reconocimiento especialmente en la danza ya que esta fortalece los procesos propioceptivos que enfocan a la persona en su cuerpo y en la sensación de su propio movimiento, con la danza el estudiante encuentra un nuevo camino a la expresión, un nuevo lenguaje y un sentido del movimiento.

Continuando con la idea desde la actividad física y especialmente con la visión del juego como un posibilitador de relaciones sociales y de estructuración integral del ser humano se encuentra que la práctica deportiva y la actividad física regular permiten que el estudiante se desarrolle



físicamente y se prepare para los desafíos que constantemente le plantea el entorno, a nivel social permite que se plantee metas y que disfrute de ellas cuando las consigue, los deportes de conjunto desarrollan procesos mentales al tener que plantear y aplicar estrategias de juego para lograr salir victoriosos. Con todo lo anterior es que se ve la posibilidad de aplicar un proyecto de aprovechamiento del tiempo libre el cual posibilite la práctica significativa de cualquiera de las alternativas mencionadas

## MARCO TEORICO

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales:

- El tiempo de trabajo.
- El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material. El tiempo extra laboral constituye, como promedio, aproximadamente las dos terceras partes del tiempo de la actividad cotidiana de los hombres, esto lo convierte en una importante categoría social y obliga a analizar seriamente los elementos que lo componen en su interacción. Un análisis de la estructura del tiempo extra laboral conduce en general a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, aunque para muchos este es el camino que nos lleva al llamado concepto residual. Sin embargo no es menos cierto que a partir de la incorporación tiempo extra laboral como categoría se acentúa y hace más rigurosa la complejidad de la definición conceptual del tiempo libre ya que, por una parte nos lleva a la delimitación en principio de los elementos relativos o no al tiempo propiamente libre y, lo que es más importante, en la condiciones sociales actuales, a la búsqueda de reservas de tiempo libre dentro de la esfera extra laboral. El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.



La problemática del tiempo libre ha sido abordada por muchos autores cuyas concepciones varían en función de una situación y formación histórica determinada y respondiendo a una realidad socio - política muy definida. Resultaría difícil, por lo tanto, adoptar una definición válida universalmente. Sin embargo, intentaremos efectuar una aproximación conceptual, la cual les permita a partir de lo presentado sacar sus propias conclusiones. Una gran cantidad de especialistas abordan la problemática a partir de un enfoque cronológico, donde, - como ya se ha señalado- surge la oposición entre tiempo de actividades y el tiempo extra laboral. Este enfoque tomaría el sentido de " libre de". En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción).

Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en cómo se participe en el proceso de producción. La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto. Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución. Pero dentro de ese tiempo extra laboral (reproducción) hay un sector de actividades de reproducción que por el bajo grado de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas permite al individuo optar por una u otra actividad según su interés, las cuales se encuentran condicionadas socialmente aunque se expresan individualmente. Debemos enfatizar que las actividades antes mencionadas, actividades recreativas pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, porque aunque se sobreentienda que estas son absolutamente necesarias en la vida



del hombre esta necesidad es de otro género, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en las esferas de las actividades del tiempo libre. A la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dada como una unidad es lo que denominamos genéricamente Recreación. Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad, de la libre selección de las actividades del tiempo libre.

El tiempo de la Recreación y el tiempo libre, más que la existencia de un tiempo cronológico, de un tiempo en horas y minutos, es un problema de la existencia de condiciones socioeconómicas que permita la realización o no, a la vez que utilizar y disfrutar ese tiempo sus actividades recreativas. Es obvio, que los millones desempleados y subempleados que existen en muchos países no poseen tiempo libre, es una burla decirles que lo tienen. El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que todavía hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social: consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y la actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable. Por lo que entendemos que sería importante destacar que toda concepción del tiempo libre debiera contemplar además del aspecto cronológico el sentido y la significación que este posee o puede llegar a tener para el hombre. Esto Es, abordar el tema incluyendo la posición conceptual de "libre para". De esta manera, se plantea algo más que el "tiempo por el tiempo"; es el "tiempo por el hombre", en el que pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domésticas, sino además, aquellas que lo definen como un ser biosicosocial, cargado de espiritualidad. Por tanto es necesario detenernos, en la atención del mundo interno del hombre, en intentar acercarnos a sus conflictos individuales y colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana: la capacidad creativa.



## MARCO LEGAL

En la ley general de educación, la educación física, y la educación artística pertenecen al grupo de áreas obligatorias y fundamentales, a continuación se citan los objetivos generales y específicos del área los cuales le dan sustento a la creación del proyecto de aprovechamiento del tiempo libre.

**OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL ÁREA.** Ley General de Educación. Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.



- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.
- Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área. ARTICULO 92º DE LA LEY 115 DE 1994. Formación del educando. La educación debe favorecer el pleno desarrollo de la personalidad del educando, dar acceso a la cultura, al logro del conocimiento científico y técnico y a la formación de valores éticos, estéticos, morales, ciudadanos y religiosos, que le faciliten la realización de una actividad útil para el desarrollo socioeconómico del país.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La comunidad educativa requiere de espacios para el desarrollo de capacidades motrices y deportivas que permitan un manejo adecuado del tiempo libre, promoviendo los estilos de vida activos y saludables.

En vista del aumento del uso de tecnología y las redes sociales es pertinente fomentar un estilo de vida activo que disminuya las posibilidades de contraer enfermedades crónicas no transmisibles y permita el uso adecuado del tiempo libre.



## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Propiciar tiempos, espacios y actividades lúdicas y culturales que promuevan entre la comunidad educativa 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 su tiempo de ocio.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Motivar la participación espontánea y voluntaria en el desarrollo de las actividades de tipo deportivo, recreativo y formativo

Canalizar y aprovechar el uso del tiempo libre como espacio de sano esparcimiento en la comunidad educativa.

Contribuir al desarrollo social con hábitos sanos y responsables que mejoren la calidad de vida en la comunidad educativa.

### **METODOLOGIA**

Propuesta pedagógica basada en el modelo de acción-aprender haciendo-aprender jugando, teniendo como hilo conductor el deporte y la recreación.

Inscripción voluntaria: Se darán a conocer las actividades, para que los estudiantes se inscriban voluntariamente de acuerdo a sus intereses, aptitudes y capacidades.



**Participación libre:** Se brindará a los estudiantes la posibilidad de tener diferentes experiencias tanto de motricidad como culturales y artísticas.

**Expresión e interacción:** Los estudiantes expresan su sentir, su creatividad y comparten experiencias con sus compañeros de afinidades iguales e intereses deportivos.

**Población Beneficiada:** Estudiantes, docentes, directivas, familias de la Institución Educativa Joaquín Vallejo Arbeláez.

**Metas:** Que el 70 % de la población beneficiada participe de las actividades programadas.

**Materiales:** Implementos necesarios para cada actividad, de acuerdo al requerimiento de la misma.

**Financiación:** Asignación presupuestal por parte del Consejo Directivo para el área de Educación Física.

### **Cronograma 2021**

**Primer periodo:** Festival de talentos

Dicho talento puede ser artístico o deportivo, la idea es premiar a los chicos o chicas mas talentosos de cada sede y realizar un audiovisual con estos chicos para motivar a los demás estudiantes a aprovechar de una mejor forma su tiempo libre.

**Segundo periodo:** Clase de Rumba

Se pretende realizar una jornada de actividad física musicalizada con el fin de fomentar los estilos de vida saludables. Dicha sesión puede ser virtual o física dependiendo de las circunstancias del momento.



**Tercer periodo:** Cortometraje

Para esta actividad los estudiantes y sus familias harán uso de su creatividad y expresión corporal para narrar una historia a través de un filminuto o cortometraje. Los elementos técnicos del mismo estarán orientados por el área de Artes.

**Bibliografía:**

Documento de la Secretaria de Educación y cultura Departamental, Proyecto de lúdica, Osorio Zapata Carlos Arturo. Recreación y Deporte. Fundación Universitaria Luis Amigó, Gómez Humberto. Juegos Recreativos de la calle. 1991, Obando López Bernardo. Actividades Lúdicas, Centros de Interés, Medellín, 1999. Ley 115 General de la Educación de 1994.

