

**EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, EL FOMENTO DE LAS
DIVERSAS CULTURAS, LA PRÁCTICA DE LA EDUCACION FISICA,
RECREACION Y EL DEPORTE FORMATIVO.**

RESPONSABLES:

BERTHA LUZ RESTREPO LONDOÑO.

TATIANA QUINTERO

WILSON RIOS HENAO

INSTITUCION EDUCATIVA

REPUBLICA DE HONDURAS

MEDELLIN

2024.

PRESENTACION.

La Institución Educativa Republica de Honduras se encuentra ubicada en la comuna 2 zona nororiental de la ciudad de Medellín, sector Santa Cruz la Rosa, zona reconocida como de alto riesgo debido al gran número de asentamientos ilegales.

Su población la conforman familias de bajos recursos económicos, con un nivel educativo bajo (primaria).

Hay población de extracción campesina, de la zona de la costa colombiana y desplazados por la violencia de las diferentes regiones del departamento de Antioquia. El sector está ubicado en estrato 1 y 2 y a la población la cobija principalmente el sisben nivel 1 y 2.

La figura paterna está eclipsada en muchos de los hogares; la población infantil es abundante; el desempleo aqueja gran parte de la zona, los espacios recreativos son pocos para el gran número de habitantes, es notorio los altos números de jóvenes que consumen droga.

En este contexto es necesario analizar lo que es el tiempo libre y cuál es el manejo del mismo dentro de la institución educativa y su entorno.

EI TIEMPO LIBRE.

Consiste en la práctica y sustracción por la persona de una parte de su tiempo, ese tiempo es sentido y sobre todo vivido libremente por el ser humano.

Su contenido fáctico esta concretamente constituido por prácticas de descanso, creación y recreación que si se maximizan funcionalmente entran en contradicción con la realidad. El proyecto de aprovechamiento del tiempo libre propone actividades dirigidas a compensar y autoafirmar la personalidad, tanto individual como social. Siendo así el TIEMPO LIBRE ya no será tiempo desocupado ni liberado de obligaciones, sino un tiempo de libertad, para la libertad como transformación del hombre y no de las cosas, ya que esto corresponde estrictamente al trabajo lúdico y recreativo.

En muchos aspectos debemos adaptarnos al modelo social establecido, al sistema educativo y a las prácticas cotidianas del ocio y de los momentos de tiempo libre; pero esa adaptación no implica aceptar ciegamente lo que hay, sino todo lo contrario, es entender y usar las actividades jugadas y las reglas del juego para poder transformarlo. De tal manera que el modelo social, el sistema educativo y las prácticas cotidianas del tiempo de ocio sean una posibilidad para poder hacer el mundo un poco más parecido a nuestros sueños.

MANEJO DEL TIEMPO LIBRE.

Un aspecto importante en la vida saludable es la combinación equilibrada entre actividad y descanso. Ayudar a niños y jóvenes en el aprendizaje y disfrute del tiempo libre y a tomar decisiones sobre cómo utilizarlo de manera creativa y formativa, es el propósito de los docentes que educan para una vida sana y saludable.

En el ámbito escolar es importante que el docente desde sus diferentes intervenciones, promueva en los jóvenes y en los niños la utilización del tiempo libre, como una opción productiva; que aporte al equilibrio emocional y le permite alcanzar una mejor calidad de vida. Por lo tanto oriente a sus estudiantes en el manejo de su tiempo libre, para que a través de actividades de recreación, elegidas voluntariamente, obtengan placer y satisfagan sus necesidades físicas, mentales y espirituales. Estas acciones permiten que el niño y el joven potencialicen sus habilidades, el desarrollo de sus funciones y equilibren su desempeño escolar. El fomentar este tipo de valores e intereses genera relaciones sanas de convivencia

DIAGNOSTICO

El TIEMPO LIBRE.

Consiste, en su práctica, en la sustracción por la persona de una parte de su tiempo, ese tiempo es sentido y sobre todo vivido libremente por el ser humano, por cuanto lo dedica de un modo efectivo a actividades realmente auto condicionadas, o sea que manifiestan la libertad.

Su contenido fáctico esta concretamente constituido por prácticas de descanso, recreación y creación que si se maximizan funcionalmente entran en contradicción con la realidad, transformándolas. Estas actividades están dirigidas a compensar y auto afirmar la personalidad tanto individual como socialmente. Entonces el TIEMPO LIBRE ya no será tiempo desocupado, ni liberado de obligaciones sino un tiempo de libertad para la libertad como transformación del hombre, no de las cosas, ya que esto corresponde estrictamente al trabajo.

El proyecto de tiempo libre pretende crear más espacios de recreación, donde se le brinde a los estudiantes y a la comunidad educativa en general actividades y eventos lúdicos, deportivos, recreativos y culturales para que los mismos puedan dar un apropiado uso de su tiempo libre, enfatizando en la responsabilidad que deben asumir con la comunidad que los acoge.

El proyecto estará dirigido a la comunidad educativa (padres de familia, estudiantes, docentes y personal de apoyo) de la Institución Educativa REPUBLICA DE HONDURAS del barrio SANTA CRUZ LA ROSA de Medellín.

De la observación directa de la comunidad educativa y sus características socioculturales, partimos a la realización de este proyecto, ya que carecen de conocimientos generales o específicos sobre lo que verdaderamente es el buen uso y aprovechamiento del tiempo libre.

Aunque los alumnos de la básica primaria y la básica secundaria tienen inclinaciones a ocupar su tiempo libre y de ocio en actividades lúdicas, recreativas y deportivas, el proyecto de tiempo libre busca integral a los estudiantes en general en actividades que favorezcan la buena utilización del tiempo libre

A continuación, nombraremos las posibles causas de dicho fenómeno.

- Espacios lúdicos, culturales, de interés y de formación Son muy escasos y muchas veces no cumplen con la cobertura apropiada para el uso de toda la población para dichas actividades.
- Adición a la televisión.
Es una de las actividades más frecuentes en los niños para la utilización del tiempo libre, pero a nuestro criterio no es la más adecuada puesto que el niño se torna sedentario, se trunca en su desarrollo físico corporal, tiende a no tener hábitos incorrectos de alimentación, sueño y tiempos de sus labores cotidianas, y muy posible el deterioro de su salud.
- Niños sin acompañamiento
Se presenta regularmente en esta comunidad, puesto que muchas veces el núcleo familiar no está completo o suplido por otras personas.
- Niños sin actividades extra clase
Son niños que en jornada extra no encuentran actividades para hacer por diversos motivos: poco interés, no hay actividades programadas.
- Proyecto de Vida
No encuentran en la comunidad opciones para el desarrollo de su proyecto de vida, tendiente a mejorar su condición en todos los ámbitos.
- Personas ajenas que interrumpen el normal desarrollo de sus actividades
Frecuentemente son personas dedicadas a actividades no muy correctas como la delincuencia común, consumo y venta de alucinógenos, pandillismo, entre otros.

JUSTIFICACION

Durante las actividades del proceso de enseñanza-aprendizaje los maestros debemos recurrir a muchas otras actividades que nos ayuden a obtener los propósitos fijados en los objetivos propuestos y que sirvan como punto de apoyo en el quehacer pedagógico.

El PEI institucional busca un desarrollo integral de los estudiantes, teniendo en cuenta aspectos básicos del desarrollo personal como son los de orden físico, sensorial, socio-emocional e intelectual, es por eso que se enfoca hacia el desarrollo y construcción de valores y actitudes ciudadanas que les permita obtener un mejor bienestar y calidad de vida.

Y que mejor que la socialización e interacción directa a través de experiencias personales y de manera individual y colectiva durante las actividades de aprovechamiento del tiempo libre

El proyecto de utilización del uso adecuado del tiempo libre tiene como propósito brindarle a los niños, niñas y jóvenes alternativas y herramientas para la utilización del tiempo libre en frentes como lo lúdico, cultural, social, laboral y de formación personal, tendiente a transformar y mejorar su entorno, cabe aclarar que estas actividades deben tener un carácter libre, autónomo y de interés personal del estudiante es por esto que se pretende implementar un proyecto que permita la creación de una real cultura de aprovechamiento del tiempo libre donde el estudiante no solo reciba sino también genere alternativas de uso adecuado de los tiempos libres.

MARCO LEGAL

- La ley del deporte, ley 181 de 1995, específicamente en el artículo 2, donde dice que el objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y educación física.
- El aprovechamiento del tiempo libre encuentra su fundamentación legal en la ley 115 de 1994 sobre educación en sus diferentes artículos 5, 14 y 22.
- Apoyado en el artículo 14 del literal b de la ley general de educación y que hace referencia al aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, recreación y deporte formativo para lo cual la institución a través del área respectiva promoverá y estimulará su difusión y desarrollo; iniciaremos la aplicación de este proyecto pedagógico.
- En el artículo 22 expresa que uno de los objetivos específicos de la educación básica hace referencia a la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.
- El artículo 52 de la constitución política determina que el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.

Fines de la educación:

- La formación en la práctica del trabajo dirigido, mediante la realización de actividades lúdicas, así como en la
- valoración de las mismas como fundamento del desarrollo individual y social.
- 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 y el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.
- El acceso a la recreación, a la educación física y demás actividades culturales, el fomento del deporte dirigido y el estímulo artístico en sus diferentes manifestaciones.

OBJETIVO GENERAL

Crear, incentivar y desarrollar espacios y actividades culturales, sociales, recreativas y deportivas en la Institución Educativa REPUBLICA DE HONDURAS de la ciudad de Medellín, que fomente en los alumnos la buena utilización del tiempo libre por medio de lo lúdico, y prevenir situaciones de riesgo al detectar precozmente los problemas, para una sana convivencia en el ámbito escolar y familiar, contribuyendo así con la formación integral del alumno.

OBJETIVOS ESPECÍFICO

- Brindar al estudiante alternativas para que organice y aproveche su tiempo libre.
- Utilizar las diferentes disciplinas como medio para que los estudiantes creen sus propios hábitos.
- Institucionalizar jornadas – lúdico - pedagógicas, para la utilización del tiempo libre tendiente a mejorar el bienestar escolar. Tener en cuenta el gusto y visión de los estudiantes para la unificación del proyecto
- Formación integral a través del deporte y la recreación
- Mejorar la implementación deportiva de la institución
- Tratar que los jóvenes ocupen su tiempo libre y crean mucho más en la institución y en sus propios valores.
- Fortalecer a los jóvenes de nuestra institución, no solo en el ámbito deportivo, sino además fortalecer todos aquellos aspectos psicológicos en beneficio del desarrollo de su personalidad.
- Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de las actividades de sano esparcimiento y del buen uso y aprovechamiento del tiempo libre, por medio de jornadas recreativas, lúdicas y deportivas.

MARCO CONCEPTUAL

El área de educación física esta presente en el currículo de la institución educativa, aportando además de las actividades propias; otras como tardes deportivas, festivales recreativos, competencias que fortalecen el desarrollo de la creatividad, el proceso de socialización de los estudiantes y la integración de la institución a actividades deportivas extraescolares como los intercolegiados, interescolares, copa bachilleres juegos múltiples bachilleres y escolares, juegos ciudad de Medellín etc.

MARCO TEÓRICO.

El área de educación física posibilita la interrelación de contenidos de 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, entre otras.
- 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.

METODOLOGÍA

- **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS**

- Una metodología vivencial con un alto nivel de expectativas, sentido de gozo, alegría, una novedosa forma de descubrir retos, reflexionar y compartir experiencias grupales.
- Partir de un reconocimiento que no se aprovecha y en nuestro caso no se sabe utilizar el tiempo libre y una motivación, deseo por crear un clima de mayor movilidad y acción.
- Medir actividades lúdicas, crear espacios nuevos para la diversión y la ocupación en actividades productivas.
- Mediante convicciones, a través de conferencias mejorar la autoestima por medio de procesos de participación y creatividad, motivando la actitud de los alumnos hacia determinadas actividades como el juego, la lectura y la investigación.
- Infiltrar al joven en el deseo de superación.
- La creación de confianza en sí mismo
- La adaptación social satisfactoria.
- Teniendo en cuenta los recursos del medio y el mismo derrotero de actividades del proyecto, no dejar a un lado la promoción de talentos con incentivos. Evaluar periódicamente el desarrollo del proyecto.

Objetivos	Actividades	Recursos	Fecha	Responsables	Evaluación
Desarrollar torneos de futbol de salón en la I. E. en ambas jornadas y sedes en todos los grados	Torneo inter clases de futbol de salón, masculino y femenino.	Estudiantes I. E. Republica de Honduras y sede la Rosa, Balones de Fútbol de Salón, Petos, Pito, Tarjetas	Marzo 01 a noviembre 11.	Wilson Ríos. Bertha Restrepo. Tatiana Quintero.	La evaluación la desarrollará el docente encargado de organizar el torneo, teniendo en cuenta las dinámicas Institucionales y el desarrollo del torneo
Organizar grupos de aprendizaje sobre el Judo.	Clases de Judo para Bachillerato y primaria. Inder Medellín	Estudiantes I. E. Republica de Honduras, Colchonetas, Docente INDER	febrero a noviembre.	Wilson Ríos. Bertha Restrepo. Tatiana Quintero. Docente del INDER Medellín	La evaluación la desarrollará el docente de INDER, de acuerdo al desarrollo de las actividades con los estudiantes y nos presentará un informe sobre los avances de los estudiantes
Organizar y Celebrar actividades lúdico Recreativas para el día del niño	Realizar juegos múltiples, para la celebración del día del niño en ambas sedes	Cancha de la I. E. estudiantes, Docentes, conos, aros. Bombas, pelotas, bastones, cuerdas.	28 y 29 de abril de 2024	Wilson Ríos. Bertha Restrepo. Tatiana Quintero. Personero y contralor de los Estudiantes. Y todos los miembros del	Las actividades se evaluarán al finalizar las jornadas lúdicas y Recreativas, donde se premiarán los equipos participantes de los juegos múltiples y de las diferentes

				comité de democracia	actividades desarrolladas
Organizar actividades dancísticas con los estudiantes de la Institución Educativa, para el Aprovechamiento del Tiempo Libre, para el desarrollo de las Aptitudes Artísticas	Realizar ensayos dos veces por semana, en la I. E. para desarrollar actividades de baile urbano y danza Folclórica Colombiana	Estudiantes de la Institución educativa República de Honduras y ex alumna de la I. E. Vestuario	Febrero a Noviembre	Wilson Ríos. Bertha Restrepo. Tatiana Quintero. Amparo Lucumí.	Las actividades desarrolladas, las evaluará la docente encargada de realizar los ensayos del grupo Expresiones

BIBLIOGRAFIA

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL LEY GENERAL DE EDUCACIÓN 1994
- CALERO MAVILO APRENDER JUGANDO 2003
- BERGER, ERIKA (1990). EL LENGUAJE ERÓTICO DEL CUERPO. BARCELONA, ELFOS.
- COURTOIS, G. (1981). EL ARTE DE DIRIGIR. MADRID, SOCIEDAD DE EDUCACIÓN ATENAS Y EDICIONES PROMESA.
- VARGAS, LAURA (1995). TÉCNICAS PARTICIPATIVAS PARA LA EDUCACIÓN POPULAR. MADRID, EDITORIAL POPULAR.
- AGUINAGA, JOSUNE Y COMAS, DOMINGO (1998). JÓVENES Y TIEMPO LIBRE. CRÍTICA (Nº 858).
- ABELLÁN, MARTÍNEZ (1998). EDUCAR EN TIEMPO LIBRE. COMUNIDAD EDUCATIVA (Nº252).
- VV.AA. (2000). OCIO Y TIEMPO LIBRE: IDENTIDADES Y ALTERNATIVAS. REVISTA DEL INSTITUTO DE LA JUVENTUD (Nº 50).
- VV.AA. (2000) PARTICIPACIÓN INFANTIL EN EL TIEMPO LIBRE. MADRID, PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES INFANTILES.