



Institución Educativa  
Perpetuo Socorro

**PROYECTO  
APROVECHAMIENTO DEL  
TIEMPO LIBRE  
2024**

# APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

## JUSTIFICACIÓN

La importancia del área está claramente determinada por la finalidad de la misma, puesto que ésta se centra en: el desarrollo humano y social.

En un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo cultural, el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática. la enseñanza de la educación física se asume como practica social y cultural, como disciplina del conocimiento y disciplina pedagógica, así cumplirá los propósitos que ésta debe realizar en el ambiente escolar a saber:

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.

- Se contribuye al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del culto y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Se Orienta 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.
- Se realizarán 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, 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.

- Construir una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos que sea: investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Desarrollar en el establecimiento unas 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 procesos cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

La educación física, recreación y deporte, comprende el conocimiento, maduración y desarrollo del cuerpo apoyándose en dos núcleos de la inteligencia corporal: El control de los movimientos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad.

Las acciones recreativas y deportivas favorecen la formación de seres humanos integrales; además, le ofrecen al estudiante múltiples oportunidades para mejorar sus destrezas, conductas, actitudes y valores que luego les permitirán la construcción, análisis, reflexión y solución a problemas de su existencia.

El juego permite abrir oportunidades para la comunicación, la participación, la convivencia, el compartir, para proceder de acuerdo con normas, a la creatividad, capacidad de explorar, combinar, experimentar y producir nuevas experiencias y posibilidades de innovación o aplicación.

La importancia del área está claramente determinada por la finalidad de la misma, puesto que ésta se centra en: el desarrollo humano y social.

En un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo cultural, el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática. la enseñanza de la educación física se asume como practica social y cultural, como disciplina del conocimiento y disciplina pedagógica, así cumplirá los propósitos que ésta debe realizar en el ambiente escolar a saber:

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.

- Se contribuye al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del culto y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.

- Se Orienta 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.
- Se realizarán 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, 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.
- Construir una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos que sea: investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Desarrollar en el establecimiento unas 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 procesos cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

La educación física, recreación y deporte, comprende el conocimiento, maduración y desarrollo del cuerpo apoyándose en dos núcleos de la inteligencia corporal: El control de los movimientos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad.

Las acciones recreativas y deportivas favorecen la formación de seres humanos integrales; además, le ofrecen al estudiante múltiples oportunidades para mejorar sus destrezas, conductas, actitudes y valores que luego les permitirán la construcción, análisis, reflexión y solución a problemas de su existencia.

El juego permite abrir oportunidades para la comunicación, la participación, la convivencia, el compartir, para proceder de acuerdo con normas, a la creatividad, capacidad de explorar, combinar, experimentar y producir nuevas experiencias y posibilidades de innovación o aplicación.



La importancia del área está claramente determinada por la finalidad de la misma, puesto que ésta se centra en: el desarrollo humano y social.

En un proyecto educativo que privilegia la dignidad humana, la calidad de vida, el desarrollo cultural, el conocimiento, la capacidad de acción y la participación democrática. la enseñanza de la educación física se asume como practica social y cultural, como disciplina del conocimiento y disciplina pedagógica, así cumplirá los propósitos que ésta debe realizar en el ambiente escolar a saber:

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.

- Se contribuye al desarrollo de procesos formativos del ser humano, la organización del tiempo y del espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del culto y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Se Orienta 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.
- Se realizarán 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, 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.
- Construir una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos que sea: investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.

- Desarrollar en el establecimiento unas 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 procesos cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

La educación física, recreación y deporte, comprende el conocimiento, maduración y desarrollo del cuerpo apoyándose en dos núcleos de la inteligencia corporal: El control de los movimientos propios y la capacidad para manejar objetos con habilidad.

Las acciones recreativas y deportivas favorecen la formación de seres humanos integrales; además, le ofrecen al estudiante múltiples oportunidades para mejorar sus destrezas, conductas, actitudes y valores que luego le permitirán la construcción, análisis, reflexión y solución a problemas de su existencia.

El juego permite abrir oportunidades para la comunicación, la participación, la convivencia, el compartir, para proceder de acuerdo con normas, a la creatividad, capacidad de explorar, combinar, experimentar y producir nuevas experiencias y posibilidades de innovación o aplicación.



## Objetivos

- Identificar la práctica de las actividades físicas y motrices, como un medio de aprendizaje y de desarrollo, que posibilita espacios para el goce, el placer y la satisfacción personal, y brinda oportunidad de expresión, comunicación y relación con los demás.
- Presentar alternativas adecuadas y pertinentes para solucionar problemas que requieren el dominio de habilidades y destrezas motrices durante la práctica de juegos, ejercicios, deportes, y otras actividades físico-motrices.
- Adquirir hábitos y costumbres sanas de higiene corporal, con relación a la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas, demostrando una actitud responsable con el manejo del propio cuerpo.
- Utilizar las posibilidades sensitivas y expresivas de la corporeidad para percibir comprender, interpretar, transmitir y comunicar ideas, sentimientos y emociones relacionadas con la práctica individual y colectiva de los juegos, danzas, deportes y otras actividades físicas y motrices.

## Objetivos Generales

- Procurar la formación de hábitos para la práctica diaria de la actividad física organizada y metódica.
- Lograr el mejoramiento motor, socio-afectivo y Sico-biológico a través de la práctica de actividad física cotidiana.
- Desarrollar la capacidad crítica, comunicativa y creatividad a través de la práctica de juegos y deportes organizados.
- Procurar el rescate del folclore, los juegos populares y de más manifestaciones autóctonas de la región y del país como medio de integración social.
- Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la práctica de actividades deportivas.
- Fomentar el espíritu de conservación y recuperación de los recursos naturales.
- Incrementar la capacidad para la toma de decisiones y la participación consciente en la solución de problemas.

## Objetivos Específicos

- Desarrollar las capacidades físicas para aplicarlas en situaciones reales de la vida diaria.
- Mejorar la capacidad de interactuar socialmente por medio de la práctica del juego y algunos deportes.
- Desarrollar la conciencia para la conservación, protección, y mejoramiento del medio ambiente.
- Mejorar la capacidad de interacción con el entorno a través del movimiento.
- Orientar el espíritu de superación frente a la solución de problemas.
- Proveer tiempo, espacios y recursos adecuados para que el niño elija y desarrolle intereses individuales y grupales.
- Promover el desarrollo del juego en equipo para todas las edades.
- Crear estrategias que fortalezcan la estrecha relación entre los padres y los hijos.
- Integrar a los niños discapacitados. Física, mental y emocionalmente a la sociedad a través del juego

## Marco Teórico



La educación física es un área especializada de las ciencias de la educación, y cada vez más se relaciona en forma directa con las ciencias de la salud, que procura el desarrollo integral de la persona mediante el mejoramiento de las condiciones motrices y por el medio específico de la actividad corporal (Grupo de estudio de la Universidad de Lauvain, Bélgica) y F.I.E.P (Federación Internacional de Educación Física).

Etimológicamente Educación proviene del latín *educare* (criar, alimentar), ósea que es un proceso de aportación del educador hacia el educando. Y otra corriente afirma que proviene del latín *educere* (extraer, sacar), ósea que es un proceso de

estimulación de aquello que la persona posee. El educador sería el guía. Y el término Física proviene del griego *Phycis* (naturaleza), y este de *phýo* (nacer, crecer).

Lafourcade, citado por Blázquez, 1990, define a la educación física como el “proceso sistemático destinado a lograr cambios duraderos y positivos en la conducta del sujeto, sometidos a su influencia sobre la base de objetivos definidos de modo concreto y preciso, social e individualmente.

Varias son las definiciones que se pueden encontrar en las diferentes bibliográficas, pero lo cierto es que todos los autores llegan con diferentes palabras a lo mismo: “Disciplina que estudia los fenómenos que siendo identificables por sus variables educativas, pertenecen al ámbito de la actividad motriz, del ser humano para lograr intencionalmente aprendizaje a través del movimiento que de diferentes formas se asimila y relaciona directamente con un correcto desarrollo de las capacidades y habilidades físico-coordinativas, como las de relacionarse con los demás, consigo mismo y con el medio ambiente que lo rodea. Todo esto se refleja en el desarrollo de las facultades personales, haciendo entonces una persona física, psíquica, social y emocionalmente integrada.

La educación física incluye al deporte como uno de los agentes o medios, de singular importancia, pero al igual que otras disciplinas relacionadas con la motricidad humana. El deporte es un ingrediente importante en su accionar.

*“El objeto de la educación física es el hombre como ser movido y que se mueve”*  
(Zeuner, citado por O. Gruppe)

### **Fundamentos filosóficos:**

El hombre es el centro de la naturaleza, pero necesita de un doble proceso, el ser individual y el ser social. Dentro del proceso de formación que seguimos en el área, los niños y jóvenes deben adoptar las características del desarrollo motor según la individualidad la integración con los demás e involucrar otras áreas del saber donde se toma al ser humano como integral, desde el punto de vista psicomotor, psicológico y social, estamos convencidos que el joven y el niño se interrelaciona con el medio, consigo mismo y con los demás. Esto lo observamos cuando se integran para realizar diferentes actividades colectivas que le proporcionan una madurez para desenvolverse frente a cualquier situación cotidiana.

### **Fundamentos epistemológicos:**

Desde el área de educación física recreación y deportes, debemos tener muy presente que el desarrollo del ser humano y sus movimientos se ha caracterizado en todos los frentes por una permanente investigación de la actividad.

Para los teóricos del desarrollo humano, lo que una persona puede aprender depende no solo de su evolución social, afectiva e intelectual, sino también de su capacidad máxima de asimilación del movimiento debido a que sus características morfológicas y psicofísicas que contribuyen al aumento del acervo motor, por lo tanto, han considerado la psicomotricidad aspecto importante en la vida y en el rendimiento escolar.

El estudiante conoce y aprende a través del proceso enseñanza- aprendizaje, determinado por el desarrollo motriz alcanzado, en las diferentes prácticas individuales y grupales realizadas en clase y fuera de ellas.

### **Fundamentos psicológicos:**

Se inicia el paso del pensamiento concreto al formal, la creación y la formulación teórica de esquemas, soluciones a los diferentes problemas. La tendencia socializante, en los hombres la formación de triadas y en las mujeres la conformación de parejas de carácter heterosexual, al igual que los muchachos con maduración temprana, aspectos que preparan al joven de su independencia.

### **Fundamentos sociológicos:**

En nuestro medio el estudiante al llegar a estos grados ha venido recibiendo la influencia del entorno observable así: Escolar caracterizado por falta de educadores especializados, de medios adecuados para el desarrollo de la clase y desconocimiento de la importancia de la educación física.

Con la tendencia de considerar a la mujer como persona incapaz en el área motriz del medio, la tendencia machista ha desviado al sexo femenino de su desarrollo normal impidiéndole la práctica de ejercicio que según el mismo sentir estarían reservados a los hombres y estos a las actividades es que parecieron estar destinadas a las mujeres, lo cual se traduce en ineficiencias notorias observables especialmente en cuanto al ritmo y coordinación manual en el hombre, fuerza, velocidad, resistencia y coordinación ojo pie en la mujer.

En términos generales, los alumnos de la I. E PERPETUO SOCORRO están ubicados en un nivel socio-económico de estrato 1 y 2 donde los puntos comunes son:

**Núcleo familiar:** familias numerosas, las cuales son guiadas por una madre cabeza de familia lo que condiciona el nivel económico que es básicamente bajo, el grado de escolaridad de los padres de familia es mínimo.

### **Fundamentos antropológicos**

Cuerpo y movimiento son unidad de tal forma que se puede plantear que la dimensión corporal está dada por las posibilidades de movimiento a través de las cuales el hombre se relaciona e interactúa con el mundo y consigo mismo

El movimiento, en sus múltiples posibilidades de acción y de sentido, ha originado un campo de conocimientos y prácticas a través de las cuales hace posible el desarrollo de la dimensión corporal. El movimiento, entonces, se puede comprender como un lenguaje cuya función es similar a la de los códigos de una lengua con la comunicación, en cuanto la hacen posible, le dan forma y facilitan su enseñanza, su aprendizaje y su multiplicación en la cultura. Así mismo el movimiento da

especificidad, diferencia, entendimiento, practicidad, aplicabilidad y proyección a la dimensión corporal humana.

## Fundamentos pedagógicos

La práctica de la Educación Física exige, en la realización misma, la comprensión de los procedimientos conforme a la naturaleza, propósitos y contextos de la acción motriz. Este punto de vista aclara sobre la necesidad de atender detalladamente los procedimientos de realización de las prácticas en Educación Física y cuestionar los modelos de enseñanza para hacer una didáctica no lineal sino múltiple.

Trabajando las diferentes formas de aprendizaje que van a proporcionar nuevos esquemas de conocimiento y cuestionamiento y el alumno tendrá la capacidad para ampliar o modificar esos conocimientos, investigando por su propia cuenta y donde desarrolle los diferentes tipos de inteligencia para ponerlas al servicio del ser humano.

El procedimiento expresa la concepción del profesor y la coherencia entre su saber y la organización de la enseñanza en las condiciones concretas de realización.

Todos han vivido el rigor de la violencia y el desplazamiento en su propio núcleo familiar o por conexión de otros miembros de la familia.

- a. Fundamentos teórico desde diferentes autores que sustentan la importancia del área.
- b. Conceptos básicos del área.
- c. Fundamentación legal.



## Metodología

En el proceso de la educación física son aplicables los métodos de la inducción y la deducción; orientando la etapa inicial de la enseñanza de los movimientos a partir de la idea global de los mismos o de las partes del todo aplicando el método inductivo según el análisis obtenido del alumno, se desarrollarán actividades de:

- A. Planteamiento de problemas motores, situaciones concretas y ejercicios a resolver; poniendo a prueba la capacidad física, la creatividad, habilidades y destrezas.

- b. Demostraciones por medio de prácticas deportivas.
- c. Trabajos individuales y grupales.

## RECURSOS

### **Talento Humano:**

Estudiantes del grado preescolar a quinto la profesora de grupo, los grados de sexto a once el docente del área de educación física, recreación y deportes

### **Físicos:**

Materiales del área.

Balones de:

Balonmano

Baloncesto

Fútbol de salón

Voleibol

Pelotas de fundamentación.

Aros

Bastones

Ajedrez

Colchonetas

Cuerdas

D v D

Televisor

Grabadora

### **Logísticos:**

Placa polideportiva

Patio salón.



*Cronograma del proyecto*

**PROVECHAMIENTO DEL TIEMPO  
LIBRE**

FECHA	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
1 de Marzo de 2024	Inter-clases de Fut-sala, Baloncesto, voleibol y tenis futbol.	Practicar habilidades propias de cada deporte en el tiempo libre para lograr integra a los grupos de la institución por medio de la práctica deportiva	Se realizará los torneos de las diferentes modalidades deportivas dependiendo del número de equipos que participen.  Los encuentros deportivos no tendrán árbitros premiando el JUEGO LIMPIO entre los estudiantes.
8 de Marzo 2024	Celebración día de la mujer	Resaltar el valor de la mujer en nuestro entorno reconociéndola como una líder social.	Se realizara acto cívico la 1 hora de clases con actividades para resaltar la importancia de las mujeres en nuestra sociedad.
29 de Abril 2024	Celebración del día del niño	Celebrar el día del niño con diferentes actividades (juegos) donde los niños asumen diferentes roles, funciones de manera divertida y con responsabilidad.	Se realizara con juegos de la calle como pirinolas, yoyos, vuelta Colombia y la alquilada de un inflable para todos los niños.
Mayo 2024	Participar en los juegos INDER COLEGIADOS- INDER ESCOLARES	Representar a la institución educativa ante el INDER Medellín en los diferentes deportes de conjunto como individuales para mejorar la relación de convivencia y de portes.	Seleccionar dos equipos de futbol de salón tanto en masculino como en femenino. También participar en algunos deportes individuales.

<p>20 de agosto 2024</p>	<p>El baile como expresión lúdico-artística.</p>	<p>Realizar el evento de baile en las dos jornadas escolares para mejorar el desarrollo físico, practicando el ritmo individual, la psicomotricidad, flexibilidad y la coordinación para mejorar la convivencia escolar.</p>	<p>Se realizara todas las coreografías de los bailes en la jornada en la semana de la convivencia primaria y bachillerato como cierre de año escolar desde el 20 de Agosto hasta el 8 de noviembre.</p>
<p>Octubre 15 al 19 de 2024</p>	<p>Juegos tradicionales</p>	<p>Realizar diferentes juegos enfocados a fortalecer el respeto hacia el otro, las reglas del juego, trabajo en equipo y cooperación. Respetando al otro para lograr una mejor convivencia.</p>	<p>Se realiza esta actividad por bases en forma de carrusel para que todos los alumnos participen de la actividad</p>
<p>Octubre 15 al 19 de 2024</p>	<p>Semana de la convivencia escolar</p>	<p>Realizar el evento de baile en jornada de la mañana para mejorar el desarrollo físico, practicando el ritmo individual, la psicomotricidad, flexibilidad y la coordinación y así resaltar la convivencia y relación con los otros.</p>	<p>Celebrar la semana de la convivencia escolar en la jornada de primaria como actividad integradora y del respeto por los demás que mejore la convivencia y tolerancia con sus compañeros.</p>

## EVIDENCIAS

**FECHA:** 1 DE MARZO DE 2024

**ACTIVIDA:** TORNEOS INTERCLASES

**RESPONSABLES:** EDGAR Y LUZ MARINA



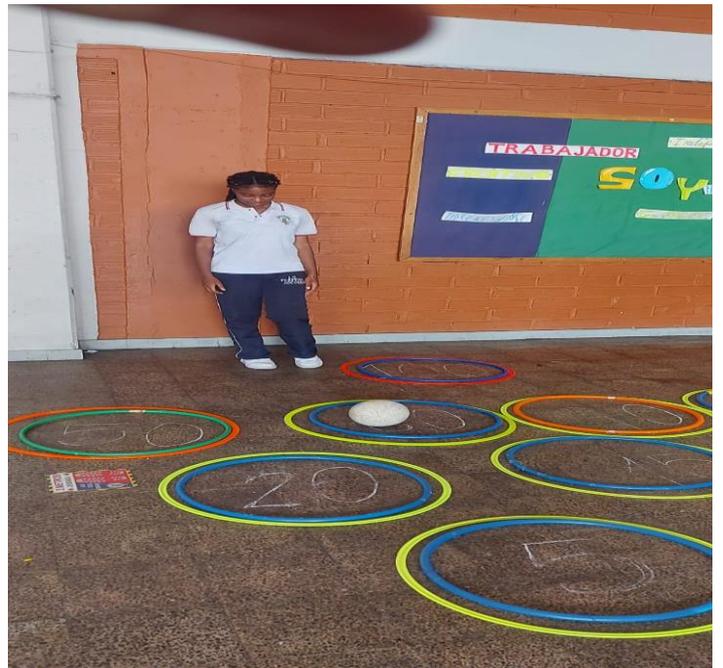
**FECHA:** 8 DE MARZO DE 2024

**ACTIVIDAD:** CELEBRACION DIA DE LA MUJER

**RESPONSABLES:** EDGAR Y LUZ MARINA



**FECHA:** 29 DE ABRIL DE 2024  
**ACTIVIDA:** CELEBRACION DIA DEL NIÑO  
**RESPONSABLES:** EDGAR Y LUZ MARINA



TORNEO EN HORAS DE DESCANSO

