



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA CAPILLA.



PROYECTO TRANSVERSAL:
APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE,
FOMENTO DE LAS DIVERSAS CULTURAS, PRACTICAS DE LA EDUCACION
FÍSICA, RECREACIÓN Y EL DEPORTE FORMATIVO.

TOLEDO, OCTUBRE DE 2022



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

1. JUSTIFICACION.

La ley 115 en su artículo 14. Literal b, sobre enseñanza obligatoria determina que: “ En todos los Establecimientos oficiales o privados que ofrecen educación formal es obligatoria en los niveles de la Educación Preescolar, Básica y Media, cumplir con el Aprovechamiento del Tiempo Libre, el Fomento de las Diversas Culturas, la Práctica de la Educación Física, la Recreación y el Deporte Formativo.”

Además, este proyecto pedagógico de actividades lúdicas, culturales, deportivas y sociales aparece como requisito del Proyecto Educativo Institucional de acuerdo al artículo 57 del Decreto 1860 de Agosto 3 de 1994, que establece la jornada única y el horario académico, especificando para la realización del mismo. Además del tiempo prescrito para las actividades pedagógicas, se debe establecer las actividades lúdicas, culturales, deportivas y sociales que se programen semanalmente.

Este 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, y de formación personal, tendiente a transformar y mejorar su entorno.

Consciente de la importancia que tiene este en la formación integral de los Estudiante, lo que permite la formación en valores culturales, deportivos, recreativos y sociales, los cuales se constituyen en una importante herramienta para la sana utilización del tiempo libre y los prepara para que entre todos conformemos una sociedad basada en el Amor, el Respeto, la Responsabilidad y la Solidaridad.

Para la construcción del proyecto se tiene como objetivo principal la integración de las áreas que conforman el pensum académico, partiendo de la base que el saber en cualquiera de sus disciplinas esta correlacionado entre sí.



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

2. OBJETIVOS.

2.1. GENERALES.

- ❖ Tomar como estrategias metodológicas el Aprovechamiento del Tiempo Libre, el Fomento de Actividades Culturales, la Práctica de la Educación Física, la Recreación y el Deporte Formativo para la sana convivencia entre la Comunidad Educativa.

2.2. ESPECIFICOS.

- ❖ Fomentar y desarrollar actividades deportivo-recreativas de competencias internas y externas, que les permita a los Estudiantes, la buena utilización de un tiempo dependiente institucional, de desarrollar y mantener la salud física y mental, mejorando sus cualidades condicionantes del rendimiento.
- ❖ La participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.
- ❖ La formación para la participación y organización Infantil y la utilización del tiempo libre.
- ❖ Organización Juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, la educación física y la práctica de la recreación y los deportes.
- ❖ La aplicación y exploración del conocimiento por medio de actividades culturales participativas.
- ❖ Valoración y motivación del Estudiante hacia las diferentes actividades culturales que le ofrece el entorno y que le permiten tomar y aplicar elementos que beneficien y enriquezcan su realidad.
- ❖ Fortalecimiento de lazos de amistad, compañerismo, que faciliten la convivencia en armonía, fomentando la solidaridad y la integración.



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

3. MARCO REFERENCIAL.

3.1. MARCO LEGAL.

Capitulo 2 Artículos 52 de la Constitución Política:

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

ART.67 Constitución Política.

LEY 115 O LEY GENERAL DE LA EDUCACION DE FEBRERO 8 DE 1994.

ART. 5. FINES DE LA EDUCACION

En todos sus numerales, principalmente.1, 2 y 12, que dice: “La formación para las promociones y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización del tiempo libre...

ART. 14 ENSEÑANZA OBLIGATORIA.

LITERAL B: “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo...

ART.22. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA EDUCACIÓN EN LA BASICA SECUNDARIA.

LITERAL Ñ: La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

ART. 23. AREAS OBLIGATORIAS Y FUNDAMENTALES.

Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales...

Numeral 3: EDUCACIÓN ARTÍSTICA.

Numeral 4: EDUCACIÓN ÉTICA Y VALORES HUMANOS.



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

Numeral 5: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES.

DECRETO 1860 DE AGOSTO DE 1994

CAPITULO III. PEI.

ART.14: CONTENIDO DEL PEI.

NUMERAL 6: “Las acciones pedagógicas relacionadas con la educación para el ejercicio de la democracia, para la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y, en general, para los valores humanos.

ART. 36: PROYECTOS PEDAGÓGICOS.

LEY 181 DE 1995

TITULO II. DE LA RECREACION, EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR.

ART. 5, 6, 7,8 Y 9.

TITULO III. DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

ART. 10, 11, 12, 13 Y 14.

TITULO IV. DEL DEPORTE.

CAP. I. ART. 15 Y 16

LEY 934 DE 2004. Por medio de la cual se oficializa la política del desarrollo nacional de la educación física.

3.2. MARCO TEORICO.

3.2.1. PROYECTO PEDAGÓGICO

Es una secuencia de tareas planificadas que tiene una intencionalidad práctica y productiva que debe lograrse a través de un trabajo cooperativo. Es un proceso de construcción permanente que se realiza en forma colectiva en el cual pueden estar involucrados Padres de Familia, Docentes, Directivas y por supuesto los Estudiantes para resolver algún tipo de problema que tenga que ver con su entorno social y cultural.



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

3.2.2. EL TIEMPO LIBRE Y SUS FUNCIONES

La vida del hombre está relacionada con el concepto tiempo, transcurre en el tiempo y no puede escapar de su acción.

Es el recurso no renovable más valioso y constituye la materia prima de la que está formada la vida, el tiempo del hombre se puede clasificar en dos grandes apartados:

3.2.2.1. TIEMPO DEPENDIENTE.

Comprende el dedicado al tiempo productivo, a las necesidades biológicas (sueño, comida, amor), a las necesidades sociales y al tiempo coartado por causas ajenas a las personas.

El trabajo ocupa gran parte de la vida del hombre y es determinante de la cantidad de tiempo libre disponible y del tipo de actividades que se desean desarrollar en ese tiempo.

3.2.2.2. TIEMPO LIBRE.

Es el que tiene cada persona cuando no tiene alguna obligación u ocupación en un tiempo determinado, y es aquí donde las personas suelen realizar actividades diferentes a su vida laboral cotidiana.

Es el conjunto de ocupaciones a las cuales el hombre se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse o desarrollar su formación e información desinteresada y su participación social y voluntaria, después de ser liberado de las obligaciones profesionales, familiares y sociales.

El tiempo libre se clasifica en:

- Tiempo de Ocio
- Tiempo de recreación
- Tiempo de desarrollo personal

Esos tres tiempos o funciones no son excluyentes, de hecho se dan simultáneamente en mayor o menor grado.



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

3.2.2.3. TIEMPO DE OCIO.

Es el empleado en no hacer nada, pero un no hacer nada consiente, libremente escogido; diferente del tiempo de descanso necesario para la recuperación de fuerzas físicas, comprendida ya dentro del tiempo dependiente.

Sus características son: poca atención que se pone a lo que nos rodea, lentitud de movimientos, contemplación de algo que generalmente pasamos por alto.

Este tiempo da lugar a la meditación, al conocimiento de nosotros mismos; es el ocio la gozosa actividad de la no actividad, a éste ocio se le conoce como la base de la cultura y está íntimamente relacionado con la Función del desarrollo personal.

Es muy importante no confundir el ocio con la ociosidad (exceso de no hacer nada), falta de deseo, de entregarse a algo, se diferencia del ocio en que éste tiene una finalidad o propósito.

“Una vida ociosa es una muerte anticipada”.

3.2.2.4. TIEMPO DE RECREACION.

Es una actividad del tiempo libre cuya Función es dar equilibrio a la vida en relación al trabajo, a la responsabilidad, la rutina, manteniendo vivo el espíritu de aventura y el sentido de la proporción.

Propicia a través de hábitos sanos a una actividad solidaria y a la realización de los valores del individuo, lo que permite su creatividad, la superación de su propia personalidad y la plena integración del ser, en el quehacer con su consiguiente satisfacción.

Las actividades recreativas satisfacen necesidades como experiencias nuevas, auto confianza, socialización.

3.2.3. LUDICA.

Un primer equivoco que debe evitarse es el de confundir lúdica con juego, pese a que semánticamente los diccionarios tratan estas expresiones casi como sinónimos.



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

Al parecer todo juego es lúdico pero no todo lo ludido es juego. No se trata de un simple malabarismo de palabras, se trata de empezar por reconocer que la lúdica no se reduce o agota en los juegos, que va más allá, trascendiéndolos, con una connotación general, mientras que el juego es más particular.

La lúdica como una dimensión del desarrollo humano, es una parte constitutiva del hombre, tan importante como otras dimensiones históricamente aceptadas: la cognitiva, la sexual, la comunicativa, etc.

En la lúdica convergen múltiples manifestaciones como desde mirar una buena película, escuchar una buena música, observar y/o asumir roles teatrales, leer poesía, pintar, bailar, danzar, etc., hasta la práctica deportiva, el juego y la recreación.

Podemos observar que varias actividades aquí mencionadas, difieren de las regularmente planteadas como juegos, patentizando el carácter genérico de lo lúdico, pues de la misma manera como la dimensión cognitiva del hombre no se agota con estudio matemático o con la memoria, ni la sexualidad se reduce a la genitalidad, la lúdica no es solo juego. No todo lo lúdico es juego, pero el juego siempre será lúdico.

3.2.4. DEPORTE.

Representa una exigencia corporal, cuyo componente psicosocial más fundamental y elemental es el carácter competitivo, a veces rudimentario, incluso no manifestado en formas estructuralmente competitivas, pero actuante, fecundante, motivante.

En realidad es el carácter competitivo, premisa central de la espectacularidad, lo que en esta sociedad súper competitiva lo ha llevado a un impresionante éxito. Debe ser considerado de alguna manera como uno de los elementos centrales para una cultura física. Son tres los viejos elementos constitutivos del deporte: Juego, Ejercicio Físico y Competición.

Pero el deporte como tal se puede presentar hoy resumido en dos grandes direcciones: Por un lado, el llamado Deporte espectáculo, requerido por su condición espectacular, Progresivamente organizado, extendido y condicionado por esos requerimientos.

Por otro lado, y en otra dirección el deporte como práctica, con sus características higiénicas, educativas, ociosas, lúdicas, de espontánea relación social, es decir el deporte "Praxis", la práctica deportiva como tal.



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

El Juego en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada “como si” y sentido como situada fuera de la vida corriente, pero que a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún Interés material, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y de un determinado espacio, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, es una acción que tiene su fin en si misma, no acompañada de sentimientos de tensión pero si de alegría y con la conciencia de ser diferente de la vida corriente.

Es un paréntesis en la vida del hombre, la mayor ludicidad se da en cuanto mayor sea la abstracción de la realidad, es ficticio en comparación con la vida corriente.

3.2.6. RECREACION.

La recreación no es diversión, es un hecho social ligado a la vida del ser humano, en el cual puede disfrutar los diferentes momentos de su existencia mediante expresiones libres, a través de las diferentes manifestaciones artísticas, creando siempre nuevas formas de hacer y ser para compartir alegremente con los demás.

Es libre se realiza con carácter desinteresado y con placer, saca de la rutina, lleva al hombre a buscar cosas diferentes, satisface las necesidades de trascendencia como creación, contemplación, búsqueda de liberación.

3.2.7. CULTURA Y CULTURA FISICA.

La cultura indudablemente es unitaria, es decir, se cultiva o no se cultiva el ser humano. Este es uno, la acción cultural que sobre él se ejerce es, en alguna manera, una e indivisible, cualquiera que sea el aspecto personal que se mejore.

En cuanto a la Cultura Intelectual, en su más sencilla exégesis, equivale simplemente a cultivar el intelecto; que convertido en lengua viva romance, sería el cultivo del entendimiento, de la mente, de la inteligencia... con toda la amplitud de horizonte que tan diversos términos acumulan.

Cultura intelectual, sin entrar en distinciones de escuela ni en exclusivismos gremiales, es lo que ha producido el hombre y lo que el hombre ha recibido en la historia en cuanto al desarrollo de su capacidad mental, intelectual, y todas las realizaciones que de ello se derivan. En cuanto a la Cultura Física, es la parte de la cultura general de la humanidad que representa



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

el conjunto de todos los valores materiales y espirituales creados en la disciplina de la Educación Física.

La teoría de la Educación Física, la metodología aplicada a la educación Física, los datos de otras ciencias implicadas en la Educación Física, las reglas de los distintos deportes, la ética deportiva, las construcciones deportivas, son todos valores espirituales y materiales creados en y por la Educación Física.

3.2.8. JUEGOS TRADICIONALES

Son juegos más solemnes que también han sido transmitidos de generación en generación, pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos. No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el paso del tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una nación. Sus reglamentos son similares, independientemente de donde se desarrollen.

El material de los juegos es específico de los mismos, y está muy ligado a la zona, a las costumbres e incluso a las clases de trabajo que se desarrollaban en el lugar. Sus practicantes suelen estar organizados en clubes, asociaciones y federaciones. Existen campeonatos oficiales y competiciones más o menos regladas. Algunos de estos juegos tradicionales con el tiempo se convirtieron en deportes, denominados tradicionales, de modo que la popularidad que tienen entre los habitantes de un territorio o país compite con la popularidad de otros deportes convencionales. Algunos ejemplos: el tejo, las cristalas o canicas, el trompo, los bolos, la rana, etc.

Entre éstos, podríamos encontrar juegos que con el tiempo se han convertido en verdaderos deportes ligados a una región, y que sólo se practican en ella, llegando a formar parte de las tradiciones culturales. El origen de los juegos y deportes tradicionales está ligado al propio origen de ese pueblo, por ello, los denominan juegos o deportes autóctonos. Algunos ejemplos son: la Lucha canaria, el silbo, el palo canario, la sogá tira, la pelota mano, el lanzamiento de barra, etc.



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

3.2.9. ENCUENTROS DEPORTIVOS.

La promoción de la salud incluye el diseño de escenarios que faciliten la emisión de comportamientos saludables. Paradójicamente los políticos han utilizado al deporte como una estrategia para combatir la delincuencia y las adicciones y una forma muy simple de buscar el desarrollo integral del estudiante. A diferencia de otros países en donde los campeonatos escolares forman parte de la historia y tradición.

3.2.10. JUEGOS VIRTUALES:

“Virtual” pues el concepto realidad virtual debe ser entendido como “un sistema informático usado para crear un mundo artificial donde el usuario tiene la impresión de estar en dicho mundo, siendo capaz de navegar a través del mismo y de manipular los objetos que hay en él”.

El éxito de los juegos de deportes virtuales está en tratar de simular los gritos del estadio, la emoción del gol, el planteamiento técnico, la compra-venta de los futbolistas, etc.; es decir tanto en cuanto mejor logra simular los objetos que pretende representar.

3.2.11. ACTIVIDADES DEPORTIVAS:

Son aquellas que se caracterizan por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresadas mediante el ejercicio corporal y mental dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ley 181).

3.2.12. DEPORTE FORMATIVO.

Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación, y perfeccionamientos deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal, como en los programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva. (Ley 181).



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

4. METODOLOGIA.

En todas las actividades propuestas se incentivará a los Estudiantes a participar activa y espontáneamente, tanto dentro como fuera de la Institución, para lograr mayor acercamiento, integración, fortalecimiento de lazos de amistad, valoración y reconocimiento de las aptitudes y trabajo del otro, vivir un ambiente artístico, cultural, deportivo y de recreación en espacios diferentes al Aula de Clase.





Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

5. IMPLEMENTACION METODOLOGICA.

4.1. ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

4.1.1. JUEGOS INTERNOS O INTERCLASES.

4.1.1.1. Microfútbol masculino y/o femenino.

4.1.1.2. Baloncesto mixto.

4.1.1.3. Voleibol mixto.

4.1.1.4. Ajedrez mixto.

4.1.1.5. Tenis mesa mixto.

4.1.1.6. Juego pre deportivo (futbol).

4.2. ACTIVIDADES RECREATIVAS.

4.2.1. INTERCLASES JUEGOS RECREATIVOS O DE LA CALLE.

4.2.1.1. Carrera de encostalados, carrera de cien pies, golosa, trompo, cristales o canicas, pista jabonosa, halar cuerda, vara de premio, etc.

4.2.1.2. Parques, damas chinas, dominó, triquiqui, rondas, dinámicas, canciones, coplas, etc.

4.3. SALIDAS ACADEMICAS.

4.3.1. Concurso de Cometas.

4.3.2. Caminatas.

4.4. ACTIVIDADES CULTURALES.

4.4.1 Grupo danzas: folclóricas, modernas y contemporáneas.

4.4.2 Grupo de teatro.

4.4.3 Grupos canto (coros), Coplas.



Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

4.4.4 Manualidades: pintura.

4.5. JUEGOS VIRTUALES.

6. RECURSOS.

5.1- TALENTO HUMANO.

5.1.1- Docentes área Educación Artística.

5.1.2- Docentes área Ética y en Valores Humanos.

5.1.3- Docentes área Educación Física, Recreación y Deportes.

5.1.4- Docentes área Lengua Castellana.

5.1.5. Docente área Tecnología e informática.

5.1.6. Docente área Ciencias Naturales.





Institución Educativa Rural La Capilla

Decreto de Creación N° 001189 de 8 de Septiembre de 2021
Resolución de Reconocimiento N° 004718 del 23 de Noviembre de 2021
Dane: 254820001003 NIT: 900.208.263-1

7. BIBLIOGRAFÍA

CAGIGAL, José María. Cultura Intelectual y Cultura Física. Buenos Aires:

KAPELUSZ Editorial, 1980.118p.

BONILLA B, Carlos Bolívar. Una Aproximación al Concepto Lúdica. Armenia:

KINESIS Editorial, 1999. 15p.

GUTIERREZ DE PULIDO, Myriam y otros. Legislación Deportiva, Ley 181 de 1995.

Armenia: KINESIS editorial, 2001.200p.

LEY 115 O LEY GENERAL DE EDUCACIÓN DE 1994.

LEY 181 O LEY DEL DEPORTE DE 1995.

DECRETO 1860 DE AGOSTO 3 DE 1994.

CONSTITUCION POLITICA DE COLOMBIA.

MI CASITA DE VIRTUDES, Marcela Cardona Prieto, Paola Guarnizo Latorre.

APRENDAMOS A JUGAR. Editora Dos mil.

INTERNET.