



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO
Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

PROYECTO EN EDUCACIÓN HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Docentes

ASTRID YOLANDA QUINTANA
CRISTIAN SAID SANCHEZ RANGEL



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO
Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

Contenido

INTRODUCCION.....	3
MARCO LEGAL.....	4
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVOS.....	6
GENERAL	6
ESPECÍFICOS	6
METODOLOGÍA	7
PROYECTO 1. ACTIVIDADES DEPORTIVAS.....	7
Justificación.....	8
Objetivos	8
Metodología.....	8
LOS DEPORTES Y ACTIVIDADES.....	9
Futbol sala	9
Ping pong.....	9
Juegos de mesa	9
BIBLIOGRAFÍA.....	10



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO
Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

INTRODUCCION

Cuando se habla de tiempo libre, se hace referencia al periodo de tiempo que le queda al individuo después de llevar a cabo sus obligaciones diarias, sean laborales, educativas, sociales, familiares, entre otras, para dedicarse a aquello que le produce alegría placer o que simplemente le brinda diversión o entretenimiento.

Esto indica que el tiempo verdaderamente libre, está constituido por aquellos momentos de la vida en los que después de satisfacer y cumplir con las obligaciones, el ser humano se dispone a realizar una actividad, que en el mejor de los casos es elegida sin presiones, predominando de esta forma la libertad sobre las necesidades inmediatas.



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO
Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

MARCO LEGAL

LEY 115 DE 1994

Por el cual se expide la Ley General de Educación. Hace referencia a los fines de la educación entre los que se encuentra la promoción y preservación de la salud resaltando la importancia de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

Son fines de la Educación:

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.

La formación para la preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas sociales relevantes.

DECRETO N° 2737 DE 1989 CODIGO DEL MENOR

Artículo 13, todo menor tiene derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, al deporte y a participar en la vida de la cultura y las artes.

Artículo 44, son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la cultura, la creación y la libre expresión de su opinión.

El aprovechamiento del tiempo libre se puede fomentar desde múltiples áreas del conocimiento o disciplinas, integrando un conjunto de posibilidades que van desde las artes, las ciencias o los deportes. Es así como desde cada componente se propende de manera interdisciplinar por el desarrollo de múltiples posibilidades de sano esparcimiento.

En términos generales el programa contiene actividades de carácter lúdico, artístico, deportivo, recreativo, cultural y organizativo que pueda realizar en forma libre, espontánea y recreativa alrededor de actividades escolares, juegos interclases, jornadas recreativas, deportivas y culturales.



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO
Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

JUSTIFICACIÓN

Durante el proceso escolar se generan gran cantidad de actividades que aportan al logro de los fines propuestos en el currículo. Motivar su desarrollo y enriquecerlo es labor de nuestra Institución educativa.

El PEI institucional busca articular un desarrollo integral de los estudiantes, teniendo en cuenta aspectos básicos del desarrollo personal como son los de orden físico, emocional, intelectual y social, enfocando su interés hacia el desarrollo y construcción de valores y actitudes ciudadanas que les permita lograr bienestar y calidad de vida.

Unas de estas actividades que presentan mayor interés para los estudiantes son las que dentro del proceso de interacción y participación se desarrollan dentro de un ámbito LÚDICO. El propósito del proyecto es cultivar este interés para potenciar en los estudiantes el hábito por el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica de la actividad física como elementos generadores de bienestar y calidad de vida, brindando herramientas que permitan que el estudiante genere alternativas de uso adecuado del tiempo libre.



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO
Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

OBJETIVOS

GENERAL

Brindar múltiples estrategias recreo deportivas a los estudiantes para que puedan conocer y optar por diversas actividades lúdicas, recreativas y deportivas adicionales complementarias de las actividades y procesos académicos que se desarrollan diariamente en las aulas de clase, para motivar el sano esparcimiento y el aprovechamiento del tiempo libre.

ESPECÍFICOS

- Fomentar en la comunidad educativa la práctica de la actividad física como elementos generadores de bienestar y calidad de vida
- Brindar herramientas a los estudiantes para que puedan conocer y optar por diversas actividades lúdicas, recreativas y deportivas adicionales complementarias a los procesos académicos que se desarrollan diariamente en las aulas de clase y extraclase.
- Fomentar el reconocimiento de la ciudad como escenario de aprendizaje en la participación de actividades pedagógicas extraescolares.



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO
Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

METODOLOGÍA

Salidas pedagógicas: programando las actividades externas en las que se involucre la participación de todos los estamentos de la comunidad educativa.

Inauguración y desarrollo de juegos intercurios: Actividades lideradas por los estudiantes y docentes en las que se compite en varios deportes y actividades para fomentar la integración de la comunidad educativa.

Integración Interinstitucional: Propender para que los estudiantes participen en actividades con otras Instituciones de la localidad como juegos Intercolegiados, salidas a otras instituciones.

Campo de aplicación: Dentro de la institución y los lugares que sean apropiados para el desarrollo de las actividades programadas.

Recursos: Los solicitados a las directivas de la institución para las diferentes actividades.

PROYECTO 1. ACTIVIDADES DEPORTIVAS

La importancia de la actividad deportiva en la etapa escolar es decisiva para el desarrollo de la vida futura. Es en esta edad, la de la "genialidad", cuando se puede crear y establecer el "hábito" de practicar deporte, asegurando en el estudiante, la fijación de conductas motoras permanentes y la asimilación e interpretación de normas y valores éticos que el deporte conlleva, el afianzamiento y puesta en práctica de saberes teóricos de diferentes asignaturas, para poder aplicarlos en cada acto de su vida y en el incremento de su bienestar personal presente y futuro.

La práctica del deporte escolar tiene gran importancia por su carácter masivo y su fuerza movilizadora, con implicaciones e influencias en los ámbitos más diversos de la sociedad; desde destrezas y hábitos, ocupación del tiempo libre, hasta las relaciones colectivas y de comunicación entre estudiantes.

Los valores que difunde el deporte y que se plasman en su práctica, constituyen un aporte fundamental en la etapa formativa y de crecimiento espiritual y físico de los seres humanos, especialmente a temprana edad.

Su práctica adecuada contribuye a la construcción de un modelo de sociedad marcada por la armonía social.

En su manifestación colectiva, alienta el trabajo en equipo poniendo en marcha los valores que le son inherentes como la solidaridad, la conjunción de voluntades y la fraternidad.

El deporte también democratiza porque iguala a las personas en la afición o en la pasión por él, sin distinción de ningún tipo. Asimismo, es un factor de unión y los convierte en partícipes de un interés común; las diferencias son abolidas y las fronteras físicas, económicas, ideológicas, raciales, religiosas y sociales se desvanecen.



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO
Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

Justificación

El desarrollo de los juegos escolares (Intercursos) que desarrollaremos serán de gran interés para toda la comunidad, teniendo en cuenta que será el espacio perfecto donde los estudiantes aparte de compartir e interactuar con integrantes de otros cursos, pondrán a prueba sus habilidades físicas, sus capacidades colectivas de trabajo en equipo, solidaridad y fraternidad, fomentando de este modo a la sana convivencia social de la comunidad escolar.

Objetivos

- Fomentar el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre
- Promover la participación deportiva en el ámbito escolar
- Fortalecer la formación en valores, hábitos y actitudes positivas frente a la convivencia social

Metodología

El desarrollo de los juegos contará con la participación de los estudiantes en las disciplinas deportivas básicas que permiten los espacios de la Institución.

La preparación, montaje y desarrollo de los juegos estarán a la cabeza del docente de educación física con apoyo de otros docentes estudiantes que deseen vincularse, ya que en los estudiantes se ve la necesidad de fomentar el liderazgo hacia la aplicación de actividades que beneficien a su comunidad.

Es responsabilidad de la organización:

✚ ANTES DEL EVENTO:

- Delegar funciones de acuerdo a lo previsto en el plan.
- Gestionar el presupuesto y la financiación.
- Conocer y verificar el estado de los equipos y materiales.
- Difundir y promocionar la actividad.
- Establecer y dar a conocer lineamientos de participación.
- Hacer las inscripciones.

✚ DURANTE EL EVENTO:

- Desarrollar el plan de trabajo
- Supervisar la ejecución conforme a la programación.

✚ CIERRE DEL PROGRAMA:

- Premiación y clausura

✚ DESPUÉS DEL EVENTO:

- Evaluar el evento:



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO
Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

LOS DEPORTES Y ACTIVIDADES

Las propuestas para estos juegos serán las siguientes:

Futbol sala

Ping pong

Juegos de mesa

CATEGORIAS

CATEGORIAS	CICLOS
Menores	III – IV
Juvenil	V –VI

- **Las inscripciones** para el inicio de los juegos se realizarán la primera semana del segundo semestre.
 - **Los sistemas de eliminación** para los deportes y juegos, serán en su primera fase de todos contra todos según las categorías, seguidos de cruzados y eliminación sencilla
 - **Los reglamentos** serán los vigentes establecidos de cada deporte.
- Para las actividades adicionales, se establecerán unas normas básicas bajo las cuales los participantes competirán.

Normas de inscripción:

- Para futbol sala cada curso saca un solo equipo por deporte
- Para ping pong en pareja o individual no se tendrá límite de inscripciones.
- Planilla de inscripción

DEPORTE	CURSO	INTEGRANTES (nombres completos)
		1.
		2.
		3.
		4.
		5.
		6.
		7.
		8.
		1.
		2.
		3.
		4.
		5.
		6.
		7.
		8.
		1.
		2.



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO

Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206

Dane 354003002396

NIT 807002278-7

		3.
		4.
		5.
		6.
		7.
		8.

BIBLIOGRAFÍA



Autorizado por:
Resolución No. 006614 del 22 de Noviembre de 2022
en Básica primaria, Secundaria y Media Académica Bachillerato por ciclos lectivos especiales
BACHILLERATO ACADEMICO

Registro de firmas y sellos en la Secretaria de Educación Departamental Libro 6 Folio 206
Dane 354003002396 NIT 807002278-7

Ley 115 de 1994 ley general de la educación Artículo 5 fines de la educación Fin
Nº 4-6-7 Artículo 92-94

Vygotski Lev. El desarrollo de los procesos psicológicos. Editorial citica

Barcelona -1979Freud Sigmund psicoanálisis del arte, Alianza México 1984

Bruner Jerome, La importancia de la educación Paidós

Barcelona1987Piaget jean seis estudios de psicología pág. 13 -16