



JOYAS DE CRISTO



PROYECTO TRANSVERSAL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE



el Rosario

313 2130661 - 5654304

centroeducativojoyasdecristo@hotmail.com

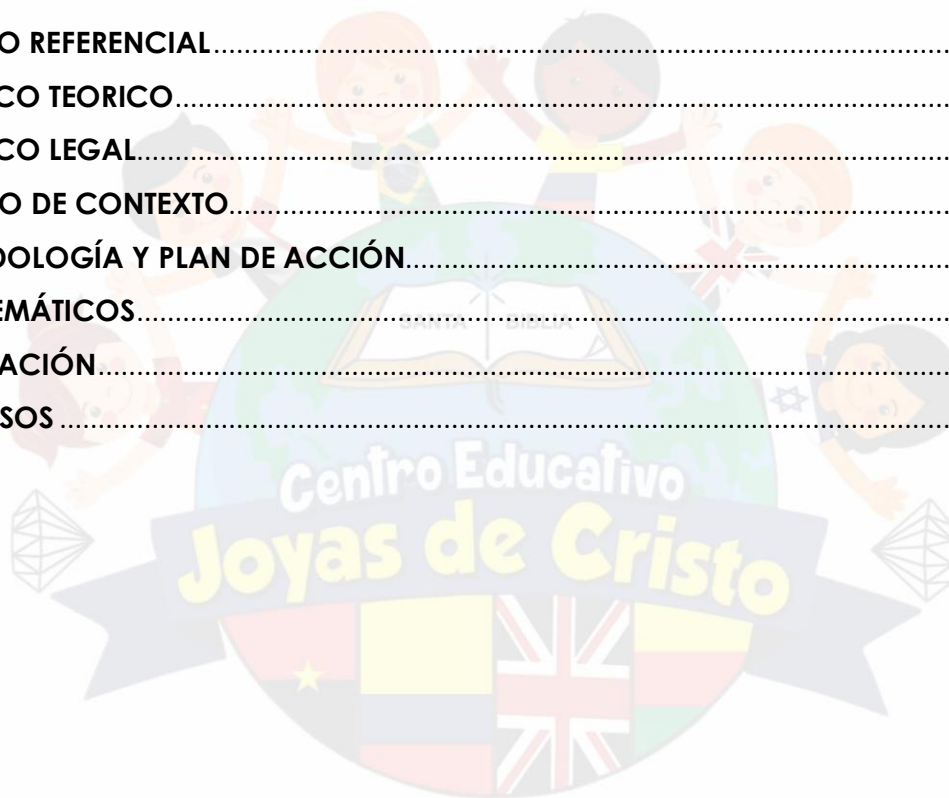
www.joyasdecristo.edu.co





TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS.....	6
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	6
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	6
4. MARCO REFERENCIAL.....	7
4.1 MARCO TEORICO.....	7
4.2 MARCO LEGAL.....	7
5. ESTUDIO DE CONTEXTO.....	9
6. METODOLOGÍA Y PLAN DE ACCIÓN.....	10
7. EJES TEMÁTICOS.....	11
8. EVALUACIÓN.....	16
9. RECURSOS.....	17



1. INTRODUCCIÓN

El tiempo libre constituye una oportunidad fundamental para el desarrollo integral del ser humano, especialmente en las etapas escolares. Este proyecto transversal busca promover el uso adecuado del tiempo libre a través de actividades deportivas adaptadas a las edades y características de los estudiantes de preescolar, primaria y secundaria.

El enfoque en el deporte no solo fomenta la actividad física y la salud, sino que también contribuye al desarrollo de valores, la socialización, la autodisciplina y el trabajo en equipo, este proyecto transversal se enfoca en la promoción de actividades deportivas adaptadas a las diferentes edades y características de los estudiantes de preescolar, primaria y secundaria. La selección de actividades tiene en cuenta aspectos como el nivel de desarrollo motor, las capacidades cognitivas y el interés de los niños y jóvenes, garantizando que las propuestas sean accesibles, inclusivas y motivadoras.

La práctica deportiva durante el tiempo libre no solo mejora la condición física, fortaleciendo el sistema cardiovascular, muscular y óseo, sino que también tiene un impacto significativo en la salud mental, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión. Además, el deporte es un medio eficaz para inculcar valores como la perseverancia, el respeto, la solidaridad y la responsabilidad, el componente social del deporte es igualmente importante, ya que fomenta la interacción entre pares, el sentido de pertenencia y la colaboración, elementos fundamentales para el desarrollo emocional y social. La autodisciplina y el trabajo en equipo que se promueven a través del deporte son habilidades esenciales que los estudiantes pueden aplicar en otros ámbitos de su vida, incluyendo el escolar y familiar.

Asimismo, este proyecto busca involucrar activamente a la comunidad educativa —docentes, familias y personal institucional— en la planificación y

ejecución de las actividades deportivas, fortaleciendo así el vínculo entre escuela y hogar. La participación conjunta permite crear un entorno de apoyo donde los estudiantes se sienten motivados y valorados, al mismo tiempo que se refuerza la importancia del acompañamiento familiar en la formación integral. A través de jornadas deportivas, talleres y eventos recreativos, se fomenta la convivencia, el respeto mutuo y la cooperación, consolidando un ambiente educativo saludable y participativo.

Por otra parte, la implementación de este proyecto implica una evaluación continua de los avances y necesidades de los estudiantes, con el fin de adaptar las estrategias pedagógicas y deportivas a sus realidades cambiantes. Este seguimiento no solo permite mejorar la calidad de las actividades, sino también identificar oportunidades para promover la inclusión y la equidad en el acceso al deporte. En este sentido, el proyecto no se limita a la práctica física, sino que se convierte en un espacio formativo que impulsa hábitos de vida saludable, desarrolla la autoestima y fortalece las competencias socioemocionales necesarias para el crecimiento personal y colectivo.

2. JUSTIFICACIÓN

En un mundo cada vez más dominado por el ocio pasivo, la tecnología y el sedentarismo, resulta prioritario fomentar en los estudiantes hábitos saludables que les permitan canalizar su energía, mejorar su salud física y mental, y fortalecer sus habilidades sociales.

A través de la práctica deportiva, se ofrece un espacio para el desarrollo personal, la inclusión y el sentido de pertenencia. Este proyecto busca incidir positivamente en la calidad del tiempo libre de los estudiantes, incentivando actividades deportivas formativas, lúdicas y recreativas desde un enfoque educativo integral y transversal. La práctica deportiva se presenta como una estrategia eficaz para canalizar la energía propia de la infancia y adolescencia, ayudando a prevenir el estrés, mejorar el estado de ánimo y reducir conductas de riesgo.

Además, el deporte contribuye a establecer rutinas saludables y a fortalecer la autoestima, especialmente cuando se realiza en entornos seguros, colaborativos e inclusivos. El objetivo de esta propuesta es promover en el Colegio Joyas de Cristo el aprovechamiento adecuado del tiempo libre en los estudiantes de preescolar, primaria y secundaria, mediante la práctica de actividades deportivas que contribuyan al desarrollo físico, emocional y social. De esta manera, se busca fomentar hábitos saludables, mejorar la convivencia escolar y estimular la disciplina, el trabajo en equipo y la autoconfianza.

Adicional a ello, la institución cuenta con nuevos espacios y canchas deportivas, lo que hace viable la implementación de estas actividades. Aprovechar estos recursos permitirá que los estudiantes disfruten de su tiempo libre de manera productiva, fortaleciendo su salud, su coordinación y su mentalidad positiva, al mismo tiempo que se impulsa una educación integral basada en la actividad física y la recreación.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Promover el aprovechamiento adecuado del tiempo libre en los estudiantes de preescolar, primaria y secundaria mediante la práctica de actividades deportivas que contribuyan al desarrollo físico, emocional y social.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Fomentar la práctica de deportes adecuados a cada nivel educativo.• Desarrollar valores como el respeto, la cooperación y la tolerancia mediante la actividad física.• Estimular la creatividad y participación activa de los estudiantes en la organización de actividades deportivas. | <ul style="list-style-type: none">• Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia del deporte en la vida cotidiana.• Integrar el deporte con otras áreas del conocimiento como Ciencias Naturales, Educación Física, Ética y Tecnología. |
|---|--|

4. MARCO REFERENCIAL

4.1 MARCO TEORICO

Tiempo Libre: Se entiende como el conjunto de momentos en que una persona está libre de obligaciones laborales o escolares, y puede dedicar a actividades recreativas, culturales o de descanso. (Dumazedier, 1962).

Deporte: Toda actividad física ejercida con fines recreativos, formativos o competitivos, que implica movimiento corporal y generalmente reglas establecidas. Además de los beneficios físicos, favorece la autoestima, disciplina, y el desarrollo social.

Transversalidad: En el ámbito educativo, implica incorporar contenidos, valores y competencias comunes a distintas áreas del currículo, promoviendo aprendizajes integrales.

Preescolar: El juego motriz favorece el desarrollo psicomotor, la coordinación y la interacción.

Primaria: El deporte se convierte en una herramienta de socialización, mejora la salud y permite la canalización de emociones.

Secundaria: Se afianzan los hábitos saludables, se refuerza la identidad, se trabaja la resolución de conflictos y la toma de decisiones.

4.2 MARCO LEGAL

El aprovechamiento del tiempo libre tiene su fundamento en diversos marcos legales nacionales e internacionales que garantizan el derecho de los niños y niñas a desarrollarse integralmente mediante actividades recreativas, culturales y deportivas. La Constitución Política establece que la educación debe fomentar el desarrollo armónico de todas las capacidades del ser humano, incluyendo el uso adecuado

del tiempo libre. Asimismo, reconoce el derecho de la niñez al descanso, la recreación y la práctica del deporte como parte esencial de su bienestar.

La Ley General de Educación promueve el desarrollo físico, emocional y social de los estudiantes, impulsando programas que incentiven el ejercicio, la convivencia y la creatividad. Por su parte, la Ley General de Cultura Física y Deporte garantiza el acceso a actividades físicas y recreativas que favorezcan la salud y el aprovechamiento positivo del tiempo libre. En el ámbito internacional, la Convención sobre los Derechos del Niño (artículo 31) reconoce el derecho de todos los niños a participar libremente en juegos y actividades recreativas apropiadas para su edad, fomentando así su crecimiento integral y su inclusión social.

La Ley 181 de 1995 “Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte”.

- Su artículo 1 señala como objetivo general “el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre...”

- En el artículo 5 define “aprovechamiento del tiempo libre” como: “el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal...” (texto modificado por la Ley 2507 de 2025)

La Ley 1967 de 2019 transformó el organismo rector en materia de deporte, recreación, actividad física y aprovechamiento del tiempo libre: el antiguo Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) pasa a ser el Ministerio del Deporte.

Entre las funciones que asigna están formular, coordinar, ejecutar y evaluar políticas, planes, programas y proyectos en materia de deporte, recreación, actividad física y aprovechamiento del tiempo libre.

5. ESTUDIO DE CONTEXTO

El proyecto se desarrollará en el Colegio Joyas de Cristo, una institución que atiende a estudiantes desde Preescolar hasta el grado Undécimo, pertenecientes en su mayoría a un nivel socioeconómico bajo 1, 2, 3. La comunidad educativa está compuesta por niños, adolescentes y docentes que conviven en un entorno donde las oportunidades de acceder a actividades recreativas y deportivas fuera del colegio son limitadas.

En este contexto, se ha identificado que muchos estudiantes utilizan su tiempo libre de forma pasiva, principalmente a través del uso excesivo de pantallas (celulares, televisión, videojuegos) y con baja participación en actividades físicas estructuradas. Esto puede influir negativamente en su salud, rendimiento académico, relaciones interpersonales y bienestar emocional.

El colegio cuenta con algunos espacios deportivos, pero estos no están siendo aprovechados de manera óptima. Además, aunque existe interés por parte del equipo docente en fomentar estilos de vida saludables, no se dispone de una estrategia clara y transversal que integre el deporte como una herramienta educativa central.

Este proyecto representa una oportunidad clave para convertir el tiempo libre en una herramienta pedagógica activa, fortaleciendo valores como la cooperación, la disciplina, la inclusión y el respeto. A través de actividades deportivas adaptadas por niveles, se busca mejorar el uso del tiempo libre, fortalecer el sentido de pertenencia institucional, prevenir comportamientos de riesgo y favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.

Además, se propone realizar un diagnóstico inicial mediante encuestas, observaciones y entrevistas que permitan conocer los intereses deportivos, hábitos de tiempo libre y estado de las instalaciones del colegio. Esto garantizará que las estrategias propuestas respondan directamente a las necesidades y realidades de la comunidad escolar.



6. METODOLOGÍA Y PLAN DE ACCIÓN

Actividad	Objetivo	Encargado
Tiempo libre Actividades en la cancha utilizando todos los espacios deportivos. (Semana 1)	Promover el aprovechamiento saludable y constructivo del tiempo libre en estudiantes, fomentando actividades que contribuyan a su desarrollo físico, emocional, social y cognitivo.	Docentes titulares o de Educación Física
Natación pedagógica. (Semana 2)	Desarrollar en los niños habilidades básicas de desplazamiento y seguridad en el agua, fomentando el disfrute, la confianza y la autonomía en el medio acuático.	Docentes titulares o de Educación Física
Gimnasio. (Semana 3)	Desarrollar en los niños las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación) mediante actividades gimnásticas que promuevan la salud, la disciplina y el trabajo en equipo.	Docentes titulares o de Educación Física
Test, día de playa etc. Torneo vs profesores integración de exalumnos (Semana 4)	Valorar las capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación) de los niños para conocer su nivel de desarrollo y orientar las actividades físicas hacia su mejora integral.	Docentes titulares o de Educación Física
Vendaje y primeros auxilios. (Semana 5)	Contribuir al bienestar y desarrollo motor de los niños mediante técnicas de fisioterapia y vendaje que prevengan, traten o rehabiliten lesiones, garantizando una correcta función y movilidad corporal.	Docentes titulares o de Educación Física
Campeonato JDC Actividad Masiva	Vincular la comunidad educativa buscando el fortalecimiento del trabajo en equipo a través de campeonatos sencillos.	Docentes titulares o de Educación Física



7. EJES TEMÁTICOS

PREESCOLAR		
GRADO	CONTENIDO	DESEMPEÑO
PARVULOS	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Expresiones motrices-ritmo dancistas y gestuales 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario ✓ Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física. ✓ Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.
PREJARDÍN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gimnasia básica ✓ Expresiones motrices-ritmo dancistas y gestuales 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario ✓ Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física. ✓ Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.
JARDÍN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gimnasia básica ✓ Expresiones motrices-ritmo dancistas y gestuales 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario ✓ Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física. ✓ Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes,



		<ul style="list-style-type: none"> durante y después de la actividad física.
TRANSICIÓN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gimnasia básica ✓ Expresiones motrices-ritmo dancistas y gestuales 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario ✓ Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física. ✓ Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.
PRIMARIA		
PRIMERO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gimnasia básica ✓ Expresiones motrices-ritmo dancistas y gestuales 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecuta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario ✓ Manifiesta de manera verbal y corporal diferentes expresiones para comunicarse a partir de juegos y actividad física. ✓ Pone en práctica acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.
SEGUNDO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gimnasia básica ✓ Expresiones motrices-ritmo dancistas y gestuales 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica los fundamentos básicos del fútbol sala durante las actividades asignadas. ✓ Acepta las normas establecidas en el reglamento y en el juego ✓ Desarrolla tu motricidad gruesa con ejercicios de coordinación óculo



		<p>manual y óculo pedica, y los aplica mediante las formas jugadas.</p>
TERCERO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Familiarización con el balón ✓ Pase- recepción ✓ Conducción ✓ Finta ✓ Regate- Dribling ✓ Cabeceo ✓ Definición 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica los fundamentos básicos del fútbol sala durante las actividades asignadas. ✓ Acepta las normas establecidas en el reglamento y en el juego ✓ Desarrolla tu motricidad gruesa con ejercicios de coordinación óculo manual y óculo pedica, y los aplica mediante las formas jugadas.
CUARTO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Familiarización con el balón ✓ Pase- recepción ✓ Conducción ✓ Finta ✓ Regate- Dribling ✓ Cabeceo ✓ Definición 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica los fundamentos básicos del fútbol sala durante las actividades asignadas. ✓ Acepta las normas establecidas en el reglamento y en el juego ✓ Desarrolla tu motricidad gruesa con ejercicios de coordinación óculo manual y óculo pedica, y los aplica mediante las formas jugadas.
QUINTO	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Familiarización con el balón ✓ Pase- recepción ✓ Conducción ✓ Finta ✓ Regate- Dribling ✓ Cabeceo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica los fundamentos básicos del fútbol sala durante las actividades asignadas. ✓ Acepta las normas



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Definición 	<p>establecidas en el reglamento y en el juego</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrolla tu motricidad gruesa con ejercicios de coordinación óculo manual y óculo pedica, y los aplica mediante las formas jugadas.
SECUNDARIA		
SEXTO	<p>Voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Historia. ✓ Golpe de antebrazo. ✓ Voleo o golpe de dedos. ✓ Servicio bajo. ✓ Reglas básicas. ✓ Participación cooperativa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Define los conceptos básicos del voleibol y su origen histórico. ✓ Describe los fundamentos técnicos del golpe de antebrazos, voleo y servicio bajo. ✓ Reconoce las reglas básicas del juego y las funciones de los jugadores en la cancha. ✓ Explica la importancia del trabajo en equipo y la comunicación en los deportes colectivos.
SEPTIMO	<p>Voleibol – Coordinación y juego en equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Servicio alto. ✓ Recepción. ✓ Armado de jugadas simples. ✓ Participación en mini torneos. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Define los fundamentos técnicos del servicio alto, la recepción y el armado. ✓ Explica las reglas básicas del voleibol y su aplicación en el juego. ✓ Comprende la importancia de la coordinación y el trabajo grupal en los deportes de conjunto. ✓ Reconoce la función de cada jugador en la construcción de jugadas simples.
OCTAVO	<p>Voleibol – Fundamentos tácticos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Explica los conceptos de ataque, defensa,



	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ataque. ✓ Defensa. ✓ Posiciones en cancha. ✓ Rotaciones. ✓ Sistemas de juego. 	<p>rotación y sistemas tácticos en el voleibol.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifica las posiciones y roles de los jugadores en la cancha. ✓ Comprende la relación entre la táctica ofensiva y defensiva para la obtención de puntos. ✓ Conoce las reglas básicas que rigen la rotación y la disposición táctica en el juego.
NOVENO	<p>Natación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Historia. ✓ Normas de higiene y seguridad en el medio acuático. ✓ Subhabilidades: respiración, deslizamiento, desplazamiento, flotación, inmersión, buceo. ✓ Técnica de estilos: libre, espalda, pecho, mariposa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Define los conceptos básicos de la natación y sus beneficios físicos y emocionales. ✓ Explica las normas de seguridad, higiene y autocuidado dentro del medio acuático. ✓ Describe las características técnicas de los principales estilos de natación. ✓ Reconoce las fases básicas de adaptación al medio acuático.
DECIMO	<p>Natación.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Historia. ✓ Normas de higiene y seguridad en el medio acuático. ✓ Subhabilidades: respiración, deslizamiento, desplazamiento, flotación, inmersión, buceo. ✓ Técnica de estilos: libre, espalda, pecho, mariposa. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Define los conceptos básicos de la natación y sus beneficios físicos y emocionales. ✓ Explica las normas de seguridad, higiene y autocuidado dentro del medio acuático. ✓ Describe las características técnicas de los principales estilos de natación. ✓ Reconoce las fases básicas de adaptación al medio acuático.



8. EVALUACIÓN

ACTIVIDAD	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
Tiempo libre (Juegos predeportivos)					
Natación					
Gimnasio					
Actividades extracurriculares					
Vendaje y Primeros Auxilios					

Cuestionario:

N1	Pregunta	Si	No
1	¿El estudiante demuestra coordinación adecuada en los juegos predeportivos?		
2	¿Mantiene el equilibrio al realizar desplazamientos o cambios de dirección?		
3	¿Coordina correctamente brazos, piernas y respiración durante la natación?		
4	¿Muestra seguridad y control corporal dentro del agua?		
5	¿Evidencia fuerza y control en los ejercicios del gimnasio?		
6	¿Mantiene resistencia física durante las actividades prolongadas?		
7	¿Responde con rapidez y agilidad en las actividades extracurriculares?		
8	¿Se adapta con facilidad a diferentes materiales y ritmos de trabajo?		
9	¿Demuestra flexibilidad en estiramientos y movimientos amplios?		
10	¿Coordina correctamente la vista y el movimiento al ejecutar tareas motrices?		



11	¿Se orienta adecuadamente en el espacio (cancha, piscina, gimnasio)?		
12	¿Mantiene ritmo y sincronización en actividades grupales?		
13	¿Realiza lanzamientos y recepciones con control y precisión?		
14	¿Mantiene buena postura corporal durante las actividades?		
15	¿Ajusta su esfuerzo físico de acuerdo a la intensidad del ejercicio?		
16	¿Muestra seguridad y confianza al realizar movimientos nuevos?		
17	¿Aplica lo aprendido en otras actividades o juegos espontáneos?		
18	¿Trabaja en equipo y coopera en actividades motrices colectivas?		
19	¿Las actividades contribuyeron al desarrollo de sus capacidades motrices básicas?		

9. RECURSOS

Útiles escolares	Digitales	Humanos
Cancha de futbol, balones, conos, petos.	Canciones de ambientación	Docentes - estudiantes
Piscina, tablas, flotadores, gorros, sumergibles.	Canciones de ambientación	Docentes - estudiantes
Cancha de micro futbol, balones, conos, petos.	Canciones de ambientación	Docentes - estudiantes
Gimnasio, toallas, termo de agua.	Canciones de ambientación	Docentes - estudiantes

10. WEBGRAFIA

- UNESCO. Educación Física y Deporte. <https://www.unesco.org/es/sport-and-anti-doping>
- Organización Mundial de la Salud. Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Dumazedier, J. Tiempo libre y ocio. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5163682>
- Ministerio del Deporte de Colombia. <https://www.mindeporte.gov.co>
- Ministerio de Educación Nacional. Educación Física. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Educacion-Fisica-Recreacion-y-Deporte/>
- Constitución Política de Colombia. <https://www.constitucioncolombia.com>

