



PROYECTO ALTERATIVO DE EDUCACIÓN FÍSICA



APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

2016

JM

INTEGRANTES:

LUIS ALBERTO RODRÍGUEZ

MARITZA SANCHEZ

CAMILO RUBIANO

CAROLINA ROBAYO

INTRODUCCIÓN

Toda actividad que compromete las facultades mentales y motrices de manera voluntaria con la finalidad de entretención, goce, recreación y distracción es llamada comúnmente “juego”. Es una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad a ella sino por sí misma

El presente proyecto pedagógico se basa principalmente en el aprovechamiento del tiempo libre utilizando como medio el juego, la recreación y el deporte al interior de la Institución teniendo en cuenta el espacio de acción, infraestructura, zonas deportivas, espacios abiertos y cerrados etc. Se plantea la utilización de juegos de mesa, la práctica de algunas disciplinas deportivas, la aplicación de juegos tradicionales y el desarrollo del campeonato anual que posibiliten un ambiente de convivencia e integración entre estudiantes de diferentes grados.

Es de resaltar que el juego es un campo de experiencias libremente escogidas por el hombre, que realizadas de forma placentera tienen la capacidad de enriquecer la vida y al mismo tiempo cultivar relaciones sanas y armoniosas.

Es la manifestación humana que dinamiza el desarrollo del potencial lúdico creativo hacia un equilibrio emocional mental y físico que se proyecta en el comportamiento y conducta social.

JUSTIFICACIÓN

Se parte de la premisa que el aprovechamiento del tiempo libre es el uso constructivo que el ser humano hace de él en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida, tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal.

Por lo anterior y porque los individuos con el juego se acostumbran a respetar las reglas y a ajustarse a todas las restricciones que aquellas imponen, están realmente practicando y memorizando patrones deseables de conducta. Adquieren mayor honestidad habituándose a un juego limpio.

Así vemos que la alegría y los momentos positivos del juego se transforman en el instrumento útil para la salud mental. Se ve el juego como simple pasatiempo o como una ocupación feliz que permite el relajamiento, desahogo de tensiones nerviosas muchas veces acumuladas en la academia.

Es por ello que justificamos el juego como parte importante de este proyecto que busca la interacción e influencia recíproca entre los participantes que por medio de actividades organizadas y orientadas logran poner en práctica algunos valores como la colaboración, la caballerosidad, la competencia, la honestidad, el respeto, obediencia etc., que de una u otra forma mejoran su personalidad, haciéndola

cada vez más fuerte frente a los problemas de convivencia, vandalismo y drogadicción presentes en nuestro diario vivir.

PROBLEMÁTICA

La problemática que se aborda con el desarrollo de este proyecto está relacionada con los problemas de salubridad presentes en la sociedad (consumo de sustancias psicoactivas, malos hábitos posturales, higiénicos, anorexia, bulimia, embarazos no deseados, etc), que se ven marcados por el exceso de tiempo libre en los estudiantes y su no aprovechamiento, aunado a ello la falta de cultura en relación con la salud y su percepción como ausencia de enfermedad sin mirar más allá, lo realmente importante como lo es el estado de bienestar y equilibrio físico, mental y social (OMS).

OBJETIVO GENERAL

Aprovechar el tiempo libre con la práctica de juegos de mesa, el uso de las zonas deportivas, espacios abiertos y cerrados de la Institución así como los recursos didácticos del Departamento de Educación Física, procurando resaltar valores de convivencia social con los compañeros de otros grados

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Interactuar competentemente con los compañeros de la Institución
- Participar activamente en el proyecto de tiempo libre mejorando su competencia comunicativa a todo nivel
- Aprender y cumple normas de ejecución y comportamiento mientras se divierte fortaleciendo así su competencia cognitiva
- Adquirir el hábito de practicar y proponer juegos diferentes, desarrollando competencias praxeológicas.
- Hacer buen uso de su tiempo libre por medio del juego para ser competente en su desempeño emocional
- Cuidar los materiales suministrados para tal fin y los aprovecha para aprender de manera metacognitiva
- Aprovechar correctamente los espacios y el tiempo destinado para su descanso
- Forjar su personalidad con los valores generados en los juegos de mesa.
- Desarrollar su competencia ciudadana al integrarse con niños de otros cursos
-

FUNDAMENTO LEGAL

Ley 115 de 1994 ley general de Educación:

En su artículo 5, de conformidad con el artículo 67 de la constitución, fija los fines de la educación y establece que ésta se desarrollara atendiendo: la formación para la oficiales y privados de educación formal es obligatorio en todos los niveles cumplir con: b) el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.

Ley 181 de 1995 ley del deporte:

En su promoción 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 adecuada del tiempo libre.

La misma ley 115 en su artículo 14), expresa que en los establecimientos educativos

Artículo 3 que habla de los objetivos rectores, se incluyen: 1) integrar la educación y las actividades físicas deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles. 7) ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la practica en la edad escolar, su continuidad y eficiencia. 17) contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

Ley 934 de diciembre 30 de 2004 por la cual se oficializa la política de desarrollo de la educación física: En su artículo 2) todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, recreación y deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollaran en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad en general

MARCO CONCEPTUAL

Podemos encontrar en el tiempo libre, la mejor herramienta para construir espacios saludables, mediante la práctica de actividades que proporcionen diversión y generen oportunidades de cuidar nuestro cuerpo y los cuerpos de las demás personas.

La salud se puede integrar como contenido de las prácticas en el tiempo libre, proponiendo como elementos fundamentales la socialización por medio de actividades motrices en las que se fomente el respeto a la diferencia y la participación en condiciones de igualdad y equidad para todos, sin distinción de raza, género y cultura, además de propiciar espacios para el conocimiento del cuerpo, que oriente a la reflexión sobre la necesidad de construir una sociedad que propenda por lograr mejores condiciones y estilos de vida.

El deporte es cualquier actividad física que el ser humano hace para divertirse o para competir. En realidad, lo deseable sería que cuando se hace deporte para competir, también se haga para divertirse. Los deportes de competición se realizan siguiendo unos reglamentos. Obligan a superarse a sí mismo (tardando cada vez menos tiempo en correr una distancia, por ejemplo), a los demás competidores (ganando un partido de tenis a un amigo) o a algún obstáculo físico (escalando una montaña).

Desde los tiempos más antiguos de la historia, el deporte ha sido considerado una actividad lúdica (divertida) que, además, mejoraba la salud. Pero a partir del siglo XX nació el deporte profesional: los deportistas pasaron a practicar su deporte para, entre otras cosas, divertir a otras personas que los admiran.

Quizá lo más positivo es que, a partir de un momento, las personas y los gobiernos se dieron cuenta de que el ejercicio físico, controlado, es bueno para la salud. Por eso la educación física se convirtió en una asignatura en las escuelas, y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre (al volver del trabajo o del colegio) a hacer deporte.

Educación social: el deporte, el arte escénico y la danza es un medio óptimo de integración social, de interacción grupal y de potencialización de las cualidades relacionales. Brinda además oportunidades múltiples de ejercer responsabilidades y propicia la formación de líderes.

Educación moral: en tal sentido la formación deportiva contribuye mediante el respeto generado hacia las reglas de juego, de los adversarios y la continencia brindada por la ética del juego limpio.

Educación volitiva: mediante la práctica sistemática del deporte, el arte y la recreación se refuerzan los aspectos de la voluntad para resolver situaciones-problemas y se generan incentivos para encarar situaciones nuevas.

Educación intelectual: el deporte no propende solo al desarrollo somático del niño, por el contrario, exige plena participación intelectual del mismo, mediante el aprendizaje de reglas del juego.

El arte escénico es una práctica de actividades en el tiempo libre, que proporciona descanso, diversión y es de participación voluntaria.

CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	FASE	OBJETIVO	ESTRATEGIA
Promoción	I	Informar a la comunidad educativa sobre el desarrollo del proyecto alternativo presentado por el Área de Educación Física	Visita a los salones promocionando dicho proyecto. Adelantar la encuesta de tiempo libre para conocer el índice de aprovechamiento el mismo.
Construcción	II	Promover la importancia del uso y aprovechamiento del tiempo libre, con el propósito de incentivar la práctica deportiva, recreativa y artística	Conformar un comité de deportes que ayuden a gestionar dicha indagación entre los estudiantes
Donación	III	Organizar actividades recreativas en las horas de descanso para promover las prácticas motrices.	Organización de torneos de baloncesto y fustal masculino y femenino. Festival recreativo. Festival de danza.
Ejecución	IV	Preparar el escenario para la utilización, distribución y ejecución de actividades.	Ubicación de centros de interés lúdicos de acuerdo a la actividad
Desarrollo	V	Proponer actividades alternativas para los descansos que incentiven la integración y la actividad física.	Realizar una salida al parque Timiza para elevar cometas y establecer algunos lugares del colegio donde se pintaran juegos en el piso tipo golosa,

POA 2016 – TIEMPO LIBRE

Objetivo estratégico	Área de Gestión	Línea de Acción / Proceso / Proyecto	Actividad/Tarea	Ponderador de la actividad	Tipo meta	META ANUAL / PRODUCTO FINAL		CRONOGRAMA				Fecha prevista para terminarla	Responsables(s)
						Unidad de medida	Cantidad	PERIODOS					
								1°	2°	3°	4°		
Promover la importancia del uso y aprovechamiento del tiempo libre, con el propósito de incentivar la práctica deportiva, recreativa y artística	Académico	PROYECTO DE TIEMPO LIBRE Generar un diagnóstico entre los estudiantes para indagar sobre los conocimientos y la relevancia que estos le dan a la práctica deportiva y recreativa y artística como opción de uso de su tiempo libre.	Conformar un comité de deportes que ayuden a gestionar dicha indagación entre los estudiantes		sumatoria	Encuesta	1	1	0	0	0	Marzo 30	Docentes del campo
Organización de actividades recreativas en las horas de descanso para promover las prácticas motrices.	Académico	Diseñar y ejecutar la planeación de los torneos intercurso con el propósito de mejorar la convivencia a través de las prácticas deportivas.	Organización de torneos de baloncesto y fustal masculino y femenino. Festival recreativo. Festival de danza.		sumatoria	Torneo Festival recreativo Festival de danzas	1 1 1	0	1	2	0	Durante los descansos Día asignado en la semana cultural.	Docentes del campo y estudiantes gestores. Grado once Y decimo
Proponer actividades alternativas para los descansos que incentiven la integración y la actividad física.	Académico	Proporcionar recursos para el desarrollo de actividades artísticas, deportivas y recreativas tanto en los espacios de descanso como en los académicos.	Realizar una salida al parque Timiza para elevar cometas y establecer algunos lugares donde se pintaran juegos en el piso tipo golosa, Destinar material didáctico como juegos de meza, balones y otros materiales para el uso de los estudiantes en sus espacios libres.		sumatoria	Salidas	1	0	0	0	1	Transcurso del año-	Docentes del campo y comité de gestores

METODOLOGÍA

Se dará uso a los espacios deportivos y a otros lugares de la Institución durante el descanso de la siguiente manera:

ZONA	UBICACIÓN	RECURSOS
1	Campo de baloncesto	1 balón de baloncesto 4 conos y 1 balón de micro-fútbol
2	Patio de primaria	4 conos y 1 balón de micro-fútbol
3	Corredor	4 raquetas y 2 pimpones
4	Zona verde	4 lazos individuales 4 lazos grandes para doble salto
5	Centro del colegio	10 tapas y 1 pelota de yermis
6	Salón	2 ajedrez 2 batalla naval 2 damas chinas 2 domino 2 loterías 2 parques
7	Patio DILE	1 pelota suave para ponchados
8	Detrás de cooperativa	2 golosas y práctica de caucho
9	Salón de material deportivo	Préstamo de recursos por inventario

INDICADORES DE EVALUACIÓN

Los estudiantes manifestarán aceptación del proyecto con la apropiación del mismo al hacer buen uso de su tiempo libre.

Ganarán un mejor ambiente de convivencia y se integrarán con compañeros de otros grados

Se logrará un aumento de la responsabilidad por el cuidado de los materiales de la Institución.

BENEFICIARIOS

El proyecto de tiempo libre tiene como usuarios directos a los jóvenes del IED EL JAPON quienes participaran permanentemente de principio a fin en la ejecución del mismo, lógicamente guiados por el Departamento de Educación Física que más adelante evaluará los resultados obtenidos.

RESPONSABLE

Profesor de Educación Física y danza: Luis Alberto Rodríguez, Maritza Sánchez, Camilo Rubiano, Carolina Robayo

Estudiantes de servicio social

BIBLIOGRAFÍA

DIOGENES Vergara, Juegos Pre deportivos y Formas Jugadas. Kinesis, 1997

Lineamientos curriculares de educación física recreación y deportes.