

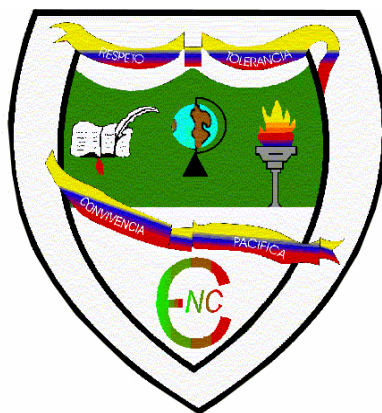


---

# TIEMPO LIBRE

---

PROYECTO TRANSVERSAL



Bernardo Álvarez, Marcela Guayacán, Indira Rivera, Fady Moreno, Carolina  
Ospina, Diana Cárdenas



# Colegio *Nueva Constitución*

## Institución Educativa Distrital

Líderes, conciliadores y éticos - capaces de construir y transformar mediante una comunicación asertiva  
No. de aprobación Resolución 2457 del 8 de julio de 2008  
Nit 830087086-8 DANE 111001001538



### Contenido

|                                           |                               |
|-------------------------------------------|-------------------------------|
| 1. ANTECEDENTES Y EVALUACIÓN .....        | 1                             |
| 2. JUSTIFICACIÓN .....                    | 2                             |
| 3. OBJETIVOS .....                        | 4                             |
| OBJETIVO INSTITUCIONAL DEL PROYECTO ..... | 4                             |
| OBJETIVO GENERAL .....                    | 5                             |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....               | 5                             |
| 4. LÍNEAS O EJES TEMÁTICOS.....           | 5                             |
| 5. MARCO CONCEPTUAL .....                 | 6                             |
| 6. MARCO LEGAL .....                      | 14                            |
| 7. METODOLOGÍA.....                       | ¡Error! Marcador no definido. |
| 8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....         | 16                            |

## 1. ANTECEDENTES Y EVALUACIÓN



El proyecto transversal de Aprovechamiento del Tiempo Libre del Colegio Nueva Constitución IED es un eje transversal en el currículo del plan de estudios que pretende fomentar valores en los estudiantes a través de diferentes actividades lúdicas y recreativas, brindándoles la oportunidad de dar un uso responsable de su tiempo libre.

En correspondencia con la necesidad de fortalecer el proyecto de tiempo libre planteado por la Secretaría de Educación y acorde con los intereses de los estudiantes, se considera pertinente promover en los estudiantes del IED Colegio Nueva Constitución actividades que propendan por el adecuado uso del tiempo libre, ofreciendo espacios de esparcimiento en donde se generen aprendizajes, hábitos saludables de vida y bienestar personal.

El proyecto tiene sus orígenes en 2012 y obtuvo resultados destacados en 2015. A partir de allí, se buscó dar continuidad al proceso, sin embargo, en uno de los ejes como actividades extracurriculares, se dificultó este proceso desde el año 2016 hasta el 2021, debido a que no se contó con el apoyo desde la alcaldía para seguir con el proceso en el desarrollo de los grupos institucionales (Danzas, porras, teatro y banda marcial) con el liderazgo de profesores del colegio. Actualmente y después de pandemia no se cuenta con un espacio propio como se venía manejando, sino a través de entidades como Colsubsidio y compensar que realizan su proyecto con centros de interés en contra jornada como danzas, artes, teatro y banda en el 2026.

Describiendo el desarrollo de los otros ejes que componen el proyecto, se resalta el interés y la constancia del proyecto de danza para todos y de los juegos intercurios en la jornada mañana y tarde. Durante todo este proceso se ha evidenciado que la práctica constante de actividades dancísticas, artísticas, lúdicas, recreativas y corporales, ayudan a fortalecer los aprendizajes motrices y de expresión corporal, resaltando el mejoramiento del proceso de convivencia institucional.

## **2. JUSTIFICACIÓN**



La danza, las actividades deportivas, artísticas y de expresión corporal otorgan a los jóvenes la posibilidad de afianzar su autoestima, aumentar sus niveles de energía y liberarse del estrés producido por responsabilidades académicas y problemas familiares o personales (Ritz, 2007), además de sentir el respaldo de la institución en sus intereses personales. El baile, entendido como una forma de terapia, fomenta el crecimiento personal, permite al estudiante encontrarse con su yo interior y fomenta el desarrollo de la solidaridad (Rojas, 2011).

En concordancia con el Proyecto de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia (PIECC), el proyecto de tiempo libre apunta al seguimiento de la ruta que este propone, con el fin de utilizarla como una herramienta pedagógica para el diagnóstico, la reflexión, la planeación y la acción, que articula distintos proyectos e iniciativas alrededor del desarrollo de capacidades orientadas a construir y fortalecer la ciudadanía.

Esta ruta se despliega en cuatro momentos: diálogo de saberes, reconstrucción de saberes, pensarse y pensarnos, y transformación de realidades





**Tabla 1**

*Acciones del Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre en el marco de la convivencia escolar*

| Componente         | Acciones desde el Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Promoción</b>   | Se fomenta el aprovechamiento adecuado del tiempo libre mediante la participación en actividades sanas y de esparcimiento que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes. Asimismo, se fortalecen valores como el respeto, la responsabilidad y el compañerismo, junto con actitudes que favorezcan la convivencia y la resolución pacífica de conflictos entre pares. De manera complementaria, se incentiva la práctica regular de actividad física y la adopción de hábitos de alimentación saludable, como elementos fundamentales para el cuidado de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida. |
| <b>Prevención</b>  | Desde el Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre se desarrollan acciones orientadas a prevenir situaciones de riesgo mediante actividades recreativas, deportivas y formativas. Estas favorecen hábitos saludables, el manejo adecuado de los conflictos, la sana convivencia y el bienestar físico y emocional de los estudiantes.                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Atención</b>    | Desde el Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre se brinda atención y orientación ante situaciones que puedan afectar la participación, la convivencia y el bienestar de los estudiantes durante las actividades recreativas y deportivas, promoviendo el diálogo, la resolución pacífica de conflictos y, cuando sea necesario, la remisión a las instancias institucionales correspondientes.                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Seguimiento</b> | Desde el Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre se realiza seguimiento a la participación de los estudiantes y al desarrollo de las actividades propuestas, valorando su impacto en la convivencia, los hábitos saludables y el bienestar. Esto permite identificar avances y aspectos por mejorar, con el fin de fortalecer continuamente las acciones del proyecto.                                                                                                                                                                                                                                           |

### 3. OBJETIVOS

#### OBJETIVO INSTITUCIONAL DEL PROYECTO

- Promover el desarrollo social de la institución mediante la participación en actividades deportivas, culturales, artísticas y recreativas, de forma individual y



grupal, generando el mejoramiento psicobiológico, socioafectivo y motor de los estudiantes.

## **OBJETIVO GENERAL**

- Fomentar el aprovechamiento adecuado del tiempo libre mediante espacios de participación que integren actividades deportivas, recreativas, artísticas y culturales, orientadas al desarrollo de hábitos saludables, la formación en valores y el fortalecimiento de la convivencia en la comunidad educativa.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Promover hábitos de vida saludable y prácticas responsables para el aprovechamiento adecuado del tiempo libre y de los recursos disponibles.
- Fomentar valores como el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, la solidaridad y el compañerismo mediante actividades deportivas, recreativas, artísticas y culturales.
- Fortalecer el sentido de pertenencia, la participación y la integración de los estudiantes con la comunidad educativa.
- Desarrollar habilidades para el pensamiento crítico, el diálogo y la resolución pacífica de conflictos, favoreciendo relaciones respetuosas consigo mismos y con los demás.
- Vincular a las familias y cuidadores en actividades que favorezcan el aprovechamiento saludable del tiempo libre, como en el proyecto de danza para todos.

## **4. LÍNEAS O EJES TEMÁTICOS**

El Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre se desarrolla a partir de diferentes líneas temáticas que integran dimensiones recreativas, deportivas, artísticas, culturales y formativas. Estos ejes orientan las actividades propuestas y contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes,



fortaleciendo hábitos de vida saludable, la participación, la convivencia y el sentido de pertenencia institucional.

**La danza.** Identificada en el colegio como "Danza para Todos", consiste en el establecimiento de un día especial en el que todos los cursos participan por medio de una puesta en escena dancística creada y desarrollada por ellos mismos, como se viene realizando desde el año 2012.

**Las actividades lúdico-deportivas.** Se reconocen en la institución a través del proyecto de los estudiantes de grado 11°, liderado desde el área de Educación Física, quienes planifican y ejecutan los juegos intercurios, involucrando a los estudiantes de las dos jornadas que deseen participar. Durante la jornada de la mañana, los docentes del proyecto de Tiempo Libre lideran dichas actividades.

**El arte.** Evidenciado a lo largo del año escolar mediante exposiciones itinerantes de los trabajos realizados desde el área, murales y diferentes manifestaciones musicales y artísticas.

**Los hábitos de vida saludable.** Se trabajan desde el área de Educación Física mediante el abordaje de temas como trastornos alimenticios y trastornos de la imagen corporal, que tienen una importancia fundamental en el autoconcepto, la autoestima, la autonomía y el autocontrol.

**La convivencia escolar.** Eje de vital importancia en el cual convergen los procesos anteriores, manifestándose en relaciones interpersonales sanas entre los estudiantes y los diferentes entes de la comunidad educativa.

## **5. MARCO CONCEPTUAL**

### **Aprovechamiento del tiempo libre**

Una de las expresiones de la libertad se encuentra en lo que denominamos tiempo libre. Sin embargo, esta afirmación conduce a preguntarse hasta qué punto dicho tiempo puede considerarse realmente libre. Theodor W. Adorno (2003) plantea una reflexión crítica sobre esta categoría y señala que la expresión “tiempo libre” es relativamente reciente, pues anteriormente se utilizaba el concepto de ocio, asociado al privilegio de una vida desahogada. Para el autor, el tiempo libre se diferencia del tiempo no libre, relacionado con el trabajo y con aquellas condiciones externas que condicionan la vida de las personas.

Desde esta perspectiva, el tiempo libre no puede comprenderse únicamente como el período que queda después de cumplir con las obligaciones académicas, laborales o familiares. Adorno (2003) plantea que este depende de la situación general de la sociedad y que las personas no disponen de sí



mismas con absoluta libertad. Esta mirada permite reconocer que las posibilidades de aprovechamiento del tiempo libre están relacionadas con las condiciones sociales, culturales e institucionales en las que se desenvuelven los individuos.

En el ámbito educativo, esta reflexión adquiere especial importancia, pues la institución escolar puede generar condiciones para que los estudiantes encuentren alternativas de participación, expresión, recreación y desarrollo personal. En este sentido, el Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre del Colegio Nueva Constitución IED busca transformar estos espacios en oportunidades de formación mediante actividades deportivas, recreativas, artísticas y culturales.

Esta concepción puede complementarse con los planteamientos de Dumazedier (1964), quien relaciona el ocio con tres funciones fundamentales: descanso, diversión y desarrollo personal. Desde esta perspectiva, el aprovechamiento del tiempo libre puede superar la idea de ocupar el tiempo disponible y convertirse en una experiencia que contribuya al bienestar, la creatividad, la participación y el desarrollo de capacidades.

Por consiguiente, el tiempo libre dentro del contexto escolar puede comprenderse como un espacio con potencial educativo, en el cual los estudiantes tienen la posibilidad de participar en actividades acordes con sus intereses y capacidades, fortalecer relaciones sociales, desarrollar habilidades corporales y expresivas y construir experiencias significativas. El proyecto institucional busca precisamente que este tiempo sea aprovechado de manera responsable y formativa, articulando la recreación, el deporte, el arte, la danza y la promoción de hábitos saludables.

### **Recreación y actividades lúdico-deportivas**

La recreación constituye un componente fundamental del aprovechamiento del tiempo libre, debido a que permite generar experiencias relacionadas con el disfrute, el movimiento, la interacción social y la participación. En el contexto escolar, las actividades recreativas pueden convertirse en escenarios de aprendizaje diferentes a los espacios académicos convencionales, favoreciendo el desarrollo de habilidades motrices, sociales y emocionales.

Dentro del Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre del Colegio Nueva Constitución IED, las actividades lúdico-deportivas tienen una expresión significativa en los juegos intercurios, desarrollados con la participación de estudiantes de las jornadas mañana y tarde y con el liderazgo de estudiantes de grado 11.º y docentes del área de Educación Física.



El juego posee además un importante potencial para la construcción de relaciones sociales. Nanjarí et al. (2021), a partir de una revisión de investigaciones sobre juego y convivencia escolar, encontraron que las experiencias lúdicas pueden favorecer el trabajo en equipo, la confianza, la interacción entre estudiantes y la disminución de situaciones de violencia. En consecuencia, el juego no debe entenderse exclusivamente como una actividad recreativa, sino como una experiencia mediante la cual los estudiantes pueden desarrollar aprendizajes sociales y convivenciales.

En este sentido, los juegos intercurso pueden trascender la competencia por un resultado y convertirse en espacios de encuentro, participación e integración. El cumplimiento de normas, el respeto por los compañeros, la aceptación de los resultados y el trabajo colectivo permiten fortalecer valores como la responsabilidad, la tolerancia, la solidaridad y el compañerismo.

Esta perspectiva coincide con los planteamientos de Posso et al. (2015), quienes evidenciaron que la lúdica puede contribuir al mejoramiento del comportamiento y al fortalecimiento de las relaciones interpersonales, favoreciendo procesos de convivencia pacífica en el contexto escolar. Por ello, las actividades lúdico-deportivas desarrolladas por el proyecto constituyen oportunidades para aprender a relacionarse con los demás, asumir responsabilidades y resolver de manera constructiva las situaciones propias de la competencia.

### **Danza y expresión corporal**

La danza constituye uno de los ejes fundamentales del Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre del Colegio Nueva Constitución IED, especialmente mediante la experiencia denominada “Danza para Todos”, desarrollada desde el año 2012. Esta iniciativa permite que los estudiantes participen en la creación, preparación y presentación de propuestas dancísticas construidas desde los diferentes cursos.

La danza puede comprenderse como una manifestación artística y corporal en la que convergen movimiento, espacio, ritmo, expresión y comunicación. Desde la Educación Física, su práctica permite establecer relaciones significativas con el propio cuerpo y con los demás, favoreciendo procesos de expresión corporal y reconocimiento de las posibilidades motrices.

Montenegro-Goenaga y Ruiz-Marín (2020) encontraron que la práctica de la danza folclórica puede generar transformaciones en las relaciones de los estudiantes consigo mismos y con sus



compañeros, además de favorecer procesos de autoconocimiento corporal y valoración de las expresiones dancísticas en relación con su contexto cultural. Los autores destacan también la importancia de generar propuestas cooperativas en la construcción de experiencias escénicas.

Estos planteamientos guardan una estrecha relación con Danza para Todos, dado que las presentaciones requieren organización, cooperación, compromiso y participación colectiva. Cada estudiante aporta sus capacidades al desarrollo de una propuesta común, lo que permite fortalecer no solamente aspectos relacionados con el movimiento y el ritmo, sino también habilidades sociales y valores asociados al trabajo colectivo.

Asimismo, Domínguez y Castillo (2017), mediante un estudio realizado con estudiantes de educación primaria, encontraron que un programa de danza libre-creativa favoreció diferentes dimensiones del autoconcepto relacionadas con la habilidad física, la apariencia física, las relaciones sociales, la estabilidad emocional y el autoconcepto general. Los resultados permiten reconocer el potencial de la danza como una experiencia que puede contribuir al fortalecimiento de la autoestima.

En concordancia con lo anterior, la danza dentro del proyecto puede constituirse en un espacio para favorecer la expresión de emociones, el reconocimiento del cuerpo, la creatividad y la seguridad personal. Además, como se plantea en la justificación institucional, las experiencias dancísticas y de expresión corporal pueden contribuir al fortalecimiento de la autoestima, al bienestar emocional y a la disminución del estrés asociado a las responsabilidades académicas y personales (Ritz, 2007; Rojas, 2011).

De esta manera, Danza para Todos trasciende la realización de una presentación artística y se configura como una experiencia pedagógica en la que convergen expresión corporal, creatividad, cultura, **participación, cooperación y convivencia**.

### **El arte como medio de expresión y participación**

El arte constituye otro de los componentes fundamentales del proyecto, debido a que ofrece a los estudiantes diferentes posibilidades para expresar ideas, emociones, experiencias y formas de comprender su entorno. Las manifestaciones artísticas amplían las oportunidades de participación y permiten reconocer diferentes talentos, intereses y formas de comunicación.



En el Colegio Nueva Constitución IED, este componente se desarrolla mediante exposiciones itinerantes de trabajos realizados desde las áreas, murales y diferentes manifestaciones musicales y artísticas. Estas experiencias permiten visibilizar las producciones de los estudiantes y generar espacios de encuentro dentro de la comunidad educativa.

El arte, integrado al aprovechamiento del tiempo libre, permite que los estudiantes participen desde diferentes lenguajes y capacidades. Mientras algunos encuentran en la actividad deportiva una forma de expresión y participación, otros pueden hacerlo mediante la música, las artes visuales, el teatro, la danza u otras manifestaciones culturales.

Por ello, la inclusión de las expresiones artísticas dentro del proyecto contribuye a una concepción amplia del aprovechamiento del tiempo libre, en la que no existe una única manera de participar. El reconocimiento de esta diversidad favorece la creatividad, la sensibilidad, la expresión y el sentido de pertenencia hacia la institución.

### **Hábitos de vida saludable y bienestar**

El aprovechamiento adecuado del tiempo libre se relaciona igualmente con la promoción de hábitos que favorezcan el bienestar físico y emocional. En el Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre, este componente se desarrolla principalmente desde el área de Educación Física mediante el abordaje de temas relacionados con la actividad física, la alimentación, los trastornos alimenticios y los trastornos de la imagen corporal.

Estos aspectos tienen especial relevancia durante la etapa escolar debido a su relación con la construcción del autoconcepto, la autoestima, la autonomía y el autocontrol. En este sentido, la promoción de prácticas saludables no debe reducirse exclusivamente a la realización de actividad física, sino que debe incluir procesos de reflexión sobre el cuidado del cuerpo y el bienestar integral.

Las actividades deportivas, recreativas y dancísticas ofrecen oportunidades para que los estudiantes se mantengan activos, disfruten del movimiento y desarrollen una relación consciente con su cuerpo. A su vez, la participación en actividades artísticas y culturales puede complementar este bienestar al ofrecer espacios de expresión, interacción y disfrute.



Desde esta perspectiva, el proyecto busca proporcionar alternativas saludables para el aprovechamiento del tiempo libre, promoviendo prácticas que contribuyan al bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.

### **Convivencia escolar**

La convivencia escolar constituye un eje transversal del Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre, puesto que las diferentes actividades propuestas generan espacios permanentes de interacción entre los estudiantes y los demás integrantes de la comunidad educativa.

La convivencia se construye a través de las relaciones cotidianas, por lo que los escenarios deportivos, recreativos, artísticos y dancísticos representan oportunidades para aprender a relacionarse con los demás. Durante los juegos intercurios, por ejemplo, los estudiantes deben respetar normas, aceptar decisiones, trabajar en equipo y manejar situaciones propias de la competencia. De manera similar, en la danza y las actividades artísticas deben establecer acuerdos y reconocer el aporte de los demás.

Nanjarí et al. (2021) señalan que el juego tiene una incidencia positiva en la convivencia escolar, pues mediante las experiencias lúdicas los estudiantes pueden aprender a trabajar en equipo, fortalecer la confianza y disminuir situaciones de violencia.

De manera complementaria, Posso et al. (2015) encontraron que la lúdica puede contribuir al mejoramiento del comportamiento y al fortalecimiento de las relaciones interpersonales, favoreciendo una convivencia pacífica en la escuela.

Por consiguiente, la convivencia no debe entenderse como un componente aislado del proyecto, sino como una dimensión que atraviesa las diferentes experiencias. El respeto, la tolerancia, la solidaridad, el diálogo y la resolución pacífica de conflictos constituyen tanto condiciones para el desarrollo de las actividades como aprendizajes que pueden trascender los espacios específicos del proyecto.

### **Participación e integración de la comunidad educativa**

La participación constituye un elemento fundamental para el desarrollo del Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre. Los estudiantes no son únicamente receptores de las



actividades propuestas, sino que pueden asumir diferentes roles de acuerdo con sus intereses, capacidades y posibilidades.

En los juegos intercurso, los estudiantes de grado 11.º participan en procesos de planificación y ejecución; en Danza para Todos, los diferentes cursos construyen y presentan sus propias propuestas; y en las actividades artísticas los estudiantes tienen la posibilidad de mostrar sus producciones a la comunidad educativa.

Esta participación favorece el reconocimiento de los estudiantes como sujetos activos dentro de la vida institucional. Asimismo, permite desarrollar responsabilidad, autonomía, liderazgo, cooperación y sentido de pertenencia.

La participación también puede extenderse a las familias y cuidadores. En este sentido, iniciativas como Danza para Todos constituyen oportunidades para generar espacios de encuentro entre estudiantes, docentes, familias y otros integrantes de la comunidad educativa, fortaleciendo los vínculos institucionales.

### **Formación integral**

El Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre se relaciona directamente con una concepción de formación integral, debido a que sus actividades involucran diferentes dimensiones del desarrollo de los estudiantes.

La práctica deportiva favorece experiencias relacionadas con el desarrollo motor y corporal; la danza fortalece la expresión, la creatividad y el autoconocimiento corporal; las actividades artísticas amplían las posibilidades de comunicación y creación; mientras que las experiencias lúdicas favorecen la interacción, la cooperación y el desarrollo de habilidades sociales.

Desde esta perspectiva, las actividades desarrolladas durante el tiempo libre no constituyen acciones independientes de los procesos educativos, sino experiencias que pueden complementar la formación académica y contribuir al desarrollo psicobiológico, socioafectivo y motor planteado como propósito institucional.



La formación integral supone, por tanto, reconocer al estudiante desde diferentes dimensiones y generar espacios en los que pueda desarrollar sus capacidades, expresar sus intereses, interactuar con otros y participar activamente en la construcción de la vida escolar.

### **Articulación conceptual del proyecto**

El Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre del Colegio Nueva Constitución IED articula cinco componentes principales: danza, actividades lúdico-deportivas, arte, hábitos de vida saludable y convivencia escolar. Estos componentes se encuentran relacionados y responden a una concepción del tiempo libre como oportunidad de participación, bienestar y formación.

Los juegos intercursos aportan experiencias de actividad física, recreación, cooperación y competencia formativa; Danza para Todos integra movimiento, expresión corporal, creatividad, cultura y trabajo colectivo; las manifestaciones artísticas permiten desarrollar diferentes formas de expresión y reconocer talentos; y el componente de hábitos de vida saludable promueve prácticas relacionadas con el cuidado del cuerpo y el bienestar.

Todos estos procesos convergen en la convivencia escolar, debido a que requieren establecer relaciones basadas en el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, la solidaridad y la cooperación.

En este sentido, la propuesta institucional permite superar una concepción del tiempo libre como simple ausencia de obligaciones. Desde la perspectiva crítica de Adorno (2003), es necesario reconocer que las condiciones sociales influyen en las posibilidades reales de disponer de este tiempo; mientras que desde la perspectiva de Dumazedier (1964), el ocio puede cumplir funciones relacionadas con el descanso, la diversión y el desarrollo personal.

En consecuencia, el Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre del Colegio Nueva Constitución IED busca generar condiciones institucionales para que los estudiantes encuentren experiencias significativas en las cuales puedan participar, crear, expresarse, relacionarse y desarrollar sus capacidades. Los juegos intercursos, la danza, el arte y las demás actividades propuestas se convierten así en estrategias que contribuyen al bienestar, la formación integral, la participación y la construcción de una convivencia escolar basada en el respeto y el reconocimiento del otro.



De esta manera, el tiempo libre adquiere un sentido pedagógico y formativo, al convertirse en un espacio en el que la recreación, la actividad física, la expresión artística y corporal y la interacción social contribuyen a fortalecer tanto el desarrollo individual como la construcción colectiva de la comunidad educativa.

## 6. MARCO LEGAL

El Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre se fundamenta en el marco normativo colombiano que reconoce la educación, la recreación, el deporte, la cultura, la convivencia y el uso adecuado del tiempo libre como elementos esenciales para la formación integral de los niños, niñas y adolescentes. En este sentido, se consideran como principales referentes:

- **Constitución Política de Colombia (1991).** Los artículos 44, 45 y 52 reconocen los derechos de los niños y adolescentes y establecen la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre como elementos asociados a la formación integral y al bienestar de las personas.
- **Ley 115 de 1994 – Ley General de Educación.** En su artículo 5.º, numeral 12, establece como uno de los fines de la educación la formación para la promoción y preservación de la salud, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. Asimismo, el artículo 14 contempla el aprovechamiento del tiempo libre, la educación física, la recreación y el deporte formativo dentro de la enseñanza obligatoria, mientras que el artículo 204 reconoce la utilización del tiempo libre como una oportunidad para desarrollar procesos educativos en diferentes espacios pedagógicos.
- **Ley 181 de 1995.** Establece disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, constituyéndose en uno de los principales referentes normativos para el desarrollo de actividades deportivas y recreativas en el ámbito educativo.
- **Ley 1620 de 2013 – Sistema Nacional de Convivencia Escolar.** Orienta la formación ciudadana, la promoción de los derechos humanos y la prevención y mitigación de la violencia escolar. Sus disposiciones permiten articular las actividades del proyecto con los componentes de promoción, prevención, atención y seguimiento de la convivencia escolar.



- **Decreto 1075 de 2015 – Decreto Único Reglamentario del Sector Educación.**  
Compila y reglamenta disposiciones del sector educativo relacionadas con el Proyecto Educativo Institucional, los proyectos pedagógicos y la convivencia escolar, proporcionando el marco reglamentario para la articulación del aprovechamiento del tiempo libre con los procesos formativos institucionales.
- **Ley 1967 de 2019.** Crea el Ministerio del Deporte y establece su responsabilidad en la formulación y orientación de las políticas públicas relacionadas con el deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre.
- **Ley 2025 de 2020.** Establece lineamientos para la implementación de las Escuelas para Padres y Madres de Familia y Cuidadores en las instituciones educativas, favoreciendo la participación de las familias en los procesos de formación integral y en acciones relacionadas con estilos de vida saludable, prevención de riesgos y aprovechamiento adecuado del tiempo libre.

## METODOLOGÍA

La metodología del Proyecto Transversal de Aprovechamiento del Tiempo Libre se fundamenta en un enfoque práctico, participativo e integrador que se desarrolla a lo largo del año lectivo, articulando de manera directa las áreas de Educación Física y Artes. Las actividades formativas, creativas y deportivas se orientan dentro de los tiempos de clase de estas asignaturas, además de aprovechar los espacios de descanso diario para la organización y planeación logística. Para garantizar la cohesión institucional, se asignan roles y responsabilidades específicas tanto a los docentes del comité como a la comunidad estudiantil, destacando el liderazgo de los estudiantes de grado 11 en la gestión de los juegos intercurios. Asimismo, la implementación sigue de manera transversal algunos parámetros del Proyecto de Educación para la Ciudadanía y la Convivencia (PIECC), estructurada en cuatro momentos dinámicos: el diálogo de saberes, la reconstrucción de saberes, el pensarse y pensarnos, y la transformación de realidades.

En la fase ejecutiva y visibilización comunitaria, el proyecto articula eventos centrales en los que convergen los ejes temáticos de danza, arte, deporte, hábitos saludables y convivencia. Espacios institucionales emblemáticos como el día de la familia y la inauguración de los juegos Inter cursos, sirven de escenario para el despliegue del proyecto "Danza para Todos" y desfiles temáticos, en los cuales cada curso presenta



puestas en escena colectivas preparadas durante el periodo escolar. **De igual manera, las expresiones artísticas y conceptuales sobre autocuidado se divulgan permanentemente mediante exposiciones itinerantes y murales.** Finalmente, todas las jornadas deportivas Inter cursos, los días de talentos y las muestras culturales se ejecutan de acuerdo con la programación del cronograma institucional, aplicando acciones continuas de promoción, prevención, atención y seguimiento para fortalecer el clima escolar, la resolución pacífica de conflictos y la integración con las familias y cuidadores.

Durante el año, en las asignaturas de Educación Física y Artes, se orientarán las diferentes actividades a desarrollar para este proyecto. Se empleará tanto tiempo del descanso diario del horario de clases, como horas de las clases para la organización y planeación. De igual manera se asignará una función específica a cada uno de los docentes y estudiantes con el objetivo de integrar la comunidad. Las presentaciones de danza y el desfile, requieren de un espacio especial de presentación como izadas de bandera. Cada uno de los eventos claves y más visibles del proyecto se realizará acordes con el cuadro anexo en el siguiente numeral.

### Y ACTUALIZAR EL CRONOGRAMA

#### 7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| ACTIVIDADES               | OBJETIVOS                                                                                                                                                | RECURSOS                                      | RESPONSABLES                                                                                                                                    | FECHA       |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Inauguración Inter cursos | Desarrollar actividades agradables para los estudiantes teniendo en cuenta el contexto deportivo y cultural Juegos tradicionales y deportes alternativos | Humano<br>Instalaciones<br>Material deportivo | En todas las actividades planteadas son responsables los Representantes del proyecto de tiempo libre de cada jornada y los directores de curso. | 17 de Marzo |



**Colegio Nueva Constitución**  
Institución Educativa Distrital

Líderes, conciliadores y éticos - capaces de construir y transformar mediante una comunicación asertiva  
No. de aprobación Resolución 2457 del 8 de julio de 2008  
Nit 830087086-8 DANE 111001001538



|                             |                                                                                                                         |  |                                                                                                          |                             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Día deportivo               | Reducir los niveles de agresividad con actividades Lúdicas y recreativas.                                               |  | Jornada mañana. 1 día por actividad con acompañamiento del director de grupo y representantes del comité | 8 fechas de marzo a octubre |
| Jornadas lúdico recreativas | Posibilitar espacios de recreación a los estudiantes de preescolar                                                      |  | Jornada mañana Y tarde                                                                                   | Abril -Mayo                 |
| Expresiones Xs              |                                                                                                                         |  |                                                                                                          | Junio 12                    |
| Día de talentos             | Incrementar los niveles de atención, concentración y habilidades artísticas de los estudiantes. (danza, canto y teatro) |  | Jornada mañana                                                                                           | Junio                       |
| Danza para todos            | Desarrollar habilidades motrices rítmicas y competencias ciudadanas a través del trabajo en equipo                      |  | Jornada mañana y tarde                                                                                   | 23 de Octubre               |
| premiación                  | Reconocer el desempeño en el área de educación física y en los campeonatos                                              |  | Jornada mañana y tarde                                                                                   | 20 de noviembre             |

## Referencias

Adorno, T. W. (2003). *Consignas*. Amorrortu.



Domínguez, C. L., & Castillo, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 73–80.

Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Estela.

Montenegro-Goenaga, A. N., & Ruiz-Marín, A. (2020). Contribución de la danza folclórica en el autoconocimiento corporal. *Lúdica Pedagógica*, 1(32), 27–36. <https://doi.org/10.17227/ludica.num32-12181>

Nanjari Miranda, R., Cataldo Guerra, M., Celedón Briones, N., & Vidal Tapia, M. (2021). El juego y la convivencia escolar en niños y niñas: Una revisión. *Foro Educativo*, (37), 133–156. <https://doi.org/10.29344/07180772.37.2892>

Posso Restrepo, P., Sepúlveda Gutiérrez, M., Navarro Caro, N., & Laguna Moreno, C. E. (2015). La lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer la convivencia escolar. *Lúdica Pedagógica*, (21), 163–174. <https://doi.org/10.17227/01214128.21ludica163.174>

### **Referencias normativas**

Asamblea Nacional Constituyente. (1991). *Constitución Política de Colombia*.

Congreso de Colombia. (1994). *Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la Ley General de Educación*.

Congreso de Colombia. (1995). *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*.

Congreso de Colombia. (2013). *Ley 1620 de 2013. Por la cual se crea el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y Formación para el Ejercicio de los Derechos Humanos, la Educación para la Sexualidad y la Prevención y Mitigación de la Violencia Escolar*.

Congreso de Colombia. (2019). *Ley 1967 de 2019. Por la cual se transforma el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad*



*Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes) en el  
Ministerio del Deporte.*

Congreso de Colombia. (2020). *Ley 2025 de 2020. Por medio de la cual se establecen lineamientos para la implementación de las escuelas para padres y madres de familia y cuidadores, en las instituciones de educación preescolar, básica y media del país.*

Presidencia de la República de Colombia. (2015). *Decreto 1075 de 2015. Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Educación.*