

**PROYECTO TRANSVERSAL
“TIEMPO LIBRE”**



**Valentina Barrios Orjuela;
Yency Bibiana Sabogal Cardoso;
Diana Patricia López Martínez**

**Proyecto transversal para el aprovechamiento del Tiempo libre, la Recreación y el Deporte
en el Colegio María Montessori de El Espinal**

Colegio María Montessori

Espinal - Tolima

2025

Contenido

1.	Planteamiento del problema.....	3
1.1.	Preguntas problema.....	3
2.	Matriz DOFA.....	4
3.	Objetivos	5
3.1	Objetivo General.....	5
3.2	Objetivos Específicos	5
4.	Justificación	6
5.	Cronograma.....	7
5.1	Campeonato de Ajedrez.....	8
5.2	Día mundial de la Actividad Física.....	10
5.3	Día del Niño.....	10
5.4	Rumba Aeróbica	11
5.5	Clases de Natación.....	13
5.6	Interclases	14
5.7	Cometas	18
5.8	Ciclovía.....	19
5.9	Intercolegiados	20
5.10	Capacitación.....	21
	Referencias.....	23

1. Planteamiento del problema

En el colegio María Montessori de El Espinal, se ha detectado un obstáculo importante para el desarrollo integral de los estudiantes: la falta de un espacio deportivo adecuado dentro de la institución. Esta ausencia dificulta la realización de diversas actividades físicas y deportivas que son esenciales no solo para el crecimiento físico de los jóvenes, sino también para su formación en valores, habilidades sociales y una convivencia saludable.

Aunque el colegio tiene una sede campestre, las complicaciones logísticas y de transporte hacen que no se pueda utilizar con frecuencia como un lugar alternativo para la práctica deportiva. Esta situación limita las oportunidades de los estudiantes para participar activamente en actividades que promuevan hábitos saludables y un uso positivo de su tiempo libre.

A este problema se suma el aumento del sedentarismo y la tendencia de los jóvenes a pasar demasiado tiempo frente a las pantallas, lo que reduce considerablemente su interés en involucrarse en actividades recreativas o deportivas. En muchos casos, el tiempo libre se aprovecha de manera ineficiente, lo que puede llevar a comportamientos poco saludables o a conflictos que afectan el ambiente escolar.

En este contexto, es preocupante que no se estén creando suficientes espacios, tanto dentro como fuera del horario escolar, que incentiven a los estudiantes a adoptar estilos de vida activos y saludables. Esto no solo limita su desarrollo físico, sino que también afecta sus procesos de socialización, autoestima y manejo emocional.

1.1. Preguntas problema

¿Cómo promover en los estudiantes del colegio María Montessori de El Espinal el aprovechamiento adecuado del tiempo libre a través de actividades lúdico recreativas y deportivas?

2. Matriz DOFA

Debilidades

- Los estudiantes no cuentan con un escenario deportivo dentro del colegio principal.
- Limitado acceso a materiales y equipos deportivos adecuados.
- Algunos estudiantes no les gusta realizar ningún tipo de actividad física.

Oportunidades

- Posibilidad de gestionar intercambios deportivos con otras instituciones del municipio.
- Fomento de valores y habilidades sociales a través del deporte y la recreación.
- Incorporación de actividades extracurriculares para fortalecer la formación integral del estudiante.
- Posibilidad de utilizar el proyecto como medio para fortalecer la convivencia escolar y reducir conflictos.

Fortalezas

- El colegio cuenta con una sede campestre que puede ser aprovechada para actividades recreativas y deportivas.
- La institución promueve el desarrollo integral de los estudiantes, no solo desde lo académico, sino desde lo físico, emocional y social.
- Existe disposición por parte de los docentes para trabajar proyectos transversales.
- Las docentes de Educación Física generan experiencias motivadoras que favorecen la práctica continua de actividad física.

Amenazas

- Desinterés de los estudiantes.
- Aumento del uso de la tecnología y sedentarismo.
- Condiciones climáticas
- Poca valoración social de la Educación Física frente a otras áreas del conocimiento.
- Transporte para el uso de la sede.
- Cancelación de las actividades programadas.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Promover el aprovechamiento adecuado del tiempo libre en los estudiantes del colegio María Montessori de El Espinal, a través de estrategias pedagógicas basadas en la recreación y el deporte, que contribuyan al desarrollo integral, la sana convivencia y la adopción de estilos de vida saludables.

3.2 Objetivos Específicos

- ❖ Diseñar e implementar actividades recreativas y deportivas que permitan suplir la carencia de un escenario deportivo dentro del colegio, aprovechando la sede campestre y otros espacios disponibles.
- ❖ Fomentar en los estudiantes el interés por la práctica regular de actividad física, como alternativa al sedentarismo y al uso de la tecnología, mediante experiencias significativas y motivadoras.
- ❖ Fortalecer la convivencia escolar, utilizando el deporte y la recreación como herramientas para el trabajo en equipo y el desarrollo de valores.

4. Justificación

El presente proyecto transversal busca fortalecer en los estudiantes del colegio María Montessori de El Espinal el buen uso del tiempo libre, a través de actividades recreativas y deportivas que fomenten el desarrollo físico, social y emocional de los adolescentes. La propuesta parte del reconocimiento de la importancia de la Educación Física no solo como una asignatura, sino como un espacio fundamental para la formación integral del ser humano.

Aibar et al. (2015) La vivencia de experiencias positivas en las clases de Educación Física será uno de los determinantes de la práctica habitual de actividad física en los adolescentes, donde la motivación experimentada en clase puede ser un aspecto relevante para la adherencia a dicha práctica. (pág. 155).

Por eso, es fundamental crear entornos educativos que fomenten el interés, la participación activa y el compromiso de los estudiantes con su bienestar físico y emocional. Esto implica motivar hábitos saludables que se mantengan a lo largo del tiempo.

El desarrollo del presente proyecto también se sustenta en el hecho de que el deporte y la recreación “nos permiten transmitir valores, contribuir al desarrollo físico e intelectual de los alumnos, colaborar con el proceso de sociabilización y traer consigo una predisposición del niño a aprender” (Gonzalez Zapata, 2023, pág. 8). A través de actividades divertidas y deportivas, se pretende crear lazos positivos entre los estudiantes, fomentar la resolución pacífica de conflictos, el trabajo en equipo y la empatía, que son esenciales para una buena convivencia en la escuela y en la sociedad.

Así mismo, el proyecto también busca reconocer y promover la educación extraescolar y el uso del tiempo libre entre niños y jóvenes en todos los niveles. Además, se enfoca en impulsar la educación física como parte fundamental de su desarrollo integral.

5. Cronograma

MARZO		
Campeonato de Ajedrez Sede 1 y sede 2		
26 de Marzo: Salida con los estudiantes de ajedrez al colegio San Isidoro		
ABRIL		
Celebración día mundial de la actividad física Sede 1		
Día del Niño Sede 2		
JULIO		
ACTIVIDAD	HORA	GRADOS
Sede Campestre	En su respectiva hora de educación física.	Todos los grados.
Interclases Sede 1 y 2		

AGOSTO		
Día de cometas	Preescolar	
	Primaria	8:00am – 12:00m
	Bachiller	
SEPTIEMBRE		
Ciclovía Sede 1		
Día Deportivo Sede 1 y 2		
OCTUBRE		
Premiación Interclases		
NOVIEMBRE		
Capacitación a estudiantes de grado once		

5.1 Campeonato de Ajedrez

El ajedrez es una actividad que no solo entretiene, sino que también desarrolla habilidades cognitivas fundamentales en los estudiantes. A través de este juego, los jóvenes fortalecen la concentración, la memoria, la capacidad de análisis y la resolución de problemas, cualidades esenciales para su desempeño académico y personal. Además, el ajedrez promueve valores como la paciencia, la disciplina, el respeto por el oponente y la toma de decisiones responsables. Incluir esta actividad dentro del tiempo libre escolar permite que los estudiantes aprovechen de manera constructiva sus espacios recreativos, mientras potencian su creatividad y pensamiento estratégico.



5.2 Día mundial de la Actividad Física

El Día Mundial de la Actividad Física es una oportunidad esencial para promover estilos de vida saludables dentro de la comunidad educativa. Esta celebración busca concientizar a los estudiantes sobre los beneficios de mantenerse activos, no solo para su bienestar físico, sino también para su salud mental y emocional. A través de jornadas recreativas, ejercicios y dinámicas grupales, se fomenta la adopción de hábitos que previenen el sedentarismo y fortalecen la convivencia. Al participar en estas actividades, los estudiantes reconocen la importancia del movimiento como parte de su crecimiento integral y se motivan a incorporar la actividad física en su rutina diaria.



5.3 Día del Niño

Celebrar el Día del Niño es fundamental para reconocer el valor, la alegría y la creatividad que los niños aportan a la comunidad educativa. Esta fecha permite destacar sus derechos, promover su bienestar y brindar espacios de recreación que fortalecen su autoestima y desarrollo emocional. A través de actividades lúdicas, deportivas y culturales, los estudiantes disfrutan de momentos significativos que fortalecen su integración, fomentan la convivencia y promueven un uso saludable del tiempo libre. Además, esta celebración refuerza el compromiso institucional de garantizar entornos seguros, felices y formativos para todos los niños.



5.4 Rumba Aeróbica

La rumba aeróbica, es una actividad física dinámica y divertida que combina el ejercicio cardiovascular con el ritmo y el baile, permitiendo a los estudiantes mantenerse activos mientras disfrutan del movimiento. Esta práctica no solo mejora la salud física, fortaleciendo el sistema cardiovascular y aumentando la resistencia, sino que también contribuye al bienestar emocional al reducir el estrés y elevar el ánimo. Además, favorece la integración grupal, la coordinación motriz y la expresión corporal, convirtiéndose en una herramienta ideal para promover hábitos saludables y el aprovechamiento positivo del tiempo libre dentro del entorno escolar.



5.5 Clases de Natación

En la sede campestre se realizaron clases de natación que se convirtieron en una experiencia enriquecedora para los estudiantes desde el área de Educación Física. Esta práctica no solo fortalece las capacidades físicas, como la resistencia, la coordinación y el dominio del cuerpo en el medio acuático, sino que también desarrolla habilidades de autocontrol, seguridad personal y confianza. La natación es uno de los deportes más completos, y su enseñanza en un entorno natural favorece el aprendizaje significativo, la participación activa y el disfrute del movimiento. Además, estas clases promueven hábitos saludables, previenen el sedentarismo y contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes, brindándoles herramientas para la vida y reforzando la importancia del cuidado del cuerpo y la actividad física regular.



5.6 Interclases

Se da inicio a los Juegos Interclases con un gran evento realizado en el Coliseo Rondón, donde los estudiantes participan en presentaciones deportivas que incluyen bailes, gimnasia y danza, mostrando su talento, disciplina y entusiasmo. Este acto inaugural no solo celebra el comienzo de una competencia sana y formativa, sino que también fortalece el sentido de pertenencia y la unidad entre los diferentes grados. Los interclases son fundamentales dentro del área de Educación Física, ya que fomentan el trabajo en equipo, la convivencia, la responsabilidad y el respeto por las normas; además, motivan a los estudiantes a adoptar estilos de vida activos y a disfrutar de la actividad física desde una perspectiva lúdica y recreativa. Gracias a estas experiencias, se promueve el desarrollo integral de los jóvenes y se enriquece el ambiente escolar.







Desde el mes de julio hasta el mes de noviembre se llevaron a cabo los Juegos Interclases, un proceso deportivo continuo que permitió la participación activa de todos los estudiantes en las diferentes disciplinas. Durante estos meses, cada categoría compitió con compromiso y entusiasmo, fortaleciendo el trabajo en equipo y la convivencia. Al finalizar las competencias, se realizó la premiación para las categorías femeninas y masculinas, reconociendo el esfuerzo y desempeño de los equipos más destacados. También se otorgaron reconocimientos especiales al goleador y a la valla menos vencida, resaltando el mérito individual y colectivo. Este cierre celebró el espíritu deportivo, la dedicación y los valores que se promovieron a lo largo de toda la jornada interclases.



5.7 Cometas

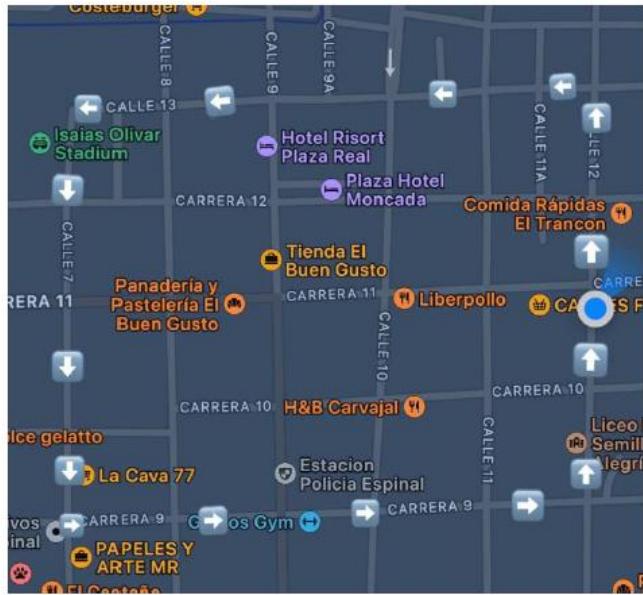
En el mes de agosto, toda la comunidad educativa fue llevada por grupos a la sede campestre para disfrutar de una jornada especial dedicada al vuelo de cometas y al desarrollo de diversas actividades recreativas. Durante estos días, los estudiantes no solo elevaron cometas, sino que también participaron en dinámicas que integraban el aprendizaje de las matemáticas a través del juego, además de juegos tradicionales que promovieron la integración, la creatividad y el trabajo en equipo. El amplio espacio de la sede permitió realizar actividades físicas y lúdicas de manera segura y divertida, aprovechando al máximo el entorno natural. Estas jornadas fortalecieron la convivencia escolar, incentivarón el movimiento y brindaron a los estudiantes experiencias significativas fuera del aula.





5.8 Ciclovía

Se llevó a cabo una ciclovía por las principales calles del municipio de El Espinal, en la cual estudiantes, docentes y familias participaron activamente en un recorrido recreativo y saludable. Esta actividad permitió promover el uso de la bicicleta como una alternativa de movilidad sostenible, además de fomentar la actividad física y el disfrute del espacio público de manera segura. La ciclovía se convirtió en un espacio de integración comunitaria, donde se fortalecieron valores como el compañerismo, el respeto y la responsabilidad vial. Este tipo de iniciativas son fundamentales para incentivar estilos de vida activos, reducir el sedentarismo y generar conciencia sobre la importancia de cuidar la salud y el entorno.



5.9 Intercolegiados

El colegio participó activamente en los Juegos Intercolegiados y en los Interescolares a nivel municipal, competencias que permiten a los estudiantes demostrar sus habilidades deportivas, fortalecer el trabajo en equipo y representar con orgullo a la institución. Estos eventos son fundamentales, pues promueven la disciplina y el espíritu de competencia, además de integrar a las instituciones educativas del municipio en torno al deporte. En esta ocasión, los estudiantes que representaron al colegio en los Interescolares lograron un destacado segundo puesto, un

resultado que refleja su compromiso, dedicación y esfuerzo constante. Este logro motiva a toda la comunidad educativa a seguir impulsando procesos deportivos que contribuyan al desarrollo integral de los jóvenes.



5.10 Capacitación

Se invitó a un docente universitario especializado en ciencias del deporte para brindar una charla formativa a los estudiantes, con el propósito de que pudieran conocer el deporte desde una perspectiva más amplia y profesional. Durante este espacio, los jóvenes aprendieron sobre la importancia de la actividad física para la salud, las oportunidades académicas y laborales relacionadas con el deporte, así como el valor de la disciplina, la constancia y la ética deportiva. Esta experiencia permitió que los estudiantes ampliaran su visión, comprendieran el deporte como

un campo de estudio y desarrollo personal, y se motivaran a adoptar hábitos de vida saludables. Además, la charla fortaleció el vínculo entre la educación escolar y la educación superior, enriqueciendo su proceso formativo.



Referencias

- Aibar, A., Julián, J. A., Murillo, B., García González, L., Estrada, S., & Bois, J. (2015). Actividad física y apoyo de la autonomía: El rol del profesor de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 155-161. Recuperado el Abril de 2025, de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235139639018.pdf>
- Gonzalez Zapata, J. (2023). *EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, A TRAVES DE LA RECREACION, EN LA INSTITUCIÒN EDUCATIVA SANTA TERESA DE PACHAQUIARO*. Recuperado el Abril de 2025, de Universidad de los Llanos: <https://repositorio.unillanos.edu.co/server/api/core/bitstreams/5b4cbf20-beeb-4f46-899b-94caf778a000/content>