
	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL CORAZÓN</p> <p>“La cultura del respeto, la responsabilidad y el autocuidado, nos hace mejores seres humanos”</p> <p>Institución Educativa de carácter oficial adscrita a la Secretaría de Educación de Medellín. NIT 900705111-0 DANE 105001026352 NÚCLEO EDUCATIVO 931</p>	
<p>PROYECTOS INSTITUCIONALES 2026</p>		

PROYECTO: APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, EL OCIO, LA RECREACIÓN, EL DEPORTE, LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y EL FOMENTO DE DIVERSAS CULTURAS

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cómo fomentar en los estudiantes de la Institución Educativa El Corazón la práctica adecuada del tiempo libre, el ocio, la recreación, el deporte formativo y el fomento de diversas culturas, en un contexto actual marcado por el aumento del sedentarismo, el uso excesivo de pantallas, la reducción de la interacción social presencial y la necesidad de promover hábitos de vida saludables y sostenibles?

Se propone una estrategia pedagógica con intencionalidad transformadora que genere procesos al interior de la escuela y dote de nuevos referentes conceptuales para entender los cambios operados en la cultura escolar contemporánea. La comunicación y la lúdica son estrategias de intervención activa, ágil y dinámica, que someten las prácticas a principios de contrastación entre los actores del proceso, para reflexionar sobre sus significados y sentidos.

La inclusión de la recreación como política institucional puede dinamizar los procesos de enseñanza-aprendizaje y generar espacios para la expresión de afectos, sensibilidades, cogniciones y emociones, sirviendo como medios equilibrantes de las tensiones escolares y favoreciendo la construcción de conocimiento y valores compartidos.

Desde esta propuesta, la cultura como enfoque de la convivencia escolar permite construir los diversos significados generados en el intercambio psicosocial de los sujetos inscritos en el espacio escolar, donde se configuran identidades, modos de ver, sentir y pensar, constituyéndose una red de símbolos y significaciones propias de la juventud.

Además, como contenido básico de la socialización, integra las dimensiones afectiva, cognitiva, social, estética, ética, política y física en la formación de niños y jóvenes, donde se desarrollan y vivencian formas de poder y comportamiento social.

La convivencia escolar en este contexto configura aspectos como:

La cultura entendida como el tejido de relaciones, comportamientos, normas, valores, concepciones, lenguajes y sentidos que desarrolla e interioriza la escuela.

El clima escolar asumido desde sus espacios, donde se generan actitudes y comportamientos.

La interacción como proceso de relaciones intencionales en diversas situaciones, incluyendo dimensiones afectiva, social, comunicativa y normativa.

Los factores organizativos de la Institución Educativa El Corazón.

Desde esta perspectiva, y considerando que el estudiante aprende a través de vivencias, actividades visomotoras, auditivas, interacción, exploración, lúdica y situaciones significativas, esta propuesta pedagógica constituye un elemento fundamental en el proceso educativo, permitiendo

que la escuela cumpla su función socializadora en dinámicas permanentes de interacción y comunicación.

JUSTIFICACION

La recreación, el tiempo libre, la lúdica, el ocio, el ejercicio, la actividad física y el deporte son aspectos fundamentales en el desarrollo integral de los sujetos. Por ello, la Institución Educativa El Corazón, como eje formador, promueve diferentes espacios de participación de niños, niñas y jóvenes en actividades intra, extra e interinstitucionales que propicien formación en estos aspectos y posibiliten interacción con otras comunidades de nuestro territorio y del mundo.

El descanso pedagógico y los espacios libres en casa se convierten en estrategias para el desarrollo de actividades lúdicas, recreativas y deportivas que favorecen el adecuado aprovechamiento del tiempo libre y del ocio. Estos espacios son una estrategia pedagógica para favorecer el disfrute del ocio, el tiempo libre y la recreación en una población vulnerable por situaciones de conflicto social, violencia, desplazamiento, pobreza, entre otras.

Este proyecto se alinea con el Plan Decenal del Deporte 2024-2034, que prioriza la formación deportiva escolar, la promoción de hábitos de vida activa y la inclusión social a través del deporte y la recreación.

MARCO TEÓRICO

MARCO LEGAL

- Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación): Artículo 14, literal b, establece como obligatorio “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: Dicta disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, y crea el Sistema Nacional del Deporte.
- Ley 2069 de 2020 (Ley del Deporte): Actualiza el marco del Sistema Nacional del Deporte, fortaleciendo la articulación interinstitucional, la formación deportiva escolar y la promoción del deporte social y comunitario.
- Decreto 1228 de 2021: Reglamenta la Ley 2069 de 2020.
- Decreto 1860 de 1994: Define el concepto de “Proyecto Pedagógico” y establece que la enseñanza del artículo 14 de la Ley 115 se cumplirá bajo esta modalidad.
- Resolución 2628 de 2023: Establece lineamientos actualizados para la educación física escolar en el marco de la jornada única y la formación integral.
- Constitución Política de Colombia, Artículo 52: Reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.
- Código de la Infancia y la Adolescencia (Ley 1098 de 2006), Artículo 13: Reconoce el derecho al descanso, esparcimiento, juego, deporte y participación en la vida cultural y artística.
- Ley 115, Artículo 77: Autonomía escolar para organizar áreas, introducir asignaturas optativas, adaptar métodos y organizar actividades formativas, culturales y deportivas.

MARCO CONCEPTUAL

El ocio se entiende como el tiempo libre dedicado a actividades recreativas, no obligatorias, que contribuyen al desarrollo personal y social. Según Pérez y Giraldo (2023), el ocio en la era digital debe entenderse como un espacio de autorregulación y creatividad, que integra tanto actividades físicas como el uso crítico de entornos digitales recreativos, previniendo riesgos como la dependencia tecnológica.

La recreación es un proceso participativo y dinámico que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, promoviendo el desarrollo de potencialidades humanas para la realización personal y la mejora de la calidad de vida individual y social.

El aprovechamiento del tiempo libre es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y disfrute de la vida, con funciones básicas como descanso, diversión, formación complementaria, socialización, creatividad, desarrollo personal y recuperación psicobiológica.

El proyecto guía a los estudiantes hacia la utilización positiva del tiempo libre, fomentando hábitos de vida saludables, la construcción de proyectos de vida y el equilibrio psicológico, la integración social y la salud física.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar en los estudiantes de la Institución Educativa El Corazón la práctica adecuada del tiempo libre, la recreación y el deporte formativo, mediante estrategias pedagógicas inclusivas, digitales y sostenibles que promuevan el desarrollo integral y la sana convivencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar el descanso pedagógico como espacio para el adecuado aprovechamiento del tiempo libre.
- Promover la participación en prácticas corporales tradicionales, alternativas y urbanas desde espacios interinstitucionales.
- Fomentar los valores institucionales mediante actividades lúdicas, recreativas, culturales y deportivas.
- Promover el deporte formativo inclusivo en los diferentes espacios institucionales.
- Incentivar el cuidado personal y la implementación de hábitos saludables desde las prácticas corporales.
- Motivar el desarrollo de actividades físicas a través de medios virtuales y extracurriculares.
- Promover actividades recreativas y deportivas inclusivas que integren a estudiantes con necesidades educativas diversas y fomenten la equidad de género.
- Incorporar criterios de sostenibilidad ambiental en las actividades recreativas y deportivas.
-

RESULTADOS ESPERADOS

- Fortalecimiento de relaciones interpersonales en diferentes espacios de socialización.
- Cumplimiento normativo en actividades internas y externas.
- Aumento en el fomento de espacios para la sana convivencia.
- Promoción de talentos deportivos que representen a la Institución en competencias locales, departamentales y nacionales.
- Desarrollo del bienestar, felicidad y autocontrol emocional a través de prácticas corporales diversas.
- Incremento de la participación de estudiantes con necesidades diversas en actividades deportivas y recreativas.
- Implementación de al menos tres actividades anuales con enfoque ambiental sostenible.

INDICADORES

1. Cumplimiento de actividades deportivas ejecutadas vs. Planeadas
2. Participación en Inderescolares e Indercolegiados
3. Disminución de casos de agresión física

METAS

1. 80% de estudiantes participan en actividades y competencias deportivas internas y externas

<p>4. Participación en actividades deportivas internas y externas</p> <p>5. Inclusión de estudiantes con necesidades diversas</p> <p>6. Actividades con componente ambiental</p>	<p>2. Participación en mínimo dos eventos deportivos externos con INDER Medellín</p> <p>3. Reducción del 20% en reportes de agresión física respecto al año anterior.</p> <p>4. Incremento del 15% en participación respecto al año anterior</p> <p>5. 30% de actividades adaptadas o inclusivas</p> <p>6. 3 actividades anuales con criterios de sostenibilidad</p>
--	--

POBLACIÓN BENEFICIADA

Estudiantes de la Institución Educativa El Corazón, e indirectamente toda la comunidad educativa, a través de actividades programadas de forma interna y externa.

ÁREAS TRANSVERSALES

Educación Física, Recreación y Deportes, Ciencias Naturales, Tecnología e Informática, Ética y Valores.

METODOLOGÍA

La propuesta surge en la clase de Educación Física y Deportes en jornada académica y extraclase, con el propósito de generar convenios interinstitucionales que ofrezcan opciones formativas en recreación y deporte, haciendo uso de la virtualidad como herramienta de conexión e interacción.

Se dispondrá de espacios y tiempos para que los estudiantes, de manera autónoma, experimenten sus intereses, logrando mayor apropiación de las actividades propuestas y generando alternativas al tiempo libre en el espacio escolar, con el apoyo de docentes y entidades vinculadas.

Se implementarán plataformas digitales como SportApp Escolar para inscripción, divulgación y seguimiento, así como sesiones virtuales de entrenamiento y charlas con deportistas profesionales.

Las actividades se realizarán bajo modalidad presencial, híbrida y virtual, según corresponda.

INSTITUCIONES EXTERNAS ARTICULADAS

- INDER Medellín
- Gimnasio Odisea Force (Belencito)
- Clubes deportivos locales

Nº	Actividad	Fecha 2026	Sede	Jornada	Evidencia
1	Celebración día de la niñez y la recreación	Abril 25	Principal y Escuela	M y T	Registro fotográfico
2	Participación Juegos Indercolegiados e Inderescolares	Marzo - Noviembre	Principal y Escuela	M y T	Planillas, inscripción, registro fotográfico
3	Convenio Institucional INDER Medellín	Febrero - Noviembre	Principal y Escuela	M y T	Acta de convenio, registro fotográfico
4	Entrenamientos extracurriculares INDER (softbol, béisbol, lucha,	Febrero - Noviembre	Principal y Escuela	M y T	Registro fotográfico

	voleibol, ajedrez, salón, porrismo y break dance)				
5	Juegos de mesa en tiempo libre y descansos	Febrero - Noviembre	Principal y Escuela	M y T	Registro fotográfico, planillas
6	Día del estudiante y el egresado	Octubre 20	Principal y Escuela	M y T	Registro fotográfico
7	Torneos interclases (ajedrez, baloncesto, voleibol, fútbol de salón, futbol-tenis, banquitas, videojuegos)	Febrero - Noviembre	Principal y Escuela	M y T	Planillas, registro fotográfico
8	Inauguración Juegos Interclases "Mundial de Campeones"	Marzo	Escuela	M y T	Planillas, registro fotográfico
9	Inauguración Juegos Interclases Sede Principal	Marzo	Principal	M y T	Planillas, registro fotográfico
10	Caminata ecológica	Por definir	Principal	M	Registro fotográfico
11	Visita al Gimnasio Odisea Force (grados 9°, 10°, 11°)	Marzo 10-21	Principal	M	Registro fotográfico
12	Festival de la cometa (materiales reciclables)	Agosto	Principal y Escuela	M y T	Registro fotográfico
13	Semana de la inclusión deportiva	Mayo 15-19	Principal y Escuela	M y T	Registro fotográfico, encuestas

RECURSOS

1. Humanos

- Docentes del área de educación física, recreación y deporte
- Profesores, formadores, entrenadores, gestores y/o coordinadores de convenios
- Estudiantes líderes y monitores deportivos

2. Económicos

Para premiación deportiva: \$ 1.600.000

3. Físicos o materiales

- Balones de fútbol de salón, baloncesto, voleibol
- Balones de fundamentación
- Conos de señalización
- Platinos de colores
- Aros planos
- Silbatos profesionales
- Cronómetros
- Escaleras de coordinación
- Tablas de acrílico
- Pintura para señalización de canchas
- Cuerdas para saltar
- Mancuernas
- Raquetas y volantes de bádminton
- Brochas y disolvente
- Medallas para premiación
- Porterías de fútbol de salón (sede escuela)
- Materiales reciclables para actividades ambientales

4. Digitales y logísticos

- Plataforma SportApp Escolar o similar
- Equipos de sonido y pantallas para eventos híbridos
- Conexión a internet estable
- Espacios deportivos institucionales
- Apoyo docente de todas las áreas

PRESUPUESTO Y FINANCIACIÓN

Concepto	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Trofeos premiación	20	\$ 30.000	\$ 600.000
Medallas premiación	100	\$ 10.000	\$ 1.000.000
TOTAL			\$ 1.600.000

Fuente de financiación: Fondos de servicios educativos, recursos de cooperación interinstitucional.

RESPONSABLES

Preescolar y Básica Primaria	Astrid Hincapie Zapata Juan David Arango Escobar Paula Emilia Cordoba Cordoba
Básica Secundaria y Media	Iván Darío Valencia Bedoya Juan Esteban Ochoa Bedoya

BIBLIOGRAFÍA

1. Marco Normativo Nacional:

República de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. Artículo 52. Bogotá: Imprenta Nacional.

Congreso de la República. (1994, febrero 8). Ley 115 de 1994 – Ley General de Educación. Diario Oficial No. 41.214.

Congreso de la República. (1995, enero 18). 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. Diario Oficial No. 41.719.

Congreso de la República. (2006, noviembre 8). Ley 1098 de 2006 – Código de la Infancia y la Adolescencia. Diario Oficial No. 46.446.

Congreso de la República. (2020, diciembre 31). Ley 2069 de 2020 – Por medio de la cual se desarrolla el derecho fundamental al deporte y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Diario Oficial No. 51.559.

Presidencia de la República. (2021, julio 26). Decreto 1228 de 2021 – Por el cual se reglamenta la Ley 2069 de 2020. Diario Oficial No. 51.709.

Ministerio de Educación Nacional. (2023, octubre 18). Resolución 2628 de 2023 – Por la cual se establecen los lineamientos para la educación física escolar en el marco de la formación integral. Bogotá: MEN.

2. Políticas y Planes Nacionales:

Ministerio del Deporte. (2023). Plan Decenal del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y la Educación Física (PED) 2024-2034: "Movimiento, País". Bogotá: Imprenta Nacional.

Ministerio del Deporte & Coldeportes. (2025). Política Nacional de Reactivación del Deporte y la Recreación 2025: Lineamientos para la articulación escolar. Bogotá.

3. Referentes Conceptuales y Pedagógicos:

Dumazedier, J. (1974). Sociologie empirique du loisir. Paris: Éditions du Seuil. (Traducción y adaptación: López, E., 1993).

Pérez Rodríguez, L. A., & Giraldo Giraldo, M. (2023). Ocio digital, deporte y formación integral en la adolescencia: Guía pedagógica para la escuela contemporánea. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.

Glaz Mejía, J. (2020). Diseño de proyectos de bienestar social: Un enfoque estratégico con perspectiva educativa (4ª ed.). Bogotá: Editorial Magisterio.

Colorado López, M. (2022). El conflicto constitutivo y constituyente de lo humano: Aportes para la convivencia escolar desde la psicología educativa. Bogotá: Editorial Norma.

Ortega Valencia, P. (2021). La cultura escolar: Un enfoque para la convivencia y la gestión del clima educativo. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

4. Documentos Institucionales y Guías Locales:

Alcaldía de Medellín – INDER. (2025). Plan de Desarrollo Deportivo y Recreativo de Medellín 2024-2027: "Medellín, Territorio del Deporte".

Secretaría de Educación de Medellín. (2024). Lineamientos para la implementación de proyectos pedagógicos transversales en instituciones educativas oficiales.

Institución Educativa El Corazón. (2025). Proyecto Educativo Institucional (PEI) – Actualización 2025-2030. Medellín.

5. Artículos y Recursos Digitales:

López, E. (1993). El ocio: Perspectiva pedagógica. Revista Complutense de Educación, 4(2), 169-185. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED9393120069A>

Ministerio de Educación Nacional. (2022). Serie de orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte escolar. Recuperado de: <https://www.mineduacion.gov.co/portal/micrositios-institucionales/Educacion-Fisica/>

Organización Mundial de la Salud – OMS. (2023). Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños y adolescentes. Ginebra: OMS.

6. Recursos para la Inclusión y Sostenibilidad:

UNESCO. (2021). Deporte para el Desarrollo Sostenible: Guía para educadores. París: UNESCO Publishing.

Ministerio de Educación Nacional & Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – ICBF. (2023). Inclusión educativa a través del deporte y la recreación: Manual para docentes. Bogotá.

7. Sitios Web Oficiales de Consulta Permanente:

Ministerio del Deporte de Colombia: <https://www.mindeporte.gov.co>

Ministerio de Educación Nacional: <https://www.mineduacion.gov.co>

INDER Medellín: <https://www.inder.gov.co>

Secretaría de Educación de Medellín: <https://medellin.edu.co>