

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL  
COLEGIO MESITAS SEDE LAS JUNTAS DEL MUNICIPIO DE HACARÍ  
NORTE DE SANTANDER

LIC: ADLER SANYAI PARADA VILLAMIZAR



Universidad de pamplona  
Departamento de Educación Física Recreación Y Deportes  
Especialización En Educación Para La Recreación Comunitaria  
Pamplona, Colombia  
2018

APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ESTUDIANTES DEL  
COLEGIO MESITAS SEDE LAS JUNTAS DEL MUNICIPIO DE HACARÍ NORTE DE  
SANTANDER

LIC: ADLER SANYAI PARADA VILLAMIZAR

ASESOR

ARLES JAVIER ORTEGA PARRA  
PhD.



Universidad de pamplona  
Departamento de Educación Física Recreación Y Deportes  
Especialización En Educación Para La Recreación Comunitaria  
Pamplona, Colombia  
2018

PAGINA DE ACEPTACIÓN

Nota de aceptación

---

---

---

---

Presidente de jurado

---

Jurado

---

Jurado

Pamplona, Norte de Santander(Día, mes y año)

## DEDICATORIA

Dedico este proyecto principalmente a Dios, pues gracias a él he aprendido a superar todas las dificultades y he podido aprender lo maravillosa de sus obras.

A mis docentes, amigos y familiares por estar allí siempre presentes, y por enseñarme los buenos principios para continuar adelante.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi docente asesor quien fue pieza clave en este proceso de formación, ARLES JAVIER ORTEGA PARRA, PhD. Pues gracias a él tuve la oportunidad de capacitarme y avanzar en la conclusión de este proyecto.

Al colegio mesitas, sede las juntas del municipio de Hacarí Norte de Santander, por brindarme la oportunidad para construir esta investigación.

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
OBJETIVOS.....	11
MARCO LEGAL.....	12
ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL ESTUDIO.....	15
METODOLOGIA, METODOS Y MATERIALES.....	28
RESULTADOS.....	31
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	36
CONCLUSIONES.....	39
BIBLIOGRAFIA.....	40
ANEXOS.....	42

## LISTA DE TABLAS Y FIGURAS

### Indice de Gráficos –INSTRUMENTO ENCUESTA APLICADO

Figura 1. Primera pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes

Figura2. Segunda pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes

Figura3. Tercera pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes

Figura 4. Cuarta pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes

Figura 5. Quinta pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes

## INDICE DE ANEXOS

### ACTIVIDADES PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

Talleres Lúdicos y Formativos – Énfasis en la Educación Física y el Desarrollo Motriz





## RESUMEN

Con el claro interés de propiciar una construcción investigativa eficaz, en lo concerniente al papel del trabajo docente, como figura orientadora para proponer un mejor aprovechamiento del tiempo libre. El presente trabajo describe y referencia bajo un fundamentación teórica, la importancia que tiene en la actualidad la formación para el tiempo libre y su posterior orientación metodológica para aprovecharlo. Como medio de acceso a ese aprovechamiento se propone a continuación una serie de mecanismos pedagógicos en los que utilizando a la lúdica, la recreación el juego, se propicia un mejor desempeño del joven estudiante en su ambiente escolar.

Palabras Clave: Educación, Tiempo Libre, Aprovechamiento, Construcción, Pedagogía.

## ABSTRACT

With the clear interest of promoting an efficient research construction, regarding the role of teaching work, as a guiding figure to propose a better use of free time. The present work describes and references under a theoretical foundation, the importance that training for free time and its subsequent methodological orientation has to take advantage of it. As a means of accessing this use, a series of pedagogical mechanisms are proposed below, in which the playful use of recreation, play, promotes a better performance of the young student in his school environment.

Key Words: Education, Free Time, Use, Construction, Pedagogy.

## INTRODUCCIÓN

Para acercarnos a la definición concreta de lo que el presente proyecto desea abordar, debe tenerse claro que el aprovechamiento del tiempo libre en las aulas escolares, principalmente tiene que ver con los desarrollos y prácticas que los alumnos deben efectuar en sus espacios de descanso. Por consiguiente, se trata de abordar sus acciones de participación y recreación, las cuales están direccionadas por el individuo escolar fundamentalmente desde un gusto o interés. Ahora bien, ese interés que guía al alumno a aprovechar su tiempo libre desde un goce específico, se define como acción concreta del individuo actual en un articular de su participación consciente, es una acción que se expresa ya sea desde su habla o inteligencia. Es una situación de movimiento interactivo intencionado, que ocurre entonces en los escenarios sociales de aprendizaje escolar y que en primer lugar lo reafirman como individuo parte de una sociedad del conocimiento y luego habrá de permitirle que se construya y transforme como sujeto en los campos de formación.

En concordancia con lo anterior se debe aclarar que este proyecto se fundamenta bajo un área del conocimiento específico y formativo, con posibilidades de aplicación en la educación física. En este sentido, conviene contextualizar que esta investigación se desarrolla en los espacios de interacción y recreación de los jóvenes escolares de la escuela rural de la institución educativa del Colegio Mesitas del municipio de Hacarí, Norte de Santander.

Se pretende entonces exponer a continuación, el porqué es necesario generar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre en los lugares en los que interactúan a diario los alumnos y generar una aproximación teórica que permita definir la importancia de que las instituciones educativas rurales construyan métodos y estrategias de aprendizaje dirigidos al conocimiento que ocupa este campo.

“Se debe dar la cara a las alternativas que ofrece la actividad física, el deporte, el arte y la cultura, ya que en estos espacios el estudiante puede hacer procesos de auto reconocimiento...el estudiante encuentra un nuevo camino a la expresión, a un nuevo lenguaje y un sentido de movimiento.” (Dumazedier, J. 1964).

En síntesis se promoverá la estimulación de un camino desde el cual el deporte, como actividad física, el arte como fundamento integral y especialmente el juego, contribuyan a posibilitar relaciones sociales, mientras se genera un aporte pedagógico al alumno para contribuir con su estructuración integral como ser humano en un medio de aprendizaje.

Ahora habrán nuevos retos para aprovechar su tiempo, se enfocara la necesidad de la práctica deportiva para fortalecer de manera regular, en primer lugar el desarrollo físico del estudiante, y en segundo lugar, hacer que desde esta se le permita como alumno, construir habilidades para ser más acoplable a los desafíos del entorno social, asuma procesos mentales y de planeación para encontrar estímulos como la victoria en el juego; y consolide habilidades para generar que una práctica significativa, saludable, estímulo, o la que sea de su interés y esta le permita construir un aprendizaje.

## OBJETIVOS

### Objetivo General

Contribuir al aprovechamiento del tiempo libre, de la comunidad educativa rural de la institución educativa del colegio Mesitas sede las Juntas del municipio de Hacarí, Norte de Santander, desde la implementación de estrategias educativas, recreativas y pedagógicas que contribuyan al mejoramiento de sus capacidades motrices y cognitivas.

### Objetivos Específicos

Desarrollar en el estudiante habilidades físicas y mentales que incluyan, movimiento, juego, aprendizaje y conocimiento, las cuales contribuyan desde la práctica de acciones individuales, a mejorar la motricidad de los alumnos.

Orientar a los alumnos para que en el aprovechamiento del tiempo libre descubran que existen las prácticas deportivas y recreativas que le permiten, divertirse, participar y ayudarle a desarrollar talentos que sean de su interés, hallando en estas actividades un cambio de ambiente y posibilitar la interacción social.

Ocupar al estudiante, en el desarrollo de actividades de las que se apropie de manera inteligente, siempre con un propósito de crecimiento integral y que le proporcionen como individuo escolar, una mejora y un nuevo lugar para divertirse con propósitos de crecimiento personal.

## MARCO LEGAL

Para empezar es necesario contextualizar la orientación de la intervención pedagógica con fines educativos hacia el aprovechamiento del tiempo libre, llegados a este punto, se exponen ahora algunas consideraciones legales que enmarcan el desarrollo teórico del presente proyecto.

El aprovechamiento del tiempo libre es un derecho fundamental al descanso, disfrute, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas. Artículo 24. de la declaración universal de los derechos humanos de 1948

En la ley general de educación, que se expone a continuación se dan a conocer los objetivos de la ley general de educación a partir de los objetivos específicos de la ley general de educación.

**OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DEL ÁREA.** Ley General de Educación.

Aportar a los actores del proceso educativo, en el contexto de sus intereses, necesidades de salud, derechos, deberes y responsabilidades individuales y sociales, a través del conocimiento, valoración, expresión y desarrollo de la dimensión corporal, la dimensión lúdica y la enseñanza de la diversidad de prácticas culturales de la actividad física.

- Contribuir al desarrollo de procesos formativos del ser humano la organización del tiempo y el espacio, la interacción social, la construcción de técnicas de movimiento y del cultivo y expresión del cuerpo, la experiencia lúdica y recreativa.
- Orientar una educación física que reconozca su desarrollo histórico y responda a las exigencias de la educación, la cultura y la sociedad, en las condiciones actuales.
- Generar prácticas sociales de la cultura física como el deporte, el uso creativo del tiempo libre, la recreación, el uso del espacio público, la lúdica, la salud, la estética y el medio ambiente interrelacionados con diferentes áreas del conocimiento, que respondan a la diversidad en un marco de unidad nacional.
- Promover acciones que ayuden a transformar las concepciones y prácticas de la educación física, la dinámica de cambio de la escuela y la construcción de los Proyectos Educativos Institucionales.
- Impulsar una nueva didáctica pertinente a los procesos formativos; que sea investigativa, participativa y generadora de proyectos creativos.
- Orientar el establecimiento de las condiciones educativas que permitan los cambios requeridos en los ambientes de participación y organización de materiales, espacios físicos, tiempos y equipos adecuados y necesarios para el mejoramiento cualitativo de la educación física.
- Orientar para que se asuma la investigación como actitud y proceso cotidianos y permanentes del trabajo curricular, como estrategia pedagógica para que el área responda a las necesidades actuales del desarrollo pleno de la personalidad.

- Promover la cualificación de los docentes como gestores y constructores de cambios educativos; impulsar la adquisición de nuevas competencias disciplinares, éticas, políticas pedagógicas y consolidar las comunidades académicas del área.

#### ARTICULO 92° DE LA LEY 115 DE 1994. Formación del educando.

La educación debe favorecer el pleno desarrollo de la personalidad del educando, dar acceso a la cultura, al logro del conocimiento científico y técnico y a la formación de valores éticos, estéticos, morales, ciudadanos y religiosos, que le faciliten la realización de una actividad útil para el desarrollo socioeconómico del país.

Contextualizando, los procesos educativos abordados, a partir de la formación pedagógica, deben incluir aspectos formativos orientados a la convivencia, en donde a partir de la formación, se potencie el desarrollo de las capacidades educativas, enfatizando en el aprovechamiento y el uso racional del medio escolar y social.

Favorecer y potenciar en los estudiantes el desarrollo de competencias, capacidades, valores y talentos, que aporten a su crecimiento personal y colectivo, a la sensibilización en el uso racional de los recursos y la valoración del entorno familiar, escolar y social.

Partiendo de lo anterior se busca un desarrollo integra del individuo, desde la primera referencia mediante espacios de interacción social, con la finalidad de aprovechar todas las áreas posibles a nivel pedagógico, la cultura, el arte, y la educación física.

En este sentido, se genera un aporte al proyecto educativo desarrollando nuevas capacidades en los estudiantes, promoviendo la actividad física como alternativa de un mejor desarrollo en el medio educativo, y encontrando alternativas en las que los jóvenes mejoren su proceso educativo.

## ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL ESTUDIO

### CÁPÍTULO PRIMERO – OCIO RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

*“Hay un tiempo para cada cosa, incluso para descansar, divertirse y participar en actividades diferentes a las labores que realizamos a diario dentro de nuestras responsabilidades, estas actividades nos ayudarán a desarrollar intereses y talentos, además de permitirnos cambiar de ambiente y conocer personas diferentes a las que frecuentamos. Es importante aprender a invertir nuestro tiempo libre en actividades que nos nutran en nuestro crecimiento personal además de proporcionarnos tiempos de refresco y deleite.” (Bienestar en Familia / Aconséjate con bienestar- ICBF, 2014).*

En concordancia con lo anterior, la ocupación del tiempo libre como una actividad orientada bajo la acción individual, permite que el sujeto desarrolle capacidades de conocimiento e interacción en el entorno en que se encuentra. Luego, es fundamental desde el área pedagógica intervenir en la orientación del alumno dicho aprovechamiento, para que el objetivo último del aprovechamiento del mismo, sea también el desarrollo para el mismo de un ambiente diferente e integral, guiado siempre por su capacidad inteligente de adaptarse y por la respuesta a un medio social que lo involucra a asumir los retos del ocio.



### 3.1 La orientación y el vínculo social del estudiante con el tiempo

Actualmente es importante, concebir que “el tiempo libre es tan valioso como el tiempo de trabajo, pues principalmente este fue hecho para descansar y renovar fuerzas, además de alimentar nuestro desarrollo psicológico, relacional, cultural entre otros. Es una idea equivocada pensar que los tiempos libres son tiempos perdidos...gracias a ellos podemos encontrar actividades por ejemplo para canalizar el estrés.” (*Bienestar en Familia / Aconséjate con bienestar- ICBF, 2014*).

Sumado a lo anterior, la orientación propende que el estudiante utilice el tiempo libre como un valor, ya que es allí, en esas actividades que nutren el crecimiento, que es posible también hallar un mejor comportamiento, un estímulo que desde la respuesta cerebral y corporal lleve a los sentidos a una respuesta positiva del individuo. La práctica recreacional se acerca a la comprensión del contexto y de la situación social que vive el individuo para adaptarse y servirle de herramienta. Se concibe a la actividad de estimular integralmente al individuo en el aprovechamiento del tiempo libre, como una herramienta que le brinde alternativas guiadas para que este pueda acercarse a dialogar, intentar comprender su mundo y proponer una solución de problemas de manera diferente.

Como mencionamos anteriormente el tiempo libre es un disfrute al descanso donde las personas lo utilizan para actividades extracurriculares, en donde por lo estos lo pueden utilizar de forma benéfica o negativa. El tiempo libre y su institucionalización nace como producto de una lucha y reivindicación del trabajador asalariado; (Grazia, 1996).

De igual manera necesitamos implementar el tiempo libre para relacionarlo con la recreación y el ocio para un excelente desempeño, como veremos más adelante, se ha construido

esta investigación a partir de una intervención pedagógica que busca también colaborar para mejorar la implementación del tiempo libre en los adolescentes del colegio Mesitas sede las juntas de municipio de Hacarí.

Muchas veces la comunidad más vulnerable son los jóvenes y son aquellos que más rápido se dejan llevar por malas influencias, por ello se trata entonces de implementar varias alternativas en las que se abordan sus escenarios escolares de descanso, para articular la recreación y el juego, así como alternativas de trabajo desde el arte para ocupar dichos tiempos desde actividades pedagógicas positivas.

Elias y Dunning hablan del ocio y la recreación como nociones situadas “en el espectro del tiempo libre”, como si éste fuera el concepto que englobara a todos los demás (Elias y Dunning 1989). Como partes constitutivas del espectro más amplio del tiempo libre, reflexionan sobre el ocio y la recreación y arrojan luz sobre muchas de las características importantes que abarcan dichos conceptos.

Tenemos entonces que son las actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente en la sociedad después de haber cumplido con sus obligaciones laborales (González Llaca 1953, p. 280).

El tiempo libre se considera y contempla como el periodo de tiempo no sujeto a obligaciones y el tiempo liberado es una parcela de tiempo, con unas dimensiones que dependerán de la situación específica de cada individuo, en el que la persona no tiene que realizar ninguna actividad de forma obligatoria y se encuentra en disposición de elegir libremente lo que desea realizar. Mientras que el ocio surge cuando se realizan las

actividades satisfactorias y gratificantes que posibilita el tiempo liberado, de forma libre, decididas por uno mismo y gestionadas autónomamente (Cuenca 2000).

Retomando lo anterior, es por medio de estas actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente en la sociedad después de haber cumplido con sus obligaciones laborales (González Llaca 1953). Se encuentran dichas alternativas y se hace posible reconstruir el sentido y el escenario de aprendizaje.

“El ocio es la manera en que ocupamos el tiempo libre, normalmente en actividades de libre elección...las cuales cumplen con el objetivo de llenar el tiempo libre de sentido personal y social, por medio del entretenimiento o el descanso, promoviendo la autonomía...la diversión y el desarrollo integral.” (ICBF, 2014)

Se precisa entonces que hay que tener en cuenta siempre el respeto por el carácter voluntario, pero se debe coincidir en que *el ocio placentero debe ser un ocio provechoso*, el estudiante debe ser orientado para que ese sentido personal y social innato aborde el tiempo libre guiándolo a actividades como el deporte.

“Buscar actividades que alimenten nuestras capacidades físicas como realizar algún deporte...hacer recorridos al aire libre;...nuestras capacidades sociales que impliquen tener encuentros con personas nuevas pemirtrá...constuir”. (ICBF, 2014). Se debe crear entonces un vínculo que cultive, que desde la participación grupal social acerque al estudiante a una acción individual de su tiempo libre, la cual debe tener un objetivo, ya que se desarrolla en un medio grupal, “estos espacios motivan la participación tanto grupal como individual y en la mayoría de los casos corresponde a actividades físicas y deportivas que permitan el juego como estrategia para renovar fuerzas”. (ICBF, 2014)

### 3.2 La recreación y el juego

Ciertamente los procesos de aprovechamiento del tiempo libre deben reafirmar conceptos formativos, educativos y pedagógicos como el vínculo del estudiante docente como una guía orientadora. Renovar la educación desde el juego, es también destacar la importancia de cuidar la experiencia de aprendizaje para rescatarla del aburrimiento. “La capacidad para hacer que los jóvenes y niños aprendan es posible gracias al juego, al trabajo en equipo y a la actitud asumida para equiparar los retos asumidos desde la socialización del individuo en el medio educativo.” (ICBF, 2014)

Nos acercamos a la importancia del fomento a soluciones educativas que le den un valor al juego y a la recreación, como elementos para orientar el ocio y el tiempo libre. Soluciones que aporten al compartir de la comunidad de aprendizaje educativa, guiados siempre por la premisa de que el aprovechamiento es una cualidad forjable en la personalidad del individuo, su aprovechamiento es lo que harpa de él, lo que descubrirá que puede hacer, lo que le gusta y lo que siempre lo hará un sujeto mejor.

#### 3.2.1 La recompreñión de la Educación, bajo los parámetros de los aportes del nuevo conocimiento digital

En el campo del conocimiento, los espacios educativos deben desarrollar, potenciar y reconocer las sensibilidades y las experiencias de los jóvenes. Hablar del aprovechamiento es también recompreñer la educación, movilizar al sujeto en formación para que tenga un pensamiento creativo, para que pueda expresarse y manifestarse en el contexto intercultural en que habita, para que ese joven, niño y niña de la vereda rural, reconozca su cuerpo, el arte y su capacidad humana para tener presente que el modo de relacionarse con los demás hace parte de una competencia que debe ser abordada y desarrollada.

La estrategia de la pedagogía enfocada en el juego, debe comprender que es necesario “propiciar estrategias pedagógicas que desarrollen competencias básicas a través de procesos de pensamiento complejo y sistémico que permitan la comprensión, análisis e interpretación crítica y reflexiva de las prácticas artísticas y culturales de los contextos local, nacional e internacional.” (Castillo, 1993).

Situar al estudiante en un nuevo modelo que promueva el verdadero desarrollo del ser y del sentido fundamentado en la experiencia sensible, la sociedad del conocimiento y la interacción sociocultural, ya que es en la escuela es fundamental y necesario promover espacios en el que el joven interaccione y gestione sus diversidades. Es por dichas razones que es fundamental que el tiempo sea concebido como una oportunidad didáctica que pueda propiciar conocimiento.

Recomprender la educación bajo el énfasis del aprovechamiento del tiempo libre, es esencialmente reafirmar el enfoque de la práctica siempre bajo la guía del conocimiento, el aprendizaje y la formación.

Hablar de un vínculo con la recreación y el juego es entonces asumir que las capacidades físicas, psicológicas y emocionales están en constante crecimiento en el individuo inmerso en procesos de aprendizaje e interacción social. Precizando lo anterior, la educación debe responder a la necesidad del estudiante a ser estimulado en espacios de aprovechamiento del tiempo libre, en los cuales “las actividades recreativas son una herramienta útil a la hora de estimular nuestra creatividad y en algunos casos descubrir talentos que ignoramos que teníamos, además estos ayudan a identificar que tipos de actividades nos interesan y nos llenan.” (Castillo, 1993).

## CAPITULO SEGUNDO – EL TIEMPO, SU CARACTERIZACIÓN

El tiempo, como un componente de la vida del sujeto social, tiene que ver con rasgos que el conocimiento ha estudiado profundamente como el movimiento y el desarrollo de la materia. El tiempo viene entonces a ser ahora una realidad en la que se expresa el sujeto en un tiempo y momento determinado. El tiempo es el lugar en donde se encuentra el hombre ante las experiencias de su vida fijando particularmente categorías esenciales como las actividades para elegir y aprovechar su vida. “Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas” (Waichman, P. 1993).

Vale la pena agregar que el tiempo libre, como ese tiempo que la sociedad determina para realizar actividades, debe ser reconocido como un espacio para realizar algunas actividades que son absolutamente necesarias en la vida del hombre y en su interacción con otros géneros. Hablamos entonces de la recreación, que sustenta su eje en el principio de la elegibilidad, pues es en el tiempo elegido que se comprende si la recreación es eficaz o no en su fin de consolidar una acción del sujeto mediante la actividad elegida para hacer algo.

En concreto se debate, pero se unifica el sentido de que, es prioritario y fundamental que los jóvenes aborden su tiempo libre, pero lo disfruten, lo reflexionen y comprendan. Se pretende contraponer que en el aprovechamiento del tiempo libre también pueden existir problemas y complejidades. La respuesta humana e individual a las formas que determinan los sistemas de interacción y socialización, debe contar con herramientas que le permitan por ejemplo, plantear alternativas para que la jornada escolar no se vuelva monótona y agotadora. La actividad deportiva debe surgir como una respuesta a esa complejidad del interactuar humano, pues propone un aporte en el que sea posible promover un cambio interno.

Si se entiende que la interacción social esta mediada por la adopción a condiciones de rutina, trabajo, aprendizaje, pero se es consciente también que la economía del tiempo debe implicar también rescatar y abordar un cambio de actitud hacia las acciones individuales, en las cuales se propenda a la conciencia y a la búsqueda reflexiva de acceder a nuevos estados individuales que integren y construyan autoconocimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre es sin duda un cambio de actitud en el sujeto, retomando las orientaciones teóricas, “todos los intentos que podamos abordar para promover un cambio de actitud en el hombre, en los grupos que este integra, producirá un interjuego permanente de modificaciones en la comunidad, que una vez alcanzadas, permitirán que el individuo se pueda desarrollar plenamente, en instancias más creativas, con una mayor capacidad de gestión, de autocondicionamiento.” (Waichman, P. 1993).

Pero fundamentalmente ¿Por qué es necesario acercarse a la definición del tiempo libre y ahondar en la importancia de insistir en el desarrollo de prácticas que promuevan creatividad y cambio en los jóvenes escolares?

Cómo ya se ha señalado, en primer lugar se debe admitir que existen alternativas posibles para acercar al sujeto a la reflexión y al acceso del disfrute mediante la libertad de elección consciente. Desde la acción individual del aprovechamiento del tiempo se pasa también a la necesidad de reconocer que la grupalidad también debe aprovechar el tiempo libre, principalmente destacando que el contexto claramente en los lugares más apartados, afecta directamente los desarrollos de interacción, las prácticas de libertad y el acceso al desarrollo pleno del individuo.

Es fundamental precisar los tiempos en los que interaccionan cronológicamente los individuos en el sistema sociocultural y el modo en que estos se enfrentan. Pasamos por el entretenimiento para luego confrontar la posibilidad de la recreación. De la

actividad marcada como una pauta y una rutina, el sujeto debe tener aprovechamiento del tiempo libre para significar su libertad y su posibilidad de elegir.

En los tiempos no libres nos enfrentamos a ser pasivos o espectadores, en el tiempo libre el hombre alcanza el desarrollo y toma de sí mismo la actitud de actor y una actitud activa, se logra la creatividad y la promoción de cambios. (Waichman, P. 1993).

### 3.4 Desarrollo personal, calidad de vida y mejores condiciones de salud para aprender – enfoques de la actividad física y la práctica de la misma

Enfatizando, la expresión de los jóvenes dada en un escenario social, responde a necesidades que han surgido entre otras cosas, producto de las demandas del ambiente, y las condiciones que ese medio social le implican. Ahora bien, para llegar a abordar la calidad de vida y el desarrollo personal como conceptos ligados, se debe asumir que procurar esa calidad de vida es posible desde la propuesta de la actividad física y la recreación, pues esta ciertamente implica, que se le den al alumno, en concreto una nueva posibilidad para mejorar sus condiciones físicas y mentales.

Se fijan pues aspectos claros que tienen que ver con los estilos de vida que pueden llevar las personas, y que haciendo un paréntesis, en la actualidad tienden a condicionarse a las rutinas, medios tecnológicos y ocios de aprovechamiento negativo, si es que así se les puede llamar a aquellas actividades que conllevan poca realización de actividad física, interacción y hábitos de sedentarismo.

Ciertamente conviene relacionar los aportes que la medicina médica y la psicología de la salud han hecho para estudiar los beneficios del ejercicio físico. “actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como



cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable” (Powell, 1988).

En vista de lo anterior nos acercamos a precisar que el aprovechamiento del tiempo libre, propende hacia una intención clara, crear un estilo de vida en la población, en la cual el tiempo libre, esta unido a la salud mental y física de cada persona, “ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas – físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la recreación...tiempo libre, como vía de desarrollo de lo social a lo individual.”(Zamora, R. y García M. 1986)

Ahora bien, aunque no es una intención de esta investigación investigar la conducta individual, hay que incluir la reflexión de la cultura del tiempo libre, como una manera más elevada de acercarse a una conducta que pueda ser creada, y orientada, se incluye la palabra cultura del tiempo libre como una capacidad potencializadora que guía la acción de utilizar el tiempo libre para crear y hacer que el sujeto sea más participe de su medio.

Si retomamos la idea de que la formación de una cultura del tiempo libre, orientada hacia la plenitud de la calidad de vida, hay que tener en cuenta las alternativas que ofrece el medio.

Pero no se debe simplificar dichas alternativas, pues en la recreación y el conocimiento se pueden hallar nuevas amplitudes, encontrar caminos y vías para que desde el aprovechamiento se llegue a la expresión y a la configuración de una mejor conducta.

Se precisa entonces que la orientación de esta investigación, apunta a que sea la pedagogía la que contribuya a la formación desde la educación, los alumnos deben encontrar esas alternativas para la realización y la integralidad emocional. El sistema de enseñanza

propende ahora por ejercer una intención de formación que desde la práctica motive y encuentre en el tiempo libre, las necesidades culturales y recreativas de la población intervenida. Se tendrán entonces en cuenta los gustos y preferencias, las condiciones sociales y sus hábitos, se ahondara en sus sistemas de valores y basados en la voluntad, se tratará de entender su sentido de libertad con el enfoque del aprovechamiento en el cual están inmersos.

Al margen de lo anterior nos acercamos a la definición conceptual de que en el aprovechamiento del tiempo libre, intervienen fuerzas complejas como la participación grupal frente a la individual. Se precisa que se debe educar para el tiempo libre; “la formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas.”( Zamora, R y García, M. (1986).

### CAPITULO TERCERO – EDUCAR PARA EL TIEMPO LIBRE

Vale la pena resaltar que, no se puede aislar el papel fundamental de la formación, que es posible en un medio como las instituciones educativas. Por lo tanto, se deben aprovechar dichos escenarios para que se construyan herramientas reales para educar a las sociedades y a los jóvenes contemporáneos. Las condiciones actuales reflejan que principalmente la juventud debe ser abordada desde la inclusión y la comprensión de los factores y el medio en que interactúan.

Cómo se indica anteriormente, la educación para el tiempo libre, tiene un gran reto, abordar con las herramientas que se requieran, la formación cultural, física y de pensamiento

de las personas inmersas en un medio educativo. Se deben agotar las posibilidades para fomentar programas de competencia y práctica de actividades recreativas y deportivas.

Con todo lo anterior, se debe aclarar que este proceso de educación para el aprovechamiento del tiempo libre, no tiene límites de edad y debe darse en procesos permanentes en el trabajo con la juventud y los niños, mas aún cuando es en las etapas de desarrollo y aprendizaje que se configura el mundo y la formación de la personalidad. Este arduo proceso de educar es también descubrir los modos para que ciertas vivencias de la juventud sean satisfactorias y aprovechables. Es en el descubrimiento de esas actividades, de los gustos y los valores de los jóvenes, que se alcanzará la realización verdadera del ser humano grupal

Sin embargo, la recreación y el deporte ciertamente no gozan de mucha popularidad en los sistemas sedentarios actuales, pero si debe redescubrirse los beneficios de los hábitos. A su vez el arte también debe ser tenida en cuenta como una alternativa válida para educar desde el tiempo libre y su aprovechamiento. Pues es allí, en las actividades del ocio en donde se adquieren conocimientos e incluso sentimientos socio afectivos que contribuyen al desarrollo de los jóvenes y niños.

Fundamentalmente, se precisa que la promoción de esta nueva estrategia pedagógica contemporánea, definida y estudiada como el aprovechamiento del tiempo libre, en concordancia con los aportes de Dumazedier, reflexiona en cómo estamos ante “la sociedad técnica que produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre. La organización de las actividades del ocio se convierten en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo.” (Dumazedier, 1964)

Educación para el tiempo libre es entonces promover en la juventud y en la sociedad de individuos, capacidades para desarrollar su formación, es también permitirles a los niños, jóvenes y adultos la elección libre de actividades recreativas, apartar el aburrimiento al ambiente escolar para acercar a los modelos educativos a nuevas alternativas pedagógicas que involucren la participación y la voluntad individual, y realmente contribuyan al desarrollo personal y social en la comunidad de aprendizaje educativo.

Se debe comprender entonces que el tiempo libre y la actividad del ocio a partir de la recreación, son objeto de abordaje del proceso pedagógico y un deber de la actual pedagogía contemporánea, en donde la enseñanza preparativa para una responsabilidad de la actividad del tiempo libre, surja inicialmente en la escuela, ofrezca alternativas y afronte retos para diferenciar entre educar para el tiempo libre de manera objetiva.

A su vez se debe tener claro que si bien hay diferencias entre educación y recreación, existe una relación inmersa entre ambas, que tiene que ver con participación y complementareidad, "Desde la visión pedagógica - no didáctica - y desde el sistema educativo - no desde el punto de vista individual o personal - podemos definir la recreación como EDUCACIÓN EN Y DEL (O PARA) EL TIEMPO LIBRE". (Waichman, P. 1993).

Asistimos a un tiempo en el que se debe preparar al individuo, a los grupos sociales y a los contextos sociales para aprovechar su tiempo libre, siempre bajo el enfoque de que ese aprovechamiento, como acción pedagógica, aborda el desarrollo educativo, como una alternativa para una mejor elección, se hace énfasis entonces en un incentivo que apoya el desarrollo educativo a partir de una propuesta, que debe elaborarse con atención y cuidado y teniendo en cuenta la manera de los sujetos de asimilar sus

decisiones y sus autonomías; la forma pedagógica del tiempo libre debe responder a lo anterior pero también servir de pauta para lograr un mejor aprendizaje.

## METODOLOGIA, METODOS Y MATERIALES

### Tipo de INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación realizada pertenece a la investigación cualitativa, en la cual desde el registro y aplicación del instrumento encuesta, se pudo interpretar y realizar un análisis de los comportamientos y modos de apropiación del tiempo libre en la institución.

Es importante referenciar ahora que el aprovechamiento el tiempo libre, representa la posibilidad de fortalecer las acciones humanas de los individuos, abriendo una nueva posibilidad para construir los acontecimientos en los que estos se encuentran inmersos. Luego, en el medio educativo, surge también un nuevo reto en el que interactúan los procesos de individualización.

Precisando, la población de la institución educativa del municipio de Mesitas, sede las juntas, tienen la posibilidad de aprovechar su tiempo libre, gracias a los espacios que se encuentran en la institución educativa. Es por ello que se aborda el aprovechamiento del tiempo libre en estos espacios, principalmente para que desde el deporte y la recreación se contribuya al desarrollo físico, social e intelectual de los jóvenes.

Este proyecto se enmarca entonces en la aplicación de actividades pedagógicas con una orientación hacia el aprovechamiento el tiempo libre, como actividades recreativas y educativas, con el fin de contribuir al mejoramiento del aprendizaje y generar un aporte en el desarrollo cognitivo de los jóvenes.

La metodología a implementar, tiene un enfoque cualitativo, en la cual se recopilarán las experiencias de los estudiantes mediante las actividades implementadas. Se toma como referencia (Martínez, M.2000), que retoma la observación y la etnografía mediante la sistematización de datos.

“La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas”. (Gregorio Rodríguez Gómez y otros, METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA, 1996:72)

**ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN: CUALITATIVO**

ALCANCE: PROPOSITIVO

DISEÑO: INVESTIGACIÓN ACCIÓN

Dentro del proyecto aplicado, se ejecuto una exploración de la población de jóvenes a partir de un procedimiento metodológico.

Procedimiento Metodológico:

Identificación del Problema

Formulación del Problema

Definición del objeto de estudio

Establecimiento de fines y objetivos de estudio

Diseño de los instrumentos que permitan recolectar información

Aplicación de instrumentos

Análisis de datos

Universo Poblacional: Estudiantes del colegio Mesitas sede las Juntas del Municipio de Hacarí Norte de Santander.

Población: La población a intervenir son adolescentes de 10 a 17 años, conformada por la totalidad de estudiantes de los cursos 6 a 9° del colegio Mesitas sede las Juntas del municipio de Hacarí Norte de Santander.

Muestra: Se ha elegido una muestra de 39 estudiantes, de la institución educativa del colegio mesitas sede las juntas del municipio de Hacarí, norte de Santander.

Metodología: Se utilizarán los juegos predeportivos y juegos recreativos para incluir a todos los jóvenes que interactúan en el ambiente educativo, y que utilizan los espacios de descanso del colegio.

Método: Se medirá desde la implementación del instrumento encuesta, las intenciones de aprovechamiento el tiempo libre de los jóvenes del colegio mesitas del municipio las juntas de hacarí norte de santander, así como la elección de sus actividades en tiempos de ocio, abordando su percepción ante la propuesta metodológica de acercarlos a la recreación y a la elección de actividades interactivas para construir desde sus espacios de descanso.

### CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividad 1: JUEGOS PREDEPORTIVOS – Febrero de 2018

Actividad 2: JUEGOS RECREATIVOS EN GRUPO Marzo de 2018



Actividad 3: JUEGOS MOTRICES PARA LA RECREACIÓN DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE – ABRIL DE 2018

Actividad 4. JUEGOS MOTRICES PARA LA RECREACIÓN DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE – ABRIL DE 2018

Actividad 5. ACTIVIDADES DE ATENCIÓN Y REACCIÓN A TRAVÉS DEL JUEGO COMO HERRAMIENTA DE INTERACCIÓN

Cantidad de Participantes: 39 Jóvenes del Colegio Mesitas Sede las Juntas del Municipio de Hacarí Norte de Santander.

Descripción de las actividades a Ejecutar: Actividades Activas de Fomento Artístico y esparcimiento deportivo con fomento de la Lúdica y el Deporte

Observaciones Generales: La respuesta de los alumnos del colegio, tanto hombres como mujeres es positiva ante las actividades propuestas.

Metodos y Materiales: Balones, Elementos Deportivos. Obstáculos, Sonido, Hojas de Papel y Colores.

#### INSTRUMENTO 1. ENCUESTA

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MESITAS SEDE LAS JUNTAS DEL MUNICIPIO DE HACARÍ,  
NORTE DE SANTANDER

GRADO:\_\_\_\_\_ EDAD:\_\_\_\_\_ SEXO:\_\_\_\_\_

MARQUE CON UNA X LA OPCIÓN QUE CONSIDERSE ADAPTA MÁS A SUS PREFERENCIAS O RESPUESTAS ANTE LAS ACTIVIDADES DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

COMO UNA ALTERNATIVA PARA MEJORAR SU DESARROLLO COMO PERSONA EN UN AMBIENTE EDUCATIVO Y DE INTERACCIÓN SOCIAL

1. EN LA ACTUALIDAD EN QUE OCUPA LA MAYORIA DE SU TIEMPO LIBRE

CELULAR\_\_\_\_\_ DEPORTE\_\_\_\_\_ DORMIR\_\_\_\_\_ INTERNET\_\_\_\_\_ HOBBYS\_\_\_\_\_

2. CONSIDERA QUE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS, LÚDICAS, DEPORTIVAS Y FÍSICAS DESARROLLADAS EN EL LAS JORNADAS DE DESCANSO LE MOTIVAN A APROVECHAR DE MEJOR MANERA SU TIEMPO LIBRE

SIEMPRE\_\_\_\_\_ CASI SIEMPRE\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_\_

3. CREE QUE ACTIVIDADES COMO EL DIBUJO, DESARROLLO ARTÍSTICO, MUSICAL Y CULTURAL, SON ALTERNATIVAS PARA APROVECHAR EL TIEMPO LIBRE

SIEMPRE\_\_\_\_\_ CASI SIEMPRE\_\_\_\_\_ NUNCA\_\_\_\_\_ ALGUNAS VECES\_\_\_\_\_

4. LE PARECE IMPORTANTE, COMO JOVEN EN PROCESO DE FORMACIÓN Y DESARROLLO, APROVECHAR SU TIEMPO LIBRE EN ACTIVIDADES POSITIVAS COMO EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

5. EN LA ACTUALIDAD EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA NO CUENTAN CON POPULARIDAD FRENTE A OTRAS ACCIONES A ELEGIR EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE. CREE QUE ES NECESARIO INCREMENTAR LAS ACTIVIDADES LÚDICAS, DE ESPARCIMIENTO E INTERACCIÓN PARA MEJORAR EL AMBIENTE ESCOLAR EN EL COLEGIO

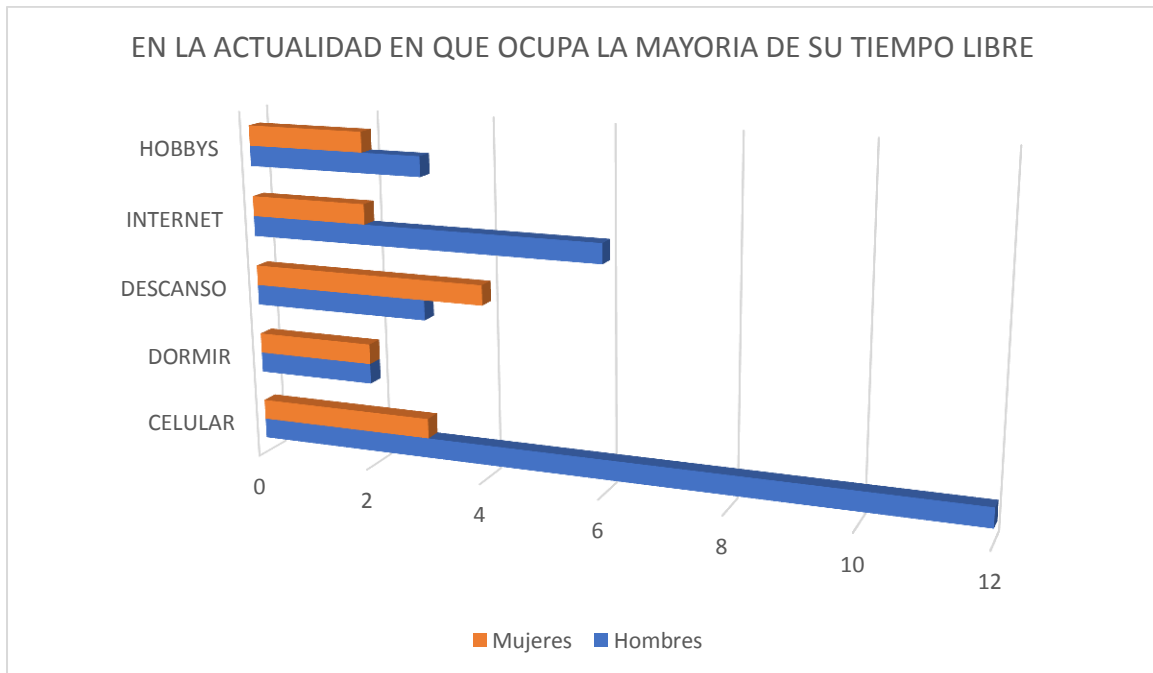
SI\_\_\_\_\_ NO\_\_\_\_\_

## RESULTADOS

En el siguiente segmento del proceso investigativo se hablará ahora de los resultados que se han logrado obtener a partir de la implementación del instrumento encuesta, contextualizado a partir de actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre,

ejecutadas por los estudiantes del colegio mesitas, sede las juntas del municipio de hacarí, norte de Santander.

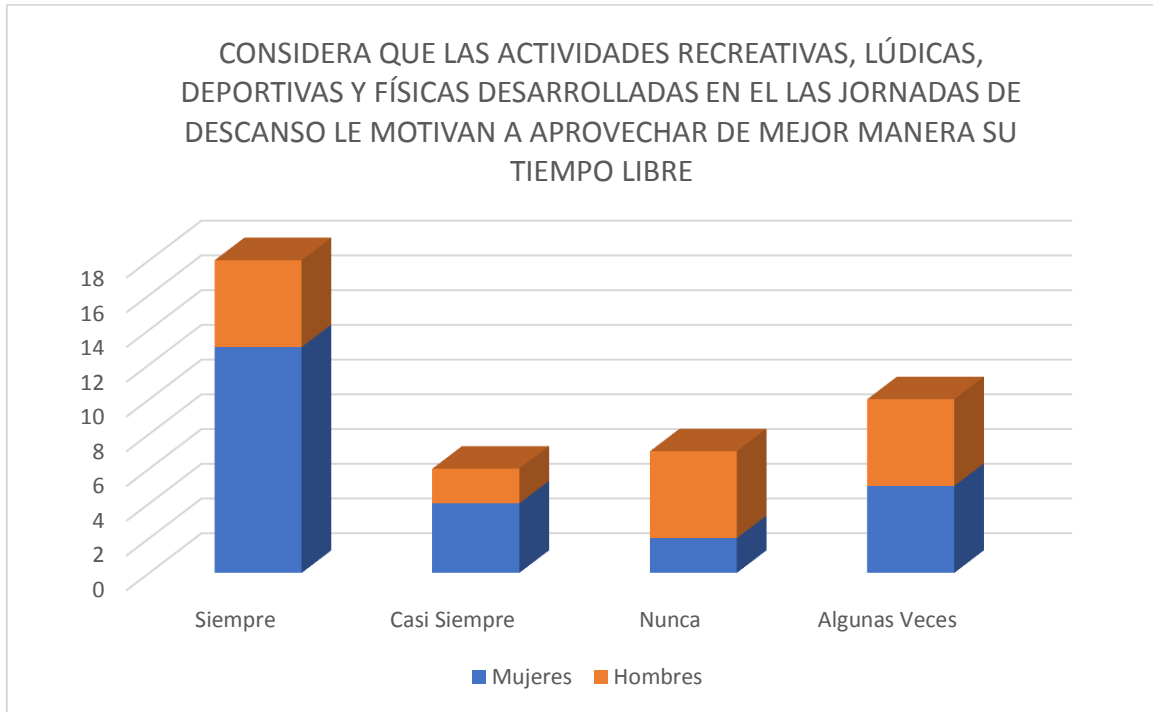
FIGURA 1. Primera pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes



### Análisis

Al abordar a la población de 39 estudiantes, bajo la implementación del instrumento encuesta. Se pudo determinar que los grupos mixtos de jóvenes entre hombres y mujeres, ante la primera pregunta efectuada en su mayoría reconocen tener una tendencia al sedentarismo como voluntad común para aprovechar su tiempo libre. El uso de la tecnología celular marca una referencia a tener en cuenta en la propuesta pedagógica de educar para el tiempo libre.

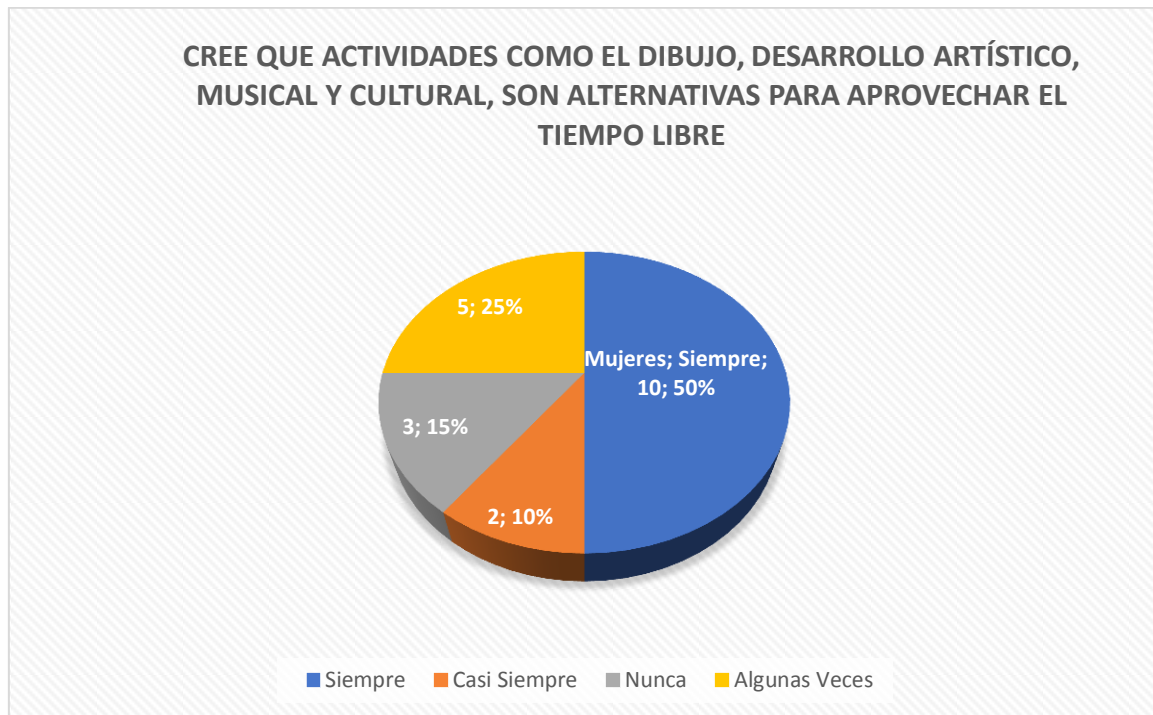
FIGURA 2. Segunda pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes



### Análisis

Se interpreta mediante la implementación del segundo punto que la población de jóvenes reconoce con una tendencia comportamiento frecuente, al abordar a los grupos mixtos de hombres y mujeres, que las actividades físicas, lúdicas y artísticas los motivan a encontrar una alternativa para aprovechar su tiempo libre.

FIGURA 3. Tercera pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes

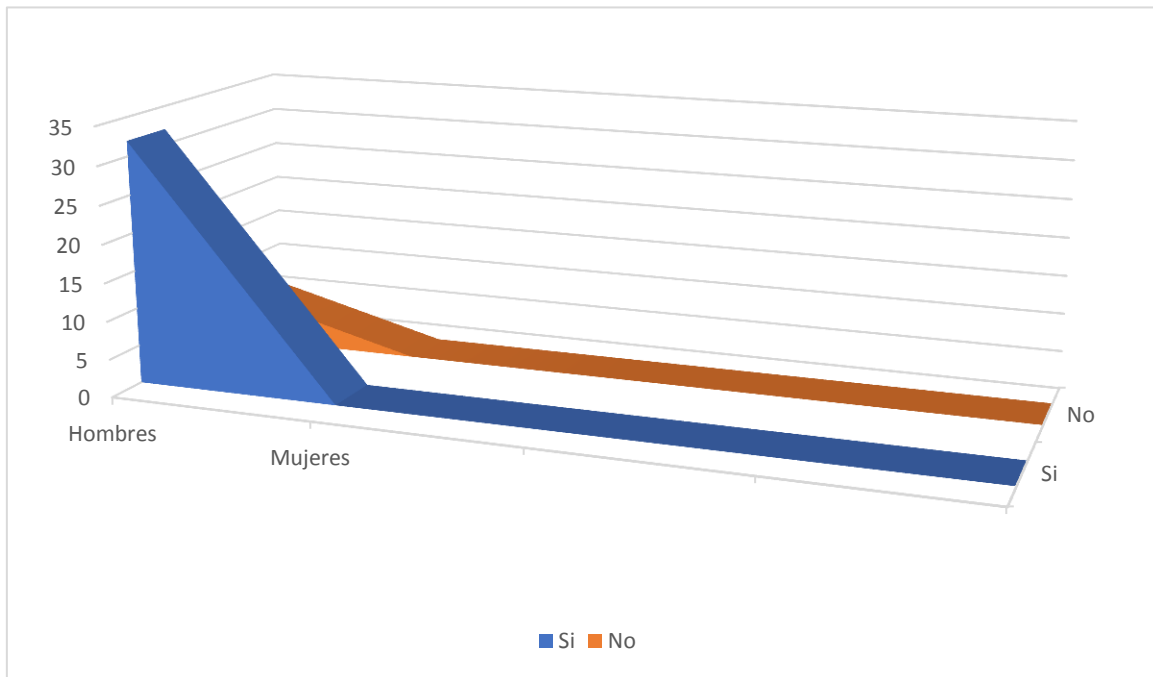


### **Análisis**

En el gráfico anterior se evidencia que en su mayoría, al analizar la serie de porcentaje, son los grupos de sexo femenino los que afirman que afirman que siempre, el desarrollar actividades, lúdicas, de fomento artístico, musical y cultural, son procesos importantes, valaderos y de intención de elección para el aprovechamiento del tiempo libre, al tiempo que contribuyen a ejercer dicho proceso de manera libre. Por otra parte se observa en menor porcentaje la intención de que estas actividades casi siempre, nunca y algunas veces no lo logran.

FIGURA 4. Cuarta pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes

LE PARECE IMPORTANTE, COMO JOVEN EN PROCESO DE FORMACIÓN Y DESARROLLO, APROVECHAR SU TIEMPO LIBRE EN ACTIVIDADES POSITIVAS COMO EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

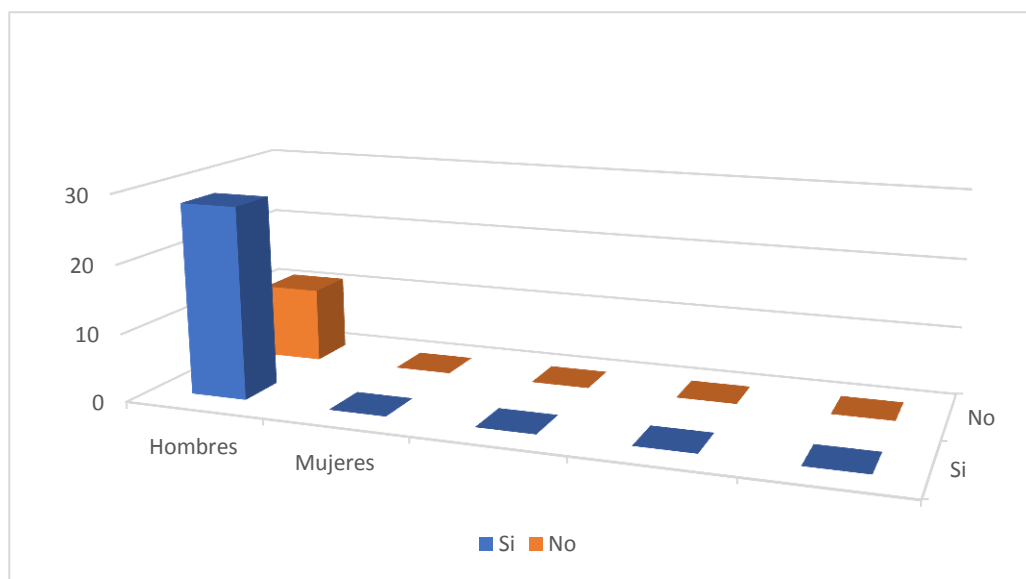


### Análisis

Cuando se indaga a la población de jóvenes de manera aleatoria, abordando a un grupo general de 39 jóvenes entre hombres y mujeres, la mayoría de jóvenes con 32% afirman que realizar actividades de motricidad física, y el deporte, son actividades que contribuyen al mejoramiento de su calidad de vida, reconociéndola como actividades de importancia en su proceso formativo.

FIGURA 5. Quinta pregunta del instrumento encuesta aplicado a la población de jóvenes

EN LA ACTUALIDAD EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN ARTÍSTICA NO CUENTAN CON POPULARIDAD FRENTE A OTRAS ACCIONES A ELEGIR EN EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE. CREE QUE ES NECESARIO INCREMENTAR LAS ACTIVIDADES LÚDICAS, DE ESPARCIMIENTO E INTERACCIÓN PARA MEJORAR EL AMBIENTE ESCOLAR EN EL COLEGIO



### Análisis

En la gráfica presentada se puede reconocer que una mayoría de 29 jóvenes, considera importante el incremento de actividades lúdicas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre y ve en su incremento la posibilidad de mejorar los ambientes de interrelación en los que están inmersos los jóvenes que interactúan en el escenario social del colegio.

### PROPUESTA PEDAGÓGICA

Durante la ejecución del presente proyecto, se proyectó que en apoyo conjunto con la formación educativa se abordar desde el área de la educación física, en la jornada diurna del colegio Mesitas Sede las Juntas del Municipio de Hacarí Norte de Santander, actividades didácticas que no interrumpieran con el normal desarrollo de los procesos académicos de los jóvenes. En dichas actividades se tuvo presente el resaltar valores y el fomento a dinámicas de interacción, aprovechando los espacios escolares, para que se utilizara el tiempo libre d en los jóvenes, basándose en el interés por el juego, los amigos y las dinámicas que promueve el juego desde la lúdica.

Se plantea entonces, implementar de manera diaria y con ejecución aleatoria, actividades dinámicas en las que se intercalan actividades deportivas, propendiendo siempre hacia la participación del grupo de escolares. Se selecciona y programa el cronograma para la ejecución de las actividades, fundamentándose principalmente la estrategia en la intervención de sus espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de una manera alternativa, y siempre buscando una respuesta al mejor aprovechamiento de sus actividades.

#### Ubicación del Contexto intervenido

La propuesta pedagógica que se ejecutó, se realizó en la institución educativa de Mesitas, Sede las Juntas, del Municipio de Hacarí Norte de Santander, la cual es de carácter Público y presta el servicio de enseñanza de básica primaria y media.

#### Fundamentos del Programa Educativo

La educación Física si bien no está encasillada en parámetros específicos para ejecutar sus procesos orientadores de formación, actualmente se considera necesaria para un mejor desarrollo de las dimensiones del ser humano. Se escogió al deporte, pues es clave abordar los escenarios educativos de los jóvenes, principalmente abordando sus contextos cotidianos.



Es perceptible que para ese óptimo desarrollo de los jóvenes, es necesario y una clave fundamental, creer en que la educación física, lúdica y recreativa así como el abordaje de un proceso educativo que la incluya, abre un camino claro y un nuevo panorama hacia la autorrealización personal de los jóvenes. Encontramos ahora una mejor finalidad, hacer integral el proceso de formación de los jóvenes, para entender así que dimensiones como la expresión corporal, el impulse de valores éticos y una reorganización del tiempo, les permitirá desarrollarse de una mejor manera y en un ámbito psicológico de aprendizaje que les permita ser líderes, y asimilar una mejor evolución de su adolescencia.

#### Metas Didácticas

Propiciar una adecuada ejecución de los procesos educativos de organización escolar del tiempo libre, fundamentalmente promoviendo el beneficio académico y el desarrollo personal de los niños, niñas y jóvenes de la institución educativa, del colegio mesitas, sede las juntas del municipio de hacarí, Norte de Santander.

Ofrecer a los jóvenes y niños una serie de talleres y dinámicas para la ocupación de su tiempo libre, implementando estrategias metodológicas que incluyan al deporte y donde se promueva la construcción de vínculos positivos para que estos crezcan como mejores personas y construyan así una mejor identidad a partir de una convivencia sana y más amena.

#### Secuenciación de Contenidos

Se propone desarrollar una serie de talleres y actividades lúdicos deportivas, en las que se proyecte la ejecución de actividades temáticas, para el aprovechamiento de espacios extra escolares, seleccionados para la implementación de las actividades.

## DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Es fundamental reconocer las interrelaciones existentes en los individuos y interacción con los espacios sociales de escenario de formación educativa. Fundamentalmente estos tienen a su disponibilidad lugares como los patios de descanso, zonas verdes del colegio y una cancha general en la que se implementaron las actividades. Se pudo reconocer que la experiencia pedagógica alternativa, tiene una funcionalidad, y así lo reconocieron los jóvenes en los temas en los que fueron participes.

La cultura del aprendizaje y la intervención del grupo social es fundamental, ya que, en esa trayectoria de su desarrollo social, y de los procesos de aprendizaje que la escuela permite, se reconoce fundamental la promoción del aprovechamiento del tiempo libre, como una intervención que permite, destaca y reafirma las necesidades de los jóvenes ante una educación y reevaluación del aprovechamiento del tiempo libre, con una orientación pedagógica alternativa.

En la pregunta 1. Se plantea la libertad de la intención de los jóvenes para elegir con una intencionalidad las actividades a realizar en sus espacios de descanso, los resultados obtenidos en la medición a la población seleccionada arrojaron una evidencia clara en la que es una tendencia común, por no decir de la mayoría hacia la acción de sedentarismo y uso de las tecnologías, como un reemplazo de la interrelación con los otros, la búsqueda del juego y rol social y la actividad lúdica como acción voluntaria. Luego se puede establecer que los medios de fácil acceso tecnológico tienen una tendencia general a apartar de la lista de posibilidades al esparcimiento y al deporte, sin embargo como veremos más adelante se tiene esta respuesta ante una falta de orientación para el aprovechamiento de la misma.

En la pregunta 2. Se aborda a la población para requerirle que manifieste su análisis de manera precisa ante la consideración de la actividad recreativa, lúdica y deportiva como una posibilidad de desarrollo alternativo y necesario en los escenarios de

interacción educativa, los cuales llegan a ser de vital importancia para los jóvenes y les implica que su desarrollo sea mejor.

Se aborda la motivación hacia el juego, en la que estos reconocen que dichas actividades si son motivantes en la mayoría de las veces y se hace necesario programar dichas jornadas con una mayor frecuencia.

En la pregunta 3, se llega a retomar la actividad del dibujo, y el abordaje del aprovechamiento del tiempo libre, a partir de actividades formativas de tipo artístico, desde las cuales, la comunidad educativa tiene una respuesta afirmativa o de orientación de aceptación, ya que reconoce que son posibilidades valaderas como herramientas que la institución debe promover para acercarse a el abordaje de estos escenarios y utilizarlas con fines alternativos para emplear su tiempo.

Al llegar a la pregunta 4. Se retoma la idea de que es el joven reconozca la importancia de aprovechar su tiempo libre durante el proceso de formación educativa. Este debe aprovechar su tiempo libre en actividades positivas como el deporte, se sugiere, y luego se plantea una respuesta cerrada en la que cada estudiante debe definir si le parece que es importante aprovechar su tiempo libre en la implementación de la actividad deportiva, en su mayoría las mujeres respondieron que sí, con respecto a los hombres encuestados.

Finalmente en la pregunta 5, se retoma la respuesta cerrada ante las actividades de aprovechamiento del tiempo libre, pero esta vez se habla de la necesidad de incrementar dichos espacios. Los jóvenes reconocen con afirmación que si es necesario y una afirmación definitiva de la mayoría le apunta a establecer que es necesario incrementar las actividades deportivas con fines de mejoramiento del ambiente escolar y el esparcimiento en la institución educativa.

Retomando lo anterior, el abordaje de la presente investigación pone sobre la mesa varias realidades que tienen que ver con el desarrollo y la evolución de las conductas sociales de los jóvenes escolares. Asistimos a la comprensión de que factores como los medios tecnológicos y el sedentarismo, son figuras que influyen en los jóvenes y de manera numerosa determinan sus intenciones de aprovechamiento del ocio.

La investigación gira entorno a precisar sobre los hechos del aprovechamiento libre, en especial indagando en cómo los comportamientos si bien son determinados, implican que el docente contemporáneo, juegue un papel fundamental en el abordaje de dichos acontecimientos de determinación, para intervenirlos y lograr que desde una orientación, en especial la enseñanza y la pedagogía del tiempo libre, se pueda dar cuenta de la necesidad de la orientación en las fases del desarrollo humano, como una fuerza significativa para influir en la personalidad al tiempo que se comprende y contribuye a los procesos de aprendizaje.

Conviene retomar ahora, las posturas teóricas, al acercarnos a la conclusión de la discusión, reflexionando sobre el aporte de los encuentros educativos con fines de construcción de espacios alternativos y de recreación. Pérez y Delgado (2004) establecen que el docente de educación física debe involucrarse de lleno a fomentar el deporte para tener una vida saludable, Por otra parte Delgado y Tercedor (2012) consideran que la intervención docente de la educación física para la salud debe: 1. Tener un contenido claro en los programas aplicados a la educación física en los alumnos y uso de materiales e instalaciones pertinentes para la ejecución de la clase. 2. Manejar la inclusión en toda actividad lúdica. 3. Potenciar la motivación, la autoestima y la autonomía en los alumnos favoreciendo su práctica. (Ardila, V. 2016)

## **REVISIÓN DE LA ESTRATEGIA APLICADA**

Al realizar un análisis en la institución educativa del colegio Mesitas Sede las Juntas de Hacarí Norte de Santander, y las orientaciones en las que los niños y jóvenes tienen actualmente de su tiempo libre, desde su aprovechamiento y uso, se implementó una estrategia que buscó incrementar su participación en espacios y actividades que contribuyan a su formación integral, como lo es el aprovechamiento adecuado de su tiempo.

La estrategia que inicialmente surgió a partir de un diagnóstico y un instrumento, posteriormente se decidió consolidar la estrategia educativa con una orientación. El uso de la Lúdica orientada hacia el aprovechamiento del tiempo libre de los niños, niñas y jóvenes del Colegio Mesitas Sede las Juntas de Hacarí Norte de Santander.

Dicha estrategia eligió una población de 39 estudiantes, en los que es evidente y se hace un llamado al reconocimiento de una problemática en los procesos integrales de su formación, y la falta de buscar un ambiente más integral, el aporte significativo es la necesidad de buscar espacios para el fomento positivo del tiempo libre, en actividades extra escolares o que no comprometan su tiempo de formación oficial.

Con todo lo anterior, se propone avanzar hacia una educación integral, en la que se le proporcione a los estudiantes capacidades para consolidar una mejor capacidad para aprender y utilizar su tiempo libre de una mejor manera. Construir hábitos saludables como el deporte, el arte y el sano esparcimiento pretende también combatir el sedentarismo, y orientar hacia una salud y un desarrollo del joven en formación de una manera más integral.

## CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación, en el cual se implementó un método de estudio de carácter cualitativo, con fines de medición de las intenciones y los comportamientos de los jóvenes, hombres y mujeres del colegio las juntas, sede hacarí norte de Santander, permitió establecer que dicha población reconoce como importante el aprovechamiento del tiempo libre y considera necesario incrementar actividades que promuevan dichas metodologías.

Ya sea desde el deporte o desde el fomento a actividades que fortalezcan habilidades, buen trato y mejores relaciones interpersonales, se plantea que a partir de los datos recolectados, situaciones como la implementación de las jornadas lúdicas, el fomento y diseño de estrategias de esparcimiento, contribuyen al desarrollo cognitivo de la libertad, la expresión y las competencias de los jóvenes abordados.

Los resultados generados a partir del instrumento encuesta, construyen también un espacio en el cual la institución se hace participe, para vincular a los jóvenes hacia el aprovechamiento de sus medios de uso del tiempo libre, para que sean los estudiantes quienes manifiesten su voluntad ante sus gustos y las actividades propuestas.

## BIBLIOGRAFÍA

Beatriz Carrera y Clemen Mazarella, Vigotsky: Enfoque Sociocultural. Educere, artículos, Año 5. N. 13 . Abril – Mayo – Junio, 2001.

Bautista Ardila, Víctor Julio, Identificación de actividades recreativas realizadas por los niños y niñas durante el descanso en jornada escolar. Universidad de Pamplona, Facultad de Educación. 2016.

Bonadentro Pisemskaya, Natalia, El concepto de teorías de las teorías intradisciplinarias a las transdisciplinarias. Revista Teoría y Didáctica de las Ciencias Sociales. Mérida, Venezuela 2009.

Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estala. (1975) Sociología empírica del ocio. Madrid:Editorial Nacional.

García Ferrando, M. (1990a). Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid: Alianza Editorial.

García Ferrando, M. (1993b). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF, Bienestar en Familia, Aconséjate con Bienestar. Ocio, Recreación y Tiempo Libre. 2014

Lucci, Maros Antonio (2006). La propuesta de Vygotsky: La psicología Socio-Histórica. Pontificia Universidad Católica de Sao Paulo. Professor de la Faculdade Interlagos – FINTEC – Brasil.

MARTÍNEZ, M. (2000). La investigación cualitativa etnográfica en educación. México: Trillas.

Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.

Rodríguez, E y otros. (1988). Tiempo libre y personalidad. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.



## ANEXOS

### Actividad 1: JUEGOS PREDEPORTIVOS – Febrero de 2018



**Estrategia:** La lúdica que si bien no ha sido definida como una disciplina, hace fundamental encontrar en el ser humano una proyección de una mejor cotidianidad. En la lúdica se logra el encuentro con la posibilidad de la Interacción.

**Objetivo:** Contribuir al mejoramiento de la interacción de los jóvenes en espacios en donde el juego permita construir interrelación y ejercicio.

**Fundamento Teórico:** La dimensión humana es posible con la lúdica, y esta no se agota en los juegos, pues esta los trasciende, hacia algo más general, estos espacios generan gratitud, goce del juego, el arte y la interacción con el otro. (Bonilla, Carlos).

## Actividad 2: JUEGOS RECREATIVOS EN GRUPO Marzo de 2018

### EL TIEMPO LIBRE Y LA DIMENSIÓN DEPORTIVA



**Estrategia:** Se proyecta generar la necesidad de mejorar la interacción social, propiciando un equilibrio una elección de espacios alternativos que permitan el descanso y el disfrute. La expresión cultural debe también mejorar la producción de una educación que involucre a los sujetos en una interacción social y educativa.

**Objetivo:** Orientar a los jóvenes, niños y niñas del Colegio Mesitas Sede las juntas para que encuentren espacios fuera del ámbito educativo para aprovechar mejor su tiempo libre, en el encentro de actividades deportivas.

**Fundamento Teórico:** El juego cumple una función primordial con respecto al aprendizaje de los niños y niñas, independientemente de su contenido real. El juego infantil implica exploración, la experimentación con el lenguaje, el conocimiento y el desarrollo de aptitudes sociales Los niños aprenden a comportarse imitando la conducta de quienes les rodean. Por eso los padres, maestros y otras personas, que les cuiden deben contar con los conocimientos y aptitudes necesarias para brindarles en la primera infancia los mejores ámbitos de aprendizaje y de interacción. (Jímenez, Velez).

### **ACTIVIDAD 3. JUEGOS MOTRICES PARA LA RECREACIÓN DEL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE – ABRIL DE 2018**



**Estratega:** El aprovechamiento del tiempo libre, propone indagar en que la actividad lúdica, ya sea fuera o dentro de los espacios escolares, mejoran y proponen una participación óptima del estudiante en formación. Se establece que es fundamental del desarrollo del joven, en su nivel cognitivo y de aprendizaje generar procesos de enseñanza aprendizaje más integrales.

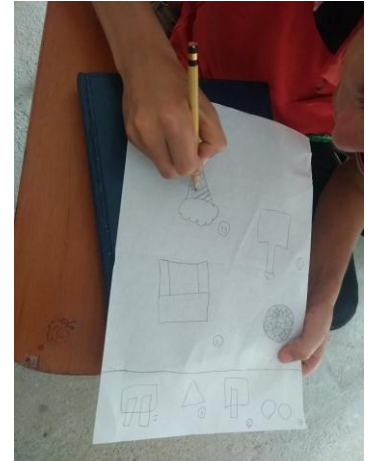
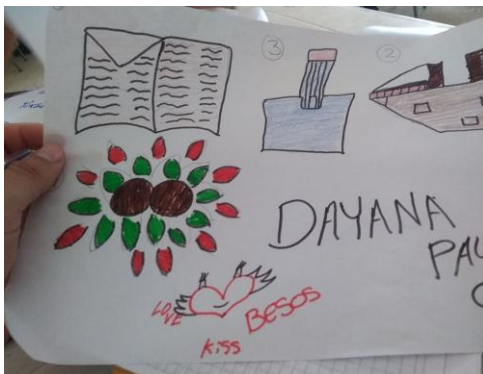
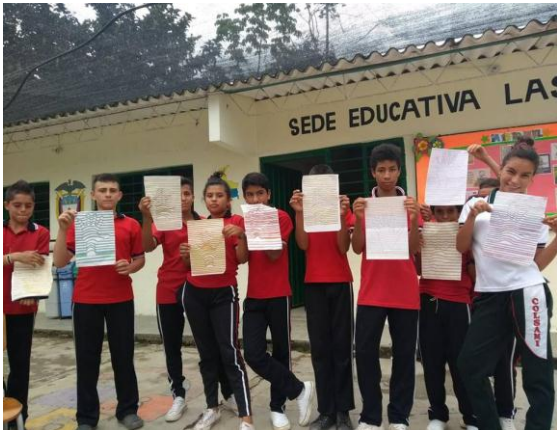
#### **Fundamento Teórico**

El juego es un sedero abierto a los sueños, a los conocimienots, al sinsentido, a la incertidumbre, al caos, y por lo tanto a la creatividad humana”. (Carlos Alberto Jiménez Vélez).

Objetivo de la Estrategia: Garantizar que los jóvenes, niños y niñas del colegio mesitas del municipio de hacarí norte de Santander, reciban mejores garantías en su procesos de formación escolar, fundamentados en la consolidación integral de sus procesos cognoscitivos, sociales y emocionales, concibiendo al desarrollo humano como un proceso en el que el individuo interactúa, a partir de su propia individualidad y a su vez desde el entorno en el que se interrelacione.

#### Actividad 4: TABAJO LÚDICO CON LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA- ENCUENTROS CON LA CREATIVIDAD – MAYO DE 2018

**Estrategia:** Se propone potenciar, que las capacidades diversas de cada uno de los jóvenes del colegio mesitas, se debe facilitar espacios para hallar al formación integral de los jóvenes. Se incluye la necesidad de que la estrategia implementada, encuentre en la creatividad y el uso artístico, inicialmente observar que en el comportamiento de los jóvenes, se pueda sugerir una nueva necesidad consciente de encontrar en la expresión creativa un mejor aprendizaje.



### **Actividad 5. ACTIVIDADES DE ATENCIÓN Y REACCIÓN A TRAVÉS DEL JUEGO COMO HERRAMIENTA DE INTERACCIÓN**

Objetivo: Establecer en el juego y en la distracción lúdica, la consolidación de las bases del aprendizaje, pues en el juego se logra despertar el interés en actividades que antes no podían significar ningún entusiasmo. (Piaget, 1987)

**Fundamento Teórico:** El juego presente en el tiempo libre, deja de ser un recurso o una estrategia didáctica, para convertirse en una actividad real del ocio, elegida libremente y sin un objetivo directo de adquisición. A través de la dimensión lúdica, el ocio cobra un carácter de diversión y de descanso que proporciona una mayor estabilidad, tanto psíquica como física. (Educación física recreación y deporte serie lineamientos curriculares áreas obligatorias y fundamentales editorial magisterio 2000).



## **Actividad 6. DINÁMICAS DE INTERACCIÓN, ESPACIOS LÚDICOS PARA EL JUEGO**

**Estrategia:** Promover el encuentro con el juego, como una posibilidad de enriquecer la experiencia pedagógica. Se establece que la pedagogía debe agregar ahora la necesidad de orientar al joven a mejorar el aprovechamiento de su tiempo. Se afronta también la necesidad fundamental en torno a reflexionar las condiciones actuales de los procesos pedagógicos y así proponer una nueva orientación.

**Objetivo General:** Procurar un mejor desarrollo socio afectivo de los jóvenes y sus emociones, articulando, el respeto, la relación con el otro y el encuentro de actividades de libertad y expresión, un bienestar en el que se accione, la manifestación corporal, para enriquecer las formas del pensamiento, y redimensionar la integralidad de la formación.

**Referente Teórico:** Se debe entender que en el desarrollo de la dimensión cognitiva del niño, ahora, se juegue un nuevo papel vital, que proporcione, un adecuado apoyo de la experiencia vital, en la que se medie en su contexto para, posibilitar el asenso a nuevas zonas de desarrollo. (Lázaro, 1997).



## **SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES**

### **El aporte de Weber – Consideraciones Finales**

La educación en tiempo libre, es imprescindible, se debe hallar la posibilidad de conducir el proceso de aprendizaje, hacia un escenario de descanso que proponga aprovechar el tiempo libre, articulando así un nuevo ritmo de vida en las personas.

El modelo pedagógico actual, habrá de fomentar el aprovechamiento del tiempo libre, valiéndose de herramientas, como los juegos, la cultura y el deporte, para fomentar un mejor desarrollo del entorno en el que se desarrolla el aprendizaje de los jóvenes.

Esta educación para el tiempo libre, debe también, ampliar la manera en la que se ve a la educación física como algo estricto y curricular, para encontrar la posibilidad de hallar espacios alternativos para posibilitar acciones integrales de aprendizaje.