



**PROGRAMA LUDICO – RECREATIVO, DEPORTIVO Y CULTURAL,
PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS
ESTUDIANTES DE 11° DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL
SAN JOSÉ SEDE JOSÉ RAFAEL FARÍA DE PAMPLONA N/S COLOMBIA**

**HANS RICARDO TORRES PORTILLA
1094271874
ESTUDIANTE-DOCENTE**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
ESP. EN EDUCACIÓN PARA RECREACIÓN CUMINITARIA
PAMPLONA
2018**



**PROGRAMA LUDICO – RECREATIVO, DEPORTIVO Y CULTURAL,
PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS
ESTUDIANTES DE 11° DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL
SAN JOSÉ SEDE JOSÉ RAFAEL FARÍA DE PAMPLONA N/S COLOMBIA**

**HANS RICARDO TORRES PORTILLA
1094271874
ESTUDIANTE-DOCENTE**

**TRABAJO DE GRADO PRESETADO COMO REQUISITO PARA OPTAR
EL TÍTULO DE ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN
COMUNITARIA**

**SUPERVISOR
CARLOS RODOLFO TORRES SÁNCHEZ
DOCTOR**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESP. EN EDUCACIÓN PARA RECREACIÓN CUMINITARIA
PAMPLONA
2018**



TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
AGRADECIMIENTOS.....	4
DEDICATORIAS.....	5
PRESENTACIÓN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
PROBLEMA.....	8
TÍTULO.....	8
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	9
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	11
OBJETIVOS.....	12
OBJETIVO GENERAL.....	12
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	12
JUSTIFICACIÓN.....	13
MARCO TEÓRICO.....	14
ANTECEDENTES HISTORICOS.....	18
MARCO LEGAL.....	21
LEGISLACIÓN.....	22
METODOLOGIA.....	23
TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	23
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	24
INSTRUMENTO.....	24
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	25
RESULTADOS.....	
CONCLUSIONES.....	
REFERENCIAS.....	
ANEXOS.....	



AGRADECIMIENTOS

A Dios creador de la vida, a nuestra Virgen del Carmen y al Espíritu Santo, por permitirnos la tolerancia y sabiduría al recibir los nuevos conocimientos y colocarlos al servicio de los demás.

A nuestros familiares, madres, esposos, esposas, hijos, por la paciencia, comprensión, apoyo en la realización de esta especialización.

A cada uno de los compañeros, docentes del programa y de la institución por aportarnos un grano de arena en todo este proceso, y de igual forma a los estudiantes de 11° por su comprensión, el apoyo y el servicio.

A todas aquellas personas y entidades que de una u otra manera hicieron posible este éxito.



DEDICATORIAS

En primer lugar, agradecer a Dios que nos da la fuerza y la fe para lograr todas nuestras metas y con un deseo de gratitud a todas esas personas que de una u otra forma me apoyaron y no me dejó desistir, que creyeron en mí y que hasta el día de hoy lo siguen haciendo.

En segundo lugar, a mi familia mis padres (Mariela Portilla Lizarazo y Sigfredo José Torres Asencio), mi hermana (Estefanía Torres Portilla), por su apoyo y por ser mi fortaleza.

En estos años, he aprendido que en nuestro camino estudiantil, conocemos personas valiosas que nos tocan nuestra vida, ya sea de forma positiva o negativa, de las cuales debemos tomar lo que más valioso y así obtener nuevas experiencias; la cual nos servirá para nuestro desarrollo personal.

Agradezco a todos los docentes que fueron un claro ejemplo de humildad, trabajo, sacrificio y principalmente de compañerismo, y que de quienes más recordare en mi vida profesional por sus enseñanzas de liderazgo, compromiso y de entrega (Carmen Sarela Hernández Toloza, José Antonio Gelvez, Gabriel Leal Santafé, Edgar Correa, Nelson Mariño, Arles Ortega, Oscar Palomino, Lucy Jaimés, Ulpiano Niño, Yefry Tarazona, Johan ferrobús, Diego Lizarazo, Rafael Orozco, Jonathan Leal y nuestro directo de la especialización Carlos Torres quien también fue mi supervisor) gracias por su apoyo incondicional y por todo lo que nos enseñan en la mejor especialización de la Unipamplona, la ESP. EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA.



PRESENTACIÓN

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, ya que la realización regular y sistemática de una actividad física ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, de igual manera ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social, puesto que tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana y del medio y a afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

De igual manera promueve y facilita a los individuos el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento personal y la con relación a los demás.

La práctica deportiva no se limita solamente a los atletas de elite, deportistas de alto rendimiento, gente joven, etc. Todo ser humano puede y debería realizar alguna actividad deportiva acorde a sus necesidades y sus posibilidades físicas.

Por supuesto que previo a ese paso, obligatoriamente debemos consultar a un médico, quien determinará, luego de los chequeos de práctica, que tipo de ejercicio estamos en condiciones de realizar o si lo que teníamos en mente efectuar es recomendable o no.

Así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas; beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo, ha tenido sus períodos de auge y regresión.



INTRODUCCIÓN

Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente. Pero si no se usan y se dejan holgazanear, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora. "Hipócrates "

Dentro del contexto social del hombre se ha interesado por el conocimiento y comportamiento de su especie, y la educación se ha convertido en foco de atención en el desarrollo de los individuos, de la familia y las comunidades; la habilidad del hombre para razonar le permite hacer consigo mismo una evaluación de sus costumbres, de sus aprendizajes aplicables al ambiente donde vive, hacia una organización social, flexible y cambiante. A través de la formación de la sociedad el aumento cultural y del desarrollo tecnológico de la educación que también busca el cambio integral de su gente para un mejor y mayor desarrollo. Como partícipe de ese cambio se aportarán conocimientos a favor de quienes lo necesiten, en este caso la niñez y juventud, aportando todos los conocimientos necesarios para el desarrollo de programas recreativos, deportivos y culturales adecuados para el uso del tiempo libre.

El desarrollo histórico del hombre en el tiempo puede medirse cuando las características más comunes del ser humano de acuerdo a sus épocas, vivenciadas y representadas en forma de juegos, en donde la creatividad se expresa sin prejuicios ni obstáculos entre el pasado, el presente y el futuro. El ser humano es social por naturaleza y necesita relacionarse con los demás; de ahí que la convivencia sea el medio natural para adquirir y poner en práctica los valores fundamentales que deben regir la vida entre las personas.

La aspiración social a una vida de ocio es una constante en el desarrollo de la humanidad desde los griegos hasta nuestros días, el hombre ha buscado su desarrollo pleno e integral bajo la opción que brinda el tiempo de ocio y la recreación según la afirmación de Sue en 1982.

La riqueza cultural, nos hace más tolerantes, más ricos espiritualmente, hace que el mundo "funcione" algo mejor.



PROBLEMA

TITULO

PROGRAMA LUDICO – RECREATIVO, DEPORTIVO Y CULTURAL,
PARA EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS
ESTUDIANTES DE 11° DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PROVINCIAL
SAN JOSÉ SEDE JOSÉ RAFAEL FARÍA DE PAMPLONA N/S COLOMBIA.



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La recreación es un instrumento formativo y educativo, en la medida en que se permita despertar el interés. En la Institución Educativa Provincial San José, sede José Rafael Faría Bermúdez, se evidencia la falta de actividad física, deporte, recreación y más que nada el aprovechamiento de tiempo libre; ya que los estudiantes están sometidos a una lluvia de conocimientos y atosigados académicamente, sin poder distraerse de manera activa y sobre todo sanamente, donde el tiempo de Educación Física está limitado a tan solo una hora a la semana. Sabemos que el aprovechamiento de tiempo libre y el sano esparcimiento nos trae mejores y buenos resultados en la producción (Académica y Laboral).

Por esta razón es importante realizar una propuesta de investigación a través de un programa lúdico- recreativo, con el fin de motivarlos y acercarlos emocionalmente a la realidad. Además, crea un espacio en el cual los participantes se sientan confiados, descubran sus capacidades y/o potencialidades, activándolas y disponiéndolas de ellas. Donde el espacio debe ser atractivo, con el fin de impulsar a los participantes a realizar lo no cotidiano y sobre todo explorando nuevas cosas. Y así por otro lado también darle un buen uso a la tecnología.

Como venía diciendo los elementos de la recreación permiten también contribuir en el mejoramiento del clima laboral, el manejo del estrés y además de mejorar el estilo de vida.

Gran parte de los programas recreativos en nuestro país tienen fama de superfluos, carentes de procesos, desorganizados y que no conducen a fines que permitan el desarrollo de los individuos y las comunidades. Esta mala imagen se debe en parte a la falta de formación técnica y profesional del personal que orienta las acciones recreativas en el campo social, empresarial y turístico.

El presente trabajo investigativo pretende suministrar principios, procesos y herramientas prácticas que conduzcan a los participantes, a planificar, organizar, ejecutar y controlar técnicamente el programa lúdico-recreativo



con miras a lograr efectivos resultados y a que los estudiantes mantengan un liderazgo ante sus compañeros, directivos de la institución y comunidad en general. Tiene como propósito guiar el proceso de planeación e implementación del programa lúdico-recreativo, que, dentro del proceso de formación, se hace importante referir algunos conceptos en cuanto a la planificación, organización, ejecución y control de los eventos recreativos.

Se pretende así, que los aprendizajes y experiencias adquiridas, se revierten en la planeación de diferentes actividades que se puedan implementar en la Institución, de tal manera que se puedan conocer el proceso lógico e integral de la planeación y operación en recreación y así mismo replicarla nuevamente para la formulación de nuevas propuestas que sirvan como fortalecimiento de los programas de la Institución, con la que se encuentran vinculados como para su propio desarrollo laboral.

El programa recreativo enfocado en los estudiantes de 11° de la Institución Educativa Provincial San José, sede José Rafael Faría Bermúdez, debe ampliar los intereses de los participantes y orientarlos hacia experiencias más positivas y satisfactorias. Los deseos e intereses de la comunidad participante, están limitados por experiencias, y sirven como referencia y punto de partida. Los dirigentes, especialmente los profesionales del área, deben presentar nuevos campos de acción y No perpetuar y Ni limitar. El programa recreativo debe ser lo suficientemente amplio para servir en el presente y en el futuro de cada participante. Las actividades que componen el programa deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.



FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Por lo anteriormente nombrado, se formula el siguiente problema: Un Programa Lúdico-Recreativo, Deportivo y Cultural podrá fomentar el Aprovechamiento del Tiempo Libre en los estudiantes de la Institución Educativa Provincial San José, sede José Rafael Faría Bermúdez de la Ciudad de Pamplona Norte de Santander Colombia.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa lúdico-recreativo, deportivo y cultural para el aprovechamiento del tiempo libre y el fomento de hábitos y estilos de vida saludable que se están perdiendo en la Institución Educativa Provincial San José sede José Rafael Faría Bermúdez de Pamplona Norte de Santander Colombia.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Realizar un diagnóstico sobre la importancia de las actividades recreativas, deportivas y culturales en Institución.
- ❖ Sensibilizar a los estudiantes sobre el valor de las actividades recreativas, deportivas y culturales.
- ❖ Conformar los diferentes grupos recreativos, deportivos y culturales, para la práctica de los mismos.
- ❖ Elaborar diferentes actividades en el transcurso de los días.
- ❖ Ejecutar en su totalidad todas las actividades programadas.
- ❖ Evaluar los objetivos propuestos en la recreación, deporte y cultura.



JUSTIFICACIÓN

La Educación Física, como área fundamental en el desarrollo de los niños y jóvenes expresa su espontaneidad, creatividad y lo mejor de todo permite conocer, respetar y valorarse a sí mismo y a los demás. Razón por la cual, es indispensable la variedad y vivencia de las diferentes actividades en el juego, lúdica, recreación y deporte para implementarlas continuamente en diferentes ámbitos, ya sea en clase o a través de proyectos lúdico-pedagógicos. Donde la Recreación tiene como finalidad proporcionar un descanso al individuo, apartándolo de las actividades rutinarias, es como acercarse a la felicidad; las actividades recreativas se realizan con el fin de obtener un beneficio, ya sea físico o mental.

Por estas amplias razones ha de realizarse este proyecto en la Institución Educativa Provincial San José sede José Rafael Faría Bermúdez, para tratar de inculcar a los estudiantes de Preescolar, Básica primaria, Básica secundaria y Media, el espacio idóneo para recrearse y así demostrar sus actitudes y aptitudes para la actividad físicas y fomentar en esta comunidad educativa los hábitos de vida saludable y el buen uso del tiempo libre a través de los diferentes programas lúdico-recreativos que se han perdido.

Es justificable este proyecto y conveniente, ya que se hace énfasis en los procesos pedagógicos que se han implementado durante el año de estudio, y se debe asumir con seriedad ya que se han incluido contenidos nuevos referentes a otras asignaturas como lo son las matemáticas, ciencias sociales y ciencias naturales, y que por medio de la educación física la recreación, el deporte y la cultura se quieren afianzar.

Es necesario convertir la Educación Física de la Institución Educativa Provincial San José, sede José Rafael Faría Bermúdez, en el elemento socializador, dinamizador y utilizarla como catalizador en cada una de las áreas, ya que la Educación Física por sus contenidos se torna más práctica y a los educandos se les hace más divertido aprender.



MARCO TEORICO

EDUCACIÓN FÍSICA: “La Educación Física se ocupa de la educación del cuerpo y del movimiento, entendiendo que educar el cuerpo es educar a la persona en su totalidad.” Es considerada una Ciencia que se encarga de la formación integral del ser humano a través de actividades físicas científicamente concebidas, bien planificadas, adecuadamente dosificadas, progresivamente aplicadas en todos los ciclos de vida del hombre.

Se puede concluir que la Educación Física tributa considerablemente al desarrollo integral del hombre para la vida, resumiéndose dentro de sus aportes fundamentales los siguientes:

- ✓ Contribuye al desarrollo de las capacidades motoras básicas.
- ✓ Contribuye al desarrollo de habilidades que resultan básicas para realizar diferentes actividades propias de la vida en la sociedad.
- ✓ Desarrolla habilidades básicas para la práctica del deporte de rendimiento.
- ✓ Tributa a una mayor calidad de vida al reportar beneficios en los diferentes sistemas del organismo (cardiorrespiratorio, osteo-muscular, endocrino, entre otros).
- ✓ Tributa al desarrollo de las capacidades coordinativas.
- ✓ Constituye una vía de gran importancia para la formación de valores en los educandos.



- ✓ Fomenta hábitos relacionados a la práctica sistemática de ejercicios físicos que resultan importantes para garantizar una mayor calidad de vida.
- ✓ Constituye una vía de experimentación del placer derivado de la práctica del ejercicio físico.
- ✓ Tributa a un mayor conocimiento del alumno respecto a su propio cuerpo.
- ✓ Logra incrementar la interacción social a partir del rescate y conocimiento de juegos tradicionales, bailes y otras actividades que enmarcan el acervo cultural de los pueblos.
- ✓ Desarrolla hábitos higiénicos en los educandos (Dietéticos, estéticos, entre otros).
- ✓ Contribuye a la formación de la personalidad de los alumnos.
- ✓ Desarrolla las cualidades de la voluntad en los alumnos.
- ✓ Educa en el alumno el espíritu de competencia, fomentando los principios básicos que rigen la actividad competitiva (educa el espíritu de lucha, el respeto a los contrarios, a los propios compañeros, a los árbitros o jueces y al propio reglamento de la competencia).
- ✓ Favorece las capacidades intelectuales de los alumnos.

LÚDICA: Se considera la madre de la recreación y es más bien una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza,



el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos.

RECREACIÓN: Es la acción y efecto de recrear y divertirse como alivio del trabajo, además esto cumple el objetivo de alegrar, deleitar y pasarla bien. 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.

Según, Aguilar, (1989), citado por Velasco y otros; dice que las actividades recreativas son las formas de actuar, de participar en la realidad objetiva durante el tiempo de reproducción generalmente son una forma de la práctica social, que determinan las bases teóricas recreativas concientizadoras; son las que permiten la estructuración de los aspectos conceptuales. Las actividades recreacionales encierran al potencial y transformándose así mismo.

TIEMPO LIBRE: Es aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y desarrollarse en un ambiente diferente. Es importante que aprendas a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que te ayuden a crecer, a continuación podrás ver algunos ejemplos de la importancia de esto.

OCIO: Es la manera en que ocupamos el tiempo libre, normalmente en actividades de libre elección, de carácter voluntario y que de alguna manera resulten placenteras, las cuales cumplen con el objetivo de llenar el tiempo libre de sentido personal y social, por medio del entretenimiento y/o promoviendo la autonomía, el descanso, la diversión y el desarrollo integral.

DEPORTE: Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término



solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas.

JUEGO: Es un fenómeno exclusivo de la especie humana, sino que, en determinadas especies superiores de animales, se da este mismo fenómeno del juego. El juego hace su aparición dentro del entorno animal a nivel de vertebrados superiores y va adquiriendo mayor complejidad a medida que vamos subiendo en la escala de evolución.

Según Charlot Bühler, el juego sirve para el desarrollo de los instintos propios de cada especie animal. Es lo que denomina “juegos funcionales”. Éstos tienen una característica fundamental: el desarrollo del instinto, que se logra a través de la similitud en la forma de jugar de los animales de una misma especie (carácter estereotipado).

CULTURA: Para Grimson (2008) el primer concepto de cultura surgió para oponerse a la idea de que hay gente con “cultura” e “incultos”, los que tienen esa “Alta Cultura” que define un grupo en concreto – minoría por cierto – de la gran masa “sin cultura” – ni media ni baja –. Pues debemos recordar que en el siglo XVIII estamos ante la visión de que una persona “culto”, es una persona leída, sensible a las artes – ópera, teatro –, con ciertas costumbres que le identifican con un grupo pudiente

“La cultura, en su sentido etnográfico, es ese todo complejo que comprende conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y hábitos adquiridos por el hombre en miembro de la sociedad.”

Grimson (2008) prosigue en incluir, por ende, todas las actividades y pensamientos humanos dentro de la susodicha cultura. Poniendo el relieve





en que hay diferentes y múltiples culturas siendo el denominador común que la humanidad es un ente cultural.

ANTECEDENTES HISTORICOS

Lalinde de Castro, (citado por Velasco y Contreras, 2003), refiere que la recreación se manifiesta desde el arte paleolítico manifestado en innumerables pinturas rupestres, ritos diversos de caza, de iniciación y danzas. En este sentido, la creatividad y la diversión son omnipresentes, no existen “espacios muertos” en el transcurrir del tiempo. En esta época la vida era una gran fiesta marcada por los momentos claves de la situación de la humanidad. El culto a la fertilidad, rito fúnebre, danza mágica de la caza del bisonte o el reno, son acontecimientos que se expresan en la antiquísima pintura rupestre.

Dentro de esta evolución las comunidades comienzan a practicar la agricultura, esto hace que permanezcan fijas a largo tiempo a un territorio determinado. De igual forma, surgen nuevas necesidades: Garantizar una vivienda estable, diseñar recipientes para acumulación o transporte, fabricar herramientas de labor. Los hombres se dan con aplicación a su tarea. Los objetos devienen en las más variadas formas, combinando armoniosamente función y apariencia. Diseños que varían al infinito cubren las telas, los cestos, tambos, paredes, rostros y cuerpos. La comunidad participa en este proceso, al mismo tiempo que se integran en toda clase de acontecimientos rituales como son la música, la danza, el teatro; ellos se funden en las actividades festivas; el hombre no es sólo un testigo del devenir de la naturaleza; es parte de ella y como tal protagonista de su propio devenir.

Asimismo, entre los pueblos más antiguos, así como en la sociedad actual, el ser humano ha puesto de manifiesto, en diversas formas, su espíritu recreativo y lúdico, que en un comienzo aparece como celebraciones rituales en las cuales el grupo social expresa su sentimiento religioso. Estas manifestaciones fueron evolucionando de acuerdo a los cambios ocurridos en las diferentes formaciones económicas-sociales. En la historia de la humanidad, se conocen cinco formaciones económico-sociales, que se han ido sucediendo consecutivamente unas de otras: la comunidad Primitiva, la Esclavista, la Feudal, la Capitalista y la Socialista. Cada una de ellas tenía diferentes formas de recrearse a través de múltiples y cambiantes manifestaciones en la vida socio-cultural de los pueblos.



La comunidad Primitiva se caracterizaba por la propiedad común sobre los medios de producción y la distribución igualitaria de los productos del trabajo. La vida cotidiana de los pueblos primitivos estaba constituida por el tiempo dedicado al trabajo y el tiempo destinado al culto religioso, el cual empezó a tener importancia en la vida social; el culto religioso se constituye en una actividad que es opuesta y complementaria a la consecución de alimento. En los pueblos primitivos el culto religioso se acompañaba de grandes celebraciones festivas y constituía una de las actividades de mayor importancia.

La comunidad esclavista de Grecia y Roma predominó un tipo de formación económico-social caracterizada por el modo de producción esclavista; en tiempos remotos se celebraban juegos y competiciones en honor de los héroes muertos y con el paso de los tiempos llevados por un ideal de belleza y la necesidad de prepararse para la guerra se promueve entre los ciudadanos jóvenes el ejercicio en la gimnasia y los deportes.

Los juegos olímpicos de la antigüedad aparecen como uno de los hechos históricos más significativos que pueden ser considerados como un antecedente de la recreación, además, los diferentes filósofos griegos alabaron y exaltaron las virtudes del ocio como supremo valor, se encontraba entre los griegos un buen número de personas que disfrutaban de un tipo especial de ocio gracias a que en aquellos tiempos estaban libres de la necesidad de trabajar, dado que había un contingente de esclavos y campesinos que trabajaban para ellos.

El ocio de la nobleza y los caballeros. Durante la edad media Europea predominó un tipo de formación económico-social caracterizada por el modo de producción feudal, en el cual la tierra aparece como principal fuente y medida de riqueza. Este modo de producción de bienes materiales se basa en la propiedad feudal de la tierra y la propiedad parcial sobre los trabajadores que son explotados por los dueños de las tierras. El tipo de ocio que surge está inspirado en un espíritu lúdico clasista que es el sentido de la vida ociosa y constituye en el indicador de una elevada posición social que demuestra la capacidad y poder económico del individuo, donde lo esencial es gastar el tiempo en exhibir el ocio. Lo importante es que el empleo de un tiempo de ocio se va convirtiendo en un signo exterior de nobleza, cada vez



más contrapuesto a servir tiempo de trabajo, señal inconfundible de sumisión e indignidad. Lo cual esto nos facilita una distribución vertical del Tiempo social, paralelo al sistema establecido de estratificación. A lo largo del desarrollo histórico hasta aquí, presentado las representaciones sociales que se han dado el ocio y al tiempo libre son diversas.

Tiempo de trabajo y tiempo libre bajo el capitalismo. A partir de entonces el ocio es considerado como un vicio para el puritanismo. A manera de reacción frente a la idea caballeresca, la nueva concepción tildará a la conducta ociosa de grave vicio personal y social, lo cual corresponde a las nuevas exigencias de la sociedad comercial e industrial. El feudalismo dio paso a una nueva formación económico-social caracterizada por el modo de producción capitalista, donde el trabajo asalariado de los sectores obreros se constituye en el soporte de la actividad económica ejecutada en las fábricas y usufrutuada por la burguesía.

El ascenso de la burguesía al poder dio origen a la nueva moral del trabajo donde son censuradas y condenadas las actividades no productivas, es decir, aquellas que llevan al ocio y la pereza. Bajo el capitalismo "el tiempo del mercader reemplaza al de la Iglesia, se trata de un tiempo cuantificable y dividido regularmente en horas; tiempo es dinero. Dentro de la nueva sociedad el tiempo libre es asimilado como un tiempo abstraído al trabajo, durante el cual, el trabajador repone energías, descansa y se divierte para luego retornar con nuevos ánimos a su labor productiva.

A nivel nacional. En ejecución del Plan Nacional de Recreación La Vicepresidencia de la República, Coldeportes y Funlibre han aumentado esfuerzos para sacar adelante de la mano con departamentos y municipios del país éste programa dirigido a la población adulto – mayor de toda Colombia.

Nuevo comienzo: “Otro motivo para vivir”. Se configura como una estrategia de dinamización de procesos de rescate de saberes culturales y recreativos de las diversas regiones del país dentro del marco del Plan Nacional y Recreación.



MARCO LEGAL

- ✓ La Ley 115 de 1994 y sus artículos, que definen los fines de la educación, determina las normas técnicas curriculares, los lineamientos, el plan de estudios, los logros, competencias, contenidos, metas, entre otros.
- ✓ La Constitución Colombiana de 1991 reconoce el derecho al deporte en su Capítulo II “De los Derechos Sociales, Económicos y Culturales”,
- ✓ El artículo 52 de la Constitución Colombiana de 1991, expresa: “Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre”.
- ✓ La Ley 181 de 1995 al referirse a los principios, establece que “El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social”.
- ✓ Los lineamientos curriculares de Educación Física del año 2000 elaborados por el MEN, fueron orientando y transformando el proceso educativo en cada uno de los actores que intervienen en la comunidad escolar.
- ✓ La UNESCO en su carta internacional de la Educación Física y el Deporte en 1978 establece en su artículo primero que “la práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental de todos (niños, niñas-hombres y mujeres.)”



- ✓ La ley 65 de la ley 397 define la Educación Artística y Cultural como obligatoria y fundamental, se observa que no está definida la enseñanza de la danza folclórica, cada institución es libre de tomar esta alternativa en su P.E.I.

LEGISLACIÓN

- ✓ LA LEGISLACION EDUCATIVA VIGENTE Colombiana.
- ✓ Constitución de 1991

- ✓ Ley general de Educación o ley 115 de 1994.
 - Art 5 Fines de la Educación.
 - Art 9 Derechos de la Educación.
 - Art 23 Áreas obligatorias y fundamentales.
 - Art 21 Objetivos específicos de la Educación básica en el ciclo de primaria.

- ✓ Ley del deporte ley 181 de 1995
 - TITULO II: De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y de la educación extraescolar.
 - TITULO III: De la educación física.
 - TITULO IV: Del deporte.
 - TITULO VI: Del sistema nacional del deporte.

- ✓ Ley 934 dic. 2004.

Por la cual se oficializa la política de Desarrollo Nacional de la educación física y se dictan otras disposiciones.



METODOLOGIA

El presente capítulo contiene la metodología utilizada en la que se incluye el diseño de investigación, la población, el ambiente donde se desarrolló el programa lúdico-recreativo, los procedimientos de recolección de datos y las técnicas utilizadas.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación descriptiva, que según Hernández y otros, (1991), la definen así: “Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos o comunidades de cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. Este es, en un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas para así (vélgase la redundancia) describir lo que se investiga”

Considerando que la idea central de la investigación es involucrar a la comunidad estudiantil a participar en un programa lúdico-recreativo ajustado a sus intereses y necesidades, se hace necesario implementar el tipo de investigación de acción participativa por que el trabajo se llevara conjuntamente entre los estudiantes. Siguiendo el estudio planteado bajo la investigación cualitativa acción participante, se tomaron para el desarrollo del trabajo las etapas propuestas.

Sabino, (1992), señalan que “las fases que suelen acontecer en el proceso de este tipo de investigación, no necesariamente son etapas que se suceden de manera lineal, sino que hay entre ellas una interacción dialéctica “.

En este mismo orden de ideas, el trabajo se sustenta en una metodología de tipo investigación acción, ya que se indaga sobre la práctica dentro de un



enfoque cualitativo y cuantitativo, interpretativo, de crítica social y otros enfoques emergentes.

Investigación Social es la aplicación de métodos y técnicas científicas al análisis de la realidad social.

Investigación Cualitativa, ofrece técnicas especializadas para tener respuesta a todo lo que las personas piensan y sienten. Es de índole interactiva y se relaciona con pequeños grupos de personas cuya participación es activa en todo proceso investigativo y tiene como meta la transformación de la realidad.

- **Participativa.** Permite la participación directa del sujeto investigado. Participa toda la comunidad educativa.
- **Cuantitativa.** Permite establecer cómo se distribuyen los valores, números o frecuencias de una o más variables en estudio.
- **Descriptiva.** Ya que permite ordenar el resultado se las observaciones, de las conductas, características y factores.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La población es definida por Ramírez, (1999: 63), como: "un subconjunto del universo conformado en atención a un determinado número de variables que se van a estudiar, variables que lo hacen un subconjunto particular con respecto al resto de los integrantes del universo".

De igual manera, Morlés, (1994: 17), la define como "el conjunto para el cual serán válidas las conclusiones que se obtengan a los elementos o unidades a las cuales se refiere la investigación".

Hernández y otros, (2001), definen la población como el conjunto de todas las cosas que concuerdan con una serie de especificaciones que serán estudiadas y sobre los cuales se pretende generalizar los resultados.

La población está constituida por la comunidad de la Institución Educativa Provincial San José, sede José Rafael Faría Bermúdez y la muestra son los estudiantes de 11° de esta sede.

INSTRUMENTO



En primer término el instrumento que se utilizará será el guion de entrevista, definido por González, (2000: 25), como: “Una lista de preguntas que orientan y organizan su curso, manteniendo focalizada la atención en todos y en cada uno de los tópicos acerca de los cuales se pretende obtener información, evitándose la dispersión y permitiendo mantener una interacción en la conversación fluida y espontánea, pero a la vez mantener la atención en una secuencia predeterminada sobre los aspectos que indaga.

Observación: Permite constatar el estado emocional de los estudiantes atendiendo a las actividades recreativas que realizan, es una percepción directa, consciente, sistemática, objetiva, planificada y prolongada, dirigida a un fin.

Entrevista: Se recoge por medio de la conversación y el diálogo, el criterio de algunos estudiantes seleccionados.

Encuesta: Se recolectan datos de variables ante los individuos, los cuales cuenta con el elemento subjetivo.

Aplicación: Se aplicó a los estudiantes de 11° de la Institución Educativa Provincial San José, sede José Rafael Faría Bermúdez y así lograr el aprovechamiento del tiempo libre, los hábitos de vida saludable y la convivencia.

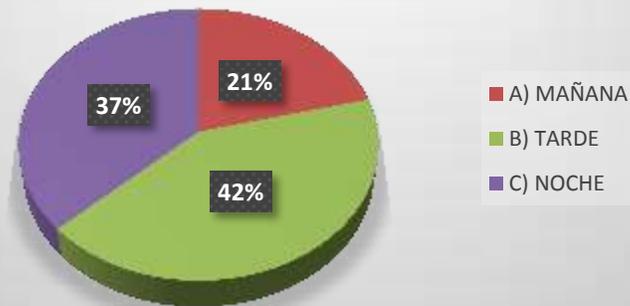
ANALISIS DE RESULTADOS

Análisis comparativo de los resultados obtenidos de las encuestas realizadas, aplicadas a los estudiantes de 11°.



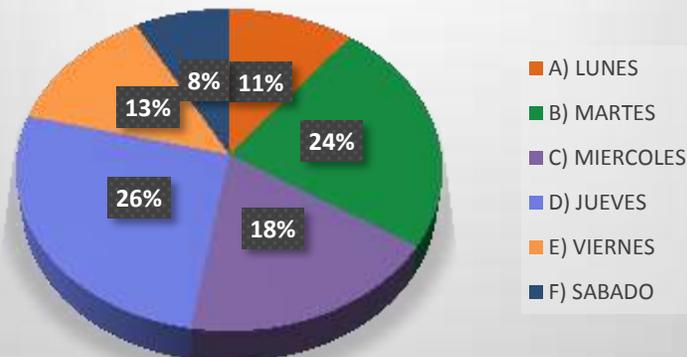
Según el resultado de la encuesta de las diferentes actividades, se vio la necesidad de desarrollar un programa lúdico-recreativo, deportivo y cultural de acuerdo a los estudiantes.

2.¿EN QUÉ HORARIO LE GUSTARIA PARTICIPAR EN ESTAS ACTIVIDADES ?



De acuerdo a los resultados arrojados por la encuesta, las actividades se desarrollarán en las horas de la tarde, por las labores que desempeñan.

3.¿EN QUÉ DÍAS DE LA SEMANA LE GUSTARÍA PRACTICARLAS?



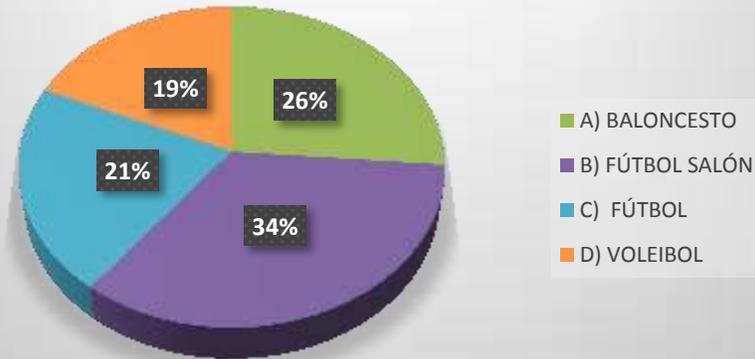


Por el resultado de la encuesta las actividades se realizarán en los días establecidos en el calendario académico.



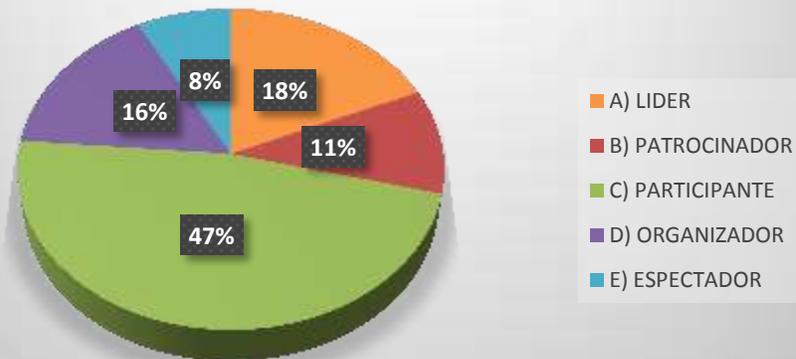
Según los resultados de la encuesta y de acuerdo a las capacidades, al ritmo y a la coordinación que poseen escogieron la danza que más les agrada para mostrar sus dotes artísticas y expresión corporal.

5. ¿DE LOS SIGUIENTES DEPORTES CUAL LE GUSTARÍA PRACTICAR?



El fútbol de salón es el deporte que prefieren para practicar seguido del baloncesto, fútbol y el voleibol.

6. ¿CÓMO LE GUSTARÍA INTEGRARSE A LAS ACTIVIDADES?



Ofrece oportunidades de integración a los diferentes eventos programados de manera directa e indirecta según los datos arrojados de la encuesta.



Seleccionan la actividad recreativa al aire libre, para su esparcimiento, relajamiento e integración con los demás.



Destacar las habilidades, destrezas, creatividad, e iniciativa con el ánimo de contribuir a embellecer el entorno.



Los resultados arrojados en la encuesta nos da la oportunidad de crear un programa adecuado para realizar actividades de creatividad que complazcan a los estudiantes.





Contribuir al rescate de las costumbres de nuestros antepasados donde se utilizaban la recreación sana y agradable buscando el beneficio familiar y la integración con la comunidad.

DSG member of



THE INTERNATIONAL CERTIFICATION NETWORK





RESULTADOS

A continuación, se expone el análisis de los resultados logrados después de realizadas las entrevistas con los estudiantes, con la intención de diseñar y ejecutar un Programa Lúdico-Recreativo para fomentar el buen uso del tiempo libre y los hábitos de vida saludable en la comunidad estudiantil (11°) de la Institución Educativa Provincial San José, sede José Rafael Faria Bermúdez de Pamplona Norte de Santander Colombia.

EDUCACIÓN PARA LA COMUNIDAD	PROGRAMA RECREATIVO	SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CONTROL
<p>ETAPA 1</p> <p>1. Diagnóstico: Analizado y detectado el problema se trazó y se elaboró un programa a seguir.</p> <p>2. Capacitación de Líderes: Seleccionarlos, agruparlos y capacitarlos de acuerdo a las necesidades detectadas en el diagnóstico y desarrollar unas actividades que se van a realizar con la comunidad. Asignar a cada líder la actividad a desarrollar.</p> <p>Líder N° 1 Manualidades</p> <p>Líder N° 2 Juegos de Mesa</p> <p>Líder N° 3 Actividades Deportivas</p> <p>Líder N° 4 Actividades artístico culturales</p> <p>Líder N° 5 Actividades al Aire Libre</p>	<p>ETAPA 2</p> <p>1. Actividades Manuales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adornos navideños • Elaboración de tarjetas y portarretratos. • Confección de portalápices en cartón. • Diseño de flores con papel block de colores. <p>2. Actividades de juego de mesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajedrez • Tenis de Mesa • Parqués • Dominó • Damas chinas. <p>3. Actividades Deportivas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fútbol de Salón • Baloncesto • Voleibol <p>4. Actividades artístico-culturales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Banda Marcial Infantil • Danzas • Centros literarios <p>5. Actividades al aire libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caminatas • Bailo terapia • Campamentos 	<p>ETAPA 3</p> <p>Las diferentes actividades recreativas desarrolladas en la comunidad estudiantil se realizaron y alcanzaron en su totalidad exitosamente, enfocadas en la buena utilización del tiempo libre de acuerdo a las edades, habilidades, espacios, intereses, capacidades, destrezas, colaboración, y liderazgo por parte de todos.</p>



ETAPA I PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN

ETAPAS	ACTIVIDAD	MARZO				ABRIL				MAYO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	SEMANA												
SENSIBILIZACIÓN Y MOTIVACIÓN	Reconocimiento y adaptación de la comunidad educativa de la universidad. (Me pongo en el lugar del otro).												
	Inducción de las actividades a trabajar. (Me pongo en el lugar del otro).												
	Trabajo en equipo. (Mi equipo me apoya).												
	Motivación a la comunidad educativa. (La plaza de mercado).												
EJECUCIÓN	Capacitar a la comunidad educativa en los procesos de inclusión e interculturales. (La ventana de la diversidad).												
	Implementar los procesos de inclusión e interculturales. (Armo mi camino).												
	Desarrollar los procesos de inclusión e interculturalidad en los grupos deportivos y culturales de la institución. (Seis expresiones).												
EVALUACIÓN	Culminación de las actividades recreativas implementadas. (Comparto y dialogo).												
	Realización de encuesta inclusiva e intercultural. (Somos o nos hacemos ciegos).												
	Análisis de los resultados de la encuesta. (Un collage nos permite ver la diversidad que somos).												



DIAGNOSTICO

Por medio de la observación directa surgió la necesidad de crear un programa recreativo, deportivo y cultural en la comunidad estudiantil, con el propósito de mejorar la calidad de vida de los individuos y la buena utilización del tiempo libre en nuestro entorno. La mayor parte de los jóvenes, no se preocupan en tener constancia en realizar las actividades físicas que ayudan al mejoramiento de su salud, detectando el poco espíritu deportivo.

Este trabajo contribuye a facilitar, motivar e implementar un programa recreativo para participar activamente y diariamente, logrando hábitos de vida activa y saludable en cualquier edad y en cualquier espacio, y así fortalecer su postura, su higiene, una buena nutrición, el desarrollo de valores y el enriquecimiento espiritual.

Según, con los resultados arrojados en la encuesta aplicada, se determinó trazar un programa recreativo, deportivo y cultural que llene las necesidades e inquietudes que beneficien en su totalidad a la comunidad estudiantil, buscando la integración y el bienestar en todos sus aspectos para una mejor calidad de vida.



ETAPA II PROGRAMA RECREATIVO

ETAPA 1. SENSIBILIZACIÓN Y MOTIVACIÓN				
<p>En ella se busca que docentes y estudiantes universitarios entiendan el valor del buen trato desde la equidad e igualdad para todos. Reconocer que todos somos diversos y que esa diversidad nos hace iguales, además, el trabajo debe ser de calidad. Objetivo: Motivar y sensibilizar sobre la importancia del reconocimiento de la diversidad institucional.</p>				
METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	POBLACIÓN	EVALUACIÓN
Activa-participativa	2 horas de trabajo.	Platillos. Cuerdas. Escaleras pliométricas. Balones. Aros. Conos. Equipo de sonido. Video beam.	Educandos y Docentes (divididos en sub grupos).	Permanente desde la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación generando la metacognición.
ACTIVIDADES A DESARROLLAR				
Objetivo: Reconocer que todos tenemos valor y debemos gozar de un buen trato.	Me pongo en el lugar del otro. (2 Semanas).	Partiendo que los participantes utilizan sacos, chaquetas, entre otros elementos, cada participante colocará en el centro del salón un elemento particular de él, posteriormente cada participante tomará uno diferente al propio, lo utilizará por 10 minutos mientras, damos respuesta y reflexionamos sobre los siguientes interrogantes. ¿Sabes a quien pertenece el elemento escogido? ¿Por qué tomaste dicho elemento? ¿Que sientes ser como esa persona? ¿Crees que a él lo discriminan? ¿Te has sentido discriminado? ¿Cómo deseas que te traten? ¿Te gusta estudiar en esta universidad? ¿Qué le cambiarías si fueras el rector y tienes la posibilidad de hacerlo? Los participantes expresarán sus pensamientos y sentimientos, luego.		
Objetivo: Reconocer que el trabajo en equipo hace que las	Mi equipo me apoya. (1 Semana).	Organización de equipos de trabajo para el análisis de una temática inclusiva e intercultural. Las comunidades de aprendizaje (CAD). Primero armarán en grupo un rompecabezas donde ejercitan		



<p>acciones sean más productivas.</p>		<p>cuerpo y mente, ya que los rompecabezas están en una caja con diferentes colores para cada grupo (verde, azul, amarillo, rojo, naranja, morado) a cierta distancia. Uno a uno deberá correr a buscar cada una de las partes del rompecabezas y armar. Luego de armado conocen la imagen y expresarán lo que observan. Aportando sus opiniones en lo visto y la realidad universitaria. Se reconoce la importancia del trabajo en equipo y la cohesión del grupo para lograr los objetivos propuestos.</p>
<p>Objetivo: Identificar los grupos étnicos, migratorios y demás existentes en nuestros entornos para enriquecer los saberes.</p>	<p>La plaza de mercado. (1 Semana).</p>	<p>Se tomarán elementos de los mismos participantes conjugados con elementos propios indígenas, afrodescendientes, gitanos, campesinos, migrantes y regiones del país. Dichos elementos serán vendidos y usados. El grupo está organizado en subgrupos de los cuales existe un observador, un escritor y los vendedores, cada uno hará su papel. Al pasar 15 minutos del trabajo se reúnen los equipos, analizan sus acciones, cuando vendieron que les quedó, si fue fácil, que les dificultó su venta, como se podría hacer mejor. La intención es conducirlos hacia un dialogo intercultural e inclusivo para alcanzar los objetivos, todos unidos y hablando lo mismo lograremos los propósitos sin lastimar a nadie. La escucha activa juega un papel crucial junto con la mediación y negociación.</p>

Tabla 3. Etapa 2. Vivimos la diversidad.

ETAPA 2. EJECUCIÓN				
<p>Se aplicarán talleres y ejercicios donde se enfoca el trabajo para fundamentar la moral y la ética hacia una inclusión y una interculturalidad más humanizante, dos ámbitos importantes para la convivencia pacífica y en paz.</p>				
<p>Objetivo: Propiciar ambientes de participación desde la empatía, la alteridad y el trabajo con calidad.</p>				
METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	POBLACIÓN	EVALUACIÓN
<p>Activa-participativa</p>	<p>2 horas de trabajo.</p>	<p>Platillos. Cuerdas. Escaleras pliométricas. Balones. Aros.</p>	<p>Educandos y Docentes (divididos en sub grupos).</p>	<p>Permanente desde la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación generando la</p>



		Conos. Equipo de sonido. Video beam.		metacognición.
ACTIVIDADES A DESARROLLAR				
Objetivo: Valorar el trabajo de cada ser y la posibilidad de enriquecer los aprendizajes permitiendo entender las emociones y su control.	La ventana de la diversidad. (1 Semana).	Es un juego donde todos miran desde una ventana y observan una imagen donde existe armonía personas de diferentes etnias hablando, arboles, animales a sus lados, sol resplandeciente, lluvia por otro lado, amigos que se protegen. Cada participante observará y expresará su sentir anotando las cosas buenas que posee y las negativas frente a los otros para mejorar.		
Objetivo: Entender que todos los seres humanos tenemos unos ritmos y estilos de aprendizaje que nos hacen únicos.	Armo mi camino. (1 Semana).	Cada participante tendrá una hoja y construirá un barco. Pero posee varias alternativas: a. leer las instrucciones que están en cartel, ver un video que está en exposición, escuchar las indicaciones por un podcast en exposición. Luego de 5 minutos cada participante mostrará su trabajo (barco) y dice como lo hizo. Si siguió alguna de las opciones o se fue a sus recuerdos. La intención es demostrar que todos somos diferentes, aprendemos diferentes y nos toma tiempos diferentes, por lo cual es necesario realizar acciones diferentes para todos y contextualizar nuestras acciones.		
Objetivo: Identificar que las opiniones de los otros también cuentan, que todos tenemos verdades, posibilidades que nos hacen auténticos.	Seis expresiones (El tema a trabajar es la inclusión y la interculturalidad). (1 Semana).	A través del juego de los 6 sombreros los estudiantes se vincularán con un color diferente. Cada sombrero y su color tendrán una posición que defender. Azul: Es el organizador, quien dirige el juego, anota las opiniones, conduce y da la participación ordenada, realiza conclusiones y los acuerdos. Verde: Promueve una posición esperanzadora, que todo es posible, siempre hay sueños por cumplir y acciones que valorar. Rojo: Defiende una posición negativa, todo lo ve complicado, coloca la imposibilidad		



		<p>para todo.</p> <p>Amarillo: Defiende la posición realista, que sí es posible, todos tenemos razón y las opiniones, razones y acciones cuentan, no existe el NO.</p> <p>Blanco: Es una posición armónica, para todo lo que se dice, se hace, se piensa, se siente es con el amor. Las acciones son intuitivas, los valores, los sentimientos cobran importancia.</p> <p>Negro: Promueve una posición en lo posible. El pensamiento es positivo, encuentra la neutralidad. Es objetivo, ve las posibilidades y el aprendizaje personal y social en todo.</p> <p>La idea es generar entre los participantes las diferentes posiciones existentes entre los seres humanos y conducirlos a una escucha activa, a reconocer que todos los seres tenemos deberes primero que derechos.</p>
--	--	---

Tabla 4. Etapa 3. Accionando nuestro quehacer.

ETAPA 3. EVALUACIÓN				
Se orienta hacia el reconocimiento y la valoración propia de las acciones inclusivas e interculturales, esta etapa va comprometida en todo el proceso generando una metacognición.				
Objetivo: Promover el ejercicio profesional desde una ética moral inclusiva e intercultural.				
METODOLOGÍA	TIEMPO	RECURSOS	POBLACIÓN	EVALUACIÓN
Activa-participativa	2 horas de trabajo.	Platillos. Cuerdas. Escaleras Pliométricas. Balones. Aros. Conos. Equipo de sonido. Video Beam.	Educandos y Docentes (divididos en sub grupos).	Permanente desde la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación generando la metacognición.
ACTIVIDADES A DESARROLLAR				
Objetivo: Reconocer la importancia de trabajar	Comparto y dialogo. (1 Semana).	A través de un debate se analizará los pros y los contras de realizar un trabajo inclusivo		



desde la humanización para aceptar a los demás sin discriminación.		e intercultural, para ello se entregará una información impresa para leer en grupo, cada grupo elige un líder, quien anotará las opiniones para luego ser discutidos en plenaria y realizar el debate donde todos y todas logren aprender mejor sobre la inclusión, interculturalidad y lo mágico de la diversidad.
Objetivo: Reconocer las barreras que limitan nuestros desarrollos.	Somos o nos hacemos ciegos. (1 Semana).	Este juego se realiza dividiendo el gran grupo en varios subgrupos. En un espacio abierto se colocan varios obstáculos como conos, pelotas, sillas, muchas barreras, la idea es que cada grupo le ayude a uno de sus integrantes quien tiene los ojos vendados a cruzar por entre las barreras y obstáculos sin tropezar. Finalizado las acciones se analiza que, así como en el juego muchas personas tienen limitantes que no le permiten alcanzar los objetivos. Todos tenemos la responsabilidad de ayudar y evitar las barreras que limitan el desarrollo individual y social de cada ser, familia y cultura.
Objetivo: Demostrar la diversidad cultural, étnica y migratoria existente en nuestros contextos.	Un collage nos permite ver la diversidad que somos. (1 Semana).	Todos en grupo armaran un collage con elementos encontrados en revistas, periódicos y demás elementos en el cual se muestre la diversidad que todos vivimos a diario. Aceptarnos como somos y aceptamos a los demás tal como son. Todos hablamos de paz y debemos comprometernos con ella, construyendo entornos de participación y escucha activa.



CONCLUSIONES

Las actividades recreativas permiten a las comunidades mejorar sus relaciones sociales-educativas y culturales, que en gran parte nos ayuda a evadir y afrontar de buena manera los problemas que aquejan como la falta de diálogos, violencia, vicios, el stress, los cuales son aspectos que interfieren el buen desarrollo y progreso comunitario.

La comunidad participe de este proyecto percibió que el programa es importante para el fortalecimiento de su diario vivir como ciudadano; contribuye al aceptación e integración con la sociedad. Lo cual, la comunidad estudiantil desea continuar con los programas recreativos ya conocidos y buscar nuevas estrategias de recreación, que los lleve a un buen esparcimiento y a lo no repetitiva rutina y así tener un buen esparcimiento y satisfacción al ejecutarla.

El desarrollo de este programa recreativo requiere grandes gastos económicos, pero para su éxito se requiere que se realicen gestiones interinstitucionales para la consecución de materiales y se le facilite a la comunidad realizar sus actividades propuestas. Por eso es de gran importancia estos espacios, ya que contribuyen en un proceso de cambio y mejorar así la convivencia.

Es satisfactorio ver como los objetivos propuestos se fueron cumpliendo poco a poco y que la comunidad estudiantil empezó a darse cuenta del poder que tiene y ejerce la recreación en su bienestar y desarrollo social.



ETAPA III SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CONTROL

No.	Nombre de la Acción o Actividad	Siempre	Casi Siempre	Nunca
1.	Asistencia y participación.			
2.	Implicación y comprometimiento en el trabajo.			
3.	Apropiación y reconocimiento de los ritmos y estilos de trabajo.			
4.	Pertinencia de las acciones desarrolladas.			
5.	Aprobación, manejo y organización de la información ofrecida.			
6.	Desarrollo de las competencias de pensamiento crítico.			
7.	Se muestra de empatía y alteridad en las acciones.			
8.	Apropiación del material y recursos utilizados.			
9.	Se dio cumplimiento de las metas trazadas.			
10.	Permitió el cuestionamiento para análisis y respuestas.			
11.	Se visualiza con pertinencia la situación presentada.			
12.	Asiste y motiva la transformación e innovación.			
13.	Se ejecutan acciones para mejorar la situación problematizadora.			
14.	Valora y reconoce la inclusión y la interculturalidad como eje en la diversidad.			
15.	Acepta y reconoce el dialogo, la mediación y negociación como elementos importantes en la diversidad.			
16.	Se involucra y participa en las soluciones.			
17.	Valora el deporte, la lúdica, la recreación y la cultura como factor para la mejora en la convivencia.			
18.	El cambio de paradigma y forma de pensar mejora la educación tradicional.			
19.	Reconoce la necesidad de trabajar desde las CDA como forma de transformación del trabajo educativo e intercultural.			
20.	Apoya, valora y disfruta las representaciones culturales.			



BIBLIOGRAFÍA - WEB GRAFÍA

- ACOSTA, LUÍS. La Recreación: Una Estrategia para el Aprendizaje. Editorial Kinesis (S/F).
- ARADO, J.M.; “El Proceso de Envejecimiento: aspectos psicológicos, Estudios de Psicología N° 2, Madrid, 1980.
- BUGALLO ENRIQUE Y OTROS. Actividades recreativas – deportivas. Universidad de Pamplona, (s/f).
- CLOCK, CH. Diseño y Análisis de Encuestas Sociológicas. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión, 1980.
- CONSEJO NACIONAL DE DERECHOS HUMANOS. Misterio de Justicia. Decreto N° 017. Perú, 2005.
- CUTRERA, JUAN CARLOS. Técnicas de Recreación. Buenos Aires: Stadium (S/F)
- GARCÍA, G. Y RAMÍREZ F. Práctica Profesional en la Comunidad del Geriátrico “Dr. Ricardo Sergent”. Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria. Pamplona – Colombia, 2006.
- HERNADEZ SAMPIERE, ROBERTO FERNANDEZ Y CARLOS BATISTA. Metodología de la Investigación. México: Mc Graw-Hill, 1991.