Actividades lúdico-recreativas para el correcto aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del grado noveno del Colegio Instituto Técnico Industrial del municipio de Tumaco – Nariño

Melvin Javier Meza Meza

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad Cesmag

Nota del autor

El presente trabajo de grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título como Licenciado en Educación Física en la Universidad Cesmag.

La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG- Correo electrónico: edufisica@unicesmag.edu.co

Actividades lúdico-recreativas para el correcto aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del grado noveno del Colegio Instituto Técnico Industrial del municipio de Tumaco – Nariño

Melvin Javier Meza Meza

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad Cesmag

Asesor: Mg. Hugo Horacio Rojas Achicanoy

17 de octubre de 2026

Contenido

Resumen....7
Introducción....8
1. Objeto o tema de investigación....9
2. Contextualización....10
2.1 Macrocontexto....10
2.2 Microcontexto....12
3. Problema de Investigación....14
3.1 Descripción del problema....14
3.2 Formulación del problema....16
4 Justificación....17
5 Objetivos....19
5.1 Objetivo general....19
5.2 Objetivos específicos....19
6 Línea de investigación....20
7 Metodología....21
7.1 Paradigma....21
7.2 Enfoque....21
7.3 Método....22
7.4 Unidad de análisis....22
7.5 Unidad de trabajo....23
7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información....23
7.7 Instrumentos de recolección de información....24
8 Referente teorico conceptual del problema....25
8.1 Categorización....25
8.2 Referente documental histórico....25
8.3 Antecedentes investigativos....27
8.3.1 Internacional....27
8.3.2 Nacional....28

8.4 Referente legal 30
8.5 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías 32
8.5.1 El tiempo libre 32
8.5.2 Ocio 34
8.5.3 Actividades Recreativas. 37
8.5.4 Voluntad 38
8.5.5 Conductas 40
8.5.6 Libertad 40
1. Propuesta de intervencion pedagogica 42
9.1 Título 42
9.2 Caracterización 42
9.3 Pensamiento Pedagógico 42
9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta 44
9.5 Plan de actividades 45
ACTIVIDAD 3: La isla se hunde 69
ACTIVIDAD 1: El aro 71
ACTIVIDAD 1: a la voz de Juan 73
10 ANALISIS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 81
10.1 El ocio en el tiempo libre 81
10.2 Aprovechamiento del tiempo libre y bienestar total, la combinación perfecta 92
10.3 Incidencia de las actividades lúdico-recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre 110
Conclusiones 122
Recomendaciones 124
Referencias 127
Anexos 135

Lista de Tablas

Tabla 1. *Síntomas y causas del problema de investigación*.....16
Tabla 2. *Plan de actividades de la propuesta de intervención pedagógica*.....46
Tabla 3. *Matriz: hipótesis y campos de acción*.....93
Tabla 4. *Matriz: diseño de la propuesta de intervención pedagógica*.....94
Tabla 5. *Línea de tiempo de la incidencia de las actividades lúdico-recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre* 111

Lista de Figuras

Figura 1. *Panorámica Colegio Instituto Técnico Industrial* 11
Figura 2. *Grado Noveno Instituto Técnico Industrial* 13
Figura 3. *Categorización de los referentes teóricos* 25
Figura 4. *Árbol de preguntas* 82
Figura 5. *Actividades recreativas* 83
Figura 6. *Participación en actividades festivas* 85
Figura 7. *Conducta y libertad* 88
Figura 8. *Libertad y el uso del celular* 91

Resumen

Este estudio cuestiona la importancia que los estudiantes confieren al tiempo libre, como lo utilizan y en qué medida la influencia de los medios tecnológicos afecta el buen uso de los momentos de ocio de los estudiantes. El estudio siguió los lineamientos de la investigación acción, del enfoque cualitativo, la información surgió de la observación del trabajo de campo, de talleres participativos y de entrevistas realizadas a los 33 estudiantes del grado 9-1 del colegio Instituto Técnico Industrial de Tumaco (en adelante ITIN). De este estudio surgió la propuesta de intervención pedagógica titulada *Aprovechamiento del tiempo libre y bienestar total, la combinación perfecta* que contiene actividades lúdico-recreativas orientadas al aprovechamiento eficiente del tiempo libre, están basadas en el contexto sociocultural de la población afrocolombiana, los resultados fueron excelentes, pues se contó con estudiantes receptivos, quienes desestimaron el uso del celular y participaron de forma activa en los talleres, esto mejoró el ambiente escolar y las relaciones interpersonales de los discentes. Estos hallazgos resaltan la importancia que tiene el relacionar las actividades lúdico-recreativas y el desarrollo de la creatividad de los estudiantes.

Palabras Clave: Tiempo libre, aprovechamiento del tiempo de ocio, actividades lúdicas para tiempo libre.

Introducción

En la actualidad es preocupante ver como los estudiantes malgastan el tiempo libre, para ellos es importante estar siempre conectados con las redes sociales y dedicar los momentos de ocio a realizar actividades que perjudican su bienestar físico y mental. Por ende, es importante que las instituciones educativas ofrezcan actividades lúdico- recreativas interesantes que atraigan a los estudiantes en sus tiempos de descanso. En ese sentido, Waichman (1993), sostiene que "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" (p. 55).

En este orden de ideas, el presente estudio demuestra la importancia de generar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de noveno grado del Instituto Técnico Industrial (en adelante ITIN) del Municipio de Tumaco – Nariño desde el área de educación física, puesto que las actividades lúdicas, recreativas y deportivas contribuyen a la formación de seres integrales, al mejoramiento del desempeño académico y al fortalecimiento de las relaciones familiares y sociales. Así las cosas, los escenario y contextos de la vida cotidiana de los educandos, sus experiencias de ocio y el aprovechamiento del tiempo libre son y serán objeto de atención para hacer que los adolescentes se interesen por nuevas oportunidades para aprender y relacionarse con los demás y para menguar los riesgos, peligros y/o efectos negativos como el uso excesivo de la tecnología, el consumo de psicoactivos y el padecimiento de enfermedades que genera el sedentarismo.

El contenido de este documento concuerda con el proceso ordenado y sistemático que siguió la investigación; en su orden, se parte de la presentación del tema u objeto de investigación, se avanza hacia la contextualización; a la descripción del problema; a la justificación; a la formulación de los objetivos, en seguida, se encuentra la línea de investigación, la metodología que orientó el estudio; el referente teórico- conceptual que abarca los componentes históricos, el estado del arte y el marco legal; posteriormente, se presenta la propuesta de intervención pedagógica, para finiquitar, con la interpretación de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones.

1. Objeto o tema de investigación

Aprovechamiento del tiempo libre

2. Contextualización

2.1 Macrocontexto

De acuerdo con el PEI del ITIN del Municipio de Tumaco – Nariño es una institución pública de carácter técnico industrial ubicada sobre una de las vías más importantes del territorio Tumaqueño, denominada vía Panamericana en donde se educan aproximadamente más de mil cuatrocientos estudiantes entre niños, niñas y jóvenes de estratos uno y dos que habitan los sectores urbanos y rurales del municipio. El objetivo institucional es la formación integral de seres humanos emocional y académicamente competentes con sensibilidad social, espíritu crítico, capacidad de liderazgo y comprometidos con el desarrollo de su entorno, teniendo en cuenta la defensa de la vida, el respeto por la igualdad de género, el territorio y la biodiversidad.

Esta institución educativa ofrece siete especialidades: Ebanistería, Electricidad, Dibujo Técnico, Mecánica Industrial, Mecánica Automotriz, Sistemas e Informática y Educación Física, Recreación y Deportes, estudiantes y egresados se han destacado a nivel regional y nacional en ambientes académicos, culturales y deportivos, logrando posicionar a la institución como una de las más importantes del departamento. Esta institución educativa tiene tres sedes: en la sede principal en la que funcionan la educación básica primaria, la básica secundaria y la media; en la segunda sede se puede cursar preescolar y básica primaria; finalmente, el bachillerato nocturno por ciclos, este atiende a una población de 170 estudiantes aproximadamente. En la jornada de la tarde, se realizan las clases de la mayoría de las asignaturas, durante la jornada de la mañana los estudiantes asisten a los talleres y las clases de educación física, esta institución comparte algunos salones con el Colegio Liceo Nacional Max Seidel, quienes dictan sus clases en la jornada de la mañana.

La institución tiene una infraestructura amplia de tipo abierto, aporta espacios lúdicos y de recreación que puede aprovechar toda la comunidad estudiantil, cuenta con un coliseo, una cancha de fútbol, dos de microfutbol, una de baloncesto y otra de voleibol, también posee un comedor estudiantil que atiende eficientemente las necesidades de alimentación de la población estudiantil.

Los espacios y acciones mencionadas en el párrafo precedente, justifican la necesidad de fomentar el correcto aprovechamiento del tiempo libre, pues es un concepto que parte de las necesidades básicas de cada individuo y está orientado a establecer momentos de gozo, disfrute y

descanso que pueden combinarse con la academia como mecanismo para cualificar el proceso de enseñanza – aprendizaje de los estudiantes.

Es decir, para generar un aprendizaje propicio y motivante en los estudiantes de grado noveno, es importante implementar estrategias lúdico recreativas que garanticen su desarrollo integral, para ello es preciso conocer sus gustos, intereses, necesidades y preferencias; de esta manera, será posible lograr un cambio considerable, pues las actividades de aprovechamiento del tiempo libre enriquecerán el proceso de formación y mejorarán la organización del trabajo que está orientado al logro de los objetivos personales.

La reseña histórica que presenta el PEI relata que gracias al obispo de Tumaco, monseñor Luis Irisar Salazar y el senador Luis Avelino Pérez, se presentó la ponencia ante el Congreso Nacional para crear en Tumaco una institución industrial, propuesta que recibió el apoyo del entonces contralor general, Julio Enrique Escallón, entonces el 5 de octubre de 1967 se fundó la escuela industrial, inició con 87 estudiantes de la jornada de la tarde, que se distribuyeron en dos cursos bajo la dirección del educador, Pablo Emilio Benavidez, los estudiantes podían formarse en las especialidades de mecánica industrial, mecánica automotriz y ebanistería, al año siguiente se implementaron las especialidades de dibujo técnico y electricidad.

Figura 1.

Panorámica Colegio Instituto Técnico Industrial



2.2 Microcontexto

Esta investigación se realizó en el ITIN que se encuentra ubicado en la zona urbana del municipio de Tumaco, la unidad de trabajo estuvo conformada por 33 estudiantes grado 9ª de los cuales 5 son niñas y 28 son niños, sus edades oscilan entre los 13 y 6 años; este grado es un buen referente por los cambios significativos que se presentan en la adolescencia desde las diferentes dimensiones del ser humano, cada uno con diferentes personalidades, formas de expresión y creencias, además, en este grado los educandos deben escoger el taller de su preferencia para cumplir con la modalidad requerida y obtener el título de bachiller y el de técnico del taller seleccionado.

Es importante mencionar que los estudiantes del grado 9-1 hacen parte de una población con características variadas: tres de ellos viven en zona de difícil acceso, fueron desplazados de la zona rural a la zona urbana del municipio de Tumaco y diariamente son víctimas de múltiples vulneraciones de sus derechos; el comportamiento de otros estudiantes, no se ajusta a lo que establece la institución educativa desde el punto de vista disciplinario y académico. El colegio cuenta con la infraestructura y dotación necesaria; no obstante, las aulas no tienen equipos tecnológicos; los docentes, el personal directivo y administrativo, en general la comunidad educativa, aportan al cumplimiento de los objetivos de formación de los estudiantes.

De igual manera, se resalta que los estudiantes que hacen parte de este estudio, usan su celular durante el descanso y en los cambios de clase, para revisar las redes sociales: responden los mensajes de WhatsApp y revisan los estados, en Instagram miran historias y en Tik Tok miran videos. Además de revisar el contenido de las redes sociales, los estudiantes lo crean, principalmente, en Instagram, allí hacen alarde de su creatividad y dan a conocer su talento a la sociedad. También se pudo evidenciar que algunos estudiantes no salen del salón de clases, durante el tiempo de descanso, se quedan en este lugar para estudiar y terminar las tareas pendientes de otras materias, al interrogar a uno de los estudiantes, comentó que estaba leyendo un libro para realizar un conversatorio con sus compañeros. Otros estudiantes aprovecharon el descanso para jugar futbol y comer algo rápidamente.

Figura 2.

Grado Noveno Instituto Técnico Industrial



3. Problema de Investigación

3.1 Descripción del problema

Debido a la necesidad de aprender que tiene el educando, es necesario que se lo oriente y motive para que aproveche eficientemente el tiempo libre, esto mejora su rendimiento académico, y eleva su nivel de calidad de vida. Asimismo, fortalece las relaciones interpersonales en los diferentes entornos y espacios de la comunidad educativa donde debe interactuar. Así las cosas, el uso correcto del tiempo libre puede convertirse en el principal impulsor del deporte y del desarrollo de habilidades y conocimientos que fortalecen y facilitan el proceso enseñanza-aprendizaje. Para el Weber (1969) el tiempo libre es:

> El conjunto de períodos de tiempo de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, quedando con ello libre para emplear con un sentido de realización personal tales momentos, de forma que le resulte posible llevar una vida verdaderamente humana. (párr. 1)

Es preocupante notar que, los estudiantes del grupo meta no aprovechan el tiempo libre de manera adecuada, pues durante los cambios de clase y el descanso hacen un uso excesivo de la tecnología y de videojuegos, por razones que resultan obvias, a lo anterior se agrega la baja e incluso nula interacción entre pares, la disminución de actividad física y el bajo desempeño académico. Esta situación es consecuencia del total ensimismamiento en un mundo virtual que no permite aprovechar el tiempo en espacios de formación, recreación y deporte. además, la falta de organización institucional para crear actividades y oportunidades de aprovechamiento del tiempo de ocio arrecian el problema.

Como puede apreciarse, la causa principal de la problemática en referencia, es el uso excesivo de las redes sociales, de las herramientas de la tecnología y de la informática y el sumergimiento en un mundo virtual que cada vez se torna más atrayente y acogedor entre los jóvenes. En este espacio el joven es bombardeado constantemente por información, costumbres foráneas y estilos de vida que muchas veces son nocivos para su salud física, mental y emocional, autores como Berdasco y Rubio (2013), citados por Hernández, Yanez y Carrera (2017) explican que “es preciso atender el auge de la cultura multimedia, que ha transformado el modo de interacción de los seres humanos, en el momento de buscar o acceder a la información, sobre todo, por las ventajas que ofrece” (p.3).

Otras consecuencias del uso excesivo de las redes sociales y de la presencia permanente del estudiante en el mundo virtual, es la bajo autoestima, la insatisfacción y la falta de afecto que a la vez provocan aislamiento social, falta de interacción con la familia, compañeros de estudio y amigos. A lo mencionado se agrega, el bajo rendimiento académico y la interrupción de la realización de actividades significativas que promuevan el desarrolla de habilidades y el fortalecimiento de las destrezas que poseen, tal como lo menciona Arias et al. (2012) citado por Echeburúa (2010) "la adicción a las nuevas tecnologías se caracteriza por un consumo abusivo de estas, representadas en el ordenador, internet, móvil, videojuegos y redes sociales"

Otra manifestación de este problema es la baja participación en actividades deportivas en la institución educativa; sobre el particular, se evidenció que los espacios y la planta física destinados a la realización de actividades lúdicas, recreativas y deportivas en la institución son insuficientes, además no poseen los elementos e implementos necesarios para dichas prácticas. En este orden de ideas, Muller (2002), menciona que "la recreación y los eventos lúdicos, culturales y deportivos, han sido relegados y no se les asigna la importancia en el currículo y por ende en la formación de los educandos" (p.45).

Finalmente, otro de los móviles del problema son las actividades poco significativas y motivantes que se proponen realizar durante el tiempo del descanso o recreo, no se evidenció la ejecución de programas de aprovechamiento del tiempo libre que, organicen y promuevan la práctica de actividades lúdicas, recreativas, deportivas, sanas y divertidas que atrapen el interés de los estudiantes y fortalezcan su desarrollo integral. Revollo (2011) indica que:

> El modo en que se disfruta del tiempo de ocio tiene mucho que ver con la salud física y mental y con las relaciones sociales. Las consecuencias de no utilizar de forma adecuada el tiempo de ocio pueden ser múltiples: excesiva implicación en videojuegos, móviles e Internet, y conductas de riesgo como tabaco, alcohol y otras drogas, violencia, accidentes, actividad sexual precoz e irresponsable. (párr. 41)

Con base en la situación descrita en los párrafos precedentes, corresponde ahora relacionar cada uno de los síntomas o manifestaciones de los estudiantes con la causa del problema, como puede apreciarse en la siguiente tabla.

Tabla 1.

Síntomas y causas del problema de investigación

Síntomas	Causas
Uso excesivo de redes del celular	Malos hábitos del uso del celular
Baja participación de los estudiantes en actividades deportivas	Pocos escenarios deportivos, ausencia de espacios amplios y adecuados en la institución.
Realización de actividades poco significativas durante el tiempo de descanso.	Falta de planeación y organización de actividades que despierten el interés de los estudiantes.
Dificultades en el establecimiento de sanas relaciones interpersonales	Ausencia de espacios y oportunidades para interactuar y fomentar el acercamiento entre los integrantes de la comunidad educativa.
Bajo rendimiento académico	Tiempo excesivo de uso del celular Utilización del celular para elaborar las tareas con el menor esfuerzo académico.

3.2 Formulación del problema

Con base en la descripción de la situación, de los móviles, de las manifestaciones y de los problemas asociados al mal uso del tiempo libre, ahora es pertinente plantear la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo las actividades lúdicas y recreativas fomentan el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de noveno grado del Colegio Instituto Técnico Industrial del Municipio de Tumaco – Nariño?

4 Justificación

Con el pasar del tiempo se ha indagado acerca de la educación, el cómo mejorarla se ha convertido en una problemática que involucra a la sociedad, pero son los educadores los llamados a solucionar algunos de esos problemas que afectan el rendimiento académico de los estudiantes y su bienestar físico y emocional. Por ello, la presente investigación busca fomentar el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de grado noveno, del ITIN del Municipio de Tumaco a través de actividades lúdicas, recreativas y deportivas, pues estas son fundamentales para potenciar el desarrollo físico y cognitivo de los educandos, según Merino (2001):

> […] limitar la educación para el ocio de los jóvenes a dotarlos de una serie de habilidades y recursos prácticos para que los apliquen en el ocio […] es algo más hondo que incluye el mundo de las actitudes, sentimientos, vivencias y tomas de decisiones personales y sociales respecto a determinadas formas de actuar y de implicarse en la realidad. (p. 187)

Cabe resaltar que, el tiempo libre se considera como el periodo que debe ser usado para realizar diferentes actividades o para practicar algún deporte, pero no se ha tomado en cuenta que en ocasiones, las personas no se sienten atraídas ni satisfechas al realizar este tipo de actividades porque no cumplen con sus expectativas, ni con sus necesidades e intereses; por consiguiente, es de suma importancia generar espacios atrayentes que inviten a los estudiantes a realizar actividades lúdico - recreativas que generen curiosidad, eviten la monotonía del acontecer cotidiano y construyan aprendizajes significativos que aportan a la resolución de problemas y a la sana convivencia.

Este tipo de estudios contribuye a menguar los efectos dañinos del uso incontrolado de las redes sociales como: la depresión; la falta de atención y de afecto, la discriminación, el aislamiento, la agresividad, la obesidad, entre otros, a través de propuestas como el juego y el deporte que proporcionan espacios de interacción social, de sana convivencia y competencia, de adquisición y práctica de valores, del fortalecimiento de las relacione familiares, junto a estos beneficios no se puede dejar de mencionar, el invaluable aporte al rendimiento académico y a la formación integral del estudiante.

Asimismo, se busca el fortalecimiento pedagógico de los estudiantes del grupo meta sobre la importancia del aprovechamiento del tiempo libre; ellos deben conocer y entender que en este

se pueden llevar a cabo actividades lúdico-recreativas que se convierten en herramientas de aprendizaje flexible y significativo que elevan el nivel de desarrollo cognitivo y el nivel de vida, potencian la exploración de saberes y la adquisición de habilidades y destrezas. A propósito de los beneficios que tiene la realización de actividades lúdico-recreativas Tourtet (2003) sostiene que:

> Las estrategias más sobresalientes infieren en la motivación, la exploración, el aprendizaje y la potencialización de habilidades del pensamiento (observar, analizar, asociar, descubrir, identificar, resolución de problemas); estimulando todas las dimensiones del desarrollo en el estudiante; permitiendo expresiones artísticas heterogéneas (bailar, cantar, hablar, pintar, dibujar); promoviendo el ambiente escolar, fomentando el ejercicio y la interiorización de valores que estimulen la imaginación, la creatividad, la actitud lúdica frente a la vida. (p. 131)

En este orden de ideas, resulta un reto la implementación de actividades que permitan un buen desarrollo para fomentar el aprovechamiento del tiempo libre; por ello, como se verá a través de la presente investigación, las actividades lúdicas y recreativas que se proponen concuerdan con los intereses, expectativas, necesidades, preferencias del estudiante y consideran la influencia del ambiente, la cultura y el contexto educativo.

5 Objetivos

5.1 Objetivo general

Fomentar el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdicas y recreativas en los estudiantes de noveno grado del Colegio Instituto Técnico Industrial del Municipio de Tumaco – Nariño.

5.2 Objetivos específicos

- Identificar el uso del tiempo libre que hacen los estudiantes del grado 9-1 del Instituto Técnico Industrial de Tumaco.
- Implementar actividades lúdicas recreativas que mejoren el uso del tiempo libre en los estudiantes del grado noveno del Instituto Técnico Industrial de Tumaco.
- Analizar la incidencia de las actividades lúdico-recreativas en el correcto aprovechamiento del tiempo libre.

6 Línea de investigación

En consideración de la naturaleza, la temática y orientación el presente estudio, se ubica en la línea de investigación denominada: Estudios Socioculturales de la Educación Física, el Deporte y el Ocio, adscrita al Grupo de Investigación Interdisciplinario Pedagogía, Cuerpo y Sociedad, del Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG, a propósito del tema en referencia, para Burbano (2018) la línea de investigación es:

> Una provocación de estudio emergente de los debates contemporáneos de los estudios socioculturales latinoamericanos que se tejen sobre la comprensión de las realidades sociales dentro de un contexto histórico que se problematiza, en espacial aquellas realidades relacionadas con las prácticas de masas como el deporte y el ocio y el campo de la Educación Física. (p. 23)

Esta línea de investigación busca construir conocimientos desde la educación física y la influencia del deporte y del ocio en la vida del ser humano y en las prácticas sociales, además a través de la inclusión de la lúdica, pretende cambiar los procesos de enseñanza-aprendizaje y contribuir a la formación de seres humanos que aporten a la transformación del contexto socio – cultural de la educación y al fortalecimiento del conocimiento pedagógico. Tal como lo menciona la autora, Burbano (2018):

> El objetivo centrado en la construcción de escenarios de discusión interdisciplinar sobre el campo de la educación física y el papel del deporte y el ocio desde perspectivas de interpretación cultural y social, permite la elaboración de estudios que son emergentes para las ciencias sociales y humanas y a su vez para la educación física, a través de la atención de la construcción simbólica de las corporalidades y su manifestación en escenarios educativos. (p. 26)

Desde ese punto de vista, la línea de investigación Estudios Socioculturales de la Educación Física, el Deporte y el Ocio es concebida a como un conjunto de estrategias, procesos e ideas que permiten generar cambios en las prácticas educativas actuales a través de la investigación, comprendiendo los interrogantes pedagógicos que conllevan a establecer el fundamento para la creación de propuestas pedagógicas que logren cambios innovadores en la educación.

7 Metodología

Para iniciar un aprendizaje propicio y motivante en los estudiantes de noveno grado, fue fundamental implementar estrategias lúdico-recreativas de aprovechamiento del tiempo libre, para ello, en primer lugar, fue necesario conocer y comprender las preferencias, gustos y necesidades de los estudiantes, para finalmente, lograr un cambio significativo que se manifieste en su formación.

7.1 Paradigma

El paradigma que orientó este estudio fue el crítico social, la razón que sustenta dicha elección, es que por medio de la presente investigación, se espera modificar el comportamiento de los estudiantes del grupo meta a través de la realización de actividades lúdico – recreativas que cualifiquen el uso del tiempo libre y fortalezcan su formación integral para contribuir a la transformación de la sociedad, Al respecto, (Freire, 1989) menciona que esta ideología "Se caracteriza por desarrollar sujetos más que meros objetos, posibilitando que los oprimidos puedan participar en la transformación socio – histórica de su sociedad" (p. 115).

Este paradigma propone una mirada a las problemáticas sociales desde la igualdad de los actores involucrados, asumiendo la investigación como la práctica que se debe implementar para lograr cambios sociales; para que el aprendizaje adquirido pueda ser llevado a la práctica dentro y fuera del aula de clases de manera activa, participativa, dialogante; para que el estudiante pueda desenvolverse como miembro útil de una sociedad; esto es posible, con una pedagogía dinámica que se apoya en una lúdica que supera a la pedagogía tradicional.

7.2 Enfoque

Si se tiene en cuenta que, en esta investigación las actividades lúdicas – recreativas son el punto de partida de una propuesta didáctica que considera la realidad sociocultural y una estructura reglamentaria que permite vislumbrar los límites dentro de los cuales los participantes pueden intervenir, el enfoque que mejor se adaptaba a estas condiciones fue el cualitativo. En consonancia con Blasco y Pérez (2007) "La investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas" (p.25)

Con el fin de entender a profundidad y aplicar las actividades lúdico – recreativas, se siguió el paradigma cualitativo, este permitió analizar la lógica de las actividades y la manera cómo se adaptan al entorno, registrar las experiencias, observar el comportamiento, los valores y normas desde la perspectiva del sujeto.

7.3 Método

El método de investigación que se aplicó fue investigación – acción, puesto que, contribuye a la resolución de problemáticas que se viven en el grupo sujeto de estudio, en este caso, los estudiantes de grado noveno del ITIN del Municipio de Tumaco quienes desarrollaron las actividades lúdico recreativas que mejoraban el uso del tiempo libre, así para Zapata y Rondán (2016) la investigación busca:

> Desarrollar la base del conocimiento de la humanidad, aunque no tenga una aplicación práctica en el presente o en la vida real. En cambio, la investigación aplicada está orientada a resolver un problema concreto o responder preguntas de un contexto determinado. (p. 161)

De ahí que este método busca que el docente sea el vínculo directo con el estudiante, e implemente actividades lúdico-recreativas que estén orientadas al contexto sociocultural de los estudiantes, al desarrollo de habilidades y destrezas y que, junto con el deporte, el aprovechamiento del tiempo, beneficien a los estudiantes.

7.4 Unidad de análisis

El presente estudio se realizó en el ITIN es un establecimiento público accesible a la población de la región, el cual brinda el servicio de educación en jornada diurna. La unidad de análisis estuvo constituida por los 132 estudiantes de los grados 9-1, 9-2, 9-3 y 9-4 son hijos de agricultores, pescadores, empleados, trabajadores independientes y comerciantes de la ciudad de Tumaco. En general, pertenece a los estratos 1 y 2 de la región. Como es de esperarse, poseen características particulares y diferencias individuales, pero, los une su cultura, tradición y el interés por aprender algo nuevo, principalmente, lo que se puede aprender a través de la realización de actividades lúdico- recreativas.

7.5 Unidad de trabajo

La unidad de trabajo estuvo conformada por los 33 estudiantes del grado 9-1 del ITIN, 5 son mujeres, sus edades oscilan entre los 12 y 16 años, 28 son hombres cuyas edades se encuentran en el rango de los 13 a los 16 años. Cabe resaltar que, la elección de este grado como grupo meta de la presente investigación, obedeció a la influencia que ejercen los cambios físicos y psicológicos que trae consigo la época de la adolescencia. Las correspondientes autorizaciones como: la carta de intención, consentimiento informado de los padres de familia, el asentimiento de los estudiantes y el compromiso ético de la investigación, se pueden constatar en los anexos A, B, C, D, respectivamente.

7.6 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Una de las técnicas de recolección de información que se empleó en la presente investigación fue la observación. Para aplicar esta técnica, el docente investigador se sumergió en la unidad de trabajo, en su cotidianidad, en su entorno, de esta manera, le fue posible registrar y describir las relaciones entre el grupo y el contexto, además, comprendió lo que hacen los estudiantes y lo comparó con lo que dicen. Tal como lo afirma Núñez (2019) esta es útil para obtener datos sobre cualquier realidad social" (p.19).

Observación participante

Este tipo de observación le brinda al investigador la oportunidad de interactuar con el grupo sujeto de estudio, sin olvidar su rol fuera de la misma. Se llevó a cabo durante la práctica docente, permitió apreciar y percibir con atención y dedicación las manifestaciones de los educandos durante el desarrollo de las actividades lúdico-recreativas de aprovechamiento del tiempo libre.

Taller participativo

Este tipo de taller partió de un diseño y planificación previos, se trazó un plan de trabajo para relacionar los objetivos, las actividades a desarrollar y las metas a alcanzar. Este permitió conocer la verdadera situación del grupo sujeto de estudio, escuchar sus sugerencias, necesidades y propuestas sobre las actividades que se pretenden desarrollar.

Entrevista

También fue necesario obtener información a través de la entrevista, en el diálogo que se entabló a través de preguntas abiertas, los estudiantes expresaron sus ideas e inquietudes, además, permitió recopilar información sobre el problema de investigación, es decir, conocer los factores y comportamientos que lo generan. (Anexo E).

7.7 Instrumentos de recolección de información

Diario de Campo

Este es el instrumento de recolección de información, en el que se registraron las experiencias, hechos, reacciones, comportamiento, movimientos, actitudes y sentimientos que manifestaron los estudiantes durante la realización de las actividades lúdico – recreativas, esto permitió determinar la efectividad de las mismas. (Anexo F).

Registro Fotográfico

Este registro contiene las evidencias que demuestran la realización de las actividades lúdico-recreativas y la participación de los estudiantes, también da cuenta de la ejecución de este proyecto pedagógico.

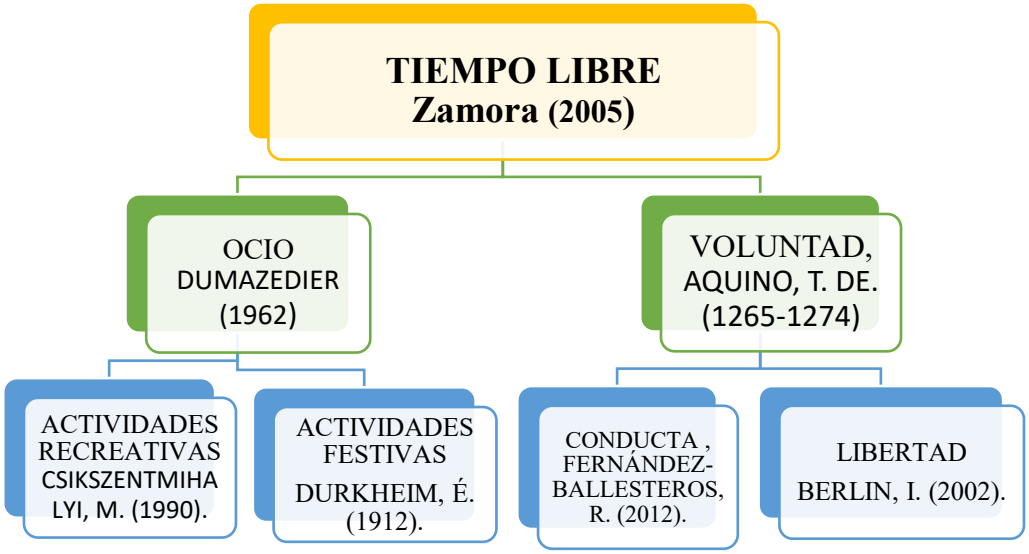
8 Referente teorico conceptual del problema

En este capítulo se presentan los principales referentes documentales históricos; los antecedentes investigativos que se registran en el panorama académico internacional, nacional y local; los referentes teórico conceptuales y los legales. Todos fueron importantes y de gran utilidad en el proceso investigativo y en el diseño de la propuesta didáctica. Para empezar, la figura 3 que se observa a continuación, detalla las categorías y subcategorías en las que se organizaron los referentes documentales históricos.

8.1 Categorización

Figura 3.

Categorización de los referentes teóricos



8.2 Referente documental histórico

Ahora es necesario destacar los aportes de varios autores que han investigado sobre el tema del presente estudio y contribuyeron al desarrollo del mismo. Para empezar, es pertinente mencionar a Brightbill (1961), fue uno de los primeros en determinar la importancia de la educación del tiempo libre al expresar que: “Cuando hablamos de educación para el ocio, tenemos en mente el proceso de ayudar a todas las personas a desarrollar apreciaciones, intereses,

habilidades y oportunidades que les permitan usar su ocio en formas personalmente reconfortante" (p.3). Por ello, es de suma importancia comprender que el tiempo libre brindará a los estudiantes espacios de formación, crecimiento y aprendizaje desde sus intereses y capacidades y aportará a su desarrollo personal.

De igual manera, Trigo (1994) hace referencia a los objetivos de la educación, él afirma que:

> Se nos dice que el objetivo de la educación es enseñar a aprender, es decir, a sentar las bases para que los hombres y mujeres puedan aprender por sí mismos y adaptarse a las distintas situaciones que a lo largo de la vida se van a encontrar. Pues bien, lo que van a encontrar es cada vez más tiempo libre y ¿Quién se ha preocupado de educar tan integralmente al niño y al joven para que pueda integrar las capacidades adquiridas en la escuela, durante su tiempo libre? (p.5).

Bajo esta perspectiva, el papel que juega la educación al tratar de concienciar al estudiante sobre el correcto aprovechamiento del tiempo libre, no solo le ayudará a organizar lo que planea realizar, sino que también aportará a su formación integral y con ésta le brindará la oportunidad de crecer con mayor eficacia, mejorando su salud física y mental, aprovechando lo que ofrece el entorno en el que se encuentra inmerso para desarrollar potencialidades y habilidades socioculturales en pro de su calidad de vida.

Por otro lado, se tiene en cuenta el aporte de Pérez (1988) sobre la educación del tiempo libre afirma que: "Es un proceso de liberación que lleva a la persona a una actitud abierta, libre y comprometida con la construcción de aprendizaje de su propia realidad" (p.12). Entonces, es posible comprender que a los seres humanos les interesa ocupar el tiempo libre en la realización de actividades que puedan elegir libremente, que sean de su interés y agrado, que generen satisfacción y aprendizajes.

Finalmente, es preciso mencionar el aporte de Zamora (2005), quien menciona que "Todo tiempo libre activo es lo que llamamos recreación y constituye la parte más importante del individuo y la sociedad" (p.8). Con este aporte se evidencia que es de suma importancia la educación del uso del tiempo libre, toda vez, que el buen uso de éste permite construir conocimiento y desarrollar actitudes, habilidades, destrezas y valores que hacen posible una vida eficaz, útil y grata para la persona.

8.3 Antecedentes investigativos

Este acápite se hace referencia a los principales antecedentes investigativos que se registran a nivel internacional, nacional y regional que, entre otros aspectos, comparten con el presente estudio: la temática de investigación, algunos objetivos y la metodología.

8.3.1 Internacional

En este acápite de la investigación se incluyó el trabajo realizado por Zapata (2016), *Actividades Recreativas en el Aprovechamiento del Tiempo Libre de los Estudiantes de la Unidad Educativa 14 de Julio del Cantón Latacunga*. La autora resalta la importancia de las actividades recreativas, las cuales se pueden ejecutar de manera fácil y divertida, con objetivos claros, especialmente, los asociados al deporte los cuales son fundamentales en el desarrollo corporal e intelectual del ser humano, además incentivan los valores éticos, morales y disciplinarios.

El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria. La investigación referida buscaba que los adolescentes estén inmersos en diferentes actividades que les permitan utilizar el tiempo libre de manera espontánea y de acuerdo con los intereses y gustos de cada uno, generando un mejor desarrollo cognitivo, social y físico, pues si actúa por interés propio, la construcción de conocimientos y habilidades será más significativa.

En la base de datos de la Universidad Pontificia Católica de Argenta, Samperi (2019), presentó el trabajo de grado: *Ocio y Uso del Tiempo Libre en Adolescentes Mendocinos.* El objetivo del trabajo investigativo fue identificar el índice de aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes, con el fin de analizar si estaba marcado por el ocio o si era un tiempo tedioso, vacío y pasivo.

Al aplicar una encuesta a los estudiantes se corroboró la hipótesis de que el tiempo libre de los adolescentes era estéril y tedioso y las actividades propuestas y realizadas se encaminan a ocupar el tiempo libre, sin compromiso, ni dedicación, donde es válida la recompensa inmediata, la cual requiere poco esfuerzo y dedicación. Estos resultados conllevaron a profundizar en la necesidad de formar y educar a los estudiantes en el uso responsable del tiempo libre, para que los momentos de ocio, sean serios y valiosos.

8.3.2 Nacional

En el ámbito nacional se incluyó la investigación: *El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional*, (Felizzola, 2021). La investigación se orientó en determinar cómo el uso del tiempo libre influye en el rendimiento escolar, basándose en el crecimiento personal y profesional, debido al desinterés y la escasa motivación en los estudiantes por las actividades culturales, recreativas o académicas. En la investigación se pudo observar la falta de orientación tanto de los padres de familia como de los educadores por realizar actividades que permitan aprovechar de buena manera el tiempo libre.

Los resultados demostraron que cuando se motiva a los estudiantes, ellos son receptivos a las actividades incluso extracurriculares y responden positivamente a las lúdico-recreativas que se propusieron en la institución educativa; incluso las de tipo productivo, fueron tomadas como proyección para la formación profesional. Por lo tanto, un buen diseño de aprovechamiento del tiempo libre se convierte en un instrumento de gran valía, para combatir la ociosidad y hacer de los estudiantes seres productivos y empáticos con la sociedad y la naturaleza.

Otro aporte importante a la presente investigación lo constituyó el publicado en el repositorio de la Fundación Universitaria los Libertadores, titulado: *Aprovechando el Tiempo Libre a través del Trabajo Lúdico Recreativo con los Niños del grado 5° del Centro Educativo de Nuevo Sucre* (Molina y Ledezma, 2015); con el objetivo de analizar como el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas está condicionado con el buen uso del tiempo libre, en los estudiantes de una vereda donde no existen lugares para la práctica de sanas actividades y por ende es necesario la responsabilidad de la institución educativa de ofrecer actividades lúdico recreativas que redunden en el buen uso de los tiempos de ocio de los estudiantes.

La investigación recogió la preocupación de los padres de familia por la falta de compromiso de los docentes para presentar alternativas para que sus hijos aprovechen de manera productiva el tiempo libre. Los investigadores diseñaron una propuesta en la que incluyeron variedad de actividades acompañadas de estrategias pedagógicas las cuales fueron de gran importancia para el desarrollo de las habilidades y capacidades físicas e intelectuales de los estudiantes. Los resultados demostraron la importancia del docente como dinamizador para el aprovechamiento del tiempo libre, el cual redundó en el desarrollo armonioso de las dimensiones estéticas, culturales y sociales de los educandos.

8.3.3 Regional o local

Entre las experiencias locales es menester mencionar la realizada por Arias y Ochoa (2011): *Análisis del uso del tiempo libre en estudiantes de grado 9°, de dos instituciones educativas una publica y una privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural*. Los autores resaltan la importancia de las tecnologías de la información y de la comunicación como herramientas en la educación de los alumnos; pero, advierten que el uso debe ser moderado, porque puede acarrear falsas expectativas y más aún cuando son adolescentes, período crítico por los cambios físicos, hormonales, emocionales o mentales los cuales pueden conllevar a adiciones o aficiones por determinadas actividades en los tiempos de ocio de los educandos.

Igualmente, destacan el rol de las instituciones educativas y de los docentes en la elaboración de proyectos para el buen aprovechamiento del tiempo libre. Esta tesis es de gran importancia para la presente investigación porque, aboga por un trabajo armonizado entre la comunidad educativa y los padres de familia para lograr el equilibrio personal de los estudiantes y sobre todo incentivar la formación en valores y el desarrollo de la creatividad para entregar seres comprometidos, empáticos, dinámicos y capaces de autogestionarse y contribuir con el desarrollo social y cultural de su entorno.

Rengifo y Diaz (2020), presentaron el trabajo de grado titulado**:** *Análisis del uso del tiempo libre en una institución educativa rural y una urbana de los y las estudiantes del grado sexto del Municipio de Jamundí;* el objetivo de la investigación fue indagar sobre lo que hacen los estudiantes en su tiempo libre tanto en el colegio como fuera de la institución educativa. Los resultados demostraron que la mayoría usa el tiempo libre para escuchar música, interactuar en las redes sociales, ver televisión o sencillamente no hacen nada.

Las respuestas las sustentan afirmando que las instituciones educativas no ofrecen opciones y orientación para aprovechar los tiempos de ocio. Esto va en contravía con los estudios sobre la importancia del aprovechamiento del tiempo libre en el desarrollo integral de los estudiantes quienes necesitan de la orientación de los docentes para evitar el uso excesivo de los video juegos o la dependencia de los celulares que influyen negativamente en el rendimiento académico

La investigación anterior resalta que todo ser humano debe aprovechar eficientemente el tiempo libre, porque esto le permitirá mejorar las relaciones interpersonales, además, al considerar los intereses y gustos de los integrantes del grupo, disfrutará de actividades individuales y

colectivas que generan un mejor desarrollo cognitivo, social y físico. Es evidente que cuando el estudiante puede proponer la realización de actividades que son de su interés, la construcción de conocimientos y habilidades es significativa y aporta a mejorar su calidad de vida.

8.4 Referente legal

En este apartado se hará referencia a la normatividad que establece el Ministerio de Educación Nacional, la Constitución Política de Colombia, la Convención de los Derechos del Niño, El Código de la Infancia y de la Adolescencia y las Orientaciones Curriculares de septiembre de 1997, relacionadas con la labor docente, la responsabilidad del Estado y el rol de la educación, particularmente, en el nivel académico de los estudiantes que hicieron para de la presente investigación.

Sobre el derecho a la educación, la Constitución Política de Colombia de 1991, en el artículo 67 establece que:

> La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente. El Estado, la sociedad y la familia son responsables de la educación, que será obligatoria entre los cinco y los quince años de edad y que comprenderá como mínimo, un año de preescolar y nueve de educación básica. La educación será gratuita en las instituciones del Estado, sin perjuicio del cobro de derechos académicos a quienes puedan sufragarlos. Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo. La Nación y las entidades territoriales participarán en la dirección, financiación y administración de los servicios educativos estatales, en los términos que señalen la Constitución y la ley. (p.18).

Como puede apreciarse en el artículo previamente citado, es clara la exigencia, gratuidad y responsabilidad de la educación de los colombianos, el Estado, la familia y las entidades territoriales deben garantizar el acceso, permanencia armónica y culminación exitosa de los estudios de los niños y jóvenes.

Por otra parte, sobre el deporte y sus diferentes manifestaciones, el artículo 52 de la Constitución Política Colombiana, señala que: "El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano" (p.10). En consonancia con lo que establece este artículo, la presente investigación, se centró en fomentar la práctica del deporte como una de las actividades que pueden realizarse durante el tiempo libre de los estudiantes que hicieron parte del grupo de estudio.

Asimismo, el Artículo 30 de la Ley 1098 – Código de la Infancia y de la Adolescencia establece que:

> El derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan. (p. 5)

Bajo esta perspectiva, el artículo 30, hace referencia al descanso, al esparcimiento, al juego y a la recreación como derechos del ser humano y constituyentes de su ciclo vital, ello responde al interés del presente estudio centrado en fortalecer y fomentar el sano esparcimiento y recreación en el tiempo de ocio del estudiante.

En relación el juego y su contribución al desarrollo integral del estudiante, las orientaciones curriculares de septiembre 11 de 1997, en el Capítulo II, Decreto 2247 establecen que:

> La lúdica reconoce el juego como dinamizador de la vida del educando mediante el cual construye conocimientos, se encuentra consigo mismo, con el mundo físico y social, desarrolla iniciativas propias, comparte sus intereses, desarrolla habilidades de comunicación, construye y se apropia de normas. Así mismo, reconoce que el gozo, el entusiasmo, el placer de crear, recrear y de generar significados, afectos, visiones de futuro y nuevas formas de acción y convivencia, deben constituir el centro de toda acción

realizada por y para el educando, en sus entornos familiar, natural, social, étnico, cultural y escolar. (p.32).

Como puede apreciarse, el juego tiene una importancia vital, hace parte de los diferentes entornos del estudiante y está presente en todas las interacciones que establece en la comunidad educativa, en la familia y en la sociedad en general. De ahí la importancia, como lo propone este estudio de fomentarlo mediante un trabajo bien planeado que considere las necesidades e intereses de los educandos.

Finalmente, también resulta pertinente mencionar la Convención sobre los Derechos del Niño que en su Artículo 3, menciona: "Los estados parten y reconocen el derecho del niño y la niña al descanso y al esparcimiento, al juego, a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes"(p.23), es decir, es importante reconocer que existen diferentes actividades recreativas y lúdicas acordes a la edad y a las etapas de desarrollo del ser humano, de ahí la importancia de adaptar las actividades que se llevarán a cabo durante el tiempo libre no solo a los intereses y gustos de los estudiantes, sino también a su edad.

8.5 Referente teórico conceptual de categorías y subcategorías

En este apartado se presentan los conceptos de autores cuyos aportes resultaron relevantes para entender el problema del mal uso del tiempo libre, para buscar estrategias y proponer alternativas que cualifiquen su uso en beneficio del bienestar del estudiante y de su formación integral.

8.5.1 El tiempo libre

De acuerdo con Martínez del Castillo (1994), el tiempo libre es: "El tiempo que un individuo tiene después del trabajo y otros deberes y necesidades y que puede dirigir hacia otras finalidades: descanso, distracción, participación y relación social o perfeccionamiento personal" (p. 3-4), es por lo que el tiempo libre es de gran importancia en los estudiantes, puesto que solo genera oportunidades descansar, sino para mejorar aspectos cognitivos, sociales y personales.

Por otro lado, Csikszentmihalyi, (1990) sostiene que: "Cuando se usa adecuadamente, el tiempo libre, tiene el poder de mejorar la calidad de vida al fomentar experiencias de flujo". (p.61); por consiguiente, el tiempo de ocio empleado adecuadamente, tiene el potencial de mejorar la calidad de vida, ya que permite a las personas entrar en el estado de "flujo", vivir una experiencia

de concentración profunda y disfrute; en resumen, el ocio bien aprovechado puede ser una fuente de satisfacción personal y de bienestar.

En relación con el trabajo que el ser humano desempeña en su cotidianidad, Gil Morales (2003), sostiene que tiempo libre es: "Ajeno al trabajo, a las obligaciones y a las necesidades fisiológicas" (p.9), así las cosas, este tiempo debe ser netamente distribuido en acciones voluntarias que generen espacios de esparcimiento y satisfacción. En este orden de ideas, es pertinente mencionar el concepto de Lorenzo (1984) para quien el tiempo libre es: "Una nueva actitud ante la vida, una llamada al cambio, un nuevo tipo de hombre y de sociedad que se conciencie de la necesidad de un esquema de comportamiento diferente, no basado únicamente en el trabajo" (p.23). este concepto resalta el poder del tiempo libre para hacer que el ser humano modifique su comportamiento, acciones, actitudes y aptitudes frente al trabajo y a la sociedad. Asimismo, García (2001) afirma que: "El tiempo libre juega, cada vez más, un papel de agente de la transformación social. Este supone un tiempo disponible, desligado de las tareas de producción; es un tiempo dinámico del que se busca obtener el máximo provecho" (p.65).

Otro de los beneficios de aprovechar correctamente el tiempo libre, es que a través de la realización de actividades de recreación y esparcimiento, es posible alejar pensamientos y acciones negativos que pueden influir en la vida de las personas, tal como lo manifiestan Hernández y Morales (2008) al afirmar que: "La importancia de tener tiempo libre tiene además un carácter preventivo de algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas, etc." (párr.22).

Finalmente, para Ruiz y García (2006): "El tiempo libre ha sido definido como un conjunto o serie de actividades, operaciones y/o tareas propias de una persona, destinadas para el descanso, la diversión, el desarrollo de su participación social, libre o voluntaria" (p-86-92), este concepto resalta la participación libre y voluntaria de la persona en actividades de tiempo libre, lo que a su vez recuerda que, para lograr tal cometido es necesario plantear actividades llamativas, interesantes que atrapen el interés, en este caso particular, de los estudiantes.

8.5.2 Ocio

El concepto de ocio, tal como lo plantea Caillois, (1961) destaca que: “Se trata de una actividad libre y separada de las exigencias cotidianas, en la que no se busca un beneficio práctico, sino simplemente el disfrute y el bienestar personal”. (p.12). Este concepto resulta esencial al analizar cómo las actividades lúdico-recreativas pueden influir en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de 9-1 del ITIN de Tumaco. Al ser actividades espontáneas y voluntarias, las lúdico-recreativas permiten a los niños desconectarse de las obligaciones académicas y cotidianas, ofreciéndoles un espacio de relajación y de esparcimiento. Entonces, las actividades lúdicas no solo fomentan el disfrute, sino que también promueven el bienestar emocional, lo cual, según el autor mencionado, es un aspecto fundamental del ocio. Al integrar este tipo de actividades en la su rutina, los estudiantes pueden aprender a gestionar su tiempo libre de manera positiva y favorecer su desarrollo personal y social sin la presión de la productividad inmediata.

Dumazedier (1962) define al ocio como:

> El conjunto de ocupaciones a las que el individuo se entrega de manera voluntaria para descansar, divertirse, ampliar su conocimiento, mejorar sus habilidades de forma desinteresada o para aumentar su participación voluntaria en la vida de la comunidad después de desempeñar sus funciones profesionales, familiares y sociales. (p.23).

Teniendo en cuenta lo anterior, el ocio es importante para el desarrollo personal y social del individuo porque le permite recuperarse del cansancio del trabajo y del estrés que este puede provocar. Es decir, el ocio ofrece el espacio necesario para la recuperación física y emocional después de las exigencias de las cargas académicas y las responsabilidades familiares. Al dedicar tiempo a actividades recreativas, los estudiantes del grado 9-1 de la institución educativa ITIN pueden desconectarse de las tareas diarias, reducir niveles de ansiedad y estrés y recuperar energías. Dicho descanso es esencial para mantener el equilibrio entre la vida académica y personal, promueve la salud mental y el bienestar general debido a que no solo alivia el agotamiento, sino que también previene el agotamiento mental y renueva fuerzas y energía para retomar las actividades cotidianas

El tiempo de ocio brinda la oportunidad para que los estudiantes exploren y profundicen en el desarrollo de sus intereses y talentos artísticos, deportivos, intelectuales o de cualquier otro tipo. A través de actividades recreativas, las personas pueden descubrir nuevas pasiones y

desarrollar habilidades que, en muchos casos, no tienen la oportunidad de practicar en su rutina diaria. Esta dedicación voluntaria permite un crecimiento personal significativo, pues facilita el fortalecimiento de competencias y talentos sin la presión de la productividad o la competencia.

A través del ocio es posible conectar con otras personas y participar en un círculo social, la función social del ocio es crucial porque ofrece oportunidades para interactuar y establecer relaciones significativas con otros individuos. A través de actividades recreativas que se realizan en grupo como: deportes, juegos o eventos culturales, las personas pueden fortalecer lazos de amistad y pertenencia. Este tipo de interacción no solo mejora la calidad de las relaciones personales, sino que también fomenta la empatía, la cooperación y el respeto mutuo. De esta manera, el ocio contribuye al desarrollo de habilidades sociales y a la participación en la vida comunitaria, factores clave para la integración social y el bienestar colectivo.

El ocio no solo se limita al descanso o al disfrute; también puede ser un espacio para el aprendizaje y el crecimiento personal. Participar en actividades recreativas y culturales ofrece la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos, explorar diferentes perspectivas y desarrollarse como ser humano. Ya sea a través de la lectura, la práctica de un deporte o el aprendizaje de una nueva habilidad, el ocio fomenta el crecimiento intelectual y emocional. Esta oportunidad de autoexploración permite que los estudiantes se conozcan mejor, amplíen sus horizontes y favorezcan su evolución a nivel individual y social.

Con base en lo referido, tomar un tiempo de ocio en la rutina diaria trae múltiples beneficios, aún más si se hace en la jornada académica, aprovechando diferentes espacios para crear experiencias significativas y enriquecedoras en la formación personal de los estudiantes.

Cabe mencionar el aporte de Neulinger (1974) quien afirma que: “El ocio es un conjunto de actividades no obligatorias, libremente elegidas por el individuo, que se realizan en el tiempo libre y que tienen como fin la satisfacción personal y el desarrollo de la personalidad.” (p.22). Además, el autor considera al ocio como un espacio en el que el individuo puede elegir libremente las actividades que desea realizar. Esta consideración es fundamental en la elección de actividades extracurriculares para los estudiantes. Cuando los estudiantes tienen la libertad de explorar sus propios intereses y pasiones, les es posible identificar qué actividades les resultan más atractivas y significativas para su desarrollo personal. Por consiguiente, el tiempo de ocio les permite probar nuevas experiencias, ya sea a través del deporte, la música, el arte, el voluntariado, entre otros, sin

la presión de la obligación académica. Este proceso de exploración permite descubrir talentos ocultos, desarrollar habilidades específicas y, a su vez, fomentar un sentido de autonomía y toma de decisiones.

Según Iso-Ahola (1980): "El ocio es una experiencia subjetiva que se caracteriza por la libertad, el placer y la autotelia". (p.37). Dicho concepto debe ser considerado cuando el profesor programe las actividades lúdico-recreativas a realizar, para que éstas se conviertan en verdaderas fuentes del placer que no solo contribuyeron a su bienestar emocional, sino también al fomento de habilidades sociales, culturales y cognitivas que son fundamentales en su formación integral.

Desde el punto de vista de Velásquez (2024), "El ocio es fundamental para el equilibrio humano, proporcionando momentos para desconectar, explorar intereses personales y fortalecer la creatividad." (párr. 1). Sin embargo, es importante definir los tiempos de ocio, para que se aproveche en beneficio del desarrollo personal y profesional del ser humano.

El ocio, especialmente cuando se enfoca en actividades lúdico-recreativas, juega un papel clave en el desarrollo emocional, social y físico de los estudiantes. A través de estas actividades, los jóvenes tienen la oportunidad de liberar tensiones, explorar intereses personales y mejorar su bienestar general.

El entorno escolar puede ser estresante para los estudiantes, quienes deben equilibrar las demandas académicas con su vida personal. Las actividades lúdico-recreativas, como juegos, deportes o actividades artísticas, ofrecen una válvula de escape para este estrés, brindando a los estudiantes la oportunidad de relajarse y desconectarse de la presión escolar. Estas actividades permiten que los jóvenes experimenten un momento de disfrute y distracción, lo que ayuda a reducir los niveles de ansiedad, mejorar su estado de ánimo y fortalecer su salud mental en general. De esta manera, el ocio ayuda a los estudiantes a sentirse más equilibrados emocionalmente, lo cual repercute en una mejor capacidad para afrontar los retos académicos y personales.

Las actividades físicas, como el deporte o juegos recreativos, no solo benefician la salud física y emocional de los estudiantes, sino que también favorecen el desarrollo de habilidades motoras y la coordinación. Al participar en actividades lúdicas, los estudiantes se ejercitan de manera divertida, lo que les permite mantenerse activos y saludables.

En este orden de ideas, los estudiantes tienen la oportunidad de elegir qué actividad realizar y cómo organizarse para realizarlas dado que el ocio fomenta la autonomía y la responsabilidad.

Al tener la libertad de decidir cómo emplear su tiempo libre, los estudiantes aprendan a gestionar su propio tiempo y a equilibrar sus actividades de manera que favorezca su desarrollo integral.

8.5.3 Actividades Recreativas.

Según Wortley (2007) las actividades recreativas son:

> Experiencias que ofrecen placer y satisfacción, a menudo a través de la participación; las actividades recreativas, como deportes, juegos grupales, arte o actividades culturales, permiten a los estudiantes participar de forma activa, lo que incrementa la sensación de satisfacción personal. La participación implica que los estudiantes no son meros observadores, sino que están involucrados de manera directa en la actividad, ya sea física, intelectual o creativamente. Esto genera una mayor conexión emocional con la experiencia, promoviendo el placer y la satisfacción que se derivan de hacer algo que disfrutan y en lo que pueden aplicar sus habilidades. (p.38).

Así también, Csikszentmihalyi (1990) las define como: "Actividades que se realizan por el puro placer de la experiencia, sin ningún otro objetivo ulterior." (p.23). Dicho concepto fue fundamental para la presente investigación y concuerda con los estudiantes que hicieron parte de la unidad de trabajo, pues actividades recreativas como deportes, juegos, música, teatro están entre sus principales aficiones.

8.5.3.1 Actividades recreativas serias

Stebbins (2015) plantea el término actividades recreativas serias y explica que:

> Las actividades recreativas serias son como ciertos deportes y pasatiempos que proporcionan un escape constructivo del estrés, lo que no solo mejora la salud mental, sino que también promueve un equilibrio emocional más estable. La estructura y el sentido de progresión incorporados a las actividades serias permiten a los participantes experimentar una sensación de logro que no solo es gratificante a nivel personal, sino también a nivel grupal. (p.22)

En este orden de ideas, las actividades recreativas serias, no son simples oportunidades de distracción, sino excelentes potenciadores de interacción, crecimiento personal y desarrollo social.

8.5.3.2 Actividades Festivas.

Para Turner (1969):

> Las actividades festivas son eventos públicos o privados que se organizan para celebrar, conmemorar o promover una causa específica, ya sea cultural, religiosa, social o artística. Estas actividades suelen caracterizarse por reunir a personas, generar alegría y diversión, promover la cultura y las tradiciones y fomentar el turismo. (p.45).

Resulta pertinente agregar esta temática al marco teórico, dado que constituyen un ejemplo claro que muestra la manera en que el ocio se materializa en eventos organizados con fines recreativos, sociales o culturales. Estas actividades, que pueden ser tanto públicas como privadas, permiten a los individuos participar en celebraciones, rituales o conmemoraciones que favorecen la interacción social, el disfrute colectivo y la expresión cultural. A través de las festividades, las personas se liberan de las presiones laborales o académicas, encontrando en el ocio festivo una forma de relajación, integración y recreación. Durkheim (1912) complementa la anterior definición al argumentar que: "Las fiestas y rituales colectivos son esenciales para la formación de la conciencia colectiva y la solidaridad social." (p.12). En el contexto de esta investigación, es posible aprovechar celebraciones socio-culturales como el carnaval del fuego, espacio en que los estudiantes pueden conectarse con sus tradiciones y con la comunidad educativa, a través de actividades como desfiles, bailes, música y juegos.

Asimismo, Kottak (2011) señala que: "Las fiestas son un componente fundamental de la cultura, ya que transmiten conocimientos, valores y creencias de una generación a otra." (p. 17). A través de estas celebraciones, los estudiantes no solo disfrutan del evento, sino que también interiorizan y transmiten los saberes, los símbolos y los rituales que definen su herencia cultural.

Desde el punto de vista económico, las actividades festivas pueden generar un impacto positivo en la economía local al atraer visitantes y estimular el consumo, Getz (1991) sostiene que: "El turismo cultural, en el que las fiestas y festivales juegan un papel importante, es un sector en crecimiento con un gran potencial para el desarrollo económico." (p.21).

8.5.4 Voluntad

La etapa de la adolescencia está llena de cambios, retos y decisiones importantes, durante este periodo la voluntad juega un papel fundamental en la participación y el aprovechamiento de las actividades lúdico-recreativas de los estudiantes. La voluntad, entendida como la capacidad de

tomar decisiones y actuar en función de intereses o metas personales, influye directamente en cómo los jóvenes se relacionan con las actividades lúdico-recreativas y en cómo éstas impactan en su bienestar, así las cosas, sin voluntad o disposición de los estudiantes para aprovechar eficientemente el tiempo libre, las actividades que se programen, podrían ser percibidas como una obligación u otra tarea que hace parte de su cotidianidad.

Sobre el tema en referencia para Aquino, (s.f.): "La voluntad es un apetito intelectual, que mueve al hombre a obrar por un fin." (p.907). Este autor define la voluntad como una facultad del alma humana que permite elegir entre diferentes opciones y actuar con un propósito determinado. Esta definición se basa en la idea de que la voluntad es una facultad racional, es decir, que permite deliberar y tomar decisiones basadas en nuestro conocimiento y comprensión del mundo. Por otro lado, también se entiende que la voluntad se describe como un deseo o impulso intelectual que impulsa al ser humano a actuar en busca de un objetivo o fin específico. No se trata solo de un deseo irracional, sino de una motivación consciente que guía las acciones hacia un propósito determinado.

Por otra parte, Kant (1785) estableció que: **"**La voluntad es la capacidad de obrar independientemente de las leyes de la naturaleza, es decir, como la capacidad de actuar de forma autónoma, es decir, de acuerdo con una ley moral interna." (p.90). Esta definición se basa en la idea de que la voluntad es libre, por ende, no está determinada por factores externos. También es asumida como la facultad humana que permite actuar libremente, sin estar sujeta a las leyes naturales o determinismos. En resumen, siguiendo a Kant, "Es la capacidad de tomar decisiones y actuar de manera independiente, ejerciendo libertad sobre las circunstancias y las leyes que rigen el mundo natural." (p.90).

Según Schopenhauer, (2005) "La voluntad es la fuerza ciega, es la que mueve al ser humano a actuar, impulsado por deseos que nunca se satisfacen por completo" (p.45. Bajo esa perspectiva la voluntad es concebida como un motor constante de acción, también como una fuente de insatisfacción porque siempre genera nuevos deseos. Este concepto concuerda con el presente estudio, en la medida en que la participación de los estudiantes en deportes, juegos, arte o en cualquier otra actividad recreativa, alimenta constantemente el deseo de disfrute, éste nunca se agota y genera un ciclo continuo de motivación y satisfacción personal.

8.5.5 Conductas

Tomando en consideración que, la adolescencia es una etapa crucial en la vida del ser humano que trae consigo cambios físicos hormonales y psicológicos que influyen en el comportamiento, en las interacciones y en el rendimiento académico de los adolescentes; es pertinente abordar en la presente investigación, el concepto de conducta, los tipos, las causas y las consecuencias.

En el ámbito de la psicología, Fernández-Ballesteros (2012), la define como: "Toda actividad observable de un organismo, incluyendo las respuestas fisiológicas, motoras y verbales. Es un tema de estudio fundamental en psicología porque permite comprender cómo los individuos interactúan con su entorno." (p. 56). En relación con las causas y consecuencias de la conducta y con la repetición o eliminación de determinada conducta, Skinner (1974) afirma que: "La conducta humana está determinada por las consecuencias de las acciones, que refuerzan o castigan las respuestas" (p.59). En otras palabras, las personas tienden a repetir aquellas conductas que les provocan satisfacción, que son reforzadas positivamente y que tienen consecuencias positivas; por el contrario, tienden a evitar aquellas que generan castigos o consecuencias negativas. Así también lo establece Rotter (1966) para quien: "Las expectativas de refuerzo determinan en gran medida la dirección de la conducta humana" (p.5).

8.5.6 Libertad

Uno de los rasgos de la personalidad del adolescente es explorar su autonomía, tomas sus propias decisiones, ser y sentirse independientes, definir sus propios objetivos. En este orden de ideas, es relevante abordar el concepto de libertad que ha sido complejo, polisémico y objeto de debate a lo largo de la historia. Berlín (2002) hace referencia a dos tipos de libertad: la negativa y la positiva, la primera se refiere a la ausencia de coerción o interferencia externa. Por su parte, la libertad positiva, es la capacidad de actuar para alcanzar un fin determinado. Aunque los estudiantes tienen ciertas libertades en su vida escolar, estas no deben contradecir las normas de convivencia y disciplina. Por ejemplo, los estudiantes pueden tomar decisiones sobre la manera en que emplean su tiempo libre (jugar, leer, estudiar, interactuar con los demás, practicar videojuegos, internarse en el mundo de las redes sociales). Por consiguiente, para el caso que nos ocupa, los

adolescentes deben ser orientados por sus padres y docentes para que sean capaces de tomar decisiones acertadas que beneficien su bienestar físico, emocional, cognitivo y psicológico.

Según Sartre (2007): “La libertad no es la ausencia de limitaciones, sino la capacidad de elegir entre ellas.” (p.65). Resulta relevante considerar este concepto en el presente estudio, pues los estudiantes, al hacer uso de su libertad para tomar decisiones, también son convocados a encalarlas con responsabilidad y a comprender que, aunque existen restricciones y normas escolares, familiares, sociales y ciudadanas; la verdadera libertad radica en la manera en que responden a esas restricciones y a las selecciones que hacen dentro de esos límites.

El ejercicio de la libertad exige pensar en el otro, por ello Mill (1859), sostiene: “La única libertad que merece el nombre es la que permite a las personas hacer lo que desean, siempre que no perjudiquen a otros” (p.77). En consonancia con las palabras de Mill, los estudiantes deben entender y aprender que la libertad personal debe ejercerse de manera responsable y respetuosa hacia los demás, especialmente en un ambiente educativo, donde la convivencia, el respeto por las normas y las interacciones sociales son esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes.

9. Propuesta de intervencion pedagogica

A continuación, se describe la propuesta didáctica que se implementó con los estudiantes que hicieron parte de la unidad de trabajo de la presente investigación

9.1 Título

Aprovechamiento del tiempo libre y bienestar total, la combinación perfecta

9.2 Caracterización

Como se anotó en la descripción del problema, el uso excesivo de los dispositivos móviles está afectando la salud emocional y física de los estudiantes del grado 9-1 del ITIN del Municipio de Tumaco, a lo anterior se agrega el bajo nivel de interacción social, del rendimiento académico y de la participación en actividades y eventos culturales que programa la institución educativa. Para atenuar esta problemática se diseñaron actividades lúdicas-recreativas de aprovechamiento del tiempo que fomentan la actividad física, la interacción cara a cara y el desarrollo de habilidades sociales.

Durante las clases de educación física y en los períodos de descanso de los estudiantes, se fomentó la realización de las siguientes actividades lúdicas recreativas que coadyuvaron al desarrollo físico, mental, emocional y social: juegos en equipo, deportes y dinámicas grupales para mejorar sus habilidades sociales, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la generación de empatía; actividades recreativas que involucraron movimiento físico para contrarrestar el sedentarismo asociado con el uso excesivo de dispositivos móviles. Durante las actividades, se llevaron a cabo conversatorios para reflexionar sobre el uso saludable de los dispositivos móviles y cómo equilibrar la tecnología con otras actividades recreativas.

9.3 Pensamiento Pedagógico

Diversas corrientes pedagógicas han destacado la importancia del juego y la recreación en el aprendizaje y el desarrollo humano. A continuación, se presentan tres de estas corrientes con sus respectivas argumentaciones:

En primer lugar, está la corriente pedagógica que lideró María Montessori quien enfatiza en la libertad que tiene el sujeto para elegir y explorar el entorno a su propio ritmo. Montessori (1910) afirma: “Debemos dejar que los niños sean libres para elegir sus propias actividades y explorar su entorno a su propio ritmo. Es así como descubren el mundo y aprenden por sí mismos.”

(p. 78). En resumen, las actividades lúdico-recreativas forman parte integral de esta filosofía educativa, porque son concebidas como herramientas esenciales para el desarrollo sensorial, cognitivo, social y emocional del sujeto. Además, con esta pedagogía se trabaja el desarrollo de la independencia y la libertad para elegir las actividades a realizar, es decir, se fomenta la autonomía y la toma de decisiones en los estudiantes.

En segundo lugar, cabe destacar el aporte de la pedagogía Waldorf, creada por Rudolf Steiner a principios del siglo XX, esta establece que el desarrollo infantil se produce en etapas distintivas y que la educación debe adaptarse a estas etapas. Las actividades lúdico-recreativas cumplen un papel importante en esta pedagogía, porque se consideran esenciales para el desarrollo de la imaginación, la creatividad y la sensibilidad artística de los niños. En este orden de ideas, Steiner (1907) sostiene que: "La educación es una forma de ayudar a cada persona a encontrar su propósito de vida." (p. 234), en este sentido, la pedagogía Waldorf supera la mera adquisición de conocimientos porque busca despertar la individualidad y el potencial creativo de cada niño. Esta pedagogía trabaja fundamentalmente en:

- Fomento de la imaginación y la creatividad: las actividades lúdico-recreativas de la pedagogía Waldorf, como los juegos de rol, la narración de cuentos y las actividades artísticas, estimulan la imaginación y la creatividad de los niños.
- Conexión con la naturaleza: la pedagogía Waldorf valora la conexión con la naturaleza como un elemento esencial para el desarrollo. Las actividades al aire libre y el contacto con elementos naturales forman parte importante de las actividades lúdico-recreativas en esta pedagogía.
- Desarrollo emocional y social: las actividades lúdico-recreativas de la pedagogía Waldorf promueven el desarrollo emocional y social del sujeto a través del juego cooperativo, la empatía y la resolución de conflictos.

Por último, se encuentra la pedagogía Freinet, esta se basa en la idea de que el aprendizaje debe ser activo, cooperativo y significativo para los niños y adolescentes. En palabras de Freinet (1950): "El tiempo libre es el tiempo de la creación, de la imaginación y del descubrimiento." (p. 23). La realización de actividades lúdico-recreativas es determinante en esta pedagogía porque constituye una herramienta que facilita el desarrollo de la autonomía, la responsabilidad y la participación social, dicha pedagogía abarca principalmente:

- Aprendizaje experiencial: la pedagogía Freinet enfatiza el aprendizaje a través de la experiencia. Las actividades lúdico-recreativas proporcionan un contexto para que los niños aprendan de manera práctica y significativa.
- Trabajo cooperativo: muchas actividades lúdico-recreativas de la pedagogía Freinet se realizan en grupo, lo que promueve el trabajo cooperativo, la colaboración y la comunicación.
- Desarrollo de la ciudadanía: la pedagogía Freinet considera que la educación debe preparar a los niños para ser ciudadanos activos y responsables. Las actividades lúdico-recreativas pueden contribuir a este objetivo al fomentar la participación social, la resolución de conflictos y el respeto por los demás.

9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta

La propuesta de intervención pedagógica se organiza en torno a los siguientes ejes conceptuales: en primer lugar, la teoría del tiempo libre y de la recreación, el principal proponente es Joffre Dumazedier (1967) quien afirma que el tiempo libre comprende aquellas actividades que un individuo decide realizar después de cumplir con sus actividades cotidianas. De esta teoría se derivaron conceptos claves para la presente propuesta como: tiempo libre, ocio educativo, recreación y desarrollo humano integral.

Otro eje conceptual, está relacionado la concepción de la lúdica como estrategia pedagógica, en el cual es preciso mencionar los siguientes autores: Piaget (1975) y sus conceptos sobre el juego y su aporte al aprendizaje social y cultura y las funciones que cumplen las actividades lúdicas. En esta misma orientación, cabe resaltar la teoría de Vygotsky (1995) quien resalta la importancia de las actividades lúdicas para desarrollar trabajo cooperativo y construir significados compartidos. A lo anterior, Aubel (1978) agrega la necesidad de incluir las experiencias previas a los juegos y a las actividades recreativas. Del mencionado eje se desprenden conceptos clave como: lúdica, juego pedagógico, aprendizaje significativo, interacción social y desarrollo cognitivo.

Corresponde ahora hacer referencia al eje denominado pedagogía activa y aprendizaje experiencial, en este de los aportes de Dewey (2004) y Kolb (1984), emergen conceptos como aprendizaje experiencial, participación activa y educación para la vida.

Entre estos ejes conceptuales, está el relacionado con la temática de desarrollo humano integral, en el cual son fundamentales los aportes de Maslow (1954) y Gardner (1993) quienes

conciben a las actividades lúdicas como los medios para lograr el desarrollo integral y la satisfacción de las necesidades humanas. En estas teorías se concretizan los conceptos de desarrollo integral, competencias socioemocionales, bienestar y calidad de vida que son esenciales en la presente propuesta.

Finalmente, otro eje fundamental de esta propuesta es la educación física, recreación y uso constructivo del tiempo libre, el cual hace parte de los currículos de toda institución educativa y actúa como garante del desarrollo y salud física, social, emocional y cultural de los estudiantes.

9.5 Plan de actividades

A continuación, se presenta el plan de actividades desarrolladas en el marco de la propuesta de intervención pedagógica para cualificar el uso del tiempo libre

Tabla 2.

Plan de actividades de la propuesta de intervención pedagógica

<table>
<tr><th colspan="2">PLAN DE CLASE – PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</th></tr>
<tr><td colspan="2">NOMBRE ESTUDIANTE – MAESTRO (A): Melvin Javier meza</td></tr>
<tr><td>CORREO ELECTRÓNICO: dangevitmateo@gmail.com</td><td>CELULAR: 3105083277</td></tr>
<tr><th colspan="2">NOMBRE DEL CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO</th></tr>
<tr><td colspan="2">El Colegio Instituto Técnico Industrial Nacional (ITIN) del Municipio de Tumaco – Nariño</td></tr>
<tr><th>DIRECCIÓN</th><th>TELÉFONO/CELULAR</th></tr>
<tr><td>Tumaco – Nariño vía al morro av. panamericana</td><td>3105083277</td></tr>
<tr><th colspan="2">DESCRIPCIÒN DE LA POBLACIÒN</th></tr>
<tr><td colspan="2">El grado 9A que está conformado por un total de 33 estudiantes, de los cuales 5 estudiantes son niñas y 28 estudiantes son niños, oscilan entre las edades de 13 a 16 años, cabe resaltar que se toma como referente este grado por los cambios significativos que se presentan en la adolescencia desde las diferentes dimensiones del ser humano, cada uno con diferentes personalidades, formas de expresión y creencias, además, es en ese grado donde los educandos deben escoger el taller de su preferencia para cumplir con la modalidad requerida dentro de la institución educativa para obtener el título de bachiller y el título técnico del taller seleccionado. Es necesario precisar que los estudiantes del grado 9-A son de una población variada, tres de ellos viven en zona de difícil acceso, quienes</td></tr>
</table>

a diario son afectados por múltiples vulneraciones dado que fueron desplazados internamente de la zona rural a la zona urbana del municipio de Tumaco, muchos de los estudiantes de este grado tienen un comportamiento que va por fuera de lo establecido por la institución, ya sea académica o disciplinariamente, el aula no cuenta con equipos tecnológicos, para cada estudiante hay un pupitre y su ubicación siempre es de forma vertical, los docentes tienen la capacidad de orientar un buen proceso de enseñanza, los administrativos están prestos a colaborar en todo lo que sea necesario.

NOMBRE DEL COOPERADOR	Melvin Meza Gonzales
TELÉFONO/CELULAR DE CONTACTO	3178264725

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2:50 pm	2:50 pm			
3:40 pm	3:40 pm			

UNIDAD DIDÀCTICA:	Calidad De Vida		**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Bienestar Individual	
SESIÒN:	**1**	**GRADO O EDADES:**	9° A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO

ACTIVACIÓN	✓ Bienvenida ✓ Se organizan mediante un circuito ✓ Cordial saludo para los practicantes ✓ Breve inducción ✓ Llamado de asistencia ✓ Se da a conocer el plan de clase, y las temáticas a desarrollar dentro de la escuela de formación deportiva ✓ Revisión de la vestimenta deportiva ✓ Charla, y pasos a trabajar mediante el trayecto que se realizara sobre un trote a manera de ganar estado físico.	**Asignación de tareas**	2 0”
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1**: Se deben formar dos equipos de al menos 4 jugadores cada uno. Cada miembro de un equipo se debe identificar con un número: 1,2,3… De tal forma, cuando el que porta el pañuelo en la línea media dice el número, el niño de cada equipo debe salir corriendo a por el pañuelo y regresar al punto de salida. ¡Ojo! Si un equipo persigue y alcanza a su oponente tocándole, ha ganado. **ACTIVIDAD 2** Dicen en voz alta un número al azar. Los números van desde el uno hasta el número de integrantes de cada equipo. La persona de cada equipo a quien le corresponde el	**Mando directo**	30”

	número deberá correr al centro y coger el pañuelo sin atravesar la línea central. Quien primero tome el pañuelo deberá correr de regreso hacia su zona sin que sea pillado durante la carrera por el miembro del equipo contrario. Gana puntos el equipo del jugador que llegue a su punto de inicio sin ser tocado por el otro jugador. **ACTIVIDAD 3** Puede comenzar la persecución si uno de los contrincantes ha atrapado el pañuelo, si alguno cruza la línea del centro antes de iniciada la persecución, entonces es un punto que pierde el equipo, el jugador que no consigue coger el pañuelo debe pillar al otro jugador antes de que llegue a su línea para poder anotar un punto. Si el docente dice "pañuelo" en voz alta, todos los jugadores deberán salir a participar. Ganará el equipo que menos jugadores hayan sido eliminados durante el juego.		
ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** Una vez realizado dichas actividades físicas, pasamos hacer unos ejercicios de estiramiento llevando una secuencia tanto de movimiento de cabeza, hombros, brazos, cintura, rodillas y piernas. Con el fin de relajar el cuerpo y los músculos. Por último, se brindará una pequeña charla donde se corregirá algunos errores y de paso dar un agradecimiento y felicitarlos a los practicantes por el buen desempeño mediante las actividades, además, se hará énfasis en la importancia de la hidratación.	**Asignación de tareas**	20"

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
Lograr que el estudiante adquiera una mejor condición de vida que fácilmente se vea reflejado en su ambiente social y familiar.	**CONCEPTUAL**	**PROCEDIMEN-TAL**	**ACTITUDINAL**

	El estudiante identifica algunas concepciones respecto al satisfacción de nuestras necesidades básicas en cuanto a formar parte de una comunidad.	Desarrolla actividades de forma armónica que le ayudarán a mejor su calidad de vida, acciones que deberá ejecutar para su bienestar individual y social.	Respeta a sus compañeros de curso y promueve una sana convivencia dentro de clase
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
	Desarrollar actividades lúdicas del interés de los estudiantes que inciten a reflexionar sobre la importancia de esta para mejorar su calidad de vida.		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Calidad da de vida		**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Bienestar individual	
SESIÒN:	**2**	**GRADO O EDADES:**	9 °A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	**DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.**	**ESTILO DE ENSEÑANZA**	**TIEMPO**

ACTIVACIÓN	Se hará una pequeña charla y se entrará con un juego que servirá como entrada en calor. Actividades lúdicas que incidan en mejorar la funcionalidad de los procesos cognitivos y la estabilidad de la psique en general, de manera tal que podamos hacer vida normal en sociedad, sacar el mejor provecho a las capacidades de los participantes de clase. La cadena semi larga. Se la quedan 3 o 4 personas. Cada uno de los que se la queda tiene que formar su propia cadena e intentar pillar al mayor número de personas posible. Todo el que se pille se une a la cadena dándose la mano. Ganará el equipo que más gente consiga pillar al final.	**Asignación de tareas**	20”
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1**: Hay una versión de este juego tradicional para niños en todos los países del mundo. Lo hemos mencionado como uno de nuestros favoritos en la publicación sobre juegos didácticos con números para niños. Existen varias formas de pintar la rayuela en el suelo. Sin embargo, la más común es pintarla con tiza en forma de cuadrados. Se pinta un cuadrado con el número 1 dentro, y así sucesivamente hasta el número tres. Cuando llegamos al 4 se pintan dos casillas, una al lado de la otra con el número cuatro y otra con el número cinco. Después colocaremos un cuadrado con el 6 y volveremos a dividir la línea en dos casillas con el siete y el ocho. Después, otro piso con el cuadrado del nueve, seguido del diez.	**Mando directo**	30”

	ACTIVIDAD 2: Esta actividad se realizará con un balón medicinal que debe ser transportado sin usar las manos y con la ayuda y la colaboración de los estudiantes. En grupos de seis estudiantes, deben así llevar la pelota con sus piernas hasta un punto determinado sin que toque el suelo, para después hacer el recorrido de vuelta. Los grupos competirán entre ellos y ganará quien dé la vuelta lo más rápido posible **ACTIVIDAD 3**: Se repartirá **aros de colores** por todo el aula o patio y los estudiantes correrán libremente por el espacio de juego: cuando el docente nombre un color, tendrán que situarse en uno de esos aros. Si alguien queda fuera o se equivoca de color será eliminado.		
ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** Una vez realizado dichas actividades físicas, pasamos hacer unos ejercicios de estiramiento llevando una secuencia tanto de Movimiento de cabeza, hombros, brazos, cintura, rodillas y piernas. Con el fin de relajar el cuerpo y los músculos. Y por último se brindará una pequeña charla donde se corregirá algunos errores y de paso dar un agradecimiento y felicitarlos a los practicantes por el buen desempeño mediante las actividades, se tomarán su respectiva hidratación y se les dará un gran descanso.	**Asignación de tareas**	20”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
Lograr que el estudiante adquiera un mejor bienestar mental y emocional que fácilmente se vea reflejado en su ambiente social y familiar.	**CONCEPTUAL**	**PROCEDIMENTAL**	**ACTITUDINAL**

	El estudiante identifica algunas concepciones frente al bienestar mental y emocional.	Desarrolla actividades lúdicas y recreativas de forma armónica que le ayudarán a mejor su calidad de vida.	Respeta a sus compañeros de curso y promueve una sana convivencia dentro de clase
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
	Desarrollar actividades lúdicas del interés de los estudiantes que inciten a reflexionar sobre la importancia de esta para mejorar su calidad de vida		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Calidad de vida		**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Bienestar individual	
SESIÒN:	**3**	**GRADO O EDADES:**	9°A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	**DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.**	**ESTILO DE ENSEÑANZA**	**TIEMPO**
ACTIVACIÓN		**Asignación de tareas**	20”

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1:** EL juego consiste en formar dos equipos sin límites de persona pero que tengan igualdad de integrantes, se puede sortear quien inicia el juego de las siguientes maneras. Luego se forma una torre con trozos de roca o restos de material didáctico y también utilizamos una pelota de mediano tamaño al comenzar el juego un equipo tiene que estar a la ofensiva lánzala pelota contra la torre construida el objetivo es derribar la torre y cederle el turno al equipo que está en la defensiva que pase a jugar. **ACTIVIDAD 2**: El juego consiste en formar grupo de 4 La idea es que cada participante tenga una hoja de papel pegada en su espalda con las palabras “Lo que más me gusta de ti”. Cada compañero escribirá lo que más le gusta de esa persona en ese papel. Al finalizar, cada alumno tomará su hoja para leer lo que los demás escribieron. Y resaltar lo bueno que dijo el otro compañero. **ACTIVIDAD 3**: El juego consiste en organizar grupo de 6 estudiantes sea un pueblo, en donde los participantes deben organizarse en una columna en orden de tamaño, de menor a mayor, para asustar al dragón, ¡pero deben hacerlo con ojos vendados! Para eso, deben escucharse uno a uno y tratar de organizarse de la mejor manera posible. El dragón será el encargado de decir cuál equipo está listo, y cuando esto ocurra, los integrantes del grupo deben decir al mismo tiempo ¡Buu! Para asustar al	**Mando directo**	30”

	dragón. El equipo que termine de primero y que diga ¡Buu! Antes que el otro, es quien gana el juego.		
ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** Una vez realizado dichas actividades físicas, pasamos hacer unos ejercicios de estiramiento llevando una secuencia tanto de Movimiento de cabeza, hombros, brazos, cintura, rodillas y piernas. Con el fin de relajar el cuerpo y los músculos. Y por último se brindará una pequeña charla donde se corregirá algunos errores y de paso dar un agradecimiento y felicitarlos a los practicantes por el buen desempeño mediante las actividades, se tomarán su respectiva hidratación y se les dará un gran descanso.	**Asignación de tareas**	20”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
	CONCEPTUAL	**PROCEDIMEN-TAL**	**ACTITUDINAL**
Lograr que el estudiante adquiera una mejor condición de vida que fácilmente se vea reflejado en su ambiente social y familiar	El estudiante identifica algunas concepciones y acciones que deberá ejecutar para su bienestar individual	Desarrolla actividades de forma armónica que le ayudarán a mejor su calidad de vida.	Respeta a sus compañeros de curso y promueve una sana convivencia dentro de clase
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		

Atrevés de las actividades lúdicas tratamos de que los estudiantes tengan un buen bienestar en un ambiente familiar y social	Desarrollar actividades lúdicas del interés de los estudiantes que inciten a tener un mejor desarrollo de aprendizaje de estas actividades y lo puedan plasmar dentro del aula de clases para un mejor desarrollo de escolar

UNIDAD DIDÀCTICA:	Calidad de Vida		**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Desarrollo de Aprendizaje	
SESIÒN:	**4**	**GRADO O EDADES:**	9° A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	**DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.**	**ESTILO DE ENSEÑANZA**	**TIEMPO**
ACTIVACIÓN	✓ Se organizan mediante un circuito ✓ Cordial saludo para los practicantes ✓ Breve inducción ✓ Llamado de asistencia ✓ Se da a conocer el plan de clase, y las temáticas a desarrollar. ✓ Revisión de la vestimenta deportiva	**Asignación de tareas**	20´

	✓ Charla, y pasos a trabajar mediante el trayecto que se realizara sobre un trote a manera de ganar estado físico.		
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1**: Para este juego necesitamos 5 jugadores: los 4 que ocupan las esquinas y uno que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el jugador del medio. Quien se queda sin esquina, va al centro. Variante: Para realizar 5 jugadores: los 4 que ocupan las esquinas y 2 que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el jugador del medio. Quien se queda sin esquina, va al centro hasta que queden un solo jugador o ganador **ACTIVIDAD 2** Para llevarlo a cabo, los niños deben sentarse en el suelo uno al lado del otro en círculo, mientras el profesor pone la música. Con instrucciones sencillas. Durante el juego, los pequeños deben pasarse la pelota entre ellos, lo más rápido posible, mientras suena la música, o en su defecto, un niño cuenta en el interior del círculo. Una vez que se pare la música, el jugador que tiene el balón entre las manos es descalificado. **Variante:** El juego continúa hasta que solo quede un niño. Este será el ganador. Para que la actividad sea más entretenida, pueden introducirse variaciones como, por ejemplo,	**Mando directo**	30”

	pasar la pelota a las personas que se nombren Sin ninguna duda el objetivo es mejorar la velocidad y la reacción **ACTIVIDAD 3**: Se ubicarán en un círculo en los extremos de una cuerda se agarran todos de una cuerda fuera del círculo y todos sujetaran la cuerda con las dos manos los participantes deben permanecerá inamovibles con la cuerda en las manos hasta que sienta un movimiento En cuanto los participantes sientan que la cuerda se mueva hacia arriba o hacia abajo, por un lado, deben la "ola "al otro lado al empezar el movimiento de la ola deben cerrar los ojos y tiene que seguir con el movimiento pierde el participante que suelte la cuerda o deje de sostener la cuerda.		
ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** Una vez realizado dichas actividades físicas, pasamos hacer unos ejercicios de estiramiento llevando una secuencia tanto de Movimiento de cabeza, hombros, brazos, cintura, rodillas y piernas. Con el fin de relajar el cuerpo y los músculos. Y por último se brindará una pequeña charla donde se corregirá algunos errores y de paso dar un agradecimiento y felicitarlos a los practicantes por el buen desempeño mediante las actividades, se tomarán su respectiva hidratación y se les dará un gran descanso.	**Asignación de tareas**	20"

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
	CONCEPTUAL	**PROCEDIMENTAL**	**ACTITUDINAL**

Mejorar la capacidad de concentración y enfoque durante el desarrollo de actividades lúdicas y recreativas, que ayuden a potencializar el uso del tiempo libre.	Capacidad de diferenciar cualidades y capacidades de concentración de cada participante con el ánimo de desarrollar habilidades necesarias para la adaptación del individuo en la sociedad	Desarrolla las actividades de manera correcta que ayudara a llegar de manera armónica a un aprendizaje correcto	El respeto por el otro, promueve un mejor desarrollo dentro de la ejecución de las actividades y buen comportamiento
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
A través de las actividades lúdicas tratamos de mejorar su desarrollo de aprendizaje para un mejor desempeño escolar	Desarrollar actividades lúdicas del interés de los estudiantes que inciten a tener un mejor desarrollo de aprendizaje de estas actividades y lo puedan plasmar dentro del aula de clases para un mejor desarrollo de escolar		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Calidad de vida		**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Desarrollo del aprendizaje	
SESIÒN:	**5**	**GRADO O EDADES:**	9 °A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se hará una pequeña charla y se entrará con un juego que servirá como entrada en calor. Por medio de estas actividades lúdicas y recreativas, se potencializará las habilidades cognitivas y motoras que llevaran al estudiante a adquirir destrezas significativas para su formación integral. **La roca.** Se la quedan 4-5 con una pelota cada uno. El objetivo es convertir en piedra al resto de compañeros. La forma de hacerlo es dándole con la pelota y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo. Los niños convertidos en piedra se ponen en el suelo dispuestos a ser saltados por otros compañeros, ya que esa es la forma de poder volver al juego.	**Asignación de tareas**	20”
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1** Los participantes se dividirán en grupos de 5 uno de ellos se rodea de los otros cuatro que le toca le toca con un dedo. el jugador del centro es la cabeza del pulpo que tiene los ojos abiertos y dirige los desplazamientos del animal los que lo rodena son los tentáculos tiene los ojos cerrados deben seguir todos los movimientos de la cabeza sin perder el contacto físico de la punta del dedo con el jugador del centro a la señal se va las puntas del dedo con el jugador del centro a las señales se van cambiando las	**Mando directo**	30”

	posiciones al finalizar la dinámica. Ganará el grupo que realice los mejores movimientos. **ACTIVIDAD 2**: Se eligen a dos niños/as que actuarán como "puntas" y se sitúan uno a cada lado del espacio de juegos. El resto de los participantes se sitúan en el centro y formando una fila a lo ancho del terreno de juego. El objetivo del juego es tocar al resto de los niños/as lanzando el balón de cascabeles rodando por el suelo. Gana aquel que aguante más tiempo sin ser tocado. Cuando un participante punta toca en los pies a uno central, éste se une a él para lanzar balones y el balón pasa al campo contrario. Los "puntas" pueden llamar por su nombre a un central y éste debe contestar. De no hacerlo pasará a ser "punta". Para evitar el balón los participantes centrales deben dar pasos laterales o saltar **ACTIVIDAD 3**: Se deben formar equipos, de dos a cinco integrantes. Cada niño se colocará **un cono en la cabeza** y, abrazado a sus compañeros, deberá transportarlo hasta la otra punta del salón o patio sin que se caiga. Si el cono se cae o alguno de los niños se suelta de los demás, deberán volver a comenzar. Gana el equipo que primero complete el recorrido con todos los conos en sus cabezas.		
ACCIÓN	**ESTIRAMIENTO:** Una vez realizado dichas actividades físicas, pasamos hacer unos ejercicios de estiramiento llevando una secuencia tanto de Movimiento de	**Asignación de**	20”

FINAL	cabeza, hombros, brazos, cintura, rodillas y piernas. Con el fin de relajar el cuerpo y los músculos. Y por último se brindará una pequeña charla donde se corregirá algunos errores y de paso dar un agradecimiento y felicitarlos a los practicantes por el buen desempeño mediante las actividades, se tomarán su respectiva hidratación y se les dará un gran descanso.	**tareas**	

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
	CONCEPTUAL	**PROCEDIMENTAL**	**ACTITUDINAL**
Fomentar la socialización y fortalecer relaciones interpersonales a través de juegos y actividades recreativas.	Identificar la importancia de las actividades lúdicas y recreativas para mejorar las relaciones personales.	Realizan las actividades de manera correcta que ayudara a llegar de manera armónica a un aprendizaje significativo	El respeto por el otro, promueve un mejor desarrollo dentro de la ejecución de las actividades y buen comportamiento
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
Se nota que todos no tienen el mismo ritmo, pero se busca implementar alternativas para el mejoramiento de la actividad física	Desarrollar actividades lúdicas del interés de los estudiantes que inciten a tener un mejor desarrollo de aprendizaje de estas actividades y lo puedan plasmar dentro del aula de clases para un mejor desarrollo de escolar.		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Calidad de vida		**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Desarrollo de aprendizaje	
SESIÒN:	**6**	**GRADO O EDADES:**	9°A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se realizarán actividades lúdicas y recreativas que fomenten la integración entre compañeros y que por medio de estas se ayude a mejorar las habilidades cognitivas, axiológicas y motrices, como una forma de aprendizaje y desarrollo personal	**Asignación de tareas**	20”
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1**: Uno de los niños es el encargado de darse la vuelta y decir en alto Un, dos, tres, al escondite inglés». Cuando termine la frase, se girará para mirar y el resto de sus compañeros tendrán que permanecer inmóviles. Los demás tienen que avanzar lo más rápido posible, pero si no se quedan congelados cuando el que conduce el juego se da la vuelta, tendrán que volver al punto de partida. **ACTIVIDAD 2**: Se dividan en grupos de 3 o 4 personas como máximo y que se coloquen a un metro y medio unos de otros. Es necesario colocar en el suelo aros o círculos dibujados a modo de tablero para llevar a cabo la actividad y, además, cada equipo contará con tres conos del mismo color. Para completar el tres en raya los estudiantes, por orden y como en	**Mando directo**	30”

	las carreras de relevo, deberán correr hasta el tablero y colocar rápidamente el cono. Ganará el grupo que complete antes el juego. **ACTIVIDAD 3**: Una vez más en este juego al aire libre, los participantes deben dividirse en grupos. Cada uno de estos grupos tendrá una pista que habrá pensado previamente una persona ajena que no se encuentre en ningún grupo. La idea del juego es que los participantes varan descifrando pistas y cada una de ellas los lleve a la siguiente. La última pista los va a llevar al lugar donde está el premio previamente escondido y elegido por otras personas.		
ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** Pasa el balón. Los alumnos formarán grupos de 6 alumnos y competirán unos con otros para ver qué grupo es capaz de pasar el balón al compañero lo más rápido posible y realizando diferentes movimientos planteados. Se colocarán de espaldas y en fila y deberán pasar el material al compañero por debajo de sus piernas, haciendo una rotación del tronco sin mover los pies, pasándola por encima de la cabeza, etc.	**Asignación de tareas**	20”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
Practicar el juego como una forma de aprendizaje y desarrollo personal.	**CONCEPTUAL**	**PROCEDIMENTAL**	**ACTITUDINAL**

	Diferenciación de la concepción del desarrollo personal.	Desarrolla las actividades de manera correcta que ayudara a llegar de manera armónica a un aprendizaje correcto	El respeto por el otro, promueve un mejor desarrollo dentro de la ejecución de las actividades y buen comportamiento
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
	Desarrollar actividades lúdicas del interés de los estudiantes que inciten a reflexionar sobre la importancia de esta para mejorar su calidad de vida		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Juegos lúdicos		**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Juegos cooperativos	
SESIÒN:	**7**	**GRADO O EDADES:**	9-A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	**DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.**	**ESTILO DE ENSEÑANZA**	**TIEMPO**
ACTIVACIÓN	Se realizarán actividades lúdicas y recreativas que fomenten la integración entre compañeros y que por medio de estas se ayude a mejorar las habilidades cognitivas, axiológicas y motrices, como una forma de aprendizaje y desarrollo personal.	**Asignación de tareas**	20”

DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1: el globo.** El grupo se divide en dos a la par y cada uno de los grupos tendrá a su disposición un globo, Los jugadores lanzarán un globo inflado al aire. El globo no puede tocar el suelo, así que hay que ir dándole toques entre todos sin importar que se los toque del mismo participante, evitando así que se caiga. VARIANTE: por cada equipo solo se puede tocar el globo una vez por cada participante de cada grupo es decir no puede tocar un mismo participante dos veces el globo. **ACTIVIDAD 2: llevando el balón** Los niños se organizan por parejas de tres o como lo decida el docente. Se selecciona un recorrido con una salida y una meta. Tendrán que llevar un balón entre cada pareja, pero sin tocarlo con las manos. Por ejemplo, espalda con espalda, o lo que se les ocurra. Si el balón se les cae, tendrán que volver a la línea de salida. La pareja que llegue antes a la meta será quien gane el juego. **ACTIVIDAD 3: el rescate** El juego comienza con dos niños cogidos de la mano, que son los dos primeros eslabones de la cadena. Tendrán que ir tocando al resto de niños para unirlos a la cadena. Los niños intentarán huir. Si un niño es tocado deberá cogerle la mano a los que están en la cadena y así irán alargándola. Cuando pillan al último jugador se termina la ronda y la nueva partida comenzará con los dos primeros jugadores que fueron tocados en la primera.	**Mando directo**	30”

ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** Una vez realizado dichas actividades físicas, pasamos hacer unos ejercicios de estiramiento llevando una secuencia tanto de Movimiento de cabeza, hombros, brazos, cintura, rodillas y piernas. Con el fin de relajar el cuerpo y los músculos.	**Asignación de tareas**	20”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
	CONCEPTUAL	**PROCEDIMENTAL**	**ACTITUDINAL**
Desarrollar la sincronización de acciones y estrategias entre los miembros del equipo, además de proporcionar situaciones donde los estudiantes deban consensuar decisiones importantes.	Definir la importancia de los juegos cooperativos en pro de solucionar obstáculos.	Desarrolla las actividades de manera correcta que ayudara a llegar de manera armónica a un mismo objetivo grupal.	Respeta a cada uno de sus compañeros del curso y fomenta a una sana convivencia con los compañeros
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
	Desarrollar actividades lúdicas del interés de los estudiantes que influya a reflexionar sobre la importación de los compañeros y los juegos cooperativos		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Juegos lúdicos	**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Juegos cooperativos

SESIÒN:	**8**	**GRADO O EDADES:**	9-A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	**DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.**	**ESTILO DE ENSEÑANZA**	**TIEMPO**
ACTIVACIÓN	Se ejecutarán actividades lúdico recreativas que fomentan el buen uso del tiempo libre y que a su vez ayudarán a los estudiantes al progreso de sus habilidades motoras.	**Asignación de tareas**	20”
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1: Cruzar el lago** Se forman grupos de 3 o 4 alumnos. Se les cuenta que están delante de un lago lleno de pirañas, cocodrilos y miles de bichos que se los comerán si pisan el suelo. Deben cruzar el lago de una orilla a otra con la única ayuda de 5 piedras (ladrillos) que pueden pisar y mover, pero no desplazarse dentro de ellas. En el momento en que una persona toca con los dos pies en el lago todo el grupo debe comenzar en la primera orilla. **ACTIVIDAD 2: el ciego** El juego consiste en armar 4 grupos con 5 participantes donde estarán vendados cada grupo uno tendrá un guía, y tendrá que guiarlos por diferentes obstáculos hasta llegar a un punto donde abra un objeto que tendrá que recoger y entregar.	**Mando directo**	30”

	ACTIVIDAD *3:* La isla se hunde Se dibujan varios círculos, el primero más grande y los sucesivos más pequeños. Toda la clase se mete en el primer círculo y a la señal del profesor tendrán que saltar al siguiente círculo intentando que no quede compañero fuera agrupándose de forma que ocupen el menor espacio posible. Esta acción se repetirá hasta que lleguen a un círculo en el que no quepan todos o cuando alguno de los alumnos pise fuera de la «isla». **Variante**: se dibujan muchos círculos por el suelo del mismo tamaño y los alumnos van corriendo alrededor de ellos a la señal del profesor se meterán en un círculo cada uno. El maestro en cada turno irá tachando un círculo, de esta forma los alumnos tendrán que ingeniárselas para meterse en los círculos restantes (cada vez menos) mediante distantes posiciones o agrupaciones.		
ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** por último, aremos un pequeño estiramiento con los estudiantes, de manera descendente ya terminando eso se dará un pequeño refrigerio y una charla de agradecimientos por el compromiso que tienen cada uno de los estudiantes.	**Asignación de tareas**	20”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
	CONCEPTUAL	**PROCEDIENTAL**	**ACTITUDINAL**
Fomentar la colaboración entre cada uno de los estudiantes para superar desafíos grupales.	El estudiante identifica algunas	Desarrolla las actividades de manera	Respeta a cada uno de sus compañeros del

	acciones de las actividades lúdicas que contribuyen de manera activada a un mismo objetivo.	correcta que ayudara a llegar de manera armónica a un mismo objetivo grupal.	curso y fomenta a una sana convivencia con los compañeros
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
	Desarrollar actividades lúdicas del interés de los estudiantes que influya a reflexionar sobre la importación de los compañeros y los juegos cooperativos		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Juegos lúdicos		**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Juegos cooperativos.	
SESIÒN:	**9**	**GRADO O EDADES:**	9-A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	**DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.**	**ESTILO DE ENSEÑANZA**	**TIEMPO**
ACTIVACIÓN	Se hará una pequeña charla y se entrará con un juego que servirá como entrada en calor. Polis y ladros. Dos equipos: Uno hace de polis y el otro de ladros. Los polis tienen que pillar a los ladros y meterlos en la «cárcel» (una portería o un cuadrado formado con conos).	**Asignación de tareas**	20”

	Los ladrones se pueden salvar entre ellos cuando uno que no esté pillado, le dé la mano a otro que esté en la cárcel. Cuando estén todos los ladros en la cárcel, cambio de rol.		
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1: El aro** Todos los alumnos forman un gran círculo agarrados de las manos e intentan en un determinado tiempo que un aro pase de un extremo del círculo al otro. Para ello, tendrán que moverse con agilidad para que el aro pase por todo su cuerpo y vaya al siguiente compañero. Ningún alumno podrá soltarse de las manos. **Variante**: El maestro introducirá más aros. **ACTIVIDAD 2: tumbar los conos** se formarán 2 equipos equitativamente donde tendrán que atravesar diversos obstáculos y llegar a una zona delimitada, donde encontraran una pelota y al frente unos conos tendrán que intentar derribar la mayor cantidad de los conos el equipo que más cono haya derribado ganara. **ACTIVIDAD 3: al ritmo de los palos.** El grupo estará dividido en dos y cada participante de cada grupo tendrá un palo donde la dinámica consiste en que deberán colocarse en un área delimitada e ir pasando de palo en palo sin hacer caer el del compañero ni del estudiante si un palo se cae no se contarán deberán hacer el mayor conteo y tendrán un tiempo de 5 min por equipo.	**Mando directo**	30”

ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** por último, aremos un pequeño estiramiento con los estudiantes, de manera descendentes ya terminando eso se dará un pequeño refrigerio y una charla de agradecimientos por el compromiso que tienen cada uno de los estudiantes.	**Asignación de tareas**	20”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
	CONCEPTUAL	**PROCEDIMENTAL**	**ACTITUDINAL**
Lograr que el estudiante a través de los diversos juegos promueva la parte actitudinal, comunicación y solidaridad, que le pueda facilitar el encuentro con otros y acercamiento con la madre naturaleza.	El estudiante identifica algunas acciones de las actividades lúdicas que contribuyen de manera activada a un mismo objetivo.	Desarrolla las actividades de manera correcta que ayudara a llegar de manera armónica a un mismo objetivo grupal.	Respeta a cada uno de sus compañeros del curso y fomenta a una sana convivencia con los compañeros
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
	Desarrollar actividades lúdicas del interés de los estudiantes que influya a reflexionar sobre la importación de los compañeros y los juegos cooperativos		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Juegos lúdicos	**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Juegos populares

SESIÒN:	**10**	**GRADO O EDADES:**	9-A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	**DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.**	**ESTILO DE ENSEÑANZA**	**TIEMPO**
ACTIVACIÓN	Se hará un cordial saludo a los estudiantes por su participación y cumplimiento por cada una de las jornadas que se han realizado de buena manera. Seguiremos con un pequeño estiramiento dinámico donde iremos activando el musculo de manera ascendente. Se la quedan 4-5 con un aro grande en la mano -los caza fantasmas-. El resto de niños son los fantasmas. Los caza fantasmas tienen que pillar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo de caza fantasmas. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la guarida.	**Asignación de tareas**	20”
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1: a la voz de Juan** El juego consiste en organizar dos equipos equilibrados, los integrantes escucharán atentamente al moderador o docente ya que el es el que dará las ordenes siguientes: si el docente dice derecha todos deben de ir hacia la derecha, si dice izquierda todos	**Mando directo**	30”

	deben de ir hacia la izquierda y así hasta que se observe cual es el grupo más sincronizado. **ACTIVIDAD 2**: **Desarrollo** El coordinador o la coordinadora deberán formar al menos 3 equipos los cuales deberán cumplir la misma misión. Los materiales a distribuir serán diferentes para cada subgrupo. Con una tiza o cinta adhesiva se deberá simular sobre el suelo un río que tenga de ancho al menos 3 metros, los integrantes de cada equipo deberán posicionarse todos sobre una misma orilla. A un sólo equipo se le proporcionará 10 hojas A4, a otro se le dará 5 hojas, mientras que el resto contará con 3 hojas. Es conveniente colocar las hojas en un sobre identificado con un número y que cada equipo elija con que sobre quedarse. Antes de que abran los sobres, se les comunica que el objetivo de cada equipo es cruzar el río sin tocar el agua; y que cuentan con 5 minutos para hacerlo. **ACTIVIDAD 3: Saltar lazo.** Un buen trozo de soga o cuerda era suficiente para convocar un buen combo y saltar la cuerda en grupo y con diferentes velocidades. **Variantes:** la primera variante es que deberán saltar todos los estudiantes con una sola soga sacando a los que la estarán agitando, y segunda es que deberán de encontrar la manera de que estén 4 personas agitando la soga mientras el resto este saltando.		

ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** Quitar la gorra. Los alumnos se colocarán en parejas, uno en frente de otro sentados con las piernas estiradas (sin doblar las rodillas) apoyando sus pies con los de su pareja.	**Asignación de tareas**	20”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
	CONCEPTUAL	**PROCEDIMENTAL**	**ACTITUDINAL**
Lograr que el estudiante obtenga una mejor condición de vida través de los juegos lúdicos y populares	El estudiante puede diferenciar las características de los juegos populares.	Desarrolla de manera correcta las actividades planteadas y las utiliza para sus bienestar físico y emocional	Respeta a cada uno de sus compañeros del curso y fomenta a una sana convivencia con los demás compañeros.
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
	Realiza actividades lúdicas utilizando los juegos populares y tradicionales que permitan mejorar el desempeño personal y grupal.		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Juegos lúdicos	**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Juegos Populares		
SESIÒN:	1 1	**GRADO O EDADES:**	9-A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	**DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.**	**ESTILO DE ENSEÑANZA**	**TIEMPO**

ACTIVACIÓN	En esta jornada se resaltará la importancia de los juegos populares, que por medio de estos se contribuirá de manera significativa al aprovechamiento del tiempo libre y a su vez a los aspectos socioculturales como identidad cultural.	**Asignación de tareas**	20”
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1: "Ponchados"** Se armará dos equipos equivalentes donde estarán en lados opuestos tomando una posición y cada equipo tendrá sus recoge bolas y las personas que no se pueden hacer ponchas gana el equipo que ponche primero a todos sus contrincantes. **ACTIVIDAD 2: el truiqui.** El tres en raya humano puede jugarse individualmente o con compañeros de equipo. Cuando se juegue en equipo, cada equipo debe tener no más de tres miembros. Separa los equipos para que haya dos equipos por tablero. Los equipos deben pararse enfrentados con el tablero de juego en el medio. **ACTIVIDAD 3: "Congelados"** Correr incansablemente para no quedar quieto como una estatua de hielo era el objetivo de los “congelados”. Los más rápidos podían salvar a sus compañeros y continuar el juego. Había otra modalidad llamada “congelados bajo tierra”, en la cual para rescatar a los compañeros era necesario meterse por debajo de sus piernas. VARIANTE: solo se puede congelar si el que descongela adivina la parte del cuerpo que le congelaron.	**Mando directo** **Mando directo**	30”
ACCIÓN	**ESTIRAMIENTO:** Una vez realizado dichas actividades físicas, pasamos hacer unos ejercicios de estiramiento llevando una secuencia tanto de Movimiento de	**Asignación de**	20”

FINAL	cabeza, hombros, brazos, cintura, rodillas y piernas. Con el fin de relajar el cuerpo y los músculos. Y por último se brindará una pequeña charla donde se corregirá algunos errores y de paso dar un agradecimiento y felicitarlos a los practicantes por el buen desempeño mediante las actividades, se tomarán su respectiva hidratación y se les dará un gran descanso.	**tareas**	

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
	CONCEPTUAL	**PROCEDIMENTAL**	**ACTITUDINAL**
Lograr que el estudiante obtenga una mejor condición de vida través de los juegos lúdicos y populares	El estudiante puede reconocer algunas acciones que debe de ejecutar armoniosamente	Desarrolla de manera correcta las actividades planteadas y las utiliza para sus bienestar físico y emocional	Respeta a cada uno de sus compañeros del curso y fomenta a una sana convivencia con los demás compañeros.
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
	realiza actividades lúdicas utilizando los juegos populares y tradicionales que permitan mejorar el desempeño personal y grupal.		

UNIDAD DIDÀCTICA:	Juegos lúdicos		**TEMÀTICA A DESARROLLAR:**	Juegos Populares	
SESIÒN:	**12**	**GRADO O EDADES:**	9-A	**FECHA:**	Agosto 23 del 2023

MOMENTOS	DESCRIPCIÒN DE LAS ACTIVIDADES, VARIANTES, MATERIALES.	ESTILO DE ENSEÑANZA	TIEMPO
ACTIVACIÓN	Se hará un cordial saludo a los estudiantes por su participación y cumplimiento por cada una de las jornadas que se han realizado de buena manera. Seguiremos con un pequeño estiramiento dinámico donde iremos activando el musculo de manera ascendente. Se la quedan 4-5 con un aro grande en la mano -los caza fantasmas-. El resto de niños son los fantasmas. Los cazas fantasmas tienen que pillar a los fantasmas y meterlos en su guarida -una zona delimitada por conos o colchonetas- y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo de caza fantasmas. Los fantasmas se pueden salvar entre sí dándole la mano a los que estén en la guarida.	**Asignación de tareas**	20”
DESARROLLO DE LA TEMÁTICA	**ACTIVIDAD 1**: **ACTIVIDAD 1**: Uno de los niños es el encargado de darse la vuelta y decir en alto Un, dos, tres, al escondite inglés». Cuando termine la frase, se girará para mirar y el resto de sus compañeros tendrán que permanecer inmóviles. Los demás tienen que avanzar lo más rápido posible, pero si no se quedan congelados cuando el que conduce el juego se da la vuelta, tendrán que volver al punto de partida. **ACTIVIDAD 2:**	**Mando directo**	30”

	Hay dos equipos, formados por 4 miembros cada equipo, se colocan en fila uno detrás de otro y a la voz de ya tendrán que ir corriendo de un en uno hasta el tablero (formado por 9 aros o por tizas nueve casillas) y colocar el pero, volver y chocar la mano al siguiente, el siguiente sale y así sucesivamente. El equipo que consiga hacer el tres en raya es decir colocar los tres petos en línea horizontal, vertical o diagonal ganará. El cuarto jugador deberá coger el peto ya colocado y colocar donde él quiera, ya que sólo hay tres petos por cada equipo. Es muy importante tanto correr como pensar en la estrategia. **ACTIVIDAD 3:** Encostalados Habrá dos equipos donde deberán tener cada equipo sus respectivos costales y pasaran por diferentes circuitos de manera ágil llevando con ellos unos platos que tendrán que poner uno sobre otro hasta armar una torre el primer equipo que la arme ganara. VARIANTE: cada equipo tendrá un líder que va a ir guiando a su compañero ya que él va a estar vendado y el primero que pase a todos sus compañeros gana.		
ACCIÓN FINAL	**ESTIRAMIENTO:** por último, aremos un pequeño estiramiento con los estudiantes, de manera descendente ya terminando eso se dará un pequeño refrigerio y una charla de agradecimientos por el compromiso que tienen cada uno de los estudiantes.	**Asignación de tareas**	20”

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	**COMPETENCIA A EVALUAR**		
	CONCEPTUAL	**PROCEDIMENTAL**	**ACTITUDINAL**

Lograr que el estudiante obtenga una mejor condición de vida través de los juegos lúdicos y populares	El estudiante puede reconocer algunas acciones que debe de ejecutar armoniosamente	Desarrolla de manera correcta las actividades planteadas y las utiliza para sus bienestar físico y emocional	Respeta a cada uno de sus compañeros del curso y fomenta a una sana convivencia con los demás compañeros.
OBSERVACIONES	**ESTRATEGIA EVALUATIVA**		
	Realiza actividades lúdicas utilizando los juegos populares y tradicionales que permitan mejorar el desempeño personal y grupal.		

FIRMA DEL ESTUDIANTE: _Melvin Javier Meza Meza **FIRMA DEL TUTOR:** _____

FIRMA DEL COOPERADOR: _____

10 ANALISIS DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se aborda el análisis de los resultados que sistemática y ordenadamente, demuestran el logro de las metas que se trazaron en los objetivos específicos y aseguraron la cristalización del objetivo general de esta investigación. (en el anexo G puede constatarse las matrices de vaciado de la información).

10.1 El ocio en el tiempo libre

En la identificación del uso del tiempo libre que hacen los estudiantes del grado 9-1 del ITIN se emplearon la observación participante y la entrevista. La primera, de acuerdo con Bonilla y Rodríguez (1997) requiere centrar la atención de manera intencional en sucesos, acciones y comportamientos de la cotidianidad, en este caso, se captaron las interacciones, las costumbres, lo "normal" que puede considerarse como correcto y lo particular y/o problémico que hacen los estudiantes en su tiempo libre, esta técnica fue fundamental porque hizo posible que el docente investigador observara a los estudiantes para participar y participara para observar. De acuerdo con los mismos autores, la entrevista, permite conocer y comprender las experiencias, percepciones, opiniones y significados que el grupo de meta le atribuye al fenómeno estudiado, todo esto se logró mediante la contextualización e interacción entre el docente investigador y el grupo de estudiantes que hicieron parte de esta investigación.

Este apartado contiene información relevante sobre las actividades recreativas, actividades festivas, conducta y libertad, dichas subcategorías, además de permitir identificar el comportamiento humano en relación con el tema investigado, brindaron información importante sobre aspectos esenciales como la libertad individual y colectiva de los estudiantes del grado 9-1 del ITIN. En la figura 4 que se presenta a continuación, se puede apreciar el árbol de preguntas de la entrevista que se realizó al grupo que hizo parte de este estudio.

Figura 4.

Árbol de preguntas



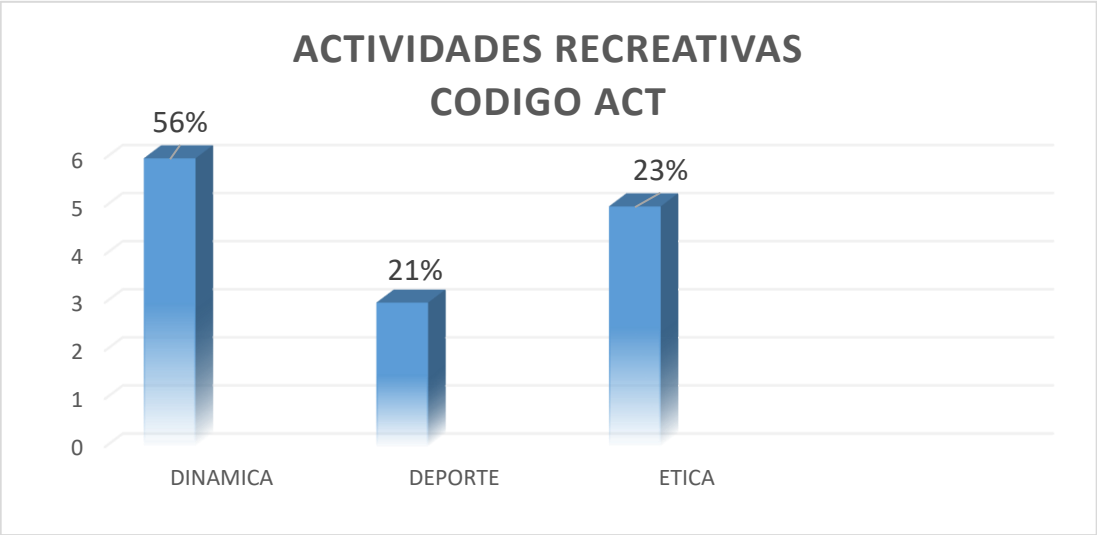
Corresponde a hora, hacer referencia al análisis de los resultados y de la información recabada en esta categoría denominada ocio en el tiempo libre, presentar las subcategorías y las figuras correspondientes que ilustran los hallazgos:

- **Actividades recreativas**

Según Cabello (2018): “El objetivo de las actividades es promover la interacción entre los participantes de forma amena, agrega el autor, que estas deben tener objetivos claros y ser correctamente dirigidas para obtener los aprendizajes deseados”. (p.33). De acuerdo con esta definición, aunque las actividades recreativas incluyen el deporte, las artes y otras formas de entretenimiento, no se limitan a este tipo de actividades, es decir, el abanico de posibilidades del ocio y disfrute del tiempo libre es amplio. En la figura 5 se aprecian las actividades recreativas que realizan los estudiantes del grado 9-1

Figura 5.

Actividades recreativas



Como puede apreciarse en la figura 5, para el 56% de los estudiantes del grado 9-1, la dinámica es la actividad más empleada en el aula de clase, por ejemplo: E3 (léase estudiante 3) manifestó lo siguiente: "*La profesora Rebeca utiliza gestos y un número para pedir que los estudiantes se cambien de puesto; si decía uno, los estudiantes se hacían a un lado, si decía dos se pasaban al lado contrario".* Sobre el particular, Ludens (1949) afirma que "El juego es una actividad libre que ocurre dentro de un espacio y tiempo determinados y genera experiencia de libertad dentro de la estructura del juego". (p.45). Para el grupo que hizo parte de este estudio, las dinámicas realizadas en el aula de clase o en actividades extracurriculares impactaron positivamente en su desarrollo personal y social y favorecieron la interacción natural, espontánea y menos rígida que aquella que se da en el contexto académico tradicional. En este orden de ideas,

Rua et. al (2023) describe el espacio del aula de clase como un "escenario complejo" y a la lúdica como una estrategia eficaz que facilita la comprensión y aprehensión del conocimiento, el lenguaje fluye con mayor facilidad que prescinde de explicaciones complejas; así las cosas, las actividades lúdicas generan aprendizaje y el aprendizaje se torna lúdico.

En su orden, el segundo lugar, lo ocupan las actividades éticas con un porcentaje del 23%, es necesario precisar que, estas son prácticas de índole religiosa y ética que están orientadas al

fortalecimiento de valores y creencias y a la reflexión espiritual; por lo tanto, no se clasifican como actividades recreativas; no obstante, se consideraron estas respuestas porque rompen con la rutina y rigidez de las actividades académicas, aportan al desarrollo personal y abren la puerta de acceso a la realización de actividades recreativas, tal, como lo expresó E6: *"La profe Rebeca, lo primero que hace es orar con los estudiantes, después los pone a hacer actividades sin hacer ruido como desplazarse de un lugar a otro y en recreo juega con los compañeros en diversas actividades como: Pacha Cajón y el Stop, que sirve de mucha ayuda".* Lo anterior concuerda con el pensamiento de Dewey (1916) cuando afirma que: "Le corresponde al docente desempeñar el rol de actor principal, por su responsabilidad para diseñar actividades silenciosas y juegos en el recreo que estén relacionadas con los enfoques educativos que promuevan el bienestar emocional y la socialización en los estudiantes". (p.18).

La práctica deportiva, con el 21%es la tercera actividad recreativa más realizada por los estudiantes del grado 9-1, en consonancia con Mendoza (2017): la actividad lúdico deportiva aplicada en las instituciones educativas, aprovechada como medio de aprendizaje genera buenos resultados, si el diseño, planeación y ejecución considera las opiniones y sugerencias de los estudiantes; particularmente, en el caso del presente estudio garantizó el interés, la atención y la participación de todos; por otra parte, el cumplimiento de las reglas aseguró la adquisición de valores y la interacción de todos los participantes. Por su parte Noa-Saldaña (2011) afirma que las actividades deportivas que se realizan durante el tiempo libre, contribuyen de manera creadora a enriquecer la práctica deportiva comunitaria la cual forma en los jóvenes actitudes positivas que fomentan la sana competencia y el esparcimiento.

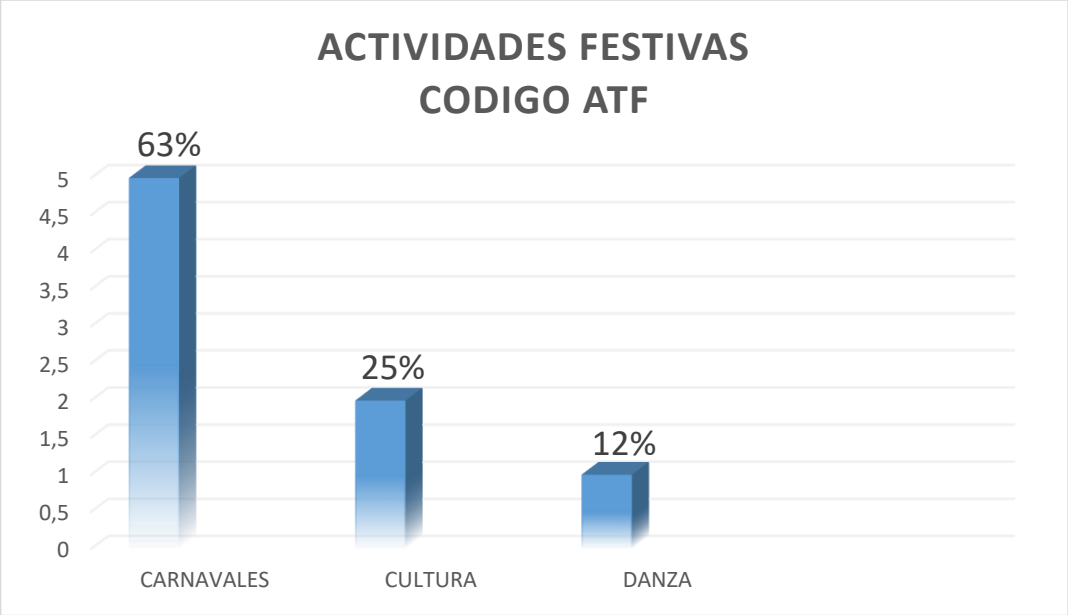
- **Actividades Festivas**

Entre la amplia gama de posibilidades que tiene el estudiante para disfrutar del tiempo libre, está la participación en las actividades festivas de su región. Estas son por excelencia espacios de diversión y recreación donde se viven las costumbres, ideología y cosmovisión de los pueblos; encierran un significado social y cultural profundo, fortalecen vínculos sociales y en algunos casos revelan las estructuras de poder y normas sociales vigentes en la comunidad, la región y el país. Los estudiantes aprenden a amar, valorar y respetar su identidad cultural y social y a partir de esto,

a hacer lo propio con culturas diferentes a la suya. En la figura 6 se puede evidenciar los porcentajes de participación de los estudiantes en carnavales, actividades culturales y danza:

Figura 6.

Participación en actividades festivas



Sobresale la participación en el Carnaval del Fuego que se lleva a cabo en Tumaco, el 63% de los estudiantes participan en este evento, en palabras de Quesada (2015) las fiestas constituyen una de las manifestaciones más significantes de la vida cotidiana, son un legado que, ha llegado casi inalterable a las actuales generaciones. El recorrido por las diferentes manifestaciones artísticas y culturales informa y enseña a comprender el orden cultural, social, económico e ideológico de la sociedad. El testimonio de E5 así lo demuestra cuando afirma: "*Participé en la comparsa que salió este año, he participado desde sexto hasta ahora quedando en segundo lugar"*. Siguiendo a González (2020): "La participación en actividades extracurriculares fomenta habilidades sociales y fortalece el trabajo en equipo". (p. 45). La preparación y realización del Carnaval del Fuego, crea un ambiente de diversión en que se fortalece el trabajo en equipo, la realización de juegos tradicionales y de actividades recreativas relacionadas con la cultura local (como carreras de sacos, juegos de revelos, entre otros). El éxito de este carnaval depende de la cooperación y coordinación entre los equipos de los participantes. De acuerdo con Señal memoria de Inravisión (2026):

> El Carnaval del Fuego se celebra de manera institucional desde 1957 en el Municipio e Tumaco (Nariño) cinco días antes del inicio de la cuaresma. En este tiempo los tumaqueños comparten con alegría danzas, trajes y jolgorio, justo antes de dedicar cuarenta días a limpiar el cuerpo y alimentarlo con la gracia divida, según la tradición católica. La totalidad de actividades de este Carnaval refleja el sincretismo que se generó en la región debido a la confluencia de los descendientes africanos, los indígenas y los españoles, sincretismo que el pueblo tumaqueño reinterpretó y apropió a su propia cosmovisión combinando fiesta, danza, música y espiritualidad. (par. 5-8).

En relación con la participación en actividades culturales, el 25% de los estudiantes han participado en actividades culturales del pueblo realizadas en el marco de festividades religiosas, culturales y sociales. E10 y E2 compartieron sus experiencias en el Carnaval, desempeñando papeles de personajes de algunos mitos y leyendas de la región, en representación de la institución educativa, E10 por ejemplo refirió lo siguiente: *"He participado en representación de la institución educativa en una comparsa, donde hice la representación de la viuda".* E10 relató*: "Participé en el Carnaval de Fuego representando a la institución, en una comparsa en la cual fui un personaje que era la mula ya que trataba de la noche de los espantos, donde salía la bruja, la tunda, la pata sola, el relieve y otros, donde quedamos en el segundo puesto".*

La participación de los estudiantes en estas comparsas, fueron experiencias enriquecedoras porque fortalecieron la identidad institucional y cultural y promovieron la cohesión entre los estudiantes, la visibilidad e identidad institucional. Así lo demuestra Martínez (2019) al sostener que: "La participación en representaciones culturales fortalece la identidad institucional y promueve la cohesión entre los estudiantes". (p.32). Por su parte, Torres, (2021) afirma: "La participación en festividades tradicionales permite a los estudiantes no solo conectarse con su cultura, sino también desarrollar habilidades de trabajo en equipo y creatividad". (p.45). En resumen, esta experiencia fortaleció la identidad colectiva del grupo, creó lazos que trascienden las actividades académicas, potenció el esfuerzo conjunto y la creatividad desplegada en la elaboración de escenarios y en la representación de los personajes. Esta experiencia resalta la importancia de mantener vivas las tradiciones culturales y cómo la participación en actividades artísticas puede enriquecer la vida de los estudiantes, creando lazos que perduran más allá de lo académico.

El tercer lugar, en la participación en actividades festivas, lo ocupa la danza con el 12% de estudiantes para quienes las actividades festivas y la danza juegan un papel crucial porque les proporciona espacios y oportunidades para interactuar, colaborar y aprender sobre la base del respeto mutuo, la cooperación, coordinación y la armonía del baile. De acuerdo con Freire (1970): "En la participación comunitaria o en la importancia de las actividades culturales, una opción podría ser el trabajo de autores que abordan la convivencia y la paz social". (p.70). Además, se resalta la necesidad de crear espacio en los que los estudiantes se involucren en actividades que no solo fortalezcan su identidad cultura, sino que también promuevan la convivencia pacífica y la cohesión social, el Carnaval del Fuego y las festividades del pueblo, ofrecen espacios propicios para el desarrollo y el despliegue de dichas habilidades artístico-cultural en los estudiantes.

Asimismo, Cuenca (2014) sostiene: "el ocio y la cultura son dos conceptos íntimamente relacionados, pues la cultura es el gran emisor de los contenidos de ocio: arte, ciencias, tradiciones, formas de vida, etc." Bajo esta perspectiva, Medina (2024) complementa a Cuenca (2014) al afirmar que la fusión cultura y actividades recreativo-deportivas en el aprovechamiento del tiempo libre es una estrategia educativa efectiva porque además de fortalecer el desarrollo personal y emocional de los estudiantes, fomentan la interacción con personas de todas las edades de la comunidad.

- **Conducta y libertad**

Para tratar de entender la conducta humana e interpretar sus diferentes manifestaciones, particularmente, en el ámbito educativo de los jóvenes, es preciso mencionar el concepto de Skinner (1974):

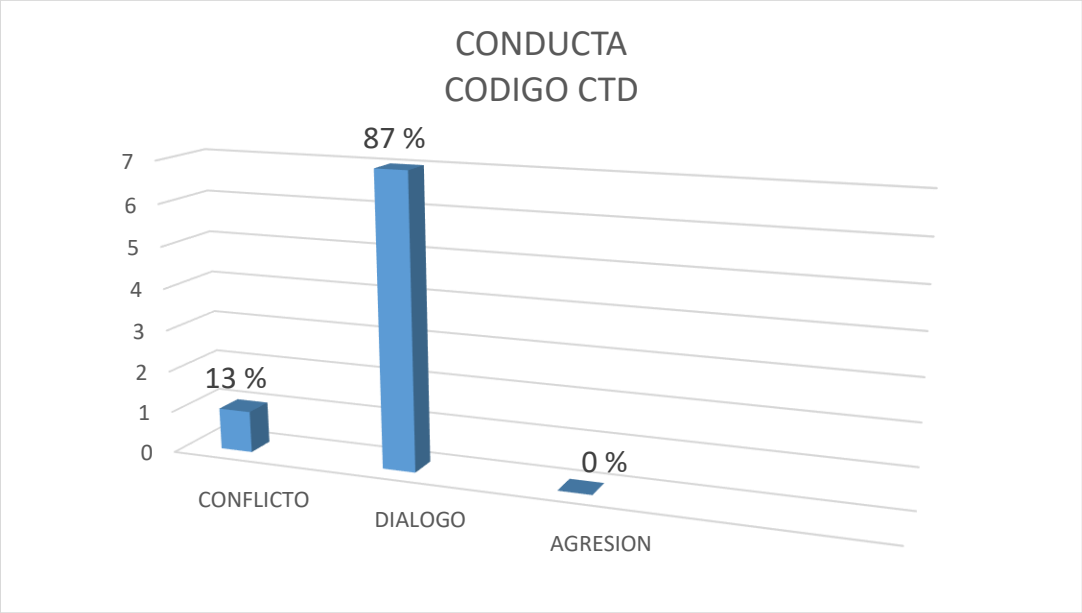
> La conducta humana es un campo amplio y complejo que abarca una variedad de aspectos relacionados con cómo las personas piensan, sienten y actúan en diferentes situaciones y contextos. La manera en que procesamos la información, tomamos decisiones y resolvemos problemas. Esto incluye procesos mentales como el pensamiento, la percepción, la memoria y el aprendizaje. Entonces, lo que el hombre hace es el resultado de unas condiciones específicas, y una vez descubiertas éstas, podemos anticipar y, hasta cierto punto, determinar sus acciones. (p.38).

Vygotsky (1982) reevalúa el concepto de Skinner y agrega que el ser humano desde etapas muy tempranas es capaz de decidir y adoptar patrones conductuales, gracias a la interacción e

integración del pensamiento/razón, el influjo del medio y la interacción con los demás. La figura 7 muestra las respuestas de los estudiantes, en relación con la posición que asumen frente al conflicto, al diálogo y a la agresión:

Figura 7.

Conducta y libertad



onflictos y en situaciones de agresión, para el primer caso, solo el 13% y para el segundo, ninguno de los entrevistados se relaciona con situaciones de agresión. Sobre el particular E6 afirmó: *No me gusta meterme en ese tipo de situaciones y prefiero evitarlas, ya que por lo general suelen acabar en conflicto".* Mosquera (2016) se refiere al conflicto como: "emergente de toda relación humana, si se toma la convivencia escolar como una forma de tejido social para construcción de comunidades críticas y constructivas". (p.12).

Lo anterior manifiesta el deseo expreso de mantener la paz y evitar el estrés asociado con los conflictos. Así las cosas, se entiende que, basándose en experiencias previas o en observaciones generales, la persona ha llegado a la conclusión de que estos encuentros suelen resultar en enfrentamientos o desavenencias, lo que refuerza su inclinación a mantenerse alejada de esos escenarios. La actitud adoptada no solo indica una estrategia personal para preservar la armonía, sino también una evaluación de los riesgos que conlleva involucrarse en dinámicas que pueden deteriorar las relaciones interpersonales.

Bajo esta perspectiva, la conducta se interpretó como un fenómeno inherente a las interacciones humanas, sugiriendo que es una manifestación natural en cualquier tipo de relación. En el contexto de la convivencia escolar, se enfatizó que estas dinámicas no solo representan situaciones de tensión, sino que también son oportunidades para el desarrollo de un tejido social que fomenta la construcción de comunidades críticas y constructivas. Es decir, al entender y abordar los conflictos dentro de la escuela, se promovió un ambiente que favorece el aprendizaje, la reflexión y el crecimiento colectivo y se contribuyó a la formación de individuos comprometidos y conscientes de su papel en la sociedad. La convivencia escolar, entonces, se convirtió en un espacio clave para la resolución de conflictos y para el fortalecimiento de la cohesión social.

En relación con la determinación de la importancia del diálogo en las relaciones interpersonales que participan en actividades lúdicas y recreativas, E8 respondió lo siguiente: *"Dependiendo de la situación intentaría llevar el diálogo y evitar agresiones, hace una semana atrás dos compañeros tuvieron un conflicto y lo solucionamos hablando"*. Sobre el tema en referencia, Velasco y Alonso, (2008) afirman que el diálogo en la escuela, orienta a los estudiantes para que apliquen normas necesarias para solucionar los conflictos que se presentan. Es así como los estudiantes del grado 9-1 hicieron uso responsable y eficiente del diálogo y de las normas para disfrutar de los espacios y de las actividades que se realizaron durante el uso del tiempo libre.

En este orden de ideas, el fomento del diálogo en la escuela es esencial para construir un entorno educativo positivo y colaborativo. Este tipo de comunicación no solo permite la resolución efectiva de conflictos, sino que también promueve el aprendizaje significativo y el desarrollo de habilidades interpersonales entre los estudiantes. La conducta de los individuos en estos contextos puede ser analizada desde múltiples perspectivas, siendo crucial el reconocimiento de cómo las libertades personales influyen en la elección y participación en dichas actividades.

En el caso de la relación diálogo y agresividad, E11 manifestó lo siguiente: *"Trataría de actuar a través del dialogo, pero sabiendo a quien decirlo porque puede ser una persona que es agresiva puede ser peligroso"*. La anterior situación implica reconocer la naturaleza del interlocutor y evaluar el contexto antes de intentar la comunicación, con el objetivo de evitar confrontaciones y asegurar una interacción más productiva y segura. Como lo expresa Haro, (2023): "Para fomentar una cultura del diálogo, tenemos que manifestar explícitamente nuestra disposición a dialogar en un marco de respeto, buscando la verdad, dando y pidiendo razones".

(párr. 13). El autor subraya la importancia de establecer un espacio donde la comunicación abierta y respetuosa sea el eje central para resolver diferencias y encontrar soluciones a los conflictos y desacuerdos que, en el presente estudio, ocurren puntualmente en la realización de actividades lúdico-recreativas.

Las actividades lúdico-recreativas, como juegos, dinámicas cooperativas y trabajo en equipo ofrecieron a los estudiantes la oportunidad de comunicarse y dialogar en contextos diferentes al aula de clase. A través de estos juegos, los estudiantes expresaron sus opiniones, justificaron sus decisiones y escucharon activamente a los demás para lograr el éxito en la actividad. Esto fomentó el respeto mutuo y contribuyó para que los estudiantes entendieran la importancia de buscar la verdad en las conversaciones y de tomar en cuenta diferentes puntos de vista antes de llegar a una conclusión.

Por último, y por ello no menos importante, en necesario abordar la subcategoría de la libertad o capacidad de actuar, pensar o tomar decisiones sin estar limitado por restricciones externas o coerción. Hay muchas interpretaciones del concepto de libertad y dimensiones de la misma: De acuerdo con Vázquez, (2006):

> La libertad tiene como tendencia conducir al hombre a su felicidad. El concepto de libertad está intrínsecamente ligado a la idea de que los seres humanos tienen una finalidad o una tendencia natural que los guía hacia la felicidad. Esta noción sugiere que la libertad no es simplemente la ausencia de restricciones externas, sino más bien la capacidad de seguir esta tendencia innata hacia la realización personal y la satisfacción. (p.18).

El concepto de libertad, en el marco de la presente investigación implica la facultad que tiene el estudiante para seleccionar las actividades de ocio que desea realizar sin ningún tipo de imposición por parte de la institución educativa, la familia y la sociedad, es decir, el docente debe considerar los gustos, preferencias, intereses de los estudiantes, su disponibilidad, recursos económicos y el contexto o lugar donde puede y debe ejecutarlas. Reyes (2014) afirma que:

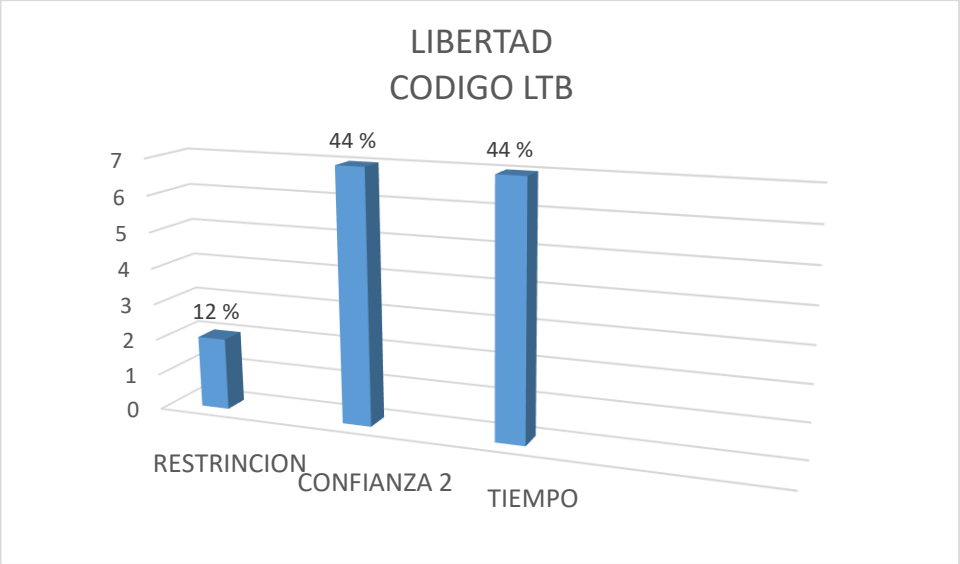
> La libertad no puede ser coartada o interrumpida por períodos de tiempo en los que se es o no libre; […] por el contrario, la práctica y ejercicio de la libertad se refiere a esa libertad vivida en la cotidianidad (no rutina), a esa libertad hecha hábito construido y construyéndose durante toda la vida de una persona. (p.7)

Bajo esta perspectiva, los estudiantes que hicieron parte de esta investigación gozaron de libertad total para seleccionar y proponer las actividades lúdico recreativas que deseaban y necesitaban realizar en su tiempo libre. En relación con los conceptos de libertad previamente expresados, para diseñar, planear y ejecutar las actividades de uso del tiempo libre, se partió de los gustos e inclinaciones de los estudiantes, de su cotidianidad, su capacidad económica y lo que el entorno permitía realizar.

La figura 8 que se presenta a continuación, relaciona las siguientes subcategorías: restricción, confianza y tiempo en relación con la libertad que los estudiantes tienen para usar el celular.

Figura 8.

Libertad y el uso del celular



Como se puede apreciar en la figura 8, los padres de familia confían plenamente en sus hijos, por ello no les controlan el tiempo, el uso y los contenidos a los que tienen acceso a través del celular, así lo demuestran estás subcategorías (confianza y tiempo) en el 44% de los estudiantes del grado 9-1, solo al 12% de ellos se les restringe el uso de este dispositivo. Las respuestas de E3 y E12 así lo demuestran: E3 respondió: "*No tengo ninguna restricción con mi teléfono porque con mi madre mantengo mucha confianza, le cuento alguna cosa, para darme la libertad de tener la mayoría de las cosas"*. Por su parte, E12 dijo: *"No tengo ninguna restricción con mi teléfono*

porque yo con mi madre tengo mucha confianza todo se lo cuento entonces mi madre me tiene esa confianza para darme la libertad de tener la libertad en mi teléfono".

Al respecto Brown (2024) afirma que: "La confianza se va forjando y se trabaja cada día, de hecho, considera que es el resultado de las pequeñas acciones y gestos entre papás e hijos, tal como lo es en cualquier relación humana". (p.43). El párrafo expresa una relación de confianza significativa entre los estudiantes y su madre, lo que se traduce en una falta de restricciones en el uso del teléfono, ellos se sienten libres de compartir información y experiencias con su madre, lo que les permite disfrutar de una mayor autonomía en el acceso a diversas aplicaciones y actividades. Esta confianza mutua fomenta un ambiente de comunicación abierta y facilita la independencia de los estudiantes.

No obstante, como se pudo constatar en la descripción del problema, también es cierto que en algunos estudiantes del grado 9-1esta falta de restricción y la excesiva confianza, están provocando el uso incontrolado del celular, es decir la exposición a este dispositivo durante largos períodos y el acceso a contenidos no aptos para su desarrollo académico, físico, social y emocional. Así lo advierte Mencken (1956) cuando afirma: "La confianza es el sentimiento de poder creer en alguien, incluso cuando sabemos que mentiríamos en su lugar" (párr.1). La cita sugiere que la confianza va más allá de la mera creencia en la veracidad de alguien. Conlleva un acto de fe, porque se confía plenamente en otra persona, a pesar de saber que nosotros mismos podríamos actuar de manera diferente.

Los párrafos precedentes expresan la necesidad de controlar la conducta o comportamiento de los estudiantes, para que, en el uso de su libertad y la confianza que sus padres han depositado en ellos, no olviden la importancia de hacer un uso responsable del celular que bien podría complementarse con actividades recreativas, deportivas, lúdicas y culturales que favorecen su desarrollo físico-emocional y fortalecen su capacidad de relacionarse e interactuar con los demás.

10.2 Aprovechamiento del tiempo libre y bienestar total, la combinación perfecta

Este es el título de la propuesta de intervención pedagógica que emergió de la presente investigación y que corresponde a la meta trazada en el segundo objetivo específico: implementar actividades lúdicas recreativas que mejoren el uso del tiempo libre en los estudiantes del grado noveno del Instituto Técnico Industrial de Tumaco.

En las tablas que aparecen a continuación se presenta el diseño de la propuesta de intervención pedagógica y los resultados que se espera lograr con la implementación de la misma.

Tabla 3.

Matriz: hipótesis y campos de acción

HIPÓTESIS DE LA ACCIÓN	CAMPOS DE ACCIÓN
Actividades lúdico- recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre.	**Metodología:** Para iniciar un aprendizaje motivante en los estudiantes de noveno grado, es fundamental implementar estrategias lúdico-recreativas que mejoren su desarrollo. Esto permite comprender mejor las preferencias de los estudiantes y lograr un cambio significativo en ellos, haciendo que estas actividades enriquezcan el proceso de formación y la organización adecuada del tiempo libre, de acuerdo con sus gustos y necesidades. **Interacción durante las clases:** Las actividades lúdicas recreativas juegan un papel clave en el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la cooperación, la empatía y el autocontrol, las cuales son fundamentales para el trabajo en equipo. Al involucrarse en juegos y actividades que requieren la participación activa de todos los miembros, los estudiantes aprenden a comunicarse de manera efectiva, a tomar decisiones conjuntas y a respetar las ideas y opiniones de los demás. Este tipo de interacción fomenta el reconocimiento y la valoración del otro, elementos esenciales para crear una atmósfera de convivencia positiva. **Evaluación:** Las actividades lúdicas recreativas son herramientas efectivas para llevar a cabo una evaluación formativa del aprendizaje, ya que permiten observar no solo los resultados finales, sino también el proceso a

	través del cual los estudiantes alcanzan esos resultados. A través de estas actividades, se puede evaluar de manera dinámica y continua cómo los estudiantes aplican sus habilidades en un entorno colaborativo, permitiendo que el trabajo en equipo sea tanto el medio como el fin en el proceso de aprendizaje.

Tabla 4.

Matriz: diseño de la propuesta de intervención pedagógica

PROPUESTA	DISPOSITIVOS DIDÁCTICOS	ACTIVIDADES DEL PENSAMIENTO PEDAGOGICO	TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES

Actividades lúdico-recreativas en el aprovecha miento del tiempo libre.	**Ocio en el tiempo libre** **Actividades recreativas** Dinámicas Deporte **Actividades festivas** Carnaval Cultura Danza **Conducta y libertad** **Conducta** Conflicto Diálogo Agresión **Libertad** Restricción Confianza Tiempo	Permitir que los niños tengan control sobre su proceso de aprendizaje, de modo que puedan descubrir el mundo por sí mismos, desarrollar sus habilidades de manera natural y a su propio ritmo. Es necesario que los estudiantes sean libres para elegir sus propias actividades y explorar su entorno a su propio ritmo. (Montessori, 1910) Las actividades lúdico-recreativas forman parte integral de la filosofía educativa, ya que se consideran herramientas	Taller pedagógico Diario de observación .	Fomentar el uso de dinámicas dentro y fuera del aula de clase. Aumentar la motivación y desarrollo de habilidades cognitivas, ya que las actividades lúdicas recreativas son llamativas para los estudiantes, aumentan el interés y la participación en el desarrollo de las clases, estimulando diversas habilidades y competencias Mejorar el trabajo en equipo y la colaboración	La realización de dinámicas dentro y fuera del aula de clase facilita el aprendizaje. Los estudiantes aprenden con mayor concentración y facilidad. El aprendizaje es significativo, se fundamenta en su

	esenciales para el desarrollo sensorial, cognitivo, social y emocional del sujeto. De acuerdo con Montessori, el juego es la forma natural en que el ser humano aprende. Las actividades lúdico-recreativas proporcionan, estas generan un contexto estimulante y atractivo exploren y conozcan su entorno. Steiner (1907) habla sobre la necesidad de ayudar a las personas a encontrar su propósito a través de la educación.	integrando las actividades lúdicas al contexto académico real, esto facilita en el estudiante la retención y comprensión del aprendizaje tornándolos más significativos Favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales, permite que los estudiantes se mantengan más relajados, cómodos, con bajos o nulos niveles de estrés y presión antes y después de los resultados académicos. Mejorar la concertación	cotidianidad, conocimientos previos y en el trabajo en equipo. Estado emocional saludable, el estudiante prepara las actividades evaluativas con gusto y dedicación. Después de estas actividades busca relajarse, descansar conversando con sus compañeros, jugando o practicando deportes.

	De acuerdo con la pedagogía de Waldorf está estrategia de cualificación del uso del tiempo libre supera la mera adquisición de conocimientos para buscar el potencial creativo del estudiante.	ejercitando la memoria debido a los procesos de repetición de algunos juegos, elemento importante para el desarrollo cognitivo de los estudiantes.	
	El tiempo libre es el tiempo de la creación, de la imaginación y del descubrimiento (Freinet, 1950, p. 23).	Fortalecer la práctica de deportes, juegos y actividades recreativas que concuerden con los intereses, expectativas y necesidades de los estudiantes y con el contexto donde se practican. Reemplazar el uso del celular durante periodos extensos, por	Los estudiantes practican los deportes y juegos tradicionales de su preferencia con entusiasmo, alegría e interés. Las canchas del colegio durante el recreo, incluso después de clase, se ven llenas de estudiantes haciendo deporte.

	la práctica de actividades deportivas y recreativas.	El colegio organiza campeonatos de los deportes que practican los estudiantes.
	Favorecer la interacción social y la cohesión grupal, en la realización de actividades lúdico-recreativas y deportivas.	Los estudiantes respetan las reglas del juego, los equipos se apoyan y trabajan cooperativamente, el ambiente es de sana competencia y respeto por el otro.
	Promover la cultura y las tradiciones de la región.	Los estudiantes conocen y/o recuerdan los personajes de algunos mitos y leyendas de la región, incluso los representaron en El Carnaval del Fuego.
		Participación de los

	Proporcionar espacios para la interacción social, la cohesión, el sentido de pertenencia e identidad con la región y con la institución educativa.	estudiantes en el Carnaval del Fuego, representando a la institución educativa y rescatando la tradición oral y la cultura de la región.
	Asumir roles de liderazgo o responsabilidad, y ayudar a fortalecer las habilidades organizativas, de toma de decisiones y el sentido de responsabilidad en la realización de actividades deportivas y culturales.	
	Asumir	Los estudiantes toman conciencia de que el uso

	comportamientos responsables y saludables relacionados con el uso del celular.	excesivo del celular produce graves daños a su salud física y emocional. Además, conocen las implicaciones que tiene en su rendimiento académico.
	Propender por el bienestar físico, social y emocional que emerge de la interacción con los demás, del diálogo, la confianza y la sana competencia.	El diálogo entre los estudiantes facilita la solución de los conflictos y evita la generación de los mismos.

Como se anotó en el capítulo noveno la implementación de la estrategia de intervención pedagógica: *Aprovechamiento del tiempo libre y bienestar total, la combinación perfecta* se llevó a cabo mediante la realización de varios talleres participativos. Estos fueron diseñados, concebidos y pensados en consonancia con: las orientaciones del marco teórico; la identificación del problema y del contexto donde se llevó a cabo la investigación; la etapa de desarrollo físico, emocional, académico y la edad de los estudiantes que hicieron parte del presente estudio.

Durante las clases de educación física y en los períodos de descanso de los estudiantes, a través de los talleres participativos se fomentó la realización de actividades lúdicas recreativas, juegos en equipo, deportes y dinámicas grupales para mejorar sus habilidades sociales, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos y la generación de empatía; actividades recreativas que involucraron movimiento físico para contrarrestar el sedentarismo asociado con el uso excesivo de dispositivos móviles. Durante las actividades, se llevaron a cabo conversatorios para reflexionar sobre el uso saludable de los dispositivos móviles y cómo equilibrar el uso de la tecnología con la realización de actividades recreativas, deportivas, culturales, dinámicas y juegos.

La esencia de las actividades lúdico-recreativas implementadas en el Colegio ITIN radicó en su capacidad para tejer un entramado social robusto, donde cada estudiante se sintiera partícipe y valorado. Independientemente de la naturaleza específica de la actividad, ya fueran los coloridos juegos con globos que llenaban el aire de risas, juegos que representaban la afrocolombianidad y que se extendieron a lo largo de varios días en pro del rescate de la identidad cultural, o los enriquecedores diálogos constructivos que abrían puertas a la comprensión mutua, todas convergieron en un punto crucial: la promoción activa de la interacción social. La concretización de este objetivo fue evidente a través de la atenta observación y participación del docente investigador, se constató la manera en que los estudiantes se comunicaban con entusiasmo, colaboraban con diligencia y se brindaban apoyo, creando así un ambiente donde los objetivos propuestos se convertían en metas compartidas, impulsadas por el esfuerzo colectivo y la camaradería.

Esta interacción social, lejos de ser un mero acompañamiento en la realización de las actividades, se erigió como un componente esencial para el florecimiento del estado de *flow*, ese estado de inmersión total y disfrute intrínseco que Csíkszentmihályi (1990) describe con maestría. Al interactuar con sus compañeros, cada estudiante se convertía en una fuente de retroalimentación

inmediata, un espejo que reflejaba su desempeño y le permitía ajustar sus acciones con precisión y confianza. Esta dinámica constante de ajuste y mejora, alimentada por el apoyo y la guía de sus pares, les permitió mantener el enfoque y la motivación, superando los obstáculos y celebrando los logros en un ambiente de mutuo reconocimiento. Además, la interacción social tejió un sentido de pertenencia y apoyo emocional, redujo la ansiedad y aumentó la confianza, ingredientes indispensables para sumergirse en la experiencia del *flow*.

En el contexto particular de los juegos que representaban la afrocolombianidad, los cuales además de arrancarle al celular sus usuarios más fieles, favoreció el rescate de la identidad cultural de la región y del pueblo; de esta manera, la interacción social adquirió una dimensión aún más profunda y significativa. A través de la colaboración en la preparación de representaciones culturales que honran sus raíces y la recreación de elementos tradicionales que evocan la riqueza de su herencia, los estudiantes no solo compartían conocimientos y habilidades, sino que también fortalecían su sentido de identidad y su conexión con su comunidad. Se convirtieron en guardianes de su herencia porque transmitieron a sus compañeros el orgullo por su cultura y el compromiso con su preservación, en un esfuerzo conjunto que trascendió las individualidades.

La clave del éxito de la realización de estas actividades radicó en la creación de un espacio seguro y acogedor, donde cada estudiante se sintió libre de expresar sus ideas, compartir sus experiencias y asumir riesgos creativos. Se fomentó la escucha activa, el respeto por las diferencias y la valoración de las contribuciones de los integrantes del grupo, así se creó un ambiente de confianza y colaboración que permitió a los estudiantes sentirse cómodos y motivados para participar plenamente. Esta sensación y sentimiento de seguridad y pertenencia fue fundamental para que los estudiantes se sintieran dispuestos a salir de su zona de confort, a explorar nuevas habilidades y a conectar con su cultura de una manera más profunda y significativa.

Además, se promovió la creación de equipos de trabajo diversos, donde se mezclaron estudiantes que poseían diferentes habilidades, intereses y experiencias. Esta diversidad enriqueció el proceso de aprendizaje, facilitó el aprendizaje cooperativo, complementó sus fortalezas y les ayudó a superar sus debilidades y temores. El trabajo en equipo creó un ambiente donde los estudiantes se sentían responsables no solo de su propio éxito, sino también del éxito de sus compañeros. Este sentido de responsabilidad compartida aumentó el compromiso con la actividad y fortaleció el vínculo entre los estudiantes.

Se celebraban los logros individuales y colectivos, reconociendo el esfuerzo y la dedicación de cada estudiante y valorando el resultado final del trabajo en equipo. Se creó un ambiente de reconocimiento y gratitud, donde los estudiantes se sentían orgullosos de sus logros y motivados para seguir aprendiendo y creciendo. Esta celebración del éxito, tanto individual como colectivo, reforzó el sentido de pertenencia y el compromiso con la actividad, creó un ciclo virtuoso de aprendizaje y desarrollo que superó el espacio del aula de clase, impactó positivamente en su autoestima y en su visión del mundo. Al sentirse valorados y reconocidos, los estudiantes se convirtieron en agentes activos de su propio aprendizaje y buscaron nuevas oportunidades para crecer y contribuir a su comunidad, inspirados en la confianza y el apoyo que habían recibido.

Este enfoque concuerda con las ideas de Bandura (1977), citado por Triglia (2025) quien, en su teoría del aprendizaje social, destaca la importancia del modelado, la imitación y el refuerzo vicario en el desarrollo de la autoeficacia y la motivación. Bandura argumenta que las personas aprenden no solo a través de sus propias experiencias, sino también observando a otros y viendo las consecuencias de sus acciones. En este sentido, la celebración de los logros de los compañeros y el reconocimiento del esfuerzo individual actuaron como un poderoso refuerzo vicario que, inspiró a los estudiantes a creer en su propia capacidad para alcanzar el éxito y a perseverar ante los desafíos.

Además, Bandura enfatiza la importancia de la autoeficacia, la creencia en la propia capacidad para tener éxito en una tarea específica, como un factor clave para la motivación y el rendimiento. Al crear un ambiente de apoyo y reconocimiento, las actividades lúdico-recreativas, especialmente aquellas que celebran y rescatan la identidad cultural, contribuyeron a fortalecer la autoeficacia de los estudiantes. Al participar en la preparación de bailes tradicionales, la elaboración de disfraces que evocan personajes ancestrales o la recreación de juegos típicos de su comunidad, los estudiantes se enfrentaron retos que les permitieron descubrir y desarrollar sus talentos.

Para muchas personas, las actividades recreativas se consideran simplemente como un juego, una mera distracción sin mayor trascendencia. Sin embargo, esta visión simplista ignora el profundo impacto que estas actividades pueden tener en el bienestar físico, mental y social de los individuos, especialmente en el contexto de una rutina escolar extenuante. Como señala Cabello (2018), las actividades recreativas tienen el objetivo fundamental de promover la interacción entre

los participantes de forma amena durante la ejecución. En este sentido, las actividades recreativas implementadas en el ITIN no fueron concebidas como un mero pasatiempo, sino como una estrategia cuidadosamente diseñada para proporcionar a los estudiantes un oasis de bienestar en medio de la exigente rutina académica.

Las actividades recreativas implementadas se centraron en la creación de un ambiente lúdico y estimulante, donde los estudiantes pudieron desligarse de las presiones académicas y conectar con su lado más creativo y espontáneo. Se utilizaron recursos sencillos, pero efectivos, como aros, balones y una cancha fuera de la institución, el espacio disponible fue transformado en un escenario de juego y diversión. El objetivo principal fue proporcionar a los estudiantes un momento agradable, donde pudieran relajarse, reír y disfrutar de la compañía de sus compañeros, liberarse del estrés y la tensión acumulados durante la jornada escolar.

Las actividades se diseñaron de manera que fomentaran la participación de todos los estudiantes, de tal manera que varias de estas coincidían con las habilidades e intereses de los participantes. Se promovió un ambiente de inclusión y respeto, donde cada estudiante se sintió valorado y aceptado. Se animó a los estudiantes a expresarse libremente, a explorar su creatividad y a asumir riesgos, creando un espacio donde el error fue visto como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. Esta atmósfera de libertad y confianza fue fundamental para que los estudiantes pudieran relajarse y disfrutar plenamente de la experiencia. Como lo destaca Ludens (1949):

> El juego como elemento de la cultura; es una actividad libre que ocurre dentro de un espacio y tiempo determinados, y que, al estar regida por reglas, genera una experiencia de libertad dentro de la estructura del juego. (p.45).

En este sentido, las actividades recreativas implementadas en el ITIN ofrecieron a los estudiantes una oportunidad para experimentar la libertad dentro de un marco estructurado, que les permitió expresarse y divertirse al tiempo que aprendieron a seguir las reglas y a respetar a los demás.

Otro aspecto fundamental de las actividades recreativas implementadas fue el énfasis en la importancia de la hidratación y la higiene personal. Se recordaba constantemente a los estudiantes la necesidad de beber agua para reponer los líquidos perdidos durante la actividad física y se les

proporcionaron los medios para mantener una higiene adecuada, como toallas y jabón. Este enfoque en el cuidado personal no solo contribuyó al bienestar físico de los estudiantes, sino que también fomentó hábitos saludables que podían extenderse a otros ámbitos de su vida.

También se resaltó la importancia de la reflexión y del diálogo después de las actividades. Se invitó a los estudiantes a compartir sus experiencias, a expresar sus sentimientos y a reflexionar sobre lo que habían aprendido. Este espacio de reflexión permitió que los estudiantes integraran las experiencias vividas a cotidianidad, aprendieron a usar las habilidades y valores adquiridos en otros contextos. Como lo señala Dewey (1916): "La práctica de fomentar actividades silenciosas y juegos en el recreo puede estar relacionada con enfoques educativos que promueven el bienestar emocional y la socialización de los estudiantes". (p.10).

En resumen, las actividades recreativas implementadas en el Colegio ITIN fueron mucho más que un simple juego. Fueron una estrategia cuidadosamente diseñada para proporcionar a los estudiantes un oasis de bienestar en medio de la exigente rutina escolar, fomentando la interacción social, la creatividad, la autonomía, el cuidado personal y la reflexión. Al crear un ambiente lúdico, estimulante y seguro, estas actividades contribuyeron al desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos del presente y del futuro con confianza.

La conducta humana, un crisol de pensamientos, sentimientos y acciones, se manifiesta de manera singular en cada individuo, influenciada por una miríada de factores contextuales. En el ámbito educativo, comprender y moldear la conducta de los estudiantes se convierte en una tarea esencial para promover un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo. Como señala Skinner (1974), "Lo que el hombre hace es el resultado de unas condiciones específicas, y una vez descubiertas éstas, podemos anticipar y, hasta cierto punto, determinar sus acciones" (p. 123). En este sentido, las actividades lúdico-recreativas implementadas en el ITIN se diseñaron no solo para entretener y divertir, sino también para crear condiciones que fomentaran la toma de decisiones responsables y el desarrollo de habilidades para la convivencia pacífica.

En el contexto de las actividades lúdico-recreativas, la subcategoría de conducta se manifestó a través de la promoción del diálogo, la resolución de conflictos y la toma de decisiones responsables. Si bien los indicadores de conflicto y agresión fueron mínimos, el diálogo emergió como una herramienta fundamental en las interacciones observadas. Este predominio del diálogo

refleja un ambiente donde la comunicación abierta y respetuosa se valoraba y se fomentaba como medio para resolver diferencias y construir relaciones positivas.

Una de las actividades que mejor ejemplificó este enfoque fue la dinámica de la "torre humana". En esta actividad, grupos de cinco a seis estudiantes se organizaban para construir una torre humana, donde tres de ellos servían como base, soportando el peso de sus compañeros, mientras que los otros dos actuaban como "centinelas". La tarea de los centinelas era proteger su propia torre y, al mismo tiempo, intentar derribar las torres de los otros equipos, tocando a los miembros de la base. Esta dinámica no solo requería fuerza física y coordinación, sino también una alta dosis de toma de decisiones responsables. Los centinelas debían evaluar cuidadosamente la situación, analizar las fortalezas y debilidades de su propio equipo y de los equipos contrarios para tomar decisiones estratégicas sobre cómo proteger su torre y atacar a las demás. Además, debían comunicarse de manera efectiva con sus compañeros de equipo, coordinando sus acciones y adaptándose a los cambios en el entorno. La restricción de que los centinelas solo podían tocar a los miembros de la base de las torres contrarias, sin poder empujarlos o golpearlos, se implementó para garantizar la integridad física de los estudiantes y fomentar un ambiente de respeto y cuidado mutuo. Esta regla obligaba a los centinelas a ser creativos y estratégicos en sus ataques, buscando así la manera de desestabilizar las torres contrarias sin poner en riesgo la seguridad de sus compañeros.

La actividad de la torre humana también promovió la responsabilidad individual y colectiva. Cada estudiante era responsable de su propio desempeño y de su contribución al éxito del equipo. Los miembros de la base debían confiar en la capacidad de los centinelas para protegerlos, mientras que los centinelas debían asumir la responsabilidad de tomar decisiones informadas y actuar de manera ética y responsable. Además, la actividad fomentó la empatía y la comprensión mutua. Los estudiantes aprendieron a ponerse en el lugar de sus compañeros, a comprender sus necesidades y a apoyarlos en la consecución de los objetivos comunes. Los miembros de la base aprendieron a confiar en sus compañeros y a valorar su esfuerzo, mientras que los centinelas entendieron que debían ser sensibles a las necesidades de sus compañeros y a actuar de manera responsable y respetuosa.

En consonancia con la perspectiva de Mosquera (2016), que comprende el conflicto como un emergente de toda relación humana y la convivencia escolar como una forma de tejido social

para la construcción de comunidades críticas y constructivas, la actividad de la torre humana ofreció un espacio seguro para experimentar y gestionar el conflicto de manera constructiva. Los estudiantes aprendieron a negociar, a ceder y a buscar soluciones que beneficien a todos, y fortalezcan su capacidad para construir relaciones positivas y duraderas.

La actividad de la torre humana, como parte de las actividades lúdico-recreativas implementadas en el ITIN, se erigió como una poderosa herramienta para fomentar la toma de decisiones responsables, el desarrollo de habilidades para la convivencia pacífica y la construcción de una cultura de respeto y colaboración. Al crear un ambiente donde los estudiantes se sintieron seguros, valorados y escuchados, se les brindó la oportunidad de internalizar valores fundamentales como la empatía, la responsabilidad y el compromiso, transformando su experiencia de aprendizaje en un proceso significativo y trascendente. Este enfoque centrado en el desarrollo integral de los estudiantes, no solo contribuyó a mejorar su desempeño académico, sino que también los preparó para enfrentar los desafíos de la vida con confianza, resiliencia y una fuerte convicción para emprender los desafíos de la vida. Al empoderar a los estudiantes para tomar decisiones informadas y actuar de manera responsable, se les brindó las herramientas necesarias para convertirse en líderes positivos y agentes de cambio en su comunidad, para construir un futuro más justo, equitativo y sostenible para todos.

La libertad, entendida como la capacidad de actuar, pensar o tomar decisiones sin restricciones externas, es un concepto fundamental en la vida humana. Sin embargo, la libertad no es simplemente la ausencia de coerción, sino también la capacidad de ejercer la autonomía y la responsabilidad en la toma de decisiones. Como señala Vázquez (2006): “La libertad es el camino por el cual el hombre transita hacia la felicidad”. (p.17). En este sentido, la libertad se entiende como la capacidad de perseguir nuestros propios deseos y metas, en consonancia con nuestra naturaleza y buscando nuestro bienestar y plenitud.

En el contexto de las actividades lúdico-recreativas, la subcategoría de libertad se manifestó a través de la promoción de la confianza y la gestión del tiempo. Si bien la restricción tuvo una presencia mínima, la confianza y el tiempo emergieron como elementos centrales en las interacciones observadas. Este énfasis en la confianza y el tiempo refleja un ambiente donde se valoraba la autonomía y la responsabilidad de los estudiantes en la toma de decisiones y la gestión de sus recursos. En otros casos, la confianza y la falta de control del tiempo del uso del celular fue

el principal detonante del aislamiento, sedentarismo, bajo nivel académico y de problemas emocionales, problemas que afortunadamente se pudieron sortear y superar a través del aprovechamiento del tiempo libre en la realización de actividades lúdicas, recreativas y culturales.

Para explorar la subcategoría de libertad, se propuso a los estudiantes realizar una actividad en grupos de cinco, donde cada integrante compartió un secreto que no afectaba su integridad. Luego, un representante de cada grupo salía al frente y contaba una historia, ya fuera basada en una de las confidencias compartidas o completamente inventada. El resto de los equipos debían adivinar si la historia contada representaba la confidencia real de uno de los estudiantes o era una invención. El equipo que más puntos acumulaba al adivinar correctamente era el ganador. Este proceso de análisis y evaluación de las confidencias escuchadas, fomentó el pensamiento crítico y la toma de decisiones responsable. Esta actividad, aparentemente sencilla, promovió la libertad de expresión, la confianza interpersonal y la capacidad de discernimiento. Al compartir confidencias, los estudiantes se sintieron libres de expresar sus pensamientos y sentimientos. Sin embargo, también debían ser conscientes de los límites de su libertad, para ello aprendieron a seleccionar la información que podían transmitir a sus compañeros y a no comprometer su integridad o la de sus compañeros.

La actividad también fomentó la confianza entre los miembros del grupo. Al compartir confidencias, los estudiantes depositaban su confianza en sus compañeros, esperando que respetaran su privacidad y no divulgaran la información compartida. Esta confianza mutua fue esencial para crear un ambiente seguro y acogedor.

Siguiendo a Brown y Omeñaca (1992), quienes destacan la importancia de forjar la confianza a través de pequeñas acciones y gestos, la actividad propuesta creó un espacio para construir y fortalecer la confianza entre los estudiantes. Al compartir confidencias y escuchar las historias de sus compañeros, los estudiantes aprendieron a conocerse mejor, a comprender sus perspectivas y a valorar sus experiencias. Este proceso de conocimiento mutuo fomentó la empatía y el respeto y abonó un ambiente donde la confianza podía florecer.

La libertad, en su esencia más pura, se manifiesta en la capacidad de elegir, de tomar decisiones que reflejen nuestros valores, intereses y aspiraciones. Sin embargo, esta libertad no es absoluta, sino que está condicionada por factores internos y externos, como las creencias personales, las normas sociales y las restricciones económicas. En el ámbito educativo, fomentar

la libertad de elección de los estudiantes se convierte en un desafío crucial, ya que les permite desarrollar su autonomía, su responsabilidad y su capacidad para construir su propio camino. Esta promoción de la libertad individual dentro de un marco educativo no solo preparó a los estudiantes para la vida adulta, sino que también enriqueció el ambiente de aprendizaje, fomentó la creatividad, la innovación y el pensamiento crítico, insumos que, sin duda, contribuyen potencian los procesos cognitivos, es decir, favorecen el rendimiento académico.

Al permitir que los estudiantes tomen decisiones y asuman las consecuencias de sus las mismas, se les brindó una valiosa oportunidad para aprender y crecer, tanto a nivel personal como académico. En el contexto de las actividades lúdico-recreativas, la subcategoría de libertad se exploró a través de una actividad de toma de decisiones donde los estudiantes tuvieron la opción de participar o no. Se informó a los estudiantes sobre la actividad y se les invitó a participar voluntariamente, sin ejercer presión alguna sobre aquellos que prefirieran no hacerlo. El resultado fue que quince de los veinticinco estudiantes decidieron asistir, lo que reflejó la diversidad de intereses y prioridades entre el grupo. Esta elección individual no solo demostró la autonomía de los estudiantes, sino que también permitió a los educadores observar y analizar los factores que influyen en sus decisiones, como sus intereses personales, sus responsabilidades familiares y sus aspiraciones futuras. Al comprender mejor estos factores, los educadores pueden adaptar sus estrategias de enseñanza y crear un ambiente de aprendizaje más inclusivo y personalizado.

Con los quince estudiantes que decidieron participar, se trabajó una jornada, adaptando las actividades para que fueran inclusivas y atractivas para todos. Se organizaron juegos sencillos como los quemados y microfútbol en banquitas mixtos, con la particularidad de que los goles solo podían ser marcados por las niñas. Esta regla buscaba fomentar la equidad de género y promover la participación de las mujeres en los juegos. Estas actividades, ofrecieron a los estudiantes la oportunidad de interactuar entre sí de manera informal, fortalecer sus lazos sociales y desarrollar habilidades de comunicación y colaboración. Además, al promover la equidad de género, se inculcaron valores importantes como el respeto, la inclusión y la justicia social.

Mientras tanto, con los diez estudiantes que no asistieron, se llevó a cabo una actividad recreativa que involucró el componente cognitivo. Se dividieron en dos grupos de cinco y se les propuso un juego que consistía en diseñar un circuito que fuera visualmente claro y comprensible, sin necesidad de explicaciones verbales. El equipo rival debía ejecutar el circuito de manera

coherente y sin recibir ayuda de quienes lo habían preparado. El primer equipo en completar el circuito diseñado por el otro grupo era el ganador. Esta actividad no solo estimuló su creatividad y su capacidad para resolver problemas, sino que también les brindó la oportunidad de trabajar en equipo y de desarrollar habilidades de liderazgo y de comunicación. Al diseñar y ejecutar el circuito, los estudiantes debían coordinar sus acciones, negociar ideas y tomar decisiones conjuntas, lo que les permitió aprender a trabajar de manera efectiva en un entorno colaborativo.

10.3 Incidencia de las actividades lúdico-recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre

Para analizar la incidencia de las actividades lúdico-recreativas en el correcto aprovechamiento del tiempo libre, meta propuesta en el tercer objetivo específico, se elaboró un cuadro comparativo (tabla 9) que, ilustra el recorrido y la línea del tiempo trazada desde el antes hasta el después de la implementación de la propuesta de intervención pedagógica: ***Aprovechamiento del tiempo libre y bienestar total, la combinación perfecta,*** además, el diario de campo (Anexo H) recoge la voz de los estudiantes y las percepciones del docente investigador, relacionadas con los resultados que se esperaban con la implementación de la mencionada propuesta pedagógica.

Tabla 5.

línea de tiempo de la incidencia de las actividades lúdico-recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre

CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA	RESULTADOS ESPERADOS	INDICADORES
Durante los cambios de clase y el descanso los estudiantes hacen un uso excesivo de la tecnología y de videojuegos. Uso excesivo de las redes social a través del celular. El estudiante está inmerso en un mundo virtual que cada vez se torna más atrayente y acogedor. Es bombardeado constantemente por información, costumbres	Fomentar el uso de dinámicas dentro y fuera del aula de clase. Aumentar la motivación y desarrollo de habilidades cognitivas, ya que las actividades lúdicas recreativas son llamativas para los estudiantes, aumentan el interés y la participación en el desarrollo de las clases, estimulando diversas habilidades y competencias Mejorar el trabajo en equipo y la colaboración integrando las actividades lúdicas al contexto académico real, esto facilita en el estudiante la retención y comprensión del aprendizaje tornándolos más significativos Favorecer el desarrollo de habilidades	La realización de dinámicas dentro y fuera del aula de clase facilita el aprendizaje. Los estudiantes aprenden con mayor concentración y facilidad. El aprendizaje es significativo, se fundamenta en la cotidianidad del estudiante, en los conocimientos previos y en el trabajo en equipo. Se percibe un estado emocional saludable, el estudiante prepara las actividades evaluativas con gusto y dedicación. Después de estas actividades busca relajarse, descansar conversando con sus compañeros, jugando o practicando deportes. Los estudiantes practican los siguientes deportes con entusiasmo, alegría e interés: microfutbol, voleibol y balón cesto. Además, algunos juegos tradicionales

foráneas y estilos de vida nocivos para la salud física, mental y emocional. Baja autoestima e insatisfacción como consecuencia de los modelos de vida que imponen los personajes de las redes sociales. Baja incluso nula interacción entre pares. Poca interacción con familiares y amigos. Disminución de la actividad física, sedentarismo. Rendimiento académico	socioemocionales, permite que los estudiantes se mantengan más relajados, cómodos, con bajos o nulos niveles de estrés y presión antes y después de los resultados académicos. Mejorar la concertación ejercitando la memoria debido a los procesos de repetición de algunos juegos, elemento importante para el desarrollo cognitivo de los estudiantes. Fortalecer la práctica de deportes, juegos y actividades recreativas que concuerden con los intereses, expectativas y necesidades de los estudiantes y con el contexto donde se practican. Reemplazar el uso del celular durante periodos extensos, por la práctica de actividades deportivas y recreativas. Favorecer la interacción social y la cohesión grupal, en la realización de actividades lúdico-	como “la lleva” y “el Jeimi” La cancha del colegio durante el recreo, incluso después de clase, se ve llenas de estudiantes haciendo deporte. El colegio organizó campeonatos en estos deportes, el preferido es el baloncesto. Los estudiantes respetan las reglas del juego, los equipos se apoyan y trabajan cooperativamente, el ambiente es de sana competencia y respeto por el otro. Los estudiantes recordaron los personajes de algunos mitos y leyendas de la región, incluso los representaron en El Carnaval del Fuego. Participación de los estudiantes en el Carnaval del Fuego, representando a la institución educativa y rescatando la tradición oral y la cultura de la región. Los estudiantes son conscientes de que el uso excesivo del celular produce graves daños a su salud física y emocional. Además, conocen las implicaciones que tiene en su rendimiento académico.

deficiente	recreativas y deportivas.	
		El diálogo entre los estudiantes facilita la solución de los conflictos y evita la generación de los mismos.
Falta de organización y planificación de actividades de formación, recreación y deporte.	Promover la cultura y las tradiciones de la región.	
		Durante la realización de las actividades lúdico-recreativas, se valoró y apreció la participación de los estudiantes.
	Proporcionar espacios para la interacción social, la cohesión, el sentido de pertenencia e identidad con la región y con la institución educativa.	
No existe una planeación institucional de actividades de aprovechamiento del tiempo libre.		Los estudiantes se comunican con entusiasmo, respeto, colaboran, son dinámicos, esto facilitó el logro de las metas compartidas las cuales fueron impulsadas por el esfuerzo colectivo y la camaradería.
	Asumir roles de liderazgo o responsabilidad, y ayudar a fortalecer las habilidades organizativas, de toma de decisiones y el sentido de responsabilidad en la realización de actividades deportivas y culturales.	
La institución educativa ITIN no cuenta con los espacios suficientes para la práctica de deportes y otras actividades lúdico-recreativas.		La interacción social tejió un sentido de pertenencia y apoyo emocional, redujo la ansiedad y aumentó la confianza.
		Se realizan actividades lúdicas que representan y rescatan el valor de la afrocolombianidad.
	Asumir comportamientos responsables y saludables relacionados con el uso del celular.	
		Los estudiantes abandonan el celular para retornar a las raíces afro, valoran su origen, recrean sus elementos y evocan la riqueza de su herencia.
La institución educativa ITIN no cuenta con los	Propender por el bienestar físico, social y emocional que emerge de la interacción con	

elementos e implementos necesarios para realizar practicar deporte. No existen programas y/o proyectos de aprovechamiento del tiempo libre que promuevan la práctica de actividades lúdicas, recreativas, deportivas, sanas y divertidas que atrapen el interés de los estudiantes y fortalezcan su desarrollo integral	los demás, del diálogo, la confianza y la sana competencia.	El trabajo en equipo crea un ambiente donde los estudiantes se sienten responsables no solo de su propio éxito, sino del éxito de sus compañeros. Las actividades lúdico-recreativas contribuyen al bienestar físico, mental, social y emocional de los estudiantes. Existen ambientes lúdicos estimulantes y seguros donde se realizan actividades que potencian el desarrollo integral de los estudiantes y los prepara para enfrentar del presente y del futuro con confianza y optimismo. El diálogo es una herramienta que genera comunicación abierta y respetuosa, es el medio por excelencia para resolver los conflictos, para evitarlos y para construir relaciones armónicas. Los estudiantes entienden que la restricción del uso del celular es necesaria para retomar su vida en sociedad; mejorar su rendimiento académico;

	entenderse y entender a los demás; conocer y valor su cultura, favorecer su salud mental, emocional y física.

Los cambios que se evidenciaron gracias a la implementación de la propuesta de intervención pedagógica lograron rescatar a un estudiante que hizo del celular el compañero predilecto de sus días, de sus noches, de cualquier ocasión y lugar, este artefacto está siempre con él; en el colegio, en los espacios públicos y en su hogar.

La necesidad de un cambio era evidente para lograr el desarrollo integral de los estudiantes del grado 9-1 que, al igual que sus compañeros, merecen opciones realmente enriquecedoras diferentes a las que ofrecen *TikTok, Facebook, WhatsApp, Instagram, youtube* y los juegos de video. Atrás quedaron las comparaciones que hacían con los modelos de vida y con los personajes foráneos, exóticos e idealizados que no coinciden con sus valores, su cultura, ideología y cosmovisión y que además les provocaban ansiedad y baja autoestima. Abandonaron un mundo virtual perjudicial para centrarse en la realidad social, cultural y económica de su región, en la riqueza y belleza de sus paisajes en la invaluable compañía de su familia y de sus amigos, en sus raíces, en su cultura.

Los juegos del celular como *FIFA, Free Fire, Call of Duty y Parchís,* que en los momentos críticos fueron un medio para escaparse de la realidad, entretenerse y evadir sus problemas y responsabilidades, fueron reemplazados por el microfutbol, el voleibol, el baloncesto y los juegos tradicionales como la lleva y el jeimi, incluso por conversaciones amenas con sus pares.

La educación física, el movimiento, la interacción social y el bienestar, fungieron como ejes centrales que guiaron este estudio; coadyuvaron a la identificación, análisis y comprensión del fenómeno estudiado y al diseño de una estrategia pedagógica alternativa que, por medio de la realización de estrategias lúdico-recreativas, encaró el problema del uso exagerado e irresponsable de artefactos tecnológicos, principalmente del celular. La educación física, entendida como un proceso pedagógico que promueve el desarrollo integral a través del movimiento y la actividad física, ofreció un marco conceptual valioso para analizar las actividades lúdico-recreativas en el ámbito escolar (Devís, 2000). Este enfoque marchó alineado con las tendencias pedagógicas actuales que reconocen la importancia del cuerpo y el movimiento en el proceso de aprendizaje (Gutiérrez, 2003).

Uno de los hallazgos relevantes de esta investigación es el potencial que tienen las actividades lúdico-recreativas para fomentar la interacción social positiva y armónica entre los estudiantes; es así como, se evidenció un incremento significativo en la comunicación, la

colaboración y el apoyo mutuo. Se observó un cambio significativo en la disposición de los estudiantes a compartir sus ideas, a trabajar en equipo y a brindar apoyo emocional a sus compañeros, de esta manera se superó el aislamiento y la soledad al que los había sometido el uso desmedido del celular. Así las cosas, la interacción social emergió como un elemento fundamental para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, proporcionó un contexto seguro y divertido para que los estudiantes logren la empatía, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones interpersonales saludables. Autores como Vygotsky (1978) destacan la importancia de la interacción social en el aprendizaje y el desarrollo, argumentando que el conocimiento se construye socialmente a través de la interacción con otros.

Gracias a la implementación de estrategias de aprendizaje cooperativo en la realización de las actividades lúdico-recreativas, culturales y deportivas, los estudiantes trabajaron coordinadamente en equipo para lograr objetivos comunes. De acuerdo con (Johnson & Johnson, 2009), este tipo de aprendizaje fomenta la interacción social y garantiza el logro de los objetivos personales y comunes. Además, es importante considerar la creación de espacios de reflexión donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y aprender de las interacciones con sus compañeros (Schön, 1983).

En consonancia con el estado *flow* que propone Csikszentmihályi (1990), la presente investigación, evidenció que la participación en las actividades lúdico-recreativas generó un estado de inmersión total, de disfrute intrínseco y de sensación de logro en los estudiantes. Dicho estado se reflejó en el mayor rendimiento, creatividad, bienestar, concentración, pérdida de la noción del tiempo y la satisfacción personal experimentada por los estudiantes durante la realización de las actividades lúdico-recreativas, deportivas y culturales. En resumen, esta es una experiencia óptima que ocurre cuando una persona está completamente involucrada en una actividad desafiante que requiere del uso de sus habilidades al máximo.

En relación con la realización de las actividades que representan la afrocolombianidad, la investigación evidenció en los estudiantes del grado 9-1, el fortalecimiento significativo del sentido de identidad cultural, retorno a las raíces y orgullo por la herencia afro. La participación en la preparación de representaciones culturales, la recreación de elementos tradicionales y el intercambio de conocimientos sobre la historia y las costumbres afrocolombianas generaron un sentimiento de conexión, identidad, unión y hermandad con sus congéneres. El reconocimiento y

la valoración de la propia cultura son esenciales para el desarrollo de la autoestima, así lo demostró Hall (1996) al destacar la importancia de la identidad cultural como un factor clave en la construcción del sentido de pertenencia y la autoestima.

La investigación también exploró el impacto de las actividades lúdico- recreativas en la toma de decisiones responsables, a través de la realización de la dinámica de la "torre humana" se evidenció que estas fomentan la reflexión, la evaluación de riesgos y la consideración de las consecuencias. La necesidad de tomar decisiones estratégicas, coordinar acciones y asumir la responsabilidad de las consecuencias generó un proceso de aprendizaje significativo para los estudiantes, quienes desarrollaron habilidades para analizar situaciones complejas, evaluar opciones y tomar decisiones informadas que favorezcan al equipo. La toma de decisiones responsables es una habilidad fundamental en la vida del ser humano, esta habilidad, como se anotó, se fortaleció a través de las actividades lúdico-recreativas porque su realización proporcionó espacios seguros para que los estudiantes las usen y aprendan de sus errores. Autores como Dewey (1938) han destacado la importancia del aprendizaje experiencial, donde los estudiantes aprenden a través de la reflexión sobre sus propias experiencias.

En cuanto a la libertad y a la autonomía, esta investigación constató que las actividades que permitieron a los estudiantes decidir si desean o no participar, como la de compartir confidencias, fomentaron el respeto por las decisiones individuales y la autonomía, ellos se sintieron respetados y valorados. La autonomía es un aspecto clave del desarrollo personal y las actividades lúdicas pueden promoverla al permitir a los estudiantes tomar decisiones y asumir la responsabilidad de sus acciones. Deci y Ryan (1985) destacaron la importancia de la autonomía como una necesidad psicológica básica que influye en la motivación y el bienestar.

Asimismo, la presente investigación estableció la relación entre las actividades lúdico-recreativas y el desarrollo del bienestar emocional en los estudiantes. Se observó que las actividades que promovían la relajación, el disfrute y la conexión social contribuían a mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Estos resultados se relacionan con la teoría del bienestar subjetivo de Diener (1984), quien define el bienestar como la evaluación que las personas hacen de sus propias vidas.

Por otra parte, las actividades recreativas implementadas ofrecieron un amplio abanico de posibilidades orientadas al desarrollo de habilidades motrices y a la promoción de la actividad

física. Juegos como quemados, balonmano mixto y banquitas permitieron a los estudiantes explorar sus capacidades físicas, mejorar su coordinación y desarrollar estrategias de juego en equipo. La naturaleza competitiva de estas actividades fomentó la sana competencia y el espíritu deportivo, además, la participación mixta promovió la igualdad de género y el respeto mutuo. La adaptación de las reglas a las características de los estudiantes y la promoción de un ambiente lúdico y divertido fueron elementos clave para garantizar la participación y el disfrute de todos, e incidieron positivamente en el aprovechamiento del tiempo libre de manera activa y saludable, tal como señalan Devís (2000) al destacar el valor de la educación física en el desarrollo integral y Bouchard, Blair y Haskell (2012) al enfatizar en la importancia de la actividad física para la salud.

Cada juego y actividad proporcionó beneficios y aportes invaluables en la educación integral y la salud física, mental, social y emocional de los estudiantes del grado 9-1, es así como el juego del "impostor" se convirtió en una oportunidad para desarrollar habilidades de observación, análisis y deducción: los estudiantes debían identificar al impostor a través de la observación de sus comportamientos y la evaluación de sus argumentos, así se fomentó el pensamiento crítico y la capacidad de discernimiento. La necesidad de comunicarse de manera efectiva y persuasiva para convencer a los demás de la propia inocencia promovió las habilidades de comunicación y argumentación. Esta actividad estimuló la creatividad y la imaginación, al requerir que los estudiantes inventaran historias y justificaciones para defenderse, de esta manera, se desarrollaron habilidades valiosas para el aprovechamiento del tiempo libre de manera creativa e intelectual, como señalan Ennis (1987) al destacar la importancia del pensamiento crítico y Guilford (1967) al resaltar el valor de la creatividad.

En este orden de ideas, es preciso mencionar que la actividad de "confidencialidad" se diseñó para promover la confianza, la empatía y el respeto por la privacidad de los demás. Los estudiantes compartieron confidencias en un ambiente seguro y acogedor, fomentando la conexión interpersonal y el desarrollo de habilidades socioemocionales. La necesidad de guardar silencio sobre las confidencias compartidas promovió la responsabilidad y la integridad. Esta actividad permitió a los estudiantes experimentar la importancia de la confianza y el respeto en las relaciones interpersonales, ofreciendo una alternativa para el aprovechamiento del tiempo libre basada en la conexión humana y el desarrollo personal, en línea con las ideas de Bowlby (1988) sobre la

importancia de las relaciones seguras y Rogers (1969) sobre la necesidad de un ambiente de aceptación y empatía.

Por otra parte, la dinámica de "la torre humana" se erigió como una experiencia desafiante que requirió la coordinación, la confianza y la comunicación efectiva entre los estudiantes. La necesidad de construir una estructura estable y protegerla de los ataques de los oponentes fomentó la colaboración y la toma de decisiones conjuntas. La restricción de no poder empujar o golpear a los compañeros promovió el respeto y la consideración por la integridad física de los demás. Esta actividad permitió a los estudiantes experimentar la importancia del trabajo en equipo y la responsabilidad individual dentro de un contexto lúdico y emocionante.

Cabe precisar que, todas las actividades recreativas y deportivas que se implementaron potenciaron el desarrollo de habilidades motrices y la promoción de la actividad física. Juegos como quemados, balonmano mixto y banquitas permitieron a los estudiantes explorar sus capacidades físicas, mejorar su coordinación y desarrollar estrategias de juego en equipo. La naturaleza competitiva de estas actividades fomentó la sana competencia y el espíritu deportivo, como lo señala Devís (2000) al destacar el valor de la educación física en el desarrollo integral y Bouchard, Blair y Haskell (2012) al enfatizar la importancia de la actividad física para la salud.

En este mismo sentido el juego del "circuito libre" y del "parque libre" brindaron a los estudiantes la oportunidad de explorar su creatividad motriz y desarrollar su autonomía. La disposición de cuerdas, pelotas y aros permitió a los estudiantes inventar juegos y movimientos, experimentar con diferentes posibilidades y expresar su individualidad a través del movimiento. La ausencia de reglas predefinidas fomentó la creatividad y la innovación, permitiendo a los estudiantes desarrollar sus propias habilidades y estrategias.

Las actividades festivas ofrecieron un espacio para la expresión cultural, la creatividad y el disfrute colectivo. La representación de mitos y leyendas como: La noche de espanto, El juego del carnavalito y La noche de disfraces, permitieron a los estudiantes explorar diferentes manifestaciones culturales, expresar su creatividad a través de la caracterización y la actuación y fortalecer sus lazos sociales a través del juego y la diversión. La promoción de la gastronomía local permitió a los estudiantes conocer y valorar los sabores y las tradiciones culinarias de su región. Estas actividades fomentaron el sentido de pertenencia y el orgullo por la identidad cultural,

incidiendo en el aprovechamiento del tiempo libre de manera significativa y enriquecedora, como señalan Hall (1996) al destacar la importancia de la identidad cultural y Freire (1970) al promover la valoración de la cultura popular.

Finalmente, la investigación analizó la gestión del conflicto durante la realización de las actividades lúdico-recreativas, fue posible constatar el predominio del diálogo y la resolución pacífica de conflictos. La promoción de la comunicación abierta, el respeto mutuo y la búsqueda de soluciones consensuadas generó un ambiente de convivencia pacífica y constructiva, donde los estudiantes aprendieron a resolver sus diferencias sin usar la violencia.

Conclusiones

El presente estudio que, partió de la identificación del uso excesivo del celular, como la principal causa del sedentarismo, aislamiento, bajo nivel académico, pérdida de identidad y graves afectaciones a la salud física, mental y emocional de los estudiantes del grado 9-1 del ITIN, avanzó hacia el diseño e implementación de una estrategia de intervención pedagógica que tituló ***Aprovechamiento del tiempo libre y bienestar total, la combinación perfecta*** esta denominación subsume las actividades lúdico-recreativas, deportivas y culturales que se realizaron para cualificar el uso del tiempo libre y con éste lograr el bienestar total que a su vez incluye la educación integral de los estudiantes.

El estudio demostró que la recreación es una necesidad fundamental del ser humano que no solo estimula su capacidad de crecimiento, sino que hace posible el desarrollo de habilidades y estrategias pedagógicas, sociales y culturales que garantizan el desarrollo humano en un ambiente saludable en armonía e interacción con los demás.

Las actividades lúdico-recreativas que se implementaron no solo impactaron en el desarrollo de la personalidad individual de los estudiantes del grado 9-1 del ITIN, sino que trascendieron al ámbito social de la comunidad educativa, a la familia, a los amigos y a la región.

El motivo que animó y dirigió el diseño e implementación de una estrategia que invitara a los estudiantes a usar eficientemente su tiempo libre, está lejos de las imposiciones autoritarias, las recompensas e intencionalidades particulares; por el contrario, está estrechamente relacionado con la relajación, con el desarrollo armónico humano, con la búsqueda de la libertad, la autonomía, la confianza, la seguridad; es decir, se realizó en el marco de un proceso que fortaleció la existencia armónica del ser humano en el seno del hogar, en la calle, en el colegio, en la sociedad, en la cultura e historia de la región. Por todo esto, la recreación no es una obligación de estricto cumplimiento ocasional, sino que debe ser parte de la cotidianidad del ser humano.

Es menester destacar que, esta investigación rompió los prejuicios de género que aún persisten en el ámbito escolar, pues promovió la participación equitativa de niños y niñas en las diferentes actividades, se fomentó el respeto, la igualdad y la valoración de la diversidad.

Las actividades lúdico-recreativas son una herramienta poderosa para cualificar y potenciar el uso del tiempo libre de los estudiantes del grado 9-1 del ITIN de Tumaco. Estas actividades no

solo les brindaron la oportunidad de divertirse y relajarse, además, les permitieron desarrollar habilidades sociales, emocionales y cognitivas, fortalecer su identidad cultural, promover la libertad y la autonomía y mejorar su comportamiento.

La reflexión y concienciación que se logró en los estudiantes sobre la necesidad de hacer un uso responsable del celular, superó los límites del aula de clase y de la institución educativa para llegar a las familias; los padres de familia sintieron la cercanía de sus hijos, rescataron su atención y mirada cuando dialogan que, antes vagaba perdida en la pantalla del celular, asimismo, constataron que el deporte y la sana recreación mejoraron la convivencia, el rendimiento académico y la salud emocional de sus hijos.

Tanto el docente como los estudiantes del grado 9-1 se sintieron complacidos con los resultados de la investigación: el uso del celular se redujo ostensiblemente; la participación en actividades lúdico-recreativas se incrementó y se convirtió en una cultura institucional; la convivencia es cada vez más armónica y pacífica; se rescataron los valores culturales y con éstos la identidad regional e institucional; tanto los padres de familia como los estudiantes, comprendieron que la restricción en el tiempo de uso del celular y la supervisión de los contenidos es necesaria, si se desea proteger la salud física, emocional, la integración familiar y la amistad.

El sedentarismo, la falta de interacción, el silencio y el aislamiento provocado por el uso excesivo del celular, fue reemplazado por la práctica deportiva, los juegos, las conversaciones; ahora las risas, la alegría, el sano esparcimiento, los acuerdos sobre las reglas de juego, el diálogo en la resolución de conflictos, llenan el patio y los espacios deportivos del ITIN.

Es evidente el aporte pedagógico y didáctico del presente estudio, puesto que no solo contribuye a replantear varias teorías y conceptos fundamentales de la formación deportiva y el aprovechamiento del tiempo libre, sino que la vía didáctica que traza, orienta al docente en la tarea de diseñar estrategias que cualifiquen el uso del tiempo libre y con este se favorezca el aprendizaje y el rendimiento académico, pues las actividades lúdico-recreativas emergen como un bálsamo que invita al descanso, a la interacción social que rompen con la pesada cotidianidad académica y garantizan el desarrollo integral de los estudiantes.

Recomendaciones

Diseñar e implementar un programa de actividades lúdico-recreativas con énfasis en la valoración de la identidad cultural afrocolombiana. Los hallazgos revelan una significativa conexión entre la identidad cultural afrocolombiana, el sentido de pertenencia y la motivación de los estudiantes. En este sentido, es posible la creación de grupos de danza folclórica, talleres de música tradicional (chirimía), festivales gastronómicos con platos típicos de la región y representaciones teatrales de mitos y leyendas locales. Para su implementación, se propone establecer alianzas estratégicas con líderes comunitarios y artistas locales que con sus aportes garanticen la inclusión y el respeto por la diversidad étnica, cultural y social de los estudiantes.

Crear estrategias para la gestión constructiva del conflicto a través del juego y la promoción del diálogo. El diálogo emerge como una herramienta primordial en la resolución de conflictos. En consecuencia, se recomienda la implementación de juegos y actividades que fomenten la comunicación asertiva, la empatía y la negociación entre los estudiantes. Se podría disfrutar de juegos de mesa, de juegos de roles que generan una activa interacción entre los jugadores. También, se sugiere la creación de un "consejo de juego" para que los estudiantes puedan discutir y resolver desacuerdos de manera democrática y participativa.

Capacitar a los docentes en técnicas de mediación y de resolución de conflictos, proporcionándoles las herramientas necesarias para guiar a los estudiantes en la gestión de sus diferencias y en las consecuencias de sus acciones.

Ofrecer una amplia gama de actividades lúdico-recreativas y deportivas que concuerden con los intereses, necesidades, expectativas de los estudiantes, de esta manera, haciendo uso de su autonomía, podrán seleccionar las que sean de su preferencia. Estas deben ser cuidadosamente planeadas y organizadas en un cronograma para que el estudiante pueda prepararse y participar con entusiasmo en las mismas. Dicha planeación no debe interferir con el desarrollo de las actividades académicas, estas deben ser estratégicamente ubicadas en períodos en que la recreación, el deporte y los juegos le proporcionen tiempo y espacio para relajarse, descansar, liberar el estrés. Bajo esta perspectiva, se propone la creación de un programa institucionalizado de actividades lúdico-recreativas, que trascienda la mera implementación esporádica y se convierta en un componente esencial del currículo escolar. Este debe ser diseñado con los aportes de los docentes de diferentes

áreas, estudiantes, padres de familia y líderes comunitarios, el programa debe integrarse de manera coherente con los objetivos de formación de la institución.

Con el ánimo de garantizar la sostenibilidad de la propuesta a nivel institucional, se recomienda al personal directivo y docente del ITIN diseñar un Plan de recreación para los descansos escolares que sea liderado por el área de Educación física que, como se anotó en el párrafo precedente, responda a las necesidades e intereses de los estudiantes y al contexto social, cultural y económico de la comunidad educativa y de la región.

Fortalecer las habilidades de liderazgo de los estudiantes a través de la realización de actividades lúdico-recreativas que requieran de trabajo colaborativo, coordinación de equipos, toma de decisiones conjuntas y resolución de problemas en grupo. La organización de torneos deportivos, constituye una excelente oportunidad para que el estudiante despliegue su creatividad, liderazgo y habilidades de comunicación asertiva.

Se recomienda la promoción del bienestar emocional por medio de actividades de expresión creativa y conexión social. El bienestar emocional de los estudiantes se ve afectado por el uso excesivo de redes sociales y juegos de celular; por lo tanto, se propone la creación de un club de arte, la organización de talleres de escritura creativa y la realización de proyectos de fotografía o video que permitan a los estudiantes expresar sus pensamientos y sentimientos de manera constructiva.

Capacitar a los docentes en metodologías lúdico-recreativas que estén enfocadas en el fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales, la valoración de la identidad cultural, la promoción de la autonomía y la responsabilidad de los estudiantes. Esta capacitación debe incluir estrategias para adaptar las actividades a la edad, intereses y capacidades de los estudiantes.

Crear y acondicionar espacios lúdicos seguros y estimulantes dentro y fuera del aula, donde los estudiantes puedan explorar su creatividad, desarrollar sus talentos e interactuar con sus compañeros. Estos espacios deben contar con materiales y recursos variados que fomenten la experimentación, la expresión artística y el juego libre, además, deben garantizar la inclusión y la accesibilidad de todos los estudiantes.

Fomentar la participación familiar y comunitaria en las actividades lúdico-recreativas, reconociendo el papel fundamental que juegan los padres, familiares y miembros de la comunidad

en el desarrollo integral de los estudiantes. Es posible organizar eventos y actividades donde las familias, además de reflexionar sobre la necesidad de supervisar del uso del celular en sus hijos y el aprovechamiento del tiempo libre, puedan compartir con ellos sus conocimientos, habilidades, experiencias, tradiciones y cultura.

Finalmente, se recomienda replicar la propuesta que emergió del presente estudio: *Aprovechamiento del tiempo libre y bienestar total, la combinación perfecta,* en otros grados del ITIN, pues por su afinidad con el contexto, con la caracterización de los estudiantes y de la comunidad educativa, bien podría ser aplicada incluso en otras instituciones educativas del municipio de Tumaco.

Referencias

Amabile, T. (1996). Creatividad en contexto: actualización social de la creatividad. Avalon

Aquino, T. de. (1265-1274). *Summa Theologica*. (Traducido por W. R. Emery). Blackfriars.

Arias, O. y Ochoa, D. (2011). Análisis del tiempo libre en estudiantes de 9 grado de dos instituciones educativas; una pública y otra privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural.

Atchley, R. (1971). Teoría de la continuidad del envejecimiento normal. *Gerentológo 29* (2) *doi:10.1093/geront/29.2.183. PMID 2519525.*

Bandura, A. (1977). Teoría social de la enseñanza. Prentice Hall

Banks, J. (2004). Cultura, diversidad y educación. Routledge

Berlín, I. (2002). Dos conceptos de libertad. Alianza Editorial.

Blasco, J. y Pérez, J. (2007). Metodología de Investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: Ampliando Horizontes. Obtenido de: https://es.scribd.com/document/515494331/Metodologia-de-Blasco-y-Perez-Cualitativa

Bowlby, J. (1989). Una base Segura. Paidós.

Brightbill, Ch. (1961). La educación del tiempo libre en la formación inicial del profesional de la cultura física y el deporte. *Revista Digital.* Buenos Aires, Año 16, No 163, diciembre de 2011. https://www.efdeportes.com/efd163/la-educacion-del-tiempo-libre-en-la- formacion.htm

Brown, L. (1992) & Omeñaca, T. y Ruiz, C. (1999). Juego cooperativo. EFDeportes.com, *Revista Digital. Buenos Aires 205* https://www.efdeportes.com/efd205/importancia-de-los-juegos-cooperativos-en-educacion.htm

Bouchard, C., Blair, S. y Haskell, W. (2012). Actividad física y salud. Cinética Humana.

Burbano, L. (2018). Grupo de investigación interdisciplinario pedagogía, cuerpo y sociedad (GIPCS) línea estudios socioculturales de la educación física, el deporte y el ocio. Universidad Cesmag.

Caillois, R. (1961). Clasificación de juegos. Obtenido de: Clasificación de Juegos según Roger Caillois | PDF

Constitución Política de Colombia [Const.] Artículo 44. 7 de julio de 1991stitución Política.

Constitución Política de Colombia [Const.] Artículo 52. 7 de julio de 1991

Convención sobre los Derechos del Niño. Adaptada y abierta a la firma y ratificación por la Asamblea General en su resolución 44/25 de 20 de noviembre de 1989.

Cuenca, M. (2014). Ocio valioso. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=737183

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.

Deci, E. y Ryan, R. (1985). La teoría de la autodeterminación. Plenum

Decreto 2247 por el cual se establecen las normas relativas a la prestación del servicio educativo del nivel prescolar y se dictan otras disposiciones. D.O. No. 43131 del 18 de septiembre de 1997 – Capitulo II Orientaciones curriculares. Art. 11

De Haro, (2023). La importancia de la cultura del diálogo. Obtenido de: https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9cbe9a151c0c05f3e9f3ef38ab1f19542a9acdcfb3187c78dd5ff2b1efb7ec74JmltdHM9MTc3MjY2ODgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=079b7645-30e0-6027-1527-

Devis, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. INDE

Dewey, J. (1916). La educación como proceso de reconstrucción de experiencias. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación. 1* (16) Redalyc. JOHN DEWEY: LA EDUCACIÓN COMO PROCESO DE RECONSTRUCCIÓN DE EXPERIENCIAS

Dewey, J. (1938). Experiencia y educación. Biblioteca Nueva

Diener, E. (1984). Bienestar subjetivo. Recuperado de: http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Dorado, G. (2011). Unidad Didáctica de Juegos Populares Extremeños. EMásF Revista Digital de Educación Física. España, Año 2, No. 8, ISSN: 1989-8304 Depósito Legal: J 864-009, pp. 32-48.

Dumazedier, J. (1962). Hacia una civilización del ocio. Éditions du Seuil.

Duran, Y. y Ledezma, G. Aprovechando el tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5° del centro educativo de nuevo sucre.

Durkheim, É. (1912). Las formas elementales de la vida religiosa. Madrid: Alianza Editorial.

Getz, D. (1991). Festivals and events: An international arts and culture perspective. New York: Routledge.

Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 22(2), 91-95. Tomado de https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf .

Elliott, J. (1990). La investigación acción en educación. Morata

Ennis, R. (1987). Una taxonomía de las disposiciones y habilidades de pensamiento crítico. Freeman.

Epstein, R., Arora, N., Makoud, G y Street, R. (2009). ¿Cómo cura la comunicación? Vías que vinculan la comunicación entre clínico y paciente con los resultados de salud. doi: 10.1016/j.pec.2008.11.015

Felizzola, Y. (2021). El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional. Obtenido de: https://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500

Fernández-Ballesteros (2012). Efectos de la activación de etiquetas referidas a la vejez. *Psicothena 24* (3) https://www.psicothema.com 352.indd

Freinet, C. (1950). La pedagogía de Celestine Freinet. Centro de Investigación y Documentación Educativa.

Freire, P. (1989). Alfabetización. Lectura de la palabra y lectura de la realidad. Barcelona: Paidós. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=56813

Freire, P. (1970). La pedagogía del oprimido. Seabury Press

Gagne, L. (1979). El aprendizaje dentro de las capacidades del ser humano.

García, M. (2001). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Mº Asuntos Sociales e Instituto de la Juventud.

García, T. (2008). ¿Qué es el aprendizaje? Definición y características. https://sites.google.com/site/psicologiaelaprendizaje/

Gay, G. (2000). Enseñanza culturalmente sensible. Teachers College Press.

Getz, D. (1991). Festivals and events: An international arts and culture perspective. New York: Routledge.

Gil, P. (2003). Animación y dinámica de grupos deportivos. Sevilla: Wanceullen.

Giroux, H. (1983). Teoría y resistencia en la educación: una pedagogía para la oposición. South Hadley, Mass. Bergin & Garvey

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. BLOOMSBURY

Gónzalez, J. (2020). Caracterización de la educación extracurricular con énfasis en deporte, recreación y actividad física en instituciones educativas oficiales del municipio de Pereira. Bajalibros.

Guillford, J. (1967). La teoría de la inteligencia. Paidós.

Grineski, S. (1989). Niños, juegos y comportamiento prosocial: perspicacia y conexiones", en Journal of Physical Education, Recreación y Danza, vol. 60, núm. 8, agosto, págs. 20-25.

Guerrero, J., Can, A. y Sarabia, B. (2016). Identificación de niveles de calidad de vida en personas con un rango de edad entre 50 y 85 años. RICSH *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas, 5*(10).

Gutiérrez, O. (2003). Enfoques y modelos educativos centrados en el aprendizaje estado del arte y propuesta para su operativización en las instituciones educativas. Obtenido de: https://www.academia.edu/6302372/

Hall, R. (1996). Organizaciones: estructuras; procesos y resultados. Prentice Hall Hispanoamericana

Harris, I. y Morrison, L. (2012). Educación para la paz. McFarland

Hmelo-Silver (2004). Aprendizaje basado en problemas: ¿Qué y cómo aprenden los estudiantes? *Revista de Psicología Educativa 16*

Hernández, A. y Morales, V. (2008). Una revisión teórica. Ocio, tiempo libre y animación sociocultural. Lecturas EF y Deportes. Disponible en http://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo- libre-y-animación-sociocultural.htm. [Consulta 2023, 16 de abril].

Hernández, K., Yanez, J. y Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la edad física. *Revista Universidad y Sociedad*, *9*(2), 242-247. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033

Huizinga, J. (1972). Juegos populares, una mirada para la educación.

Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Hooks, B. (1994). Enseñando a transgredir. Routtledge

Hurtado, O. y Ochoa, D. (2016). Análisis del uso del tiempo libre en estudiantes de grado 9, de dos instituciones educativas un pública y una privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural.

Huizinga, J. (1972). Juegos populares, una mirada para la educación.

Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Jiménez, C. (2005). Pedagogía lúdica. El taller cotidiano y sus aplicaciones. Bogotá: Editorial Kinesis, 2005.

Johnson, D. & Johnson, T. (2009). Una historia de éxito en psicología educativa: teoría de la interdependencia social y aprendizaje cooperativo. Obtenido de: https://www.researchgate.net/publication/22863451

Kant, I. (1785). Fundamentación de la metafísica de las costumbres. (Traducido por J. Ellington). Indianapolis: Hackett Publishing.

Kemmis, S. & Mac Taggart, R. (1988). Cómo planificar la investigación acción. Laertes

Kottak, C. P. (2011). Antropología cultural: Conceptos y contextos. Madrid: McGraw-Hill.

Ley 1098 – Código de la Infancia y la Adolescencia, 2006.

Levy, L y Anderson, L. (1980). La tensión psicosocial. Población, ambiente y calidad de vida. Mexico: Manual Moderno.

Livingston, M., Palisano, R., Rosenbaum, P. y Bartlett, D. (2007). Clasificación de la Función Motora Gruesa. Extendida y Revisada. McMaster University. Canada.

Lorenzo, J. (1984). Análisis sobre el tiempo libre y su valor educativo para conocer la situación, en Hezkide Eskolam1. Tiempo ámbito de educación1. Planteamientos. San Sebastián: Diocesana.

Ludens, H. (1949). El juego como elemento de la cultura. Obtenido de: Homo Ludens: El juego como elemento de la cultura — Johan Huizinga: Resumen breve y las ideas principales del libro por Litseller. Libro en 3 minutos

Martínez, A. (2019). Referencia. Pontificia Universidad Javeriana

Martínez del Castillo, J. (1996). La planificación y gestión estratégica de la actividad física de tiempo libre a nivel local. En Seminario Europeo: Gestión Deportiva a nivel local (pp.1-3). Hospitalet de LLobregat.

Mayer, M. (2002). Teorías y modelos sobre el aprendizaje en entornos conectados y ubicuos. Bases para un nuevo modelo teórico a partir de una visión crítica del "conectivismo". *Education in the Knowledge Society, 16*(1), 69-102.

Mencken (1956). Frases de Henry Louis Mencken. Obtenido de: Frases de Henry Louis Mencken (320 citas) | Frases de famosos

Medina, J. (2024). Estrategias recreativas y culturales para promover el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes de 13 a 15 años en un entorno rural. Disponible en: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/61801/jlmedinaav.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Merino, J. (2001). Jóvenes y educación para el ocio: el reto de las estrategias. *A Coruña: Fundación Caixa Galicia, 2001. p. 169-216.* https://www.redalyc.org/pdf/298/29848830008.pdf

Mill, J. (1859). Sobre la libertad. Aguilar

Molina, Y. y Ledezma, G. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5 del Centro Educativo de Nuevo Sucre. Obtenido de: Repositorio: Acceso

Montessori, M. (1910). Los Refranes de la Vida. Roma: Tipografía Bontempelli. (p. 10)

Morris, L. (1978). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. Asociación de Educación Física y Recreación

Muller, A. (2002). Espacios y equipamientos de ocio y recreación y las políticas públicas. https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/fac5abab-ddc3-4192-8eac-0ec517158296/content

Noddings, N. (1984). La teoría del Cuidado de Nel Noddings y sus componentes éticos. Universidad de California

Neulinger, J. (1974). El ocio: Una nueva frontera para el desarrollo humano. Barcelona: Editorial Herder.

Nieto, S. (2004). Afirmando la diversidad. Allyn & Bacon

Noa-Saldaña, L. (2011). Proyecto físico-recreatrivo para el aprovechamietno del tiempo libre en los jóvenes con factores de riesgo en la comunidad de Guamo. *Olimpia, Revista de la Facultad de Cltura Física de Granma. (VIII)28,* Dirección Municipal de Deportes de Río Cauto. Granma Cuba.

Núñez, Lucía. (2019). La observación participante. Editorial Oberta UOC Publishing, SL.

Organización Mundial de la Salud. OMS. (2002). https://www.who.int/es

Ortiz, L. (2012). Curso investigación cualitativa. Bogotá: Universidad Nacional Abierta y a Distancia.

Pérez, S. (1988). Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural. *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Nº 23. Quesada http://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm

Quesada, M. (2015). Las fiestas en la Europa Medieval. Dykinson

Quintero, L. (2008). Recursos metodológicos para la innovación y promoción educativa.

Real academia española. (s.f.). *Diccionario de la lengua española.* Recuperado el 24 de mayo de 2023, de https://www.efdeportes.com/efd198/los-juegos-recreativos-en-educacion-fisica.htm#:~:text=Acerca%20de%20la%20definici%C3%B3n%20de,han%20determinado%20sus%20rasgos%20fundamentales

Rengifo, J. y Isajar, E. (2020). Análisis del uso del Tiempo Libre en una Institución Educativa Rural y una Urbana de los y las Estudiantes del Grado Sexto del Municipio de Jamundí.

Revollo, C. (2011). Uso del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años. https://www.monografias.com/trabajos89/uso-del-tiempo-libre-adolescencia/uso-del-tiempo-libre-adolescencia

Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação, 31* (1), 11-22. https://www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf

Rogers, C. (1969). Teorías del aprendizaje I. https://neuro-class.com/teorias-del-aprendizaje-como-aprendemos/

Rosenberg, M. (2006). Comunicación no violenta. Angora

Rotter, J. (1966). Teoría del aprendizaje social. Prentice-Hall

Rua, C. (2023). La lúdica como estrategia pedagógica para el aprendizaje de reglas ortográficas en quinto de básica primaria. *Revista ciencia latina. Revista científica multidisciplinaria. (7)6.* Corporación Universitaria reformada Colombia. Universidad Experimental Rafael María Baralt. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.9174

Ruiz, J. y García, M. (2006). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. En Apuntes. Educación Física y deportes, 63, 86-92.

Samperi, M. (2019). Ocio y Uso del Tiempo Libre en Adolescentes Mendocinos. Obtenido de: Ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos | Repositorio Institucional UCA

Santos, D. (2013). La cartilla de las actividades físicas y recreativas saludables. Calameo

Sartre, J.-P. (2007). El ser y la nada. Alianza Editorial.

Schopenhauer, A. (2005). El mundo como voluntad y representación. Trotta

Schon, D. (1983*). Reflective Practitioner*. Ashgate

Schwandt, T. (2000). Three epistemological stances for cualitative inquiry. Investigación cualitativa en educación. Fundamentos y tradiciones. *India: McGraw -Hill/Interamericana de España, p. 123.*

Skinner, B. (1974). Fontanella

Stebbilns, R. (2015). Serious Leisure: A perspective for our time. Transcation Publ

Steiner, R. (1970). El método Montessori. (traducido por M.E. Sánchez). Barcelona: Editorial Octaedro-

Stringer, E. (2007). Investigación - acción. SAGE

Torres Y. (2021). Aporte artístico pedagógico: una propuesta preliminar. ISBN 978-9962-5571-4-2.

Triglia, A. (2025). La teoría del aprendizaje social de Albert Bandura. *Revista Psicología y Mente*

Trigo, A, (1994). Teoría del juego tradicional. Obtenido: Trigo (1994) afirma que: Se nos dice que el objetivo de la educación es enseñar a aprender.

Touret, L. (2003). Lenguaje y pensamiento escolar.

Vázquez, R. (2006). Entre la libertad y la igualdad. Trotta

Velasco, A. y Alonso, L (2008). Sobre la teoría de la educación dialógica. *Revista Educer (12)* 42 Sobre la teoría de la educación dialógica.

Velásquez, A. (2024). La importancia del ocio y el tiempo libre en el ser humano: cómo se convirtieron en una necesidad esencial. Obtenido de: https://plataforma.bucaramanga.upb.edu.co/mas/medios-escolares/la-importancia-del-ocio-y-el-tiempo-libre-en-el-ser-humano

Vygotsky, L. (1978). La mente en la sociedad. Harvard University Press

Waichman, P. (1993). Tiempo libre y recreación. CCS.

Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Nacional.

Wortley, R. (2007). Las actividades recreativas Poldoribo

Yuki, G. (2002). Liderazgo en organizaciones. Prentice Hall

Zamora, A (2016). Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de la Unidad Educativa 14 de julio del Antón Latacunga. Obtenido de: Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre | REDI

Zamora, P. (2005). Importancia de la recreación y el tiempo libre. Obtenido de: Importancia de la Recreación y Tiempo Libre | PDF | Sociedad | Cometa

Zapata, F. y Rondán, V. (2016). La investigación acción participativa. Instituto de Montaña. La educación por el trabajo. Buenos Aires: Ediciones La Flor. (p. 15)

Anexos

Anexo A.

Carta de intención

San Andrés de Tumaco, septiembre 1 del 2023

Señores

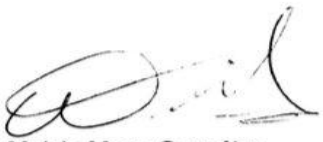
Melvin Javier Meza Meza
Dangevit Arce Rivera
Pasto – Nariño

Cordial Saludo:

Para informarles que para el día lunes 4 de septiembre del 2023 se los espera en la Institución educativa INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL NACIONAL (ITIN), en la jornada de la tarde, para la reunión con la señora Retora y Coordinador a académico para conocer la propuesta de trabajo, con los estudiantes del grado Noveno, luego se dirigen a los estudiantes objeto de estudio y docente de educación física del grado.

Por la atención prestada y su asistencia quedo agradecido.

Atentamente:

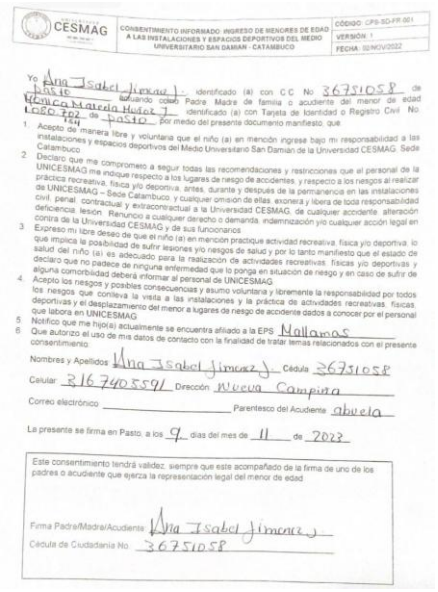


Melvin Meza González
Coordinador académico
C.C. Nro. 12914649 de Tumaco

Anexo B.

Consentimiento informado de los padres de familia

Anexos C. consentimientos Informados Padres De Familia



CESMAG — CONSENTIMIENTO INFORMADO: INGRESO DE MENORES DE EDAD A LAS INSTALACIONES Y ESPACIOS DEPORTIVOS DEL MEDIO UNIVERSITARIO SAN DAMIAN - CATAMBUCO

CÓDIGO: CPS-SD-FR-001 | VERSIÓN: 1 | FECHA: 02/NOV/2022

Yo Ana Isabel Jimenez identificado (a) con C.C No 36751058 de Pasto actuando como Padre Madre de familia o acudiente del menor de edad Luisa Maria Huerta J. identificado (a) con Tarjeta de Identidad o Registro Civil No. 1.060.822.144 de Pasto por medio del presente documento manifiesto, que:

1. Acepto de manera libre y voluntaria que el niño (a) en mención ingrese bajo mi responsabilidad a las instalaciones y espacios deportivos del Medio Universitario San Damian de la Universidad CESMAG. Sede Catambuco
2. Declaro que me comprometo a seguir todas las recomendaciones y restricciones que el personal de la UNICESMAG me indique respecto a los lugares de riesgo de accidentes, y respecto a los riesgos al realizar práctica recreativa, física y/o deportiva, antes, durante y después de la permanencia en las instalaciones de UNICESMAG – Sede Catambuco, y cualquier omisión de ellas, exonera y libera de toda responsabilidad civil, penal, contractual y extracontractual a la Universidad CESMAG, de cualquier accidente, alteración deficiencia, lesión. Renuncio a cualquier derecho o demanda, indemnización y/o cualquier acción legal en contra de la Universidad CESMAG y de sus funcionarios.
3. Expreso mi libre deseo de que el niño (a) en mención practique actividad recreativa, física y/o deportiva, lo que implica la posibilidad de sufrir lesiones y/o riesgos de salud y por lo tanto manifiesto que el estado de salud del niño (a) es adecuado para la realización de actividades recreativas, físicas y/o deportivas y declaro que no padece de ninguna enfermedad que lo ponga en situación de riesgo y en caso de sufrir de alguna comorbilidad deberá informar al personal de UNICESMAG.
4. Acepto los riesgos y posibles consecuencias y asumo voluntaria y libremente la responsabilidad por todos los riesgos que conlleva la visita a las instalaciones y la práctica de actividades recreativas, físicas, deportivas y el desplazamiento del menor a lugares de riesgo de accidente dados a conocer por el personal que labora en UNICESMAG.
5. Notifico que me hijo(a) actualmente se encuentra afiliado a la EPS Nallamas
6. Que autorizo el uso de mis datos de contacto con la finalidad de tratar temas relacionados con el presente consentimiento.

Nombres y Apellidos Ana Isabel Jimenez Cédula 36751058

Celular 3167405591 Dirección Nueva Campiña

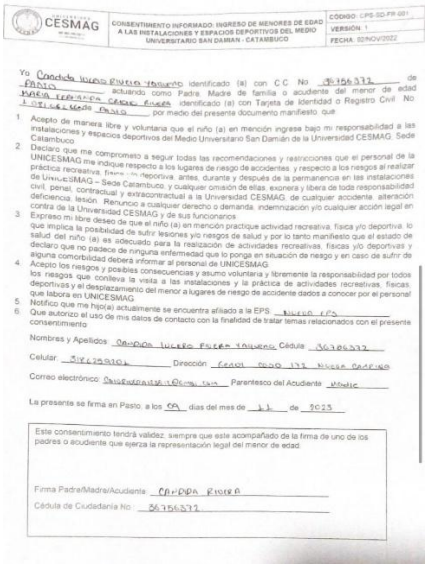
Correo electrónico _____ Parentesco del Acudiente abuela

La presente se firma en Pasto, a los 9 días del mes de 11 de 2023

Este consentimiento tendrá validez, siempre que este acompañado de la firma de uno de los padres o acudiente que ejerza la representación legal del menor de edad.

Firma Padre/Madre/Acudiente Ana Isabel Jimenez

Cédula de Ciudadanía No. 36751058



CESMAG — CONSENTIMIENTO INFORMADO: INGRESO DE MENORES DE EDAD A LAS INSTALACIONES Y ESPACIOS DEPORTIVOS DEL MEDIO UNIVERSITARIO SAN DAMIAN - CATAMBUCO

CÓDIGO: CPS-SD-FR-001 | VERSIÓN: 1 | FECHA: 02/NOV/2022

Yo Candida Lucero Rivera Yajueno identificado (a) con C.C No 36756372 de Pasto actuando como Padre Madre de familia o acudiente del menor de edad Maria Fernanda Cadena Rivera identificado (a) con Tarjeta de Identidad o Registro Civil No. 1.012.661.969 Pasto por medio del presente documento manifiesto, que:

1. Acepto de manera libre y voluntaria que el niño (a) en mención ingrese bajo mi responsabilidad a las instalaciones y espacios deportivos del Medio Universitario San Damián de la Universidad CESMAG. Sede Catambuco
2. Declaro que me comprometo a seguir todas las recomendaciones y restricciones que el personal de la UNICESMAG me indique respecto a los lugares de riesgo de accidentes, y respecto a los riesgos al realizar práctica recreativa, física y/o deportiva, antes, durante y después de la permanencia en las instalaciones de UNICESMAG – Sede Catambuco, y cualquier omisión de ellas, exonera y libera de toda responsabilidad civil, penal, contractual y extracontractual a la Universidad CESMAG, de cualquier accidente, alteración deficiencia, lesión. Renuncio a cualquier derecho o demanda, indemnización y/o cualquier acción legal en contra de la Universidad CESMAG y de sus funcionarios.
3. Expreso mi libre deseo de que el niño (a) en mención practique actividad recreativa, física y/o deportiva, lo que implica la posibilidad de sufrir lesiones y/o riesgos de salud y por lo tanto manifiesto que el estado de salud del niño (a) es adecuado para la realización de actividades recreativas, físicas y/o deportivas y declaro que no padece de ninguna enfermedad que lo ponga en situación de riesgo y en caso de sufrir de alguna comorbilidad deberá informar al personal de UNICESMAG.
4. Acepto los riesgos y posibles consecuencias y asumo voluntaria y libremente la responsabilidad por todos los riesgos que conlleva la visita a las instalaciones y la práctica de actividades recreativas, físicas, deportivas y el desplazamiento del menor a lugares de riesgo de accidente dados a conocer por el personal que labora en UNICESMAG.
5. Notifico que me hijo(a) actualmente se encuentra afiliado a la EPS NUEVA EPS
6. Que autorizo el uso de mis datos de contacto con la finalidad de tratar temas relacionados con el presente consentimiento.

Nombres y Apellidos Candida Lucero Rivera Yajueno Cédula 36756372

Celular 3172759301 Dirección Cra 21 Sur 173 Nueva Campiña

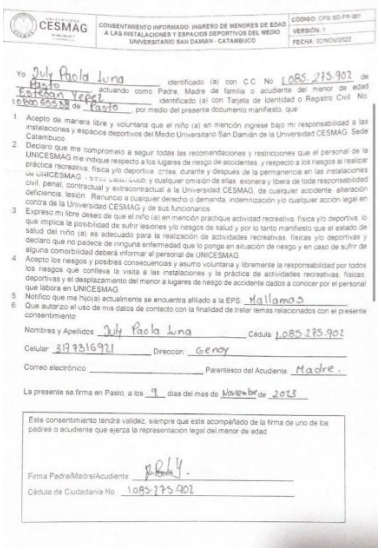
Correo electrónico: candyrivera1@hotmail.com Parentesco del Acudiente Madre

La presente se firma en Pasto, a los 09 días del mes de 11 de 2023

Este consentimiento tendrá validez, siempre que este acompañado de la firma de uno de los padres o acudiente que ejerza la representación legal del menor de edad.

Firma Padre/Madre/Acudiente Candida Rivera

Cédula de Ciudadanía No. 36756372



CESMAG — CONSENTIMIENTO INFORMADO: INGRESO DE MENORES DE EDAD A LAS INSTALACIONES Y ESPACIOS DEPORTIVOS DEL MEDIO UNIVERSITARIO SAN DAMIAN - CATAMBUCO

CÓDIGO: CPS-SD-FR-001 | VERSIÓN: 1 | FECHA: 02/NOV/2022

Yo July Paola Luna identificado (a) con C.C No 1.085.275.902 de Pasto actuando como Padre Madre de familia o acudiente del menor de edad Esteban Yepez identificado (a) con Tarjeta de Identidad o Registro Civil No. 1.000.650.238 de Pasto por medio del presente documento manifiesto, que:

1. Acepto de manera libre y voluntaria que el niño (a) en mención ingrese bajo mi responsabilidad a las instalaciones y espacios deportivos del Medio Universitario San Damián de la Universidad CESMAG. Sede Catambuco
2. Declaro que me comprometo a seguir todas las recomendaciones y restricciones que el personal de la UNICESMAG me indique respecto a los lugares de riesgo de accidentes, y respecto a los riesgos al realizar práctica recreativa, física y/o deportiva, antes, durante y después de la permanencia en las instalaciones de UNICESMAG – Sede Catambuco, y cualquier omisión de ellas, exonera y libera de toda responsabilidad civil, penal, contractual y extracontractual a la Universidad CESMAG, de cualquier accidente, alteración deficiencia, lesión. Renuncio a cualquier derecho o demanda, indemnización y/o cualquier acción legal en contra de la Universidad CESMAG y de sus funcionarios.
3. Expreso mi libre deseo de que el niño (a) en mención practique actividad recreativa, física y/o deportiva, lo que implica la posibilidad de sufrir lesiones y/o riesgos de salud y por lo tanto manifiesto que el estado de salud del niño (a) es adecuado para la realización de actividades recreativas, físicas y/o deportivas y declaro que no padece de ninguna enfermedad que lo ponga en situación de riesgo y en caso de sufrir de alguna comorbilidad deberá informar al personal de UNICESMAG.
4. Acepto los riesgos y posibles consecuencias y asumo voluntaria y libremente la responsabilidad por todos los riesgos que conlleva la visita a las instalaciones y la práctica de actividades recreativas, físicas, deportivas y el desplazamiento del menor a lugares de riesgo de accidente dados a conocer por el personal que labora en UNICESMAG.
5. Notifico que me hijo(a) actualmente se encuentra afiliado a la EPS Nallamas
6. Que autorizo el uso de mis datos de contacto con la finalidad de tratar temas relacionados con el presente consentimiento.

Nombres y Apellidos July Paola Luna Cédula 1.085.275.902

Celular 3197516921 Dirección Genoy

Correo electrónico _____ Parentesco del Acudiente Madre.

La presente se firma en Pasto, a los 9 días del mes de Noviembre de 2023

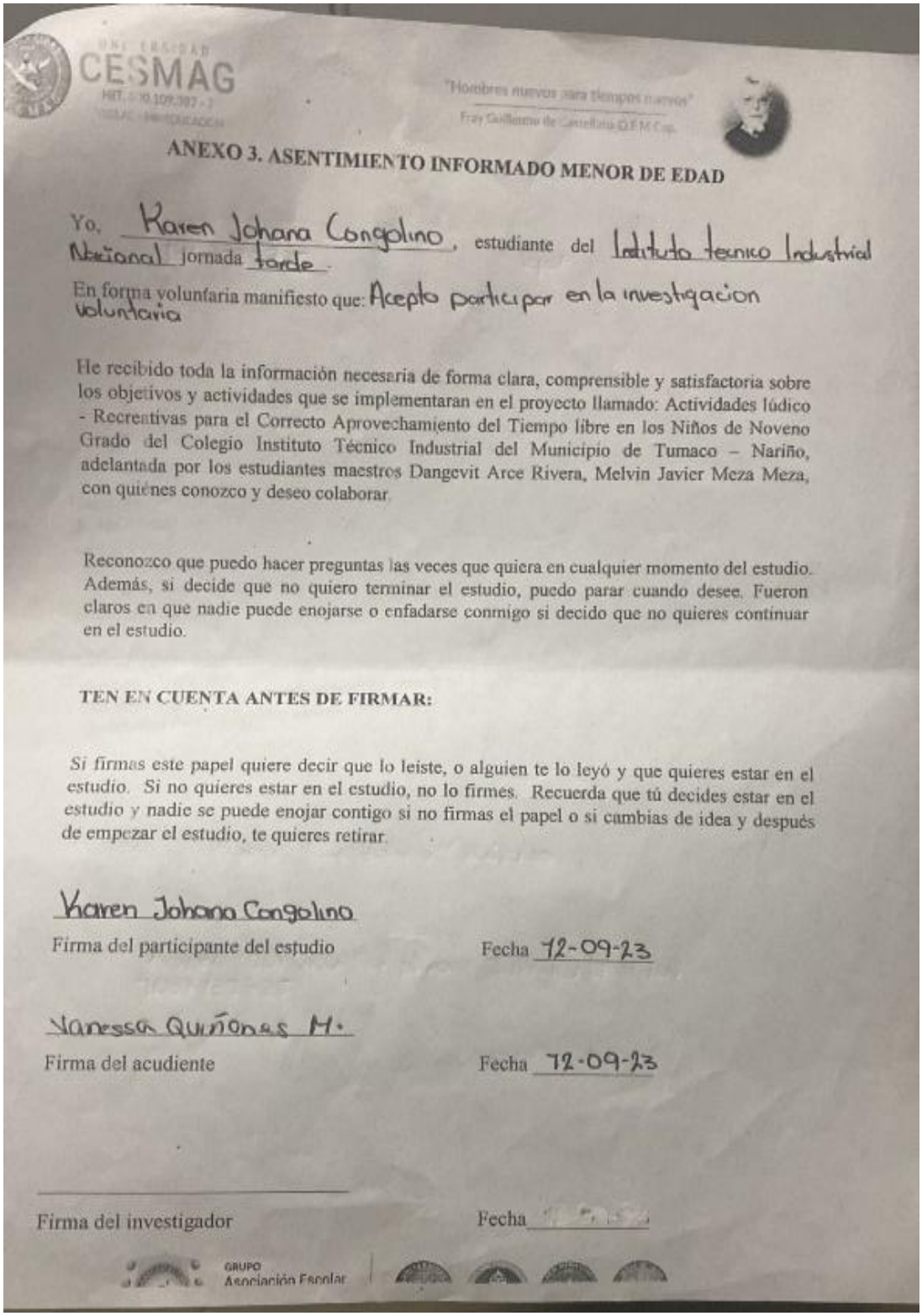
Este consentimiento tendrá validez, siempre que este acompañado de la firma de uno de los padres o acudiente que ejerza la representación legal del menor de edad.

Firma Padre/Madre/Acudiente

Cédula de Ciudadanía No. 1.085.275.902

Anexo C.

Asentimiento de los estudiantes



UNIVERSIDAD CESMAG

"Hombres nuevos para tiempos nuevos"
Fray Guillermo de Castellana O.F.M.Cap.

ANEXO 3. ASENTIMIENTO INFORMADO MENOR DE EDAD

Yo, Karen Johana Congolino, estudiante del Instituto tecnico Industrial Nacional jornada tarde.

En forma voluntaria manifiesto que: Acepto participar en la investigacion voluntaria

He recibido toda la información necesaria de forma clara, comprensible y satisfactoria sobre los objetivos y actividades que se implementaran en el proyecto llamado: Actividades lúdico - Recreativas para el Correcto Aprovechamiento del Tiempo libre en los Niños de Noveno Grado del Colegio Instituto Técnico Industrial del Municipio de Tumaco – Nariño, adelantada por los estudiantes maestros Dangevit Arce Rivera, Melvin Javier Meza Meza, con quiénes conozco y deseo colaborar.

Reconozco que puedo hacer preguntas las veces que quiera en cualquier momento del estudio. Además, si decide que no quiero terminar el estudio, puedo parar cuando desee. Fueron claros en que nadie puede enojarse o enfadarse conmigo si decido que no quieres continuar en el estudio.

TEN EN CUENTA ANTES DE FIRMAR:

Si firmas este papel quiere decir que lo leiste, o alguien te lo leyó y que quieres estar en el estudio. Si no quieres estar en el estudio, no lo firmes. Recuerda que tú decides estar en el estudio y nadie se puede enojar contigo si no firmas el papel o si cambias de idea y después de empezar el estudio, te quieres retirar.

Karen Johana Congolino
Firma del participante del estudio Fecha 12-09-23

Vanessa Quiñones M.
Firma del acudiente Fecha 12-09-23

Firma del investigador Fecha

GRUPO Asociación Escolar

Anexo D.

Compromiso ético de la investigación

Yo, **Melvin Javier Meza Meza** con cédula de ciudadanía No.**1087207044**, estudiante de la Licenciatura en Educación Física e investigador del proyecto denominado: Actividades Lúdico-Recreativas para el Correcto Aprovechamiento del Tiempo Libre en los Niños de Noveno Grado del Colegio Instituto Técnico Industrial del Municipio de Tumaco – Nariño

los niños del grado cuarto de La Institución Educativa Municipal Nuestra Señora de Guadalupe de la vereda Botanilla Del Municipio de Pasto, asumo el siguiente compromiso ético:

a) La investigación es de autoría propia por tanto su diseño, aplicación y la realización de los informes respetan los derechos de autor y la información que contengan es responsabilidad de los investigadores.

b) Reconozco y respeto las condiciones culturales, sociales y políticas de los sujetos de investigación.

c) Reconozco que la investigación es un proceso de diálogo con los sujetos de investigación y que por tanto asumiré un diálogo basado en la verdad y en el respeto por sus participaciones, por la toma de decisiones y las opiniones.

d) La investigación mantiene un valor social que se representa el uso responsable de los recursos físicos, humanos, presupuestales y de tiempo.

e) Realizar la validez científica del diseño como del proceso en sí de la investigación.

f) La investigación escoge de manera equitativa, incluyente y diversa al sujeto de investigación de acuerdo con su sentido científico.

g) La investigación genera beneficio social a los sujetos de la investigación y contiene mecanismos que generan su protección a riesgos que de ella se presentasen.

h) Realizo consentimiento y asentimientos informados a los sujetos de la investigación para el uso adecuado de la información que de ellos proviniere.

i) La recolección como el tratamiento de los datos se basa en la verdad y el uso responsable de la información.

La divulgación, publicación y promoción de la información y resultados de la investigación se basan en las anteriores condiciones éticas.

(Firma)

NOMBRE: Melvin Javier Meza Meza

Cédula de Ciudadanía: 1087207044

Anexo E.

Guion de preguntas, entrevista realizada a los estudiantes

<table>
<tr><th colspan="3">Instrumento 1</th></tr>
<tr><td>Nombre del proyecto</td><td colspan="2">Actividades Lúdico-Recreativas para el Correcto Aprovechamiento del Tiempo Libre en los Niños de Noveno Grado del Colegio Instituto Técnico Industrial del Municipio de Tumaco – Nariño</td></tr>
<tr><td>Departamento</td><td colspan="2">Nariño</td></tr>
<tr><td>Municipio</td><td colspan="2">Tumaco</td></tr>
<tr><td>Investigador</td><td colspan="2">Melvin Javier Meza Meza</td></tr>
<tr><td>Objetivos</td><td colspan="2">GENERAL
Fomentar el correcto aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdicas y recreativas en los niños de noveno grado del Colegio Instituto Técnico Industrial del Municipio de Tumaco – Nariño.</td></tr>
<tr><td>Diseño Metodológico</td><td colspan="2">Observación</td></tr>
<tr><td rowspan="4">MACROCATEGORIA
Tiempo libre</td><td rowspan="4">CATEGORIAS

OCIO

VOLUNTAD</td><td>Actividades recreativas</td></tr>
<tr><td>Actividades festivas</td></tr>
<tr><td>Conducta</td></tr>
<tr><td>Libertad</td></tr>
<tr><td colspan="3">Criterios de observación</td></tr>
<tr><td colspan="3">¿Qué actividades recreativas a realizado en el aula o fuera de ella?</td></tr>
</table>

¿Cuáles son las actividades recreativas de tu agrado que prácticas en tu tiempo libre?
¿Ha participado en grupos folclóricos y étnicos dentro de la institución o fuera de ella?
¿Has participado en las diversas actividades del carnaval del fuego representando a la institución o fuera de ella?
¿Usted como afrontaría alguna situación que se le presente en su entorno escolar ya sea en agresión o con dialogo?
¿En su tiempo libre que tipo de información consume en su dispositivo móvil e internet, nómbrelas?
¿Qué restricciones o controles parentales presenta usted en los dispositivos que usted tiene acceso?
¿Tiene usted la libertad y voluntad de escoger en que aprovecha su tiempo libre?

Anexo F.

Diario de campo

DIARIO DE CAMPO			
ACTIVIDAD	Entrevista	**Fecha:**	11/abril/ 2024
OBSERVADOR/INVESTIGADOR	Melvin Javier Meza Meza		
LUGAR – ESPACIO	Colegio Instituto Técnico Industrial Nacional- Tumaco		
TÉCNICA APLICADA	Observación participante		

Descripción de contextos relaciones y situaciones	**Unidad de análisis**	**Autores, teorías o referencias**	**Consideraciones interpretativas**
El día 11 de abril, a las 2:00 pm el coordinador con el estudiante maestro de la universidad CESMAG se dirigieron hacia el curso o salón donde se encuentra el sujeto de estudio, ya en salón el coordinador dio unas palabras de bienvenida y de presentación, luego interviene el estudiante maestro para explicar la actividad que se va hacer en ese momento, es decir, la entrevista: se habló sobre el número de preguntas (8) , la modalidad (presencial), el objetivo de la investigación y de la entrevista. Una vez explicado ese punto se inició la entrevista y la primera persona entrevistada fue la representante del curso, ella	acre: ACTIVIDADES RECREATIVAS: con la entrevista que se realizó es importante resaltar que se logró determinar la relación que tiene la investigación con la cotidianidad de los entrevistados, quienes respondieron las preguntas fácil y claramente. Se pudo apreciar que, las actividades recreativas son de vital importancia en la vida de los estudiantes, que ellos las realizan con la finalidad de divertirse, relajarse y romper con la rutina. Pueden llevarse a cabo en grupo o individualmente, y	Josepht Lee, considerado uno de los padres del movimiento de juegos y recreación, Lee promovió la importancia del juego en el desarrollo infantil y abogó por espacios recreativos accesibles para todos. De igual manera Johan Huizinga, un profesor, historiador y teórico de la cultura neerlandesa, publicó el libro “Homo Ludens” en 1938. En esta obra, Huizinga explora la importancia social y cultural del juego. El título se podría traducir al español como “Hombre que juega”. Según Huizinga, el acto de jugar es consustancial a la cultura humana, y no simplemente un elemento de la cultura. El juego es una actividad que se desarrolla	Las actividades recreativas son aquellas acciones que las personas realizan por diversión, entretenimiento, relajación o placer, en su tiempo libre o durante momentos de ocio. Estas actividades pueden ser individuales o grupales, y abarcan una amplia gama de formas, desde deportes y juegos hasta pasatiempos creativos y actividades al aire libre. Las actividades recreativas tienen varios propósitos, que van desde proporcionar distracción y alivio del estrés hasta promover el bienestar físico y mental, fomentar la socialización y fortalecer los

respondió con sinceridad tranquilidad y un equilibrio en sus respuestas siendo de gran ayuda para que los otros compañeros entendieran la dinámica de la entrevista, se hizo el cambio de hora y manejando el respeto se le informó a la siguiente docente sobre la actividad que se estaba manejando y así se fue pasando por cada uno de los entrevistadores. Es preciso señalar que no se observó ningún problema; por el contrario, todo se llevó a cabo en un ambiente agradable, los estudiantes manifestaron su disposición a la hora de hacer la entrevista. Por otro lado, cuando se inició con las entrevistas y se pasó por cada uno de los entrevistadores se notaron algunas situaciones que llaman un poco la atención. Primero, Varios estudiantes tienen sus dispositivos móviles siempre a la mano al momento de comenzar con la entrevista, la tensión bajaba un poco,	son una excelente manera de ocupar el tiempo de ocio. Se resalta que los estudiantes que participaron en la entrevista manifestaron sus diversas formar de utilizar el tiempo libre en la institución utilizando los espacios ya sea dentro o fuera del aula, donde se evidencian una variedad de actividades recreativas como: boxear, hacer parte de grupos de semilleros, conformar equipos de baloncesto, de grupos de baile. Todos concordaron que las actividades recreativas que hacen dentro del aula, le sirven para salir del estrés que se maneja dentro de ella y e incluso con el docente, permitiendo así que se liberen y puedan seguir con su clase de una manera más armoniosa. acfes: actividades festivas: en este punto cabe resaltar que hubo una controversia: los	dentro de ciertos límites de lugar, tiempo y voluntad, siguiendo reglas libremente consentidas, y va más allá de la utilidad o necesidad inmediata. En su análisis, destaca cómo el juego es fundamental en la formación de la cultura y cómo influye en la sociedad. Actividades festivas son eventos, celebraciones o rituales que se llevan a cabo para conmemorar ocasiones especiales, tradiciones culturales, religiosas o sociales. Estas actividades pueden incluir una amplia gama de eventos, desde desfiles y festivales hasta ceremonias religiosas, espectáculos de música y danza, competiciones deportivas, ferias gastronómicas, entre otros. Las festividades pueden tener diferentes propósitos, como honrar a deidades, recordar eventos históricos significativos, fortalecer la cohesión social, promover la identidad cultural o simplemente proporcionar momentos de diversión y entretenimiento para la comunidad.	lazos comunitarios. Además, pueden ser una forma de expresión personal, permitiendo a las personas explorar sus intereses, talentos y creatividad. Las actividades festivas son eventos o celebraciones que se llevan a cabo para conmemorar ocasiones especiales, tradiciones culturales, religiosas o sociales. Estas festividades pueden incluir una amplia variedad de eventos, como desfiles, fiestas, ferias, ceremonias religiosas, competiciones deportivas, entre otros. Los objetivos de las actividades festivas pueden ser diversos, desde honrar a deidades o figuras históricas hasta fortalecer la cohesión social o simplemente proporcionar entretenimiento y diversión. Los organizadores de estas actividades pueden ser comunidades locales, gobiernos, instituciones religiosas, organizaciones

manifestaban que estaban un poco más relajados ya que uno de los entrevistadores trató de que fuera más una charla sin dejar a un lado las preguntas que se les iba haciendo en el momento. Saber que las preguntas y respuestas estaban relacionadas con su vida cotidiana y académica, saber que hacen en su tiempo libre, que les parecen las actividades recreativas y festivas, como es su conducta dentro y fuera de la institución, como es el ambiente si tenían riñas o diferencias entre compañeros, en general se sintió un ambiente alegre y respetuoso, se finalizó con una breve charla y despedida de curso.	estudiantes dieron diversas respuestas que permiten entender lo siguiente: Las actividades festivas tienen son importantes para un número reducido de estudiantes, a ellos les apasionan, las consideran algo más que una actividad para aprovechar el tiempo libre; para ellos son oportunidades de vida, las ven como esa oportunidad de poder salir adelante, sacar de la pobreza a sus familiares de conocer al mundo. Para otro estudiante, fue algo nuevo donde participó para conocer una cultura nueva, bailes típicos de la región cuentos y comparsas. El entrevistado expresó lo impresionado que estaba con la participación que hizo la institución con el tema mitos y leyendas de un exponente de la región pacifica nariñense **PACHIN CARABALI**, mostró interés total por el tema que iba a representar en el		privadas o una combinación de estos actores, dependiendo del contexto y la naturaleza de la festividad. En resumen, las actividades festivas desempeñan un papel importante en la preservación de la cultura, el fomento del sentido de identidad y la promoción del bienestar social.

	desfile, e hizo parte de ella, llegando a ganar el segundo puesto. Por último, los estudiantes que no tienen interés por las actividades festivas, afirmaron que no son de su agrado que sus temas o gustos están son más enfocados en el deporte. Cond: conducta: por otra parte, se observó que los estudiantes o sujetos de estudio tenían un comportamiento amable y confiado donde se les permitía expresarse sin ninguna restricción se hizo la entrevista en forma de diálogo para tener una mayor confianza entre el entrevistador y entrevistado, esto ayudó a interpretar la conducta de los estudiantes que fueron entrevistados. Las preguntas que realizaron los estudiantes facilitaron el tratamiento del tema. Varios estudiantes manifestaron que ante un		

	percance contra algún compañero lo primero que harían, seria establecer una conversación de diálogo así se vaya subiendo de tono antes que solucionar con agresión, pero si en algún momento alguien responde con la agresión pues se manifestó que se respondería con la misma.		

	libe: libertad: por último, tendiendo en cuenta que la investigación se adelanta con personas menores de edad que están supervisados por un adulto mayor responsable, se hizo la pregunta en esta se esperaba que la gran mayoría de los estudiantes por ser menores de edad, dieran una respuesta positiva, pero resultó lo contrario; varios respondieron que tenían la libertad de manejar su dispositivo móvil sin límites ni moderación claro está que justificando que debían rendir en el colegio. Una cantidad mínima de estudiantes manifestaron que sus padres le controlaban el horario del uso	Muñoz (2011), en su artículo "Las Fiestas Tradicionales en Educación Infantil", María José aborda cómo las festividades populares y tradicionales pueden integrarse en la enseñanza desde la Educación infantil. Propone prácticas educativas que conectan a los niños con las fiestas locales, fomentando el respeto, la tradición y el trabajo en grupo La **conducta** es un amplio concepto que se refiere al comportamiento de una persona en un momento o situación determinada. Para Skinner (2005), la conducta es el resultado de la	La conducta se refiere al conjunto de acciones, comportamientos y reacciones observables que una persona exhibe en diversas situaciones. Es el modo en que las personas se

	de su dispositivo móvil y daba a entender que eso no era muy importante para ellos.	interacción entre un individuo y su entorno, lo que incluye factores biológicos, sociales y ambientales. La libertad es un concepto fundamental que ha sido explorado y definido por numerosos autores a lo largo de la historia. **John Locke (2005)**, la libertad es la capacidad de actuar y pensar sin la influencia de otros. Para él, la libertad es un derecho natural y esencial del ser humano	comportan en su entorno, tanto en su interacción con otros individuos como en su forma de enfrentar situaciones cotidianas. La conducta puede ser influenciada por una variedad de factores, incluyendo la genética, el entorno social, la cultura, las experiencias personales y las emociones. La libertad es un concepto fundamental que se refiere a la capacidad de los individuos para tomar decisiones y actuar de acuerdo con su propia voluntad, sin estar sujetos a coacciones externas o restricciones indebidas. En su forma más básica, la libertad implica la ausencia de opresión y la capacidad de elegir

			y perseguir nuestros propios intereses y metas. Sin embargo, también implica responsabilidad y respeto por los derechos y libertades de los demás.
OBSERVACIONES			

Anexo G.

Matriz de vaciado de información

Grupo Poblacional: Los niños del grado noveno del Colegio Instituto Técnico Industrial del Municipio de Tumaco – Nariño

No. de Participantes: total 10

Técnicas Aplicadas: observación participante, entrevista.

OBSERVACION PARTICIPANTE	**OBSERVADOR 1**: El día 11 de abril, a las 2:00 pm el coordinador con los estudiantes maestro de la universidad CESMAG se dirigieron hacia el curso o salón donde se encuentra el sujeto de estudio, ya en salón el coordinador da unas palabras de bienvenida y de presentación, intervienen los estudiantes maestro y explican la actividad que se va hacer en ese momento la cual es una entrevista con algunos de ellos personalmente la cual la entrevista tendrá 8 preguntas que van de acuerdo o relacionas con los objetivo que tiene la investigación. ya explicado ese punto se dio inicio con la entrevista y la primera persona fue la representante del curso o sujeto de estudio, donde mostro sinceridad tranquilidad y un equilibrio en su respuesta siendo de gran ayuda para que los otros compañeros entendieran la dinámica de la entrevista, se hizo el cambio de hora y manejando el respeto se le informo al siguiente docente sobre la actividad que se estaba manejando y así se fue pasando por cada uno de los entrevistadores. He de manifestar que no se observó algo significativo para mal al contrario todo fue muy folclórico ya que los estudiantes manifestaron su disposición a la hora de hacer la entrevista. Por otro lado, cuando se inició con la entrevista y se pasó por cada uno de los entrevistadores se notaron algunas cosas que llaman un poco la atención. Primero que los estudiantes muchos de ellos están con sus dispositivos móviles siempre a la mano que al momento de comenzar con la entrevista su momento de tensión bajaba un poco manifestaban que estaban un poco más

relajados ya que uno de los entrevistadores trato de que fuera más una charla sin dejar a un lado las preguntas que se les iba haciendo en el momento. Saber que las preguntas y respuestas eran vasado en su vida cotidiana y académica, saber que hacen en su tiempo libre, que les parecen las actividades recreativas y festivas, como es su conducta dentro y fuera de la institución, como es el ambiente si tenían riñas o diferencias entre compañeros o por otro lado era un ambiente alegre y respetuoso, se finalizó con una breve charla y despedida de curso. He de manifestar que no se observó algo significativo para mal al contrario todo fue muy folclórico alegro y respetuoso, se finalizó con una breve charla y despedida de curso.

MATRIZ	REGISTRO	DESCRIPCIÓN, IDEAS, REFLEXIONES	REFERENCIAS
1	**Diario de campo N.1**: 4 de septiembre se hizo del año 2023 se hizo el primer acercamiento del investigador con la parte administrativa del colegio (ITIN), fui recibido por el coordinador académico y la rectora. Se presentó de manera amable el interés que se tenía en realizar la investigación en dicho colegio, ellos aceptaron muy amablemente la propuesta. Después de dicha reunión se pasó a ir a entablar un acercamiento con el sujeto de estudio que en este caso son los estudiantes del grado 9, en acompañamiento del coordinador académico por sorpresa nos encontramos con los estudiantes en hora libre y realizando diversas actividades del agrado de cada uno de ellos. Esperamos un alrededor de 5 minutos observando el comportamiento del grupo, expresiones de cada uno de ellos, después nos dirigimos al salón de clases donde se les llamó para atender la siguiente información la cual fue la siguiente. La presentación de los investigadores, el expresarles quienes son lo cual dichas en otras palabras, estudiantes de la universidad		

	cesmag de 8 semestre, se hizo la explicación de cuál era la finalidad de la investigación y por qué se escogió al curso presente, consiguientemente se habló de que si desean participar tocaba tener los permisos de los padres de familia o un tutor legal vigente. Y para concluir se conformó un grupo en una de las redes sociales como whatsapp. Para estar al margen de cualquier novedad que se fuera presentando en el camino. Se agradeció por brindar la disposición, el espacio y el tiempo de cada uno de los presentes en el curso y a la institución educativa. **Diario de campo N.2:** entre los días 5 al 11 se visitó al grupo sujeto de estudio con previo aviso de la parte administrativa de la institución consiguiente se llegó al curso donde estaban los estudiantes, se los encontró en clase de matemáticas con el docente Robinson que muy amablemente nos regaló 10 min de su tiempo para dar la siguiente información. El explicar que no se había podido avanzar por motivos de los investigadores, que también paso por un cambio de un nuevo asesor y cambios en la propuesta de investigación que eso llevo a un retraso pero que seguía en firma la investigación lo cual los alegro mucho y que no se había olvidado lo que paso a llamarse proyecto de investigación con		

	intervención pedagógica. Se agradeció por la espera y también al profe por brindarnos un espacio para dar dicha información. Por último, en el grupo se dio una pequeña información de que en la siguiente semana se estaría efectuando una entrevista a los estudiantes que estuvieran pendiente a la fecha.		
2	**OBSERVADOR** El día 11 de abril, a las 2:00 pm el coordinador con los estudiantes maestro de la universidad CESMAG se dirigieron hacia el curso o salón donde se encuentra el sujeto de estudio, ya en salón el coordinador da unas palabras de bienvenida y de presentación, intervienen los estudiantes maestro y explican la actividad que se va hacer en ese momento la cual es una entrevista con algunos de ellos personalmente la cual la entrevista tendrá 8 preguntas que van de acuerdo o relacionas con los objetivo que tiene la investigación. **OBSERVADOR:** Con la entrevista que se realizó es importante resaltar que se logró conocer la relación que va llevando la investigación ya que todos los encuestados hablaron y tuvieron la concordancia en este punto. ACRE. vemos que las actividades recreativas son de vital importancia, son		

	disciplinas que se realizan con la finalidad de divertirse, relajarse y romper con la rutina. Pueden llevarse a cabo en grupo o individualmente, y son una excelente manera de ocupar el tiempo de ocio. A través de la entrevista se pudo observar sus diferentes gustos en los cuales resalta el boxeo, interactuar en redes sociales, recrearse fuera del salón ya sea haciendo algún tipo de deporte o simplemente algún juego de mesa que tengan a la mano. dentro del salón también manifestaron que las actividades recreativas que practican en el salón son de muy buen beneficio ya que le permite a cada uno de ellos estar por un momento sin tanto estrés académico. En este punto cabe resaltar que hubo una controversia en el cual los estudiantes encuestados dieron diversas respuestas que da a entender lo siguiente: ACFES. las actividades festivas tienen un grado de importancia, pero en la minoría ya que es algo que los apasiona, ya que lo ven como algo más que un aprovechamiento del tiempo libre, son oportunidades de vida, lo ven como esa oportunidad de poder salir adelante, sacar de la pobreza a sus familiares de conocer al mundo y de más.		

	Finalmente, los estudiantes que no tienen interés por las actividades festivas dicen que no es de su agrado que sus temas o gustos son más enfocados por el deporte. Por otra parte, se observó que los estudiantes o sujetos de estudio tenían un comportamiento amable y confiado COND. se hizo la entrevista en forma de diálogo para tener una mayor confianza entre el entrevistador y entrevistado siguiendo con lo anterior, esto ayudó a interpretar la conducta de los estudiantes que fueron entrevistados ayudándonos a través de las preguntas y entre ellas también había una que nos permitió el facilitar dicho tema. Varios los estudiantes manifestaron que ante un percance contra algún compañero lo primero que harían, seria establecer una conversación de dialogo así se vaya subiendo de tono antes que solucionar con agresión, pero si en algún momento alguien responde con la agresión pues se manifestó que se respondería con la misma. Para terminar, teniendo en cuenta que se está adelantando la investigación con personas menores de edad que están supervisados por un adulto mayor responsable LIBE. Por lo cual se realizó la pregunta “si manejaban algún tipo de límite para utilizar los		

	dispositivos móviles" y evidenciamos que la mayoría de ellos cuentan con la libertad de manejar su dispositivo móvil sin límites, ni moderación, siempre y cuando vayan bien en la parte académica, mientras que un estudiante manifestó que si le manejaban un poco el horario de su dispositivo móvil y daba a entender que no le daba relevancia a ese tema ya que para él no es de importancia el teléfono celular. **OBSERVADOR:** con la entrevista realizada se logra resaltar los avances que, tenido esta investigación, dado que todos los encuestados tiene conocimiento de ello ACRE. observamos que las actividades recreativas son de vital importancia, ya que se realizan con la finalidad de divertirse, relajarse y salir de la rutina y son una excelente manera de ocupar el tiempo de ocio. Por medio de las entrevistas se logra evidenciar las diversas formar que tienen los estudiantes de utilizar el tiempo libre dentro y fuera del aula de clases con actividades tales como: boxear, estar en grupos de semilleros, equipos de básquet, en grupos de bailes,		

	también estuvieron de acuerdo que las actividades recreativas dentro del aula les ayuda para mejor el ambiente con compañeros y docentes. En este punto se evidencio que se cuenta con diferentes puntos de vista por parte de los estudiantes encuestados ACFES. para algunos de ellos las actividades festivas tienen un grado de importancia porque es algo que les apasiona y lo toman como oportunidades de vida, de salir adelante y mejorar la calidad de vida propia y de sus familiares. Uno de los entrevistados manifestó que para él es algo novedoso, ya que tuvo la oportunidad de participar en los bailes típicos de la región, cuentos y comparsas, donde la institución tuvo gran importancia como exponente de la región pacifica nariñense **PACHIN CARABALI**, obteniendo el segundo lugar en este gran evento. También se observó que para la minoría de estudiantes no tienen interés por las actividades festivas expresando que no son su agrado y que sus gustos están más enfocados por el deporte. De la misma manera se evidencia que los estudiantes encuestados demostraron un		

	comportamiento amable y confiable lo cual les permitió expresarse sin ningún tipo de restricción COND. La entrevista se realizó en forma de dialogo para tener una mayor confianza entre el entrevistador y entrevistado, facilitando la interpretación de la conducta de los estudiantes que fueron entrevistados. La mayoría de los estudiantes manifestaron que algunas de las conductas presentadas son los percances entre compañeros, que muchas veces tratan de solucionar las diferencias a través del dialogo, antes que utilizar las agresiones físicas, pero que en algunas ocasiones han llegado al punto de agredirse mutuamente.		
3	En este último punto cabe resaltar que la entrevista fue realizada hacia menores de edad LIBE. son responsabilidad de un adulto como padres o acudientes, por lo cual se realizó la pregunta “si manejaban algún tipo de límite para utilizar los dispositivos móviles” y evidenciamos que la mayoría de ellos cuentan con la libertad de manejar su dispositivo móvil sin límites, ni moderación, siempre y cuando vayan bien en la parte académica, mientras que un estudiante manifestó que si le manejaban un		

	poco el horario de su dispositivo móvil y daba a entender que no le daba relevancia a ese tema ya que para él no es de importancia el teléfono celular.		
4	DI Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Martínez-Molina, M. (2016). puede depender de aquellas variables que condicionan la motivación, como es la autonomía o el apoyo de la misma. Por ello, sería interesante conocer la forma de crear el clima adecuado de trabajo en clase, para propiciar la autonomía necesaria para mejorar la motivación y, por tanto, la satisfacción y diversión. CU Si bien Tylor (Grimson, 2008) en 1871 planteó un concepto de cultura asociado a todo aquel conocimientos, tradición, costumbre y hábito inherente a la persona dentro de una sociedad, al ser perteneciente de esta. CU Harris (2011) cita la definición de Tylor de la siguiente manera: *"La cultura… en su sentido etnográfico, es ese todo complejo que*		

	comprende conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y cualesquiera otras capacidades y hábitos adquiridos por el hombre en tanto que miembro de la sociedad." DI Pérez Ruiz, M. L., & Argueta Villamar, A. (2011). Desde la acción comunicativa se da pie al diálogo entre los diferentes agentes en los que prima el entendimiento y la exposición de argumentos basados en pretensiones de validez. DI Paulo Freire (1970) ya identificaba las diferencias entre acción instrumental y acción comunicativa en educación. "De ahí que [el diálogo] no pueda ser mañoso instrumento del cual eche mano un sujeto para conquistar a otro. La conquista implícita en el diálogo es la del mundo por los sujetos dialógicos, no la del uno por el otro"		
5	DI Grund, F. B., & Gil, D. J. G. (2011). Dispositivos móviles que existen actualmente, con posibilidades de implementarse en esta modalidad educativa, describiendo de un modo práctico, y este es el mejor valor que aporta, sus posibilidades de uso.		

Anexo H.

Diario de Campo

<table>
<tr><td colspan="3">TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Actividades Lúdica-Recreativas para el Aprovechamiento del Tiempo Libre en los Niños de Noveno Grado del Colegio Instituto Técnico Industrial Del Municipio de Tumaco-Nariño</td></tr>
<tr><td colspan="3">DOCENTE INVESTIGADOR: Melvin Javier Meza Meza</td></tr>
<tr><td>FECHA</td><td>SESIÓN</td><td>SUB CATEGORÍA</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>• Actividades recreativas
• Actividades festivas
• Conducta
• Libertad</td></tr>
<tr><td colspan="2">OBJETIVO DE LA SESIÓN</td><td>CRITERIOS DE OBSERVACIÓN</td></tr>
<tr><td colspan="2">Brindar a los estudiantes las herramientas lúdicas, pedagógicas para el desarrollo de bienestar académico y personal.</td><td>- Participación en actividades recreativas, folclóricas o festivas, de conducta y liberta dentro o fuera del aula
- Nivel de participación
- Colaboración y trabajo en equipo
- Nivel de satisfacción
- Interacción social</td></tr>
<tr><td colspan="3">REGISTRO DESCRIPTIVO.</td></tr>
<tr><td colspan="3">El día 23 de agosto de 2023 se dio inicio a una serie de actividades lúdico-recreativas dirigidas al grupo, con el propósito de fortalecer el compañerismo, favorecer la interacción entre los estudiantes y promover un mejor aprovechamiento del tiempo libre dentro de la institución. Al comenzar la jornada se realizó una bienvenida y una breve introducción a los planes de clase, explicando las actividades que se desarrollarían durante las diferentes sesiones. Para este primer momento se organizó a los estudiantes en círculo, buscando generar un espacio de cercanía, escucha y disposición antes de iniciar las dinámicas. A continuación, una explicación de las primeras activades:</td></tr>
</table>

ACTIVIDAD 1:

Para este juego necesitamos 5 jugadores: los 4 que ocupan las esquinas y uno que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el jugador del medio. Quien se queda sin esquina, va al centro.

Variante:

Para realizar 5 jugadores: los 4 que ocupan las esquinas y 2 que está en el medio. El objetivo es pasar de una esquina a otra sin que tu lugar sea ocupado por el jugador del medio. Quien se queda sin esquina, va al centro hasta que queden un solo jugador o ganador

ACTIVIDAD 2

Para llevarlo a cabo, los niños deben sentarse en el suelo uno al lado del otro en círculo, mientras el profesor pone la música. Con instrucciones sencillas.

Durante el juego, los pequeños deben pasarse la pelota entre ellos, lo más rápido posible, mientras suena la música, o en su defecto, un niño cuenta en el interior del círculo. Una vez que se pare la música, el jugador que tiene el balón entre las manos es descalificado.

Variante:

El juego continúa hasta que solo quede un niño. Este será el ganador. Para que la actividad sea más entretenida, pueden introducirse variaciones como, por ejemplo, pasar la pelota a las personas que se nombren Sin ninguna duda el objetivo es mejorar la velocidad y la reacción

ACTIVIDAD 3:

Se ubicarán en un círculo en los extremos de una cuerda se agarran todos de una cuerda fuera del círculo y todos sujetaran la cuerda con las dos manos los participantes deben permanecerá inamovibles con la cuerda en las manos hasta que sienta un movimiento

En cuanto los participantes sientan que la cuerda se mueva hacia arriba o hacia abajo, por un lado, deben la “ola “al otro lado al empezar el movimiento de la ola deben cerrar los ojos y tiene que seguir con el movimiento pierde el participante que suelte la cuerda o deje de sostener la cuerda.

Durante el desarrollo de las primeras actividades lúdico-creativas se pudo observar que los estudiantes mostraron inicialmente entusiasmo y curiosidad al conocer que se realizarían dinámicas diferentes a aquellas a las que estaban acostumbrados. Una de las actividades consistió

en conformar equipos de cinco estudiantes, donde cuatro participantes debían ubicarse en las esquinas y uno permanecer en el centro. La dinámica tenía como propósito que los estudiantes cambiaran de esquina sin que el participante ubicado en el centro lograra ocupar su lugar; aquel que quedara sin espacio debía pasar al centro y continuar con la actividad. Posteriormente, se desarrolló una dinámica en la que los estudiantes se ubicaron formando un círculo y debían pasarse una pelota entre ellos con la mayor rapidez posible mientras sonaba la música o, en su defecto, mientras uno de los participantes realizaba el conteo. Cuando la música se detenía, el estudiante que tuviera la pelota en sus manos quedaba momentáneamente fuera de la actividad.

De igual manera, se llevó a cabo una actividad que requería la participación de los estudiantes alrededor de un círculo, utilizando una cuerda que debía ser sostenida por todos los participantes. El propósito era mantener la cuerda fuera del círculo mientras los estudiantes permanecían sujetos a ella y procuraban conservar su posición sin desplazarse. Estas actividades permitieron generar diferentes espacios de interacción, movimiento y participación entre los estudiantes.

Sin embargo, durante la aplicación se evidenció que algunas de las dinámicas no se desarrollaron inicialmente de acuerdo con lo esperado. Al tratarse de actividades nuevas para los estudiantes, varios de ellos mostraron cierta timidez, nerviosismo e inseguridad al momento de participar, lo que influyó en el desarrollo de las primeras dinámicas. Algunos estudiantes se mostraban poco decididos a integrarse, mientras que otros requerían mayor orientación para comprender la dinámica y desenvolverse con confianza frente a sus compañeros.

Ante esta situación, como observadores y responsables de la aplicación de las actividades, fue necesario realizar algunos ajustes en la estrategia de intervención. Se optó por brindar instrucciones de manera más cercana, acompañar a los estudiantes durante los primeros momentos y generar un ambiente de mayor confianza, procurando que se sintieran cómodos y motivados para participar. De esta manera, progresivamente comenzaron a involucrarse en las actividades, mostrando mayor disposición para interactuar con sus compañeros y participar activamente en las dinámicas propuestas. Este proceso permitió reconocer la importancia de adaptar las estrategias de acuerdo con las respuestas y necesidades que presentaban los

estudiantes durante el desarrollo de las actividades.

Se hará una pequeña charla y se entrará con un juego que servirá como entrada en calor. Por medio de estas actividades lúdicas y recreativas, se potencializará las habilidades cognitivas y motoras que llevaran al estudiante a adquirir destrezas significativas para su formación integral.

La roca.

Se la quedan 4-5 con una pelota cada uno.

El objetivo es convertir en piedra al resto de compañeros. La forma de hacerlo es dándole con la pelota y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos). Si en ese tiempo no lo consiguen, se forma un nuevo equipo.

Los niños convertidos en piedra se ponen en el suelo dispuestos a ser saltados por otros compañeros, ya que esa es la forma de poder volver al juego.

A partir de las actividades recreativas desarrolladas, en las cuales se integraron diferentes dinámicas deportivas y lúdicas, Como puede apreciarse en la figura 5, para el 56% de los estudiantes del grado 9-1, la dinámica es la actividad más empleada en el aula de clase, por ejemplo: E3 (léase estudiante 3) manifestó lo siguiente: "*La profesora Rebeca utiliza gestos y un número para pedir que los estudiantes se cambien de puesto; si decía uno, los estudiantes se hacían a un lado, si decía dos se pasaban al lado contrario".* se pudo observar que estas resultaron satisfactorias para los estudiantes. Las actividades fueron realizadas en espacios como el salón de clases permitiendo generar ambientes diferentes a los habituales dentro de la jornada escolar. La participación de los estudiantes estuvo acompañada de expresiones de alegría, diversión y entusiasmo, evidenciándose una actitud más activa y receptiva durante el desarrollo de las propuestas.

Estas experiencias permitieron comprender que las actividades recreativas pueden constituirse en una herramienta importante para favorecer la motivación de los estudiantes, especialmente antes de iniciar las jornadas académicas correspondientes a las diferentes asignaturas. Los momentos destinados al juego y a la actividad física permitieron generar un cambio positivo en el estado de ánimo de los participantes, brindándoles la posibilidad de salir por un momento de la dinámica tradicional del aula y compartir con sus compañeros en un ambiente de mayor

espontaneidad.

De esta manera, las actividades lúdico-recreativas no solo cumplieron una función relacionada con el entretenimiento y el movimiento corporal, sino que también contribuyeron a disponer a los estudiantes de una manera más favorable para continuar con sus actividades escolares. La alegría, la participación y la motivación observadas durante estas experiencias permitieron reconocer el valor de incorporar espacios recreativos dentro de la jornada escolar como una estrategia que puede favorecer el bienestar y la disposición de los estudiantes frente a los procesos de aprendizaje.

También se desarrollaron actividades festivas relacionadas con diferentes expresiones culturales, especialmente aquellas vinculadas con el carnaval, la danza y las manifestaciones tradicionales de la comunidad. Durante estas actividades se pudo observar que algunos estudiantes ya contaban con experiencias previas en la participación de comparsas de diferentes años, El testimonio de E5 así lo demuestra cuando afirma: "*Participé en la comparsa que salió este año, he participado desde sexto hasta ahora quedando en segundo lugar".* lo que permitió que asumieran un papel activo y sirvieran como motivación para que otros compañeros se animaran a participar en las dinámicas propuestas.

Las actividades fueron recibidas de manera muy positiva por los estudiantes, quienes demostraron alegría, entusiasmo y disposición durante su realización. E10 por ejemplo refirió lo siguiente: *"He participado en representación de la institución educativa en una comparsa, donde hice la representación de la viuda".* E10 relató*: "Participé en el Carnaval de Fuego representando a la institución, en una comparsa en la cual fui un personaje que era la mula ya que trataba de la noche de los espantos, donde salía la bruja, la tunda, la pata sola, el relieve y otros, donde quedamos en el segundo puesto".*

Entre las propuestas se destacó la representación de un relato relacionado con personajes tradicionales y de carácter fantástico, como los llamados muertos vivientes y figuras como la Tumba, el Diablo, el Sin Cabeza y el Relieve. Esta experiencia resultó significativa, ya que permitió integrar el juego, la danza y la expresión cultural en un mismo espacio.

El desarrollo de estas actividades junto con el docente permitió fortalecer el sentido de apropiación de los estudiantes hacia el Carnaval del Fuego, favoreciendo el reconocimiento de sus expresiones culturales y de su patrimonio, así como el interés por conservar y participar en estas manifestaciones propias de su contexto.

ACTIVIDAD 1

Los participantes se dividirán en grupos de 5 uno de ellos se rodea de los otros cuatro que le toca le toca con un dedo. el jugador del centro es la cabeza del pulpo que tiene los ojos abiertos y dirige los desplazamientos del animal los que lo rodena son los tentáculos tiene los ojos cerrados deben seguir todos los movimientos de la cabeza sin perder el contacto físico de la punta del dedo con el jugador del centro a la señal se va las puntas del dedo con el jugador del centro a las señales se van cambiando las posiciones al finalizar la dinámica. Ganará el grupo que realice los mejores movimientos.

ACTIVIDAD 2:

Se eligen a dos niños/as que actuarán como "puntas" y se sitúan uno a cada lado del espacio de juegos. El resto de los participantes se sitúan en el centro y formando una fila a lo ancho del terreno de juego. El objetivo del juego es tocar al resto de los niños/as lanzando el balón de cascabeles rodando por el suelo. Gana aquel que aguante más tiempo sin ser tocado. Cuando un participante punta toca en los pies a uno central, éste se une a él para lanzar balones y el balón pasa al campo contrario. Los "puntas" pueden llamar por su nombre a un central y éste debe contestar. De no hacerlo pasará a ser "punta". Para evitar el balón los participantes centrales deben dar pasos laterales o saltar

ACTIVIDAD 3:

Se deben formar equipos, de dos a cinco integrantes. Cada niño se colocará un cono en la cabeza y, abrazado a sus compañeros, deberá transportarlo hasta la otra punta del salón o patio sin que se caiga.

Si el cono se cae o alguno de los niños se suelta de los demás, deberán volver a comenzar. Gana el equipo que primero complete el recorrido con todos los conos en sus cabezas.

ACTIVIDAD 1:

Uno de los niños es el encargado de darse la vuelta y decir en alto Un, dos, tres, al escondite inglés». Cuando termine la frase, se girará para mirar y el resto de sus compañeros tendrán que permanecer inmóviles. Los demás tienen que avanzar lo más rápido posible, pero si no se quedan congelados cuando el que conduce el juego se da la vuelta, tendrán que volver al punto de partida.

ACTIVIDAD 2:

Se dividan en grupos de 3 o 4 personas como máximo y que se coloquen a un metro y medio unos de otros. Es necesario colocar en el suelo aros o círculos dibujados a modo de tablero para llevar a cabo la actividad y, además, cada equipo contará con tres conos del mismo color. Para completar el tres en raya los estudiantes, por orden y como en las carreras de relevo, deberán correr hasta el tablero y colocar rápidamente el cono. Ganará el grupo que complete antes el juego.

ACTIVIDAD 3:

Una vez más en este juego al aire libre, los participantes deben dividirse en grupos. Cada uno de estos grupos tendrá una pista que habrá pensado previamente una persona ajena que no se encuentre en ningún grupo. La idea del juego es que los participantes varan descifrando pistas y cada una de ellas los lleve a la siguiente. La última pista los va a llevar al lugar donde está el premio previamente escondido y elegido por otras personas.

Posteriormente, se desarrollaron otras actividades orientadas principalmente al fortalecimiento de las habilidades cognitivas, el seguimiento de instrucciones, la toma de decisiones y la interacción respetuosa entre los estudiantes. Una de ellas consistió en el juego conocido como “1, 2, 3, escondite inglés”, en el cual uno de los participantes debía ubicarse de espaldas al resto del grupo y pronunciar la frase mientras los demás avanzaban hacia él. Al finalizar la frase, el

estudiante encargado debía girarse y observar a sus compañeros, quienes debían permanecer completamente inmóviles. En caso de que alguno fuera sorprendido realizando algún movimiento, debía regresar al punto de partida y comenzar nuevamente el recorrido.

Durante esta actividad se observó que a varios estudiantes se les dificultó inicialmente seguir las reglas de manera estricta. Fue necesario recurrir a un proceso constante de ensayo y error, en el que los participantes comprendieran mediante la práctica que cada incumplimiento de las normas implicaba regresar al punto de partida. A medida que avanzó el juego, los estudiantes lograron comprender con mayor claridad las condiciones establecidas y comenzaron a respetarlas de manera más consciente. La posibilidad de obtener un premio y llegar primero a la meta generó motivación entre los participantes, aunque esta competencia se desarrolló dentro de un ambiente de respeto y cortesía hacia los demás compañeros.

Otra de las actividades consistió en la conformación de pequeños grupos de hasta cuatro estudiantes, quienes debían ubicarse a una distancia aproximada de un metro y medio entre sí. Para su desarrollo se dispusieron aros o círculos en el suelo y se asignaron a cada equipo tres conos de un mismo color. La dinámica se realizó a manera de carrera de relevos y tenía como objetivo completar un juego de tres en raya. Por turnos, los estudiantes debían desplazarse rápidamente hasta el espacio dispuesto para la actividad y colocar uno de los conos, procurando organizar sus movimientos y decisiones para conseguir completar primero el juego. Esta dinámica permitió que los estudiantes no solamente realizaran actividad física, sino que también tuvieran que pensar y establecer estrategias en conjunto para alcanzar el objetivo propuesto.

De igual manera, se realizó una actividad de búsqueda y resolución de pistas, para la cual los estudiantes se organizaron en diferentes grupos. Cada equipo recibió una serie de pistas previamente preparadas por una persona que no pertenecía a ninguno de los grupos participantes. La dinámica consistía en interpretar y descifrar cada pista para encontrar la siguiente, siguiendo progresivamente el recorrido hasta llegar a la última, la cual conducía al lugar donde se encontraba escondido el premio. Esta actividad generó un mayor nivel de participación, debido a que los estudiantes debían utilizar sus capacidades de razonamiento, observación,

comunicación y toma de decisiones para avanzar en el juego.

En el desarrollo de estas actividades se pudo evidenciar que los juegos de carácter cognitivo representaron una oportunidad para fortalecer diferentes destrezas relacionadas con el pensamiento, la resolución de problemas y la capacidad de analizar situaciones para encontrar soluciones. Al mismo tiempo, permitieron trabajar aspectos relacionados con el respeto, el compañerismo y la cooperación, ya que los estudiantes debían interactuar constantemente con sus compañeros para cumplir con los objetivos establecidos.

Sobre el particular E6 afirmó: *No me gusta meterme en ese tipo de situaciones y prefiero evitarlas, ya que por lo general suelen acabar en conflicto".*

Aunque durante algunas de las actividades se presentaron inconvenientes y discusiones entre integrantes de un mismo grupo, estas situaciones estuvieron principalmente relacionadas con las diferentes opiniones que surgían al momento de tomar decisiones y buscar la mejor estrategia para conseguir el premio. Las discusiones, en la mayoría de los casos, estuvieron orientadas a encontrar una solución que les permitiera continuar con la actividad y alcanzar el objetivo propuesto. E11 manifestó lo siguiente: *"Trataría de actuar a través del dialogo, pero sabiendo a quien decirlo porque puede ser una persona que es agresiva puede ser peligroso".* Esto permitió observar cómo los estudiantes fueron aprendiendo a escuchar diferentes puntos de vista y a llegar a acuerdos dentro de sus propios equipos.

El desarrollo de estas dinámicas tomó en algunos momentos más tiempo del inicialmente previsto, debido a que las actividades no contemplaban de manera anticipada la posibilidad de que se presentaran discusiones o desacuerdos entre los integrantes de los grupos. Sin embargo, estas situaciones también hicieron parte del proceso de aprendizaje y permitieron realizar una observación más cercana de las formas en que los estudiantes interactuaban y resolvían sus diferencias. En términos generales, las actividades se desarrollaron en un ambiente de alegría, disfrute y gozo, en el que los estudiantes pudieron participar activamente sin generar situaciones de agresión física y procurando mantener el respeto hacia sus compañeros durante el desarrollo

de los juegos.

ACTIVIDAD 1: el globo.

El grupo se divide en dos a la par y cada uno de los grupos tendrá a su disposición un globo, Los jugadores lanzarán un globo inflado al aire. El globo no puede tocar el suelo, así que hay que ir dándole toques entre todos sin importar que se los toque del mismo participante, evitando así que se caiga.

VARIANTE: por cada equipo solo se puede tocar el globo una vez por cada participante de cada grupo es decir no puede tocar un mismo participante dos veces el globo.

ACTIVIDAD 2: llevando el balón

Los niños se organizan por parejas de tres o como lo decida el docente. Se selecciona un recorrido con una salida y una meta. Tendrán que llevar un balón entre cada pareja, pero sin tocarlo con las manos. Por ejemplo, espalda con espalda, o lo que se les ocurra. Si el balón se les cae, tendrán que volver a la línea de salida. La pareja que llegue antes a la meta será quien gane el juego.

ACTIVIDAD 3: el rescate

El juego comienza con dos niños cogidos de la mano, que son los dos primeros eslabones de la cadena. Tendrán que ir tocando al resto de niños para unirlos a la cadena. Los niños intentarán huir. Si un niño es tocado deberá cogerle la mano a los que están en la cadena y así irán alargándola. Cuando pillan al último jugador se termina la ronda y la nueva partida comenzará con los dos primeros jugadores que fueron tocados en la primera.

Durante el desarrollo de las siguientes actividades se pudo observar una mayor disposición y entusiasmo por parte de los estudiantes, quienes participaron de manera activa y demostraron un alto nivel de diversión durante las dinámicas propuestas. Una de las actividades consistió en dividir el grupo en dos equipos, a los cuales se les entregó un balón que debía ser lanzado al aire. El objetivo era evitar que este tocara el suelo, por lo que los integrantes de cada equipo debían realizar diferentes toques para mantenerlo en el aire y avanzar hasta llegar a la meta establecida. Los estudiantes podían realizar los toques de manera libre, incluso repitiendo la participación de un mismo integrante, siempre buscando evitar que el balón cayera. El equipo que lograra

completar primero el recorrido, tanto de ida como de regreso, era el ganador.

Esta actividad generó diferentes expresiones de alegría, emoción y expectativa, debido a que los estudiantes debían permanecer atentos a los movimientos de sus compañeros y reaccionar rápidamente para evitar que el balón tocara el suelo. En varios momentos se pudo observar cierta incertidumbre sobre la dirección que tomaría el balón, ya que este podía desplazarse hacia diferentes lados, obligando a los estudiantes a cambiar constantemente de posición y tomar decisiones de manera rápida. Esta situación produjo momentos de diversión y espontaneidad, fortaleciendo al mismo tiempo la coordinación y la comunicación entre los integrantes de cada equipo.

Posteriormente, se realizó una actividad en la que los estudiantes fueron organizados en parejas o pequeños grupos, de acuerdo con la orientación del docente. Cada grupo debía realizar un recorrido establecido llevando un balón hasta una meta y regresando posteriormente al punto de partida, pero con la condición de no utilizar las manos para transportarlo. Para ello, los estudiantes debían buscar diferentes alternativas, como sostener el balón entre sus espaldas o utilizar otras partes del cuerpo que les permitieran avanzar sin dejarlo caer. Esta dinámica requirió un mayor ejercicio de análisis y comprensión, ya que los participantes debían dialogar entre ellos, plantear estrategias y coordinar sus movimientos para lograr desplazarse sin perder el control del balón.

Durante esta actividad se evidenció la necesidad de establecer acuerdos dentro de cada grupo. Los estudiantes debían comunicarse constantemente para determinar la manera más adecuada de transportar el balón y evitar que este cayera. Se presentaron algunos intentos fallidos, pero estos fueron asumidos como parte del juego y permitieron que los participantes modificaran sus estrategias hasta encontrar una forma que les permitiera avanzar. El objetivo de llegar primero generó motivación y competencia, pero también favoreció el trabajo conjunto y la búsqueda de soluciones entre compañeros.

Finalmente, se desarrolló el juego denominado “El rescate”, en el cual dos estudiantes iniciaban

tomados de las manos formando los primeros eslabones de una cadena. Estos debían desplazarse por el espacio intentando tocar a los demás participantes, quienes procuraban escapar para evitar ser atrapados. Cada estudiante que era tocado debía incorporarse a la cadena tomando la mano de los integrantes que ya habían sido atrapados, haciendo que esta se fuera extendiendo progresivamente. La dinámica continuaba hasta que quedaran pocos participantes sin ser atrapados, siendo los últimos estudiantes en permanecer libres quienes lograban ganar el juego.

Esta actividad estuvo acompañada de un ambiente de constante movimiento, emoción y diversión. Los estudiantes debían estar atentos a los desplazamientos de la cadena y, al mismo tiempo, buscar diferentes maneras de escapar para evitar ser alcanzados. La incertidumbre sobre la dirección que tomarían sus compañeros generó momentos de sorpresa y alegría, haciendo que la participación se desarrollara de manera espontánea y dinámica.

En general, las actividades desarrolladas durante esta jornada se caracterizaron por generar un ambiente de diversión, entusiasmo y disfrute. Los estudiantes mostraron una participación más espontánea y se involucraron activamente en las propuestas, expresando emociones propias del juego y compartiendo con sus compañeros. Además del componente motriz, algunas de las actividades permitieron fortalecer procesos cognitivos relacionados con el análisis, la comprensión, la comunicación y la toma de decisiones. Particularmente, las dinámicas que implicaban transportar o controlar el balón exigieron que los estudiantes dialogaran, construyeran estrategias y coordinaran sus acciones para evitar cometer errores y alcanzar la meta. De esta manera, el juego se convirtió no solamente en un espacio de recreación, sino también en una oportunidad para fortalecer el trabajo colaborativo, la comunicación y la capacidad de resolver situaciones de manera conjunta.

REGISTRO ANECDÓTICO.

Fecha de Entrega	Dia: 17	Mes: octubre	Año:2026

DATOS PRINCIPALES DEL DOCUMENTO
Título del Trabajo de Grado / Tesis: Actividades lúdico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del grado noveno del Colegio Instituto Técnico Industrial del municipio de Tumaco – Nariño
Facultad y Programa Académico: **Facultad de Educación, Licenciatura en Educación Física**
Elija el tipo de documento: **Trabajo de Grado (Pregrado)**

INFORMACIÓN DE AUTORIA	
Autor ①	
Nombres y apellidos: Melvin Javier Meza Meza	**Documento de identidad:** 1087207044
Correo electrónico: j.y.l.mm19@gmail.com	**Número de contacto:** 3044436901
Firma: 	
Autor ②	
Nombres y apellidos del autor:	**Documento de identidad:**
Correo electrónico: @	**Número de contacto:**
Se permite firma digital escaneada (borre esta nota) **Firma:** __ _____	
Autor ③	
Nombres y apellidos del autor:	**Documento de identidad:**
Correo electrónico: @	**Número de contacto:**
Se permite firma digital escaneada (borre esta nota) **Firma:** _____	
Autor ④	

Nombres y apellidos del autor:	**Documento de identidad:**	
Correo electrónico:	**Número de contacto:**	
Firma:		
Autorización de publicación. (elija solo uno)	**SÍ** ☒	**NO** ☐

En mi calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del trabajo de grado / tesis señalada en el encabezado, se confiere a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado / tesis en el repositorio institucional y buscadores de biblioteca. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento abarca las siguientes características:

a) Se otorga desde la fecha de suscripción y durante todo el término en el que los firmantes del presente documento conserven la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que se deje de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el trabajo de grado, nos comprometemos a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de nuestra parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del trabajo de grado dentro del repositorio institucional. Conocemos que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización y difusión del documento en el repositorio institucional.

b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el trabajo de grado en texto completo y en formato digital, teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, se acepta la circulación con alcance mundial, por lo tanto, podrá ser consultado, descargado y compartido.

c) La autorización que se acepta a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, se renuncia a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el trabajo de grado.

d) Al aceptar se manifiesta que el trabajo de grado es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que se ostenta los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, se asume toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de esta. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre los autores y la fecha de publicación.

e) Se autoriza a la Universidad CESMAG para incluir el trabajo de grado en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

f) En los eventos en los que el trabajo de grado haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Notas: en el caso de no aceptar la publicación, el trabajo de grado podrá ser clasificado, catalogado, codificado y subido al repositorio institucional y buscadores de biblioteca como control de inventario y custodia manteniendo el enlace de visualización oculto; por lo tanto, no contará con el proceso de difusión abierto al usuario.
Si se marco **SI** y en un futuro se desea solicitar el retiro de visualización y difusión del repositorio institucional, todos los autores deberán diligenciar el formato marcando el **NO** se autoriza (se omite firma de asesor)
Si se marcó **NO** y en un futuro se desea solicitar visualización y difusión en el repositorio institucional, todos los autores deberán diligenciar el formato marcando el **SI** se autoriza (se omite firma de asesor)

Espacio exclusivo del Asesor	
Nombres y apellidos del asesor: **Hugo Horacio Rojas Achicanoy**	**Documento de identidad:** 978394683
Correo electrónico: hhrojas@unicesmag.edu.co	**Número de contacto:** 98394683
Firma: 	
En mi calidad de asesor manifiesto que he leído y evaluado el trabajo de grado y de acuerdo con mi conocimiento profesional académico y científico, garantizo que su contenido cumple con las especificaciones de orden académico e investigativo, de confiabilidad de autoridad y de calidad en su presentación de acuerdo con lo establecido por la universidad, por lo tanto, avalo su publicación y difusión en el repositorio institucional de la Universidad CESMAG.	

Autorización de publicación	**SÍ** ☒	**NO** ☐
Observaciones:		