

LÚDICA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE EN NIÑOS Y NIÑAS DEL
GRADO TRANSICIÓN

Nombre del estudiante

Gloria Elena Arrieta Montoya
Psicóloga
David Mauricio Rodríguez Cifuentes
Licenciado en Recreación

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Director

Ing. Efraín Alonso Nocua Sarmiento
Mg. Gestión de la Tecnología Educativa

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en Pedagogía de la Lúdica

Bogotá D.C., junio de 2021

Resumen

La siguiente propuesta de intervención sobre la lúdica y el aprovechamiento del tiempo libre en estudiantes de grado transición; En primera medida busca identificar las posibles causas y consecuencias emocionales, físicas y cognitivas que tiene para los niños en edades iniciales, el uso inadecuado y desmedido de los juegos en línea. Así mismo pretende establecer que la lúdica puede ser el camino para lograr que los estudiantes retomen la práctica de actividades que favorezcan el desarrollo de la creatividad, la interacción con sus pares, el reconocimiento de su entorno, el aumento en la autoconfianza, y que aprendan a reconocer, aceptar y valorar las normas como la mejor forma de construir sociedad.

El juego enfocado en la actividad física y el desarrollo cognitivo es garantía de salud, de ahí su importancia. Además, es fundamental para un correcto desarrollo, por lo cual se hace necesario que en los ambientes educativos se garanticen constantemente momentos de diversión, esparcimiento y despreocupación que contribuyan a que los niños y niñas tengan una infancia feliz y plena.

Palabras claves: Lúdica, Tiempo libre, Salud, Juego

Abstract

The following intervention proposal on play and the use of free time in transition grade students; In first medical it seeks to identify the possible emotional, physical and cognitive causes and consequences that the inappropriate and excessive use of online games has for children of initial ages. Likewise, it aims to establish that playfulness can be the way to get students to resume the practice of activities that favor the development of creativity, interaction with their peers, recognition of their environment, increase in self-confidence, and that they learn to recognize, accept and value norms as the best way to build society.

The game focused on physical activity and cognitive development is a guarantee of health, hence its importance. In addition, it is essential for proper development, which is why it is necessary that educational environments constantly guarantee moments of fun, relaxation and carefreeness that contribute to children having a happy and full childhood.

Keywords: Playful, Free time, Health, Game

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema	5
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Formulaci3n del problema	6
1.3 Objetivos	6
1.3.1 Objetivo general	6
1.3.2 Objetivos espec3ficos	6
1.4 Justificaci3n	7
2. Marco referencial	9
2.1 Antecedentes investigativos	9
2.2 Marco te3rico	13
3. Dise1o de la investigaci3n	18
3.1 Enfoque y tipo de investigaci3n	18
3.2 L3nea de investigaci3n institucional	19
3.3 Poblaci3n y muestra	20
3.4 Instrumentos de investigaci3n	21
4. Estrategia de intervenci3n	25
5. Conclusiones y recomendaciones	31
Referencias	32
Anexos	35

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

Se observa que los niños y niñas del grado transición del colegio José Allamano no están aprovechando adecuadamente el tiempo libre durante los descansos. Esto debido al uso excesivo de los videojuegos y la falta de direccionamiento hacia la utilización de la lúdica.

Los niños están dejando de lado el juego en las zonas verdes, la interacción con sus pares y hasta el ejercicio físico, por permanecer en un mundo virtual que en ocasiones solo los llena de agresividad, temores y violencia.

En los últimos tiempos ha incrementado la voz de alerta de docentes y padres de familia que refieren bajo desempeño académico, apatía por el estudio y dificultades para interactuar de forma positiva.

Una de las causas de esta situación es la presión social de estar “a la moda” haciendo uso sólo de elementos tecnológicos; otra causa es la falta de orientación hacia la realización de actividades lúdicas tales como saltar la cuerda, jugar al escondite y pintar o dibujar entre otras. El dejar de lado la lúdica conlleva a que no se estimule la imaginación y se desmejore la capacidad de aprendizaje, ya que el niño no realiza actividades donde pueda expresar su creatividad y demostrar su curiosidad; disminuyendo así, la posibilidad de tener un buen desarrollo intelectual, emocional y social.

“Jugar, divertirse y disfrutar de actividades lúdicas y recreativas es un derecho fundamental de niños y niñas. Así se reconoció en la **Declaración de los Derechos del Niño** en el año 1959”.

Para la realización de esta propuesta de intervención se tuvo en cuenta la participación tanto de estudiantes como de docentes y padres de familia; de cada grupo se obtuvo información referente a la forma como los niños emplean el tiempo libre y las afectaciones físicas, emocionales y familiares que tienen con el uso inadecuado del mismo.

1.2 Formulación del problema

¿De qué manera la lúdica permite que los niños y niñas hagan un buen uso del tiempo libre?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Elaborar una propuesta lúdica que favorezca mediante el aprovechamiento del tiempo libre el desarrollo de actitudes sociales positivas, el fortalecimiento cognitivo y la motivación en torno al proceso de aprendizaje.

1.3.2 Objetivos específicos

Elaborar actividades que, mediante la práctica deportiva, permita que los estudiantes hagan buen uso de tiempo libre.

Fomentar en los estudiantes actitudes como el compañerismo y el juego cooperativo.

Analizar los beneficios pedagógicos que trae la implantación de una propuesta lúdica en el aprovechamiento del tiempo libre.

1.4 Justificación

Estudios de diversas áreas del conocimiento a nivel mundial, afirman que la actividad lúdica es fundamental para garantizar un correcto desarrollo de las habilidades cognitivas y físicas de los niños, niñas. Esto es más claro por qué a través del juego se puede obtener un mejor aprovechamiento del tiempo libre.

Las actividades lúdicas se vuelven un campo de acción que cada vez más busca aportar conocimientos a la educación física, el deporte y las danzas. Esto quiere decir que con la lúdica los niños y las niñas pueden tener otras posibilidades y oportunidades para generar nuevas formas de aprendizaje y tener mejores estilos de vida.

En las instituciones educativas, es necesario desarrollar conciencia de que la pedagogía y la lúdica son una forma de trabajo que garantiza la salud física y emocional de los más pequeños,

Por este motivo se cita al autor del libro *La Recreación y Valores* Tomas Emilio Bolaños Mercado quien en su segundo capítulo anuncia “La recreación la componen un sinnúmero de actividades, que pueden ser consideradas como recreativas, según sea la percepción que el practicante tenga de ellas. En la mayoría de los casos se consideran actividades recreativas a todas aquellas que tienden a realizar durante el tiempo libre y que tengan como connotación el ocio; es decir: que no se perciben como un acto laboral, en este sentido en el que se mueven las distintas características que concede a las actividades recreativas. (Bolaño, 1988: Pág 78-80).

Como lo menciona Bolaños en su libro las actividades recreativas son autotéticas, apreciativas, de descanso, creativas formando la personalidad, dando libertad a la espontaneidad, esto nos conlleva a una concepción educativa diferente, brindando la oportunidad de ejercer un

proceso formativo donde los estudiantes comprendan que la lúdica es un aspecto importante de la vida.

Se espera que con esta propuesta el estudiante logre desarrollar su creatividad, mejorar en sus relaciones, aprender a respetar normas y ganar autoconfianza. De ese modo también se beneficiarán tanto padres de familia como docentes.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

Antecedente Internacional

Características generales: este estudio tiene un enfoque comunicativo que busca tratar la importancia de la diversión en el estudiante como un potenciador de sus habilidades cognitivas, sociales y emocionales.

La información que permitió que este documento enriqueciera la propuesta de intervención es la relacionada con el desarrollo de actividades lúdicas como herramienta transformadora y motivadora que facilita la atención y motivación de los estudiantes, frente al desarrollo de sus procesos de aprendizaje

La lúdica como estrategia convierte los diferentes escenarios en contextos de aprendizaje, promueve tanto la competencia para la enseñanza y el desarrollo como la calidad de las relaciones interpersonales, bajo el supuesto de que ambas habilidades son esenciales para el desarrollo integral de los niños y niñas; adicionalmente fortalece los valores, estimula el conocimiento y el pensamiento reflexivo.

Antecedente Nacional

El desarrollo de una inteligencia lúdica, que determine en el espacio y en el tiempo, hitos de felicidad, de placer y goce; que agregados a los actos creativos se conviertan en verdaderas explosiones lúdicas de la inteligencia humana, fueron algunas de las pautas que permitieron abordar y transitar por la posibilidad de la existencia de una nueva inteligencia.

Todo juego implica acción mental y corporal; y toda acción produce computación, por lo tanto, el juego se vuelve cognitivo. Como proceso mental existe también en los animales, ya que éstos también juegan, pero como proceso cognoscitivo, sólo existe en los humanos ya que el juego permite un funcionamiento multi-neuronal (módulos) que utiliza el neo-córtex frontal con el cual los seres humanos organizan, selecciona y se adapta o modifica las reglas.

Este libro enriqueció la propuesta de intervención en la medida que permite ver claramente la relación entre el juego y el desarrollo de la creatividad y la habilidad que desarrolla el niño por medio del juego para aprender a adaptarse a la norma y reconocer su entorno. “En el juego al igual que en la creatividad, existen representaciones ficticias ligadas a la acción y al uso de reglas lógicas formales. Sin embargo, en el **juego existe otro tipo de reglas que regulan el juego mismo y que permiten que tanto la imaginación, como la fantasía y la incertidumbre abran nuevos caminos a la mente humana.** Lo anterior, permite el surgimiento de nuevas estéticas, que a través de la inteligencia lúdica origina la creación de nuevos productos para una determinada cultura. Es así, como el juego, la lúdica y las inteligencias se interpretarán para producir un estado de distensión, en el que el creador a través del pensamiento metafórico y el impulso lúdico-emotivo, soluciona problemas tanto de la interioridad psíquica, como del mundo social-cultural en que se desenvuelve el sujeto lúdico-creador.

La inteligencia lúdica hace parte de todas las fases de la existencia humana, desde sus primeras manifestaciones como el juego y la risa, hasta llegar a las de mayor complejidad como el sentido del humor y otra serie de afectaciones ligadas al desarrollo de la ética y la conciencia.

Antecedente Local

Con este antecedente tomado como punto de partida el trabajo de grado con el proyecto Estrategia Lúdica Para El Aprovechamiento Del Tiempo Libre en los Niños y Niñas del Grado Preescolar del Colegio Claretiano de la Localidad Séptima de Bogotá se pretende realizar un análisis de cómo el tiempo libre forma un aprendizaje importante con actividades de intervención lúdico que nos brindan alternativas en la parte del tiempo libre, a partir de esto se toma como referencia del proyecto: Estrategia Lúdica en su apartado Marco Referencial en el subtítulo Lúdica (Pág. 15) “La lúdica no es una ciencia o una disciplina. Hace parte fundamental de la dimensión humana donde el hombre se proyecta en la vida, su cotidianidad, es una manera de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en el que produce disfrute, goce como el juego, el arte y otras actividades que se propician cuando se interactúa con otros, generando reconocimiento y gratitud a dichos eventos.” (Citado por Romero Gustavo & Munevar Ricardo) Es por esto que se busca que la actividad o actividades (incluyendo la inactividad) cuando es escogida libremente, se involucra el individuo durante su tiempo libre.

Desde la perspectiva del buen uso del aprovechamiento del tiempo libre a la recreación se le considera como una actitud de ánimo para emprender nuevas actividades que impliquen experiencias enriquecidas, un sistema de vida para ocupar positivamente las horas libres y una fase importante del proceso educativo total.

Se aclara todo esto porque la recreación fomenta en la Primera Infancia un placer que busca resaltar el derecho a este disfrute a todos los niños y niñas sin importar su edad, por ello es que la lúdica y la recreación van de la mano para mejorar las condiciones del desarrollo humano dentro del aula en los diferentes enfoques diferenciales planteados.

Teniendo en cuenta lo anterior, con las actividades de intervención Lúdica se afianza la recreación afirmando la capacidad de brindar a los diferentes enfoques diferenciales a tener una mejor salud mental y la liberación del estrés previniendo o restaurándolo, evitando la depresión, la ansiedad y el enojo, obteniéndose un mejor estado de ánimo para el diario vivir, esencial para una mejor calidad de vida

2.2 Marco teórico

Reflexionar sobre temas relacionados con la recreación, el uso del tiempo libre y la pedagogía, hace que desde varios tópicos se investigue la relación de estos con la formación del ser humano. El Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN), en la serie Lineamientos Curriculares para Educación Física, Recreación y Deporte reconoce como prácticas sociales el cultivo de la persona enmarcada en la totalidad de sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas (MEN, 2015), idea que es reforzada cuando se plantea “la necesidad de construir una cultura lúdica, que oriente el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el ocio” (Montoya 2014, p.38). Tanto los lineamientos al referirse a las prácticas sociales, como la forma de conceptualizar de Montoya la necesidad de construir una cultura lúdica, le apuntan a que el desarrollo del ser humano debe estar acompañado en su formación curricular de espacios que le permitan construir relaciones, espacios que partan de la socialización pero que le aporten a la cultura, es decir, espacios pedagógicos de convivencia y prácticas activas que transformen la sociedad.

Otro documento que sustenta esta necesidad pedagógica es El Plan Nacional de Recreación 2013-2019, el cual en los lineamientos de política, fortalece la importancia de que los espacios de recreación lleguen a todas las personas, de modo que, contempla como lineamiento transversal la diversidad y el enfoque diferencial en la perspectiva de procurar que la oferta de recreación vaya más allá de los indicadores de cobertura, y al mismo tiempo, avance en el desarrollo de capacidades para garantizar el acceso a la recreación.

Al definir el término *recreación* se le suele asociar con diversión, distracción, descanso y disfrute en tiempos no laborales, esto lleva a indagar sobre el origen del término encontrando que, por una parte, la superposición conceptual entre ocio y recreación infiere que el ocio se

refiere a la cesación del trabajo, el tiempo libre, la diversión y las obras de ingenio (DRAE, 2015); mientras que recreación se deriva del latín *recreatio*, con el cual se hace alusión a la acción de recrear o producir algo, a una participación activa del ser humano en una actividad de descanso que le brinda bienestar físico y/o mental (DRAE, 2015). Visto de esta manera, la recreación hace parte del individuo y brindará beneficios a la vida cotidiana, en cambio el ocio, depende del uso creativo y eficaz que se le dé.

Al respecto, Clawson, (citado por Cabrera, Juanes & Navarro, 2014) define la recreación como:

La actividad o actividades (incluyendo la inactividad) cuando es escogida libremente, en las que se involucra el individuo durante su tiempo libre. El tiempo libre es un período de tiempo, la recreación es un contenido de este tiempo (en actividad), aun cuando están íntimamente relacionados no son sinónimos.

Es bien interesante la forma en cómo liga el concepto recreación con contenido, y sin duda es una de las características más importantes que hace que la recreación se distancie del ocio, si bien ambos pueden darse en el tiempo libre de las personas, la recreación representa la “acción con contenido”, en otras palabras, la acción que le aporta a la vida cotidiana.

Aquí se distancian conceptualmente la recreación, el tiempo libre y el ocio, al enfocar a la recreación entendida como un *contenido creativo*, desde la perspectiva de los beneficios que aporta en el desarrollo de las distintas dimensiones y, por consiguiente, en el de la integralidad personal, permite fijar nuevos lineamientos hacia la consecución de mejores niveles en la calidad de vida del ser, volviéndose esencial para el bienestar de la persona.

Teniendo en cuenta lo anterior, la recreación tiene la capacidad de brindar al ser humano una mejor salud mental y la liberación del estrés previniendo o restaurándolo, evitando la

depresión, la ansiedad y el enojo, obteniéndose un mejor estado de ánimo para el diario vivir, esencial para una mejor calidad de vida.

Una persona que se involucra en actividades recreativas tiene la posibilidad de desarrollar mayor confianza en sí misma, independencia, autoestima; y en el caso de estudiantes contribuir con un mejor desempeño académico y a una mejor resolución de conflictos, lográndose ambientes sociales y educativos flexibles, construyéndose familias y comunidades más pacíficas, aspectos esenciales para la supervivencia. Es así como “El significado de estos factores ambientales, que, al parecer, se han mantenido inalterados, experimentan en realidad un cambio (...) el (sujeto) ha cambiado (...) se ha alterado la relación del (sujeto) con estos factores ambientales particulares” (Vygotsky, L.S., 1994, p.3). Claramente Vygotsky expone la relación entre el sujeto y el ambiente, reforzando que todo lo que experimente el sujeto va a alterar el ambiente, va a llevar a un cambio, y es ahí donde podemos decir que la recreación al permitir espacios de transformación personal y social, contribuirá poco a poco a que la sociedad se cualifique en sus formas de relacionarse, en la paz, en la conservación, en la convivencia y muchas otras cosas en las que la recreación como acción de contenido creativo puede aportar.

En este contexto adquiere valor reflexionar sobre la distancia que hay entre el uso personal del tiempo libre, en tanto tiempo “verdaderamente libre”, y el tiempo libre durante el descanso de los niños y niñas donde cabe la recreación, como contenido creativo, que contribuya con el desarrollo de estudiantes que se muestren más imaginativos, creativos, autónomos y tolerantes, sobresaliendo en la capacidad de construir un proyecto vital vinculado a la comunidad educativa, donde se manifiesta la fraternidad, la amistad y el compañerismo, todo esto basado en que la recreación es la extensión de los límites del tiempo liberado que brinda la sensación de gratificación de los sentidos dando felicidad a los niños y niñas.

Ahora bien, la exposición anterior se ve soportada en Colombia con la Ley 181 de 1995, que dicta disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y a través de ella, se crea el Sistema Nacional del Deporte. En su artículo 5, define a la recreación como un proceso de acción participativa y dinámica, (...) facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento (1995). Esta legislación se ve desarrollada en lo local por la Alcaldía Mayor de Bogotá en sus políticas públicas de deporte, recreación y actividad física 2009-2019, tomando a la recreación como derecho, la describe como una actividad libre o dirigida, cuya práctica genera placer. Es una forma adecuada de usar el tiempo libre y un componente esencial del proceso de crecimiento de las personas (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2009) y lo consolida en su última apuesta Deporte por la paz, que lleva la práctica a un objetivo social de transformación cultural.

Reforzando la importancia de la recreación y su participación en todas las dimensiones del sujeto y en sus relaciones, la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (FUNLIBRE, 2015) reconoce como beneficios de la recreación los siguientes:

- Psicológicos.
- Fisiorgánicos.
- Sociales.
- Ambientales
- Comunitarios

Los estudiantes en la actualidad presentan diferentes necesidades recreativas, ya que se encuentran en una sociedad contemporánea que vive en constante cambio y movimiento, donde

se generan avances tecnológicos e informáticos que transforman las formas de relacionarse y comunicarse, conectándose de manera global por medios masivos de información y comunicación, que llevan a la masificación de gustos, consumo y moda en muchas actividades recreativas. En este sentido, las necesidades recreativas de los grupos reflejan el contenido de las demandas particulares de determinados grupos sociales como respuesta a las características que les son propias, por ejemplo: la edad poblacional. Tal como lo expone Mesa (2011, p4), cuando afirma que “Las necesidades recreativas individuales incluyen una multitud de ocupaciones recreativas, las cuales satisfacen dichas necesidades desde el cambio del ambiente habitual, en el restablecimiento de la salud, la anulación del cansancio”. Aunque la recreación parte de lo individual, es clave que se trabaje en grupo, para brindarle a la persona una interacción social y así tener una mayor satisfacción en la realización de la actividad, pues como se ha dicho popularmente ... *el hombre es un ser social por naturaleza*.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

Esta propuesta se orienta a través de la Investigación Cualitativa, ya que sus características y procesos permiten el desenvolvimiento en un ambiente natural, la extracción de datos, el análisis de la realidad, la contextualización del problema y la implementación de acciones de mejora.

La investigación cualitativa es la interpretación de la realidad desde el punto de vista de los sujetos que se estudian; y el observador puede evidenciar los verdaderos significados del colectivo.

La actividades prácticas, hecha en el colegio bilingüe José Allamano, reconstruye la información de los estudiantes del grado transición para luego describir las experiencias vividas, en la descripción de las actividades: descansos compartidos, talleres sociales, actividades de expresión corporal, implementación de actividades relacionadas con las TIC, comprendiendo los sentidos que las conforman, y así, produciendo esquemas de interpretación que permitan determinar campos, donde las experiencias se caractericen por la apropiación de las actividades realizadas, al mismo tiempo que se visualizan los aprendizajes en cada una de ellas, de este modo se enriquecen, se confrontan y modifican el conocimiento teórico existente, para convertirlo en una herramienta útil que facilite entender y transformar la realidad.

Tomando como referencia el método empleado en esta propuesta de Investigación – Acción, La docencia a través de la investigación- acción del autor Herrera Esperanza reconoce las siguientes razones importantes para búsqueda del tipo análisis para esta propuesta son:

El método empleado en esta propuesta es la **Investigación Acción**, por las siguientes razones:

- Buscan acción o cambio y compromiso
- Se caracteriza por la participación reflexiva

Los procesos de la investigación acción son:

1. Exploración y reflexión: se puede realizar a través de la observación, el diálogo y la reflexión sobre la acción, con datos cuantitativos.
2. Planificación: acción organizada y flexible que responda, qué, cómo, dónde, por qué, con quién, quiénes.
3. Acción y observación: deben ser tentativos y provisionales, flexibles y abiertos al cambio. La acción es observada.
4. Evaluación: pretende hallar el sentido de los procesos, problemas y restricciones. Es formativa, valorativa y además descriptiva.

3.2 Línea de investigación institucional

La metodología de la línea de investigación es evaluación aprendizaje y docencia que se utilizó para las actividades fue partir de la vivencial virtual ¹ y transversal, implementando diferentes instrumentos como encuestas, y observaciones en el aula, para así obtener reflexiones por los practicantes teniendo en cuenta el aspecto pedagógico del escenario.

¹Aquí la experiencia es narración, *aquella que da cuenta de lo vivido*

La actividad lúdica se realizó con el fin de unificar criterios y reconstruir las experiencias, debido a que al analizarla e interpretarla mejoraba la práctica y así permitía implementar varios modelos pedagógicos, teniendo en cuenta la reflexión sobre la experiencia vivida y la crítica que de ella sale. Partiendo de que hay una relación entre el niño y esta, se evidencia que es necesario reconocer la importancia que adquiere la mejora continua la didáctica del docente para mejorar las propuestas teórico/prácticos conceptuales con base en sus aciertos y errores, sus límites y posibilidades, para que así, a partir de los aprendizajes y contenidos, se contribuya a superar la recurrencia hacia la pasividad y la repetición monótona que en casos, se apoya en procedimientos que alguna vez tuvieron éxito pero que exijan ajustes permanentes ante las situaciones que puedan enfrentarse.

La implementación de la lúdica y la recreación es entonces, un proceso complejo que requiere planeación y continuidad para obtener aprendizajes significativos que conlleven a la cualificación del ejercicio profesional, así mismo, el tiempo libre posibilita el compartir la experiencia y los aprendizajes que de ella se derivan.

3.3 Población y muestra

Esta propuesta está dirigida a 40 estudiantes de grado transición del colegio Bilingüe José Allamano, que cuenta con una población total de 1800 alumnos. La población de trabajo fue de niños y niñas entre 4 y 5 años de quienes se obtuvieron datos e información relacionada con las actividades que realizaban durante el tiempo libre.

Así mismo se obtuvieron datos de 20 docentes y 20 padres de familia

3.4 Instrumentos de investigación

El instrumento utilizado fue un cuestionario (Google forms), el cual permitió obtener respuestas sobre el problema en estudio; Fue aplicado a estudiantes, padres de familia y docentes.

Las ventajas de dicho instrumento es la facilidad con que se obtiene la información en poco tiempo y de un mayor número de personas, adicionalmente se tiene facilidad para cuantificar, analizar e interpretar los datos requeridos.

Cuestionario para estudiantes:

¿De las siguientes actividades cuál prefieres realizar en los descansos?

- a. Hacer deportes
- b. Hablar con los amigos
- c. Jugar en línea

2. Cuando juegas en línea, has experimentado algunos de los siguientes síntomas

- a. Dolor de cabeza
- b. Mal genio
- c. Estrés
- d. Falta de apetito

Durante la cuarentena has discutido con tus padres por estar jugando mucho en línea

- a. Si
- b. No

Mencione cómo está empleado su tiempo libre

Cuestionario para padres de familia

¿Considera que su hijo está empleando la lúdica durante el tiempo libre?

¿El uso inadecuado del tiempo libre afecta el desarrollo de su hijo?

Proponga actividades lúdicas que le gustaría que su hijo realizara en sus tiempos libres

Cuestionario para docentes

¿Durante el acompañamiento que hace a sus estudiantes en el tiempo libre, cuales son las actividades que ha observado que le llaman más la atención?

¿Considera que sus estudiantes están haciendo uso de la lúdica durante el tiempo libre?

¿Qué actividades considera que se pueden realizar para que los estudiantes utilicen la lúdica en el tiempo libre?

4. Estrategia de intervención

La propuesta de intervención disciplinar está orientada al desarrollo de actividades lúdicas tales como campeonatos deportivos, talleres sociales, descansos dirigidos, expresión corporal e implementación de las TIC. El principal objetivo de esta propuesta es motivar a los estudiantes hacia el uso de la lúdica como herramienta para aprovechar positivamente el tiempo libre.

Título de la estrategia: Lúdica en el tiempo libre; un reto para todos



PLANEACION PEDAGOGICA

Docente: Docente encargado del espacio	Lugar: Plataforma virtual ZOOM				
Nombre de la actividad: A bailar se dijo	Tema: Descanso Compartido Se realizarán por espacios de quince a veinte minutos durante el tiempo libre de los estudiantes; esta actividad estará enfocada a la realización de aeróbicos ya que según Marc J Poulin, contribuyen con la activación del córtex prefrontal e hipocampo cerebral, lo que conlleva una mejora del rendimiento académico, la atención y la motivación.				
Grado: Transición					
Actividad	Desarrollo de la Actividad	Tiempo	Responsable	Recursos	Evaluación
El Genio A bailar se dijo	El estudiante por medio de la plataforma zoom en su espacio para estar en el descanso se va a mover libremente intentando seguir el tiempo de la música. Cuando la música para, el estudiante se detiene. El “Genio” (El docente) El docente le dará una instrucción por la plataforma a un estudiante. Estas instrucciones tendrán relación con lo vivido por los niños o sus referencias televisivas. Ejemplos: (estás lleno de aire), (tu ropa es demasiado grande), (eres una rana), (eres un canguro), (eres una burbuja de aire), (eres Mickey Mouse), (eres Superman) ... El estudiante deberá traducir por sus gestos y sus desplazamientos la instrucción dada por el genio. El docente vuelve a colocar la música y los niños mencionados continúan respetando la instrucción dada, teniendo en cuenta la música. Los niños que no han sido todavía mencionados se mueven libremente.	Descanso 40 min	Docente encargado	Plataforma ZOOM Espacio de casa. Ropa cómoda. Video Coreográfico Videos de Just Dance Música de calentamiento o aeróbico.	Mediante la observación del desarrollo de la actividad se observará las siguientes evidencias: Desarrolla la capacidad de movimiento de manera coordinada. El estudiante

	Nueva parada de la música, nuevos niños nombrados... El juego continúa hasta que todos los niños han recibido una instrucción.				Percibe juegos danzanticos básicos con movimientos corporales.
--	--	--	--	--	--

Docente: Docente encargado del espacio	Lugar: Plataforma virtual ZOOM				
Nombre de la actividad: El Inquilino	Tema: Talleres sociales En los procesos de aprendizaje existen diferentes metodologías para trabajar con los docentes y con los estudiantes, como los talleres pedagógicos. Bajo esta modalidad didáctica se busca darles participación a los diferentes informantes del proceso investigativo. El taller pedagógico como estrategia didáctica busca la construcción del conocimiento desde una perspectiva horizontal, ya que permite que las personas aporten una cantidad de información de gran valor como insumos para la interpretación y el análisis.				
Grado: Transición					
Actividad	Desarrollo de la Actividad	Tiempo	Responsable	Recursos	Evaluación
Inquilino	Se forman tríos de personas que se encuentren en la casa con el estudiante, dos de ellos representan con los brazos el techo de una casa y con el cuerpo la pared derecha e izquierda respectivamente y el tercero se mete dentro de la casa convirtiéndose en el “inquilino”. Cuando el profesor/a grite “¡Inquilino!”, estos deben intercambiar	Descanso 40 min	Docente encargado	Recurso Humano	Mediante la observación del desarrollo de la actividad se observará la siguiente evidencia:

	saliendo de su casa y formando una nueva. Por el contrario, si el docente dice “casa”, son ellos los que deben volver a intercambiar sin repetir funciones.				Enriquecer las relaciones sociales, aprender a resolver los problemas que surjan con los demás y pertenecer a un grupo.
--	---	--	--	--	---

Docente: Docente encargado del espacio	Lugar: Plataforma virtual ZOOM				
Nombre de la actividad: Mini baloncesto	Tema: Campeonatos deportivos escolares Los Juegos Deportivos Escolares son el producto que realiza y promueve competencias deportivas mediante la práctica de los deportes presentes en las etapas inter-cursos, comunales, provinciales o zonales, regionales y nacionales orientada a niñas, niños y jóvenes del sistema escolar de nuestro país. Estos Juegos, convocados por el Ministerio del Deporte por medio del Instituto Nacional de Deportes, en conjunto con el Ministerio de Educación, buscan promover el desarrollo del deporte escolar. Para ello, se requiere la colaboración de las municipalidades, corporaciones municipales, por medio de sus departamentos de educación extraescolar, los gobiernos regionales, servicios públicos y privados.				
Grado: Transición					
Actividad	Desarrollo de la Actividad	Tiempo	Responsable	Recursos	Evaluación

Vamos a encestar Mini baloncesto	El docente se apoyará en la plataforma zoom para moldear los ejercicios de fuerza en el tren inferior para que el estudiante aumente la potencia en dominio del balón acompañado del Dribling y así tener una mayor motivación. El docente iniciara a que el estudiante por medio de la plataforma teniendo en cuenta el espacio que tiene en su casa y el material utilizado (Balón de baloncesto, Pelota de tenis, Pelota de goma o algún objeto que pueda rebotar) realice ejercicios de Dribling en diferentes dificultades para así mejorar el dominio y control del balón con los segmentos corporales del tren inferior. El docente procederá que el estudiante realice los ejercicios por medio de la pantalla y teniendo su audio encendido muestre con la mejor precisión posible los lanzamientos hacia una caneca para realizar cestas como medio de motivación de competencia.	Descanso o 40 min	Docente encargado	Plataforma ZOOM Balón de baloncesto Balón de Goma. Pelota de Tenis. Caneca. Espacio de casa.	Mediante la observación del desarrollo de la actividad se observará las siguientes evidencias: Fortalecer el desarrollo de las capacidades perceptivas-motrices. Ejecuta ejercicios y juegos teniendo en cuenta la estructura de cada movimiento.
---	--	-------------------------	-------------------	---	---

Docente: Docente encargado del espacio	Lugar: Plataforma virtual ZOOM
Nombre de la actividad: Mascara animada	Tema: Actividades de expresión corporal Los juegos de expresión corporal son muchas veces utilizados como juegos educativos. Éstos incorporan elementos rítmicos y expresivos, los cuales aparecen reflejados en el currículo educativo. La realización de los mismos permite mejorar la expresión de: pensamientos, ideas, sentimientos, emociones y estados de ánimo. Además, posibilitan la amplitud en la realización del movimiento, por lo
Grado: Transición	

	que también se utilizan como ejercicios de flexibilidad para niños.				
Actividad	Desarrollo de la Actividad	Tiempo	Responsable	Recursos	Evaluación
Mis expresiones	Pasos a seguir: 1. Dibuja en una cartulina dos círculos del tamaño de una tapa de gaseosa y recórtalos. 2. Dibuja en otra cartulina de otro color un círculo del tamaño del vaso desechable y recórtalo. 3. Dibuja en una cartulina de otro color una boca con la expresión que desees (Feliz, triste, sorprendido, asustado, etc.) del tamaño que desees. Pero ser proporcional al plato desechable a utilizar en otro paso. 4. Recorta tiras de lana. 5. Elabora en una cartulina un triángulo y decora como prefieras. Ahora pasamos a armar nuestra mascara animada pegando cada parte en el plato para formar la cara de un payaso con la expresión que escogiste. Enhebra y haz un nudo con el caucho en cada extremo del plato para terminar tu mascara.	Descanso 40 min	Docente encargado	Plataforma ZOOM Papel duro o cartulina de diferentes colores. Tempera. Tijeras. Colores. Caucho. Plato desechable Lana.	Mediante la observación del desarrollo de la actividad se observará la siguiente evidencia: Fomentar los aspectos cognitivos, ya que son tareas en las que se requiere concentración y la atención, por lo tanto, junto con los beneficios físicos, son beneficiosas para las actividades diarias.

Docente: Docente encargado del espacio	Lugar: Plataforma virtual ZOOM
Nombre de la actividad: Signos matemáticos	Tema: Implementación de actividades mediadas con las TIC Se realizará una feria escolar, de trabajo interdisciplinar, en donde todas las

Grado: Transición	áreas evalúen el alcance de las competencias específicas; la implementación será por medio de juegos virtuales propuestos tanto por los estudiantes como por los docentes y se ejecuta a través de un carrusel de estaciones para que todos los grados tengan la oportunidad de pasar por las diferentes actividades.				
Actividad	Desarrollo de la Actividad	Tiempo	Responsable	Recursos	Evaluación
Signos matemáticos	Actividad realizada con la ruleta, para un primer acercamiento a los ejercicios matemáticos. Se pone a girar la ruleta y el estudiante seleccionado tendrá que mostrar los retos matemáticos iniciales. Trabajando con los signos matemáticos mayor que y menor que, el estudiante debe colocar en medio de cada pareja de números el signo correspondiente y utilizando nuevamente la ruleta tendrá que compartir pantalla para observar tu trabajo realizado y así seguir fortaleciendo este aprendizaje fundamental en el nivel cursado por medio de la lúdica.	Descanso 40 min	Docente encargado	Plataforma ZOOM Recursos humanos Internet	Implementación y explicación técnica de la herramienta en un juego matemáticos con estudiantes de grado transición

5. Conclusiones y recomendaciones

El uso de la lúdica en el tiempo libre favoreció el desarrollo integral de los estudiantes, mejorando la relación con sus pares, desarrollando su creatividad, aumentando su autoconfianza y mejorando la calidad de la salud tanto física como emocional.

Los estudiantes mejoraron en torno a los relacionado con el cumplimiento de las normas y la adaptación al medio escolar

Disminuyó el interés de los estudiantes por el uso excesivo e irresponsable de los juegos en línea; situación que favoreció la motivación y rendimiento escolar

Las relaciones y dinámicas familiares cambiaron en torno al uso del tiempo libre.

Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (29 de octubre de 2009). *Cultura, recreación y deporte*. From Cultura recreación y deporte:
http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/politica_publica_de_deporte_recreacion_y_actividad_fisica_2009-2019.pdf
- Bolaños Mercado Tomas Emilio (marzo 2002) Segunda Edición. *Recreación y Valores*. Editorial Kinesis.
- Coldeportes. (2015). *Recreación*. Retrieved 2015 from Coldeportes:
<http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=62343>
- Coldeportes. (2012). resolución 000156. *Manual de funciones y competencias laborales*. Colombia. From Coldeportes:
<http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=53270&download=Y>
- Cabrera, D., Giraud, B. J., & Navarro, G. (2014). *Sitio Web para los profesionales de la Cultura Física sobre temas de Recreación Física*. EFDeportes.com, Revista Digital, 18 (188).
- Casas, Miguel., Andreu, A., & María, Á (1992). *Actividades Lúdicas en la Enseñanza del Juego Didáctico*. Desarrollado por la Universidad Politécnica de Valencia España (1992).
- Correa, M. & Martínez Nelly (2006). Volumen 2, Número 11. *El pensamiento del profesor de Educación Física: Un acercamiento a las prácticas educativas institucionales*. Lúdica Pedagógica.
- Diccionario de la Real Academia. (2015). DRAE. From DRAE: www.rae.es
- FUNLIBRE. (2015). *Categorías generales y tipos específicos de beneficios que han sido atribuidos a la recreación y el ocio desde la investigación*.
<http://www.funlibre.org/encurso/simposio3if/beneficios.html>
- Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación*: Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación. I congreso departamental de la recreación en la Orinoquia Colombia. Colombia: FUNLIBRE.
- Herrera Becaria Esperanza Bausela. *La Docencia a Través de la Investigación*. Universidad de León, España.
- Jiménez Carlos Alberto (2005). *La Inteligencia Lúdica: Juegos y neuropedagogía en tiempo de transformación*.

Juegos Deportivos Escolares: *Base técnicas administrativas*

Juegos y Deportes *Descubre juegos tradicionales y deportes*

<https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-expresion-corporal/>

Ministerio de Educación Nacional. (2015). *Serie de lineamientos curriculares para Educación Física, Recreación y Deporte*. Colombia.

Montoya, M. (2014). *Los simuladores deportivos como herramienta pedagógica aplicada la educación media fortalecida modalidad de administración deportiva* (Tesis de pregrado).

Plan Nacional de Recreación Alcaldía Mayor de Bogotá. (2013 – 2019). *Recrearnos es un ritual que nos hace sentir vivir*. Coldeportes

Romero, Gustavo., & Munevar, Edgar. *Estrategia Lúdica para el Aprovechamiento de Tiempo Libre en los Niños y Niñas del Grado Preescolar del Colegio Claretiano de la Localidad Séptima de Bogotá*. (2012).

Anexos

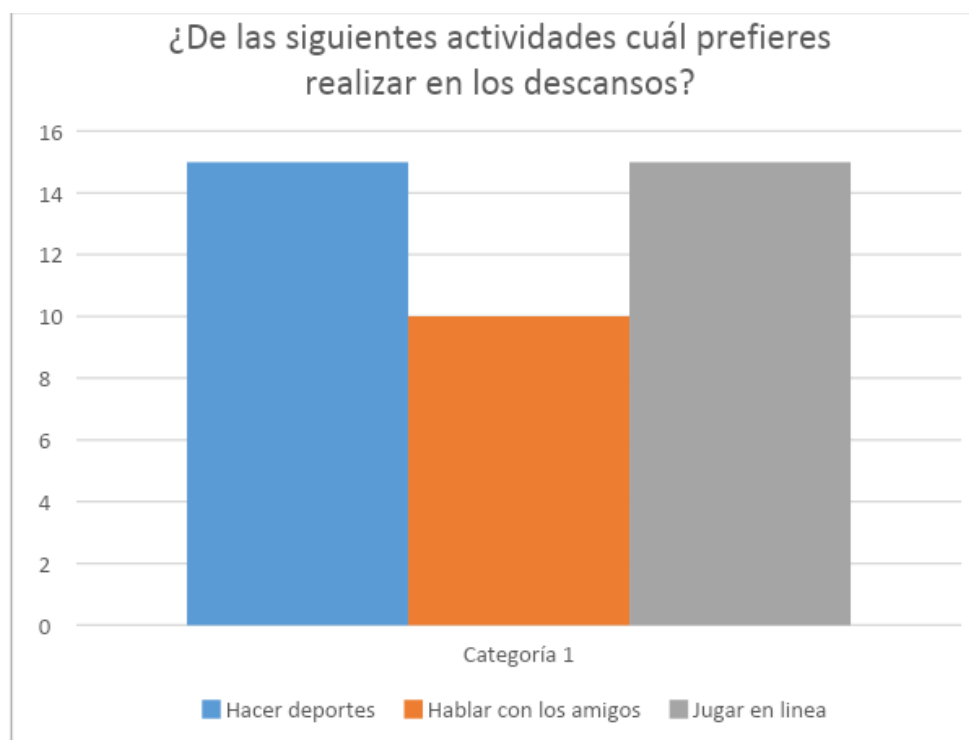
Cuestionario para Estudiantes

1. ¿De las siguientes actividades cuál prefieres realizar en los descansos?

A. Hacer deportes

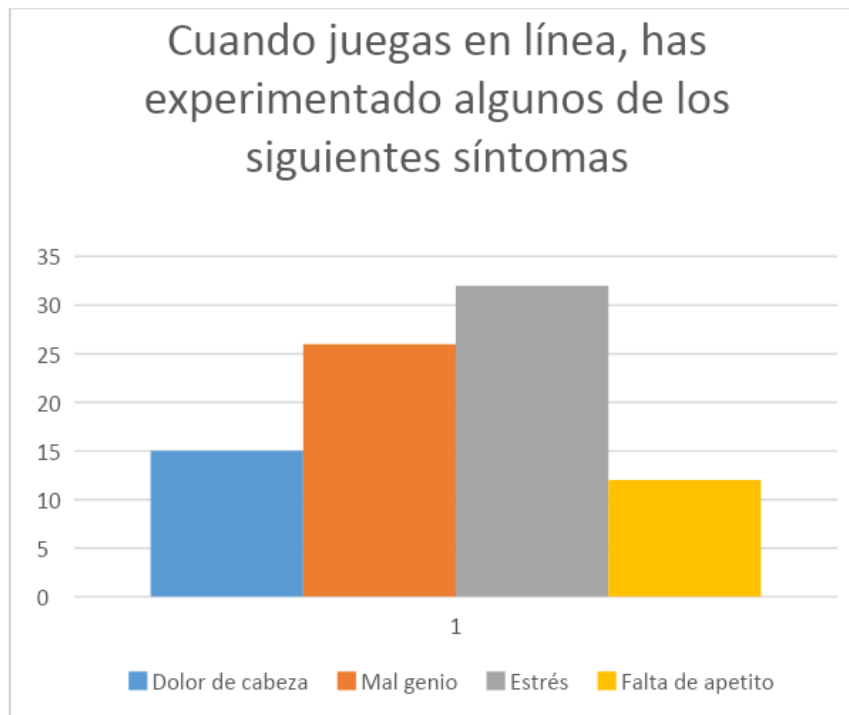
B. Hablar con los amigos

C. Jugar en línea



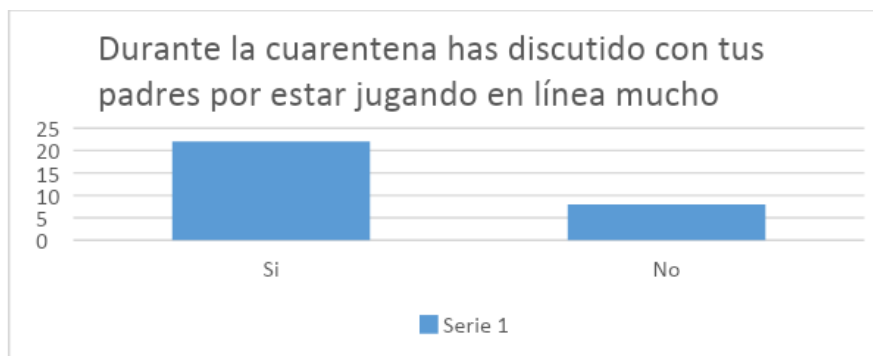
2. Cuando juegas en línea, has experimentado algunos de los siguientes síntomas

- A. Dolor de cabeza
- B. Mal genio
- C. Estrés
- D. Falta de apetito

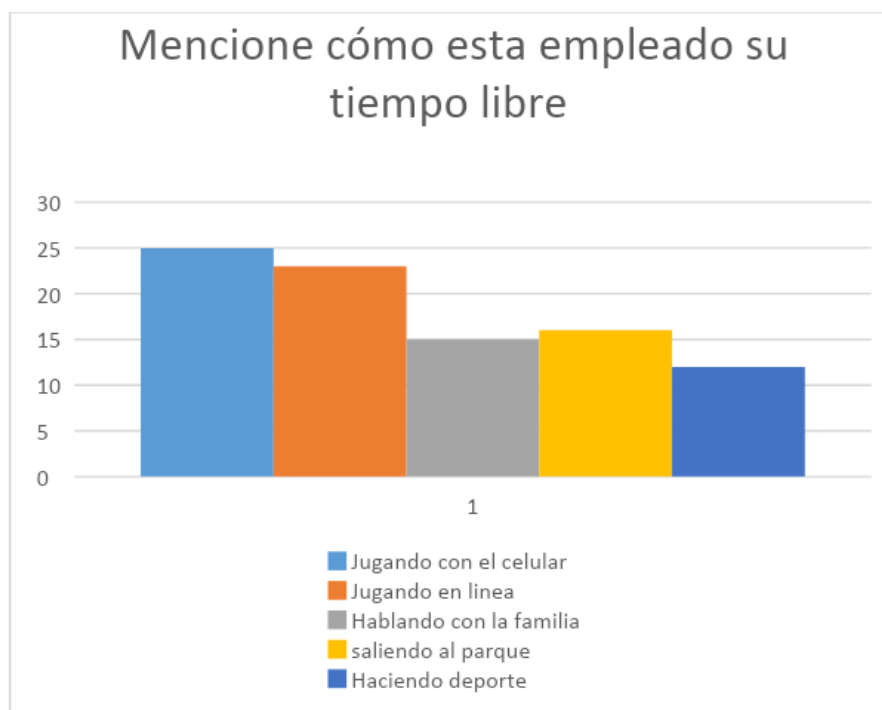


3. Durante la cuarentena has discutido con tus padres por estar jugando mucho en línea

- A. Si
- B. No

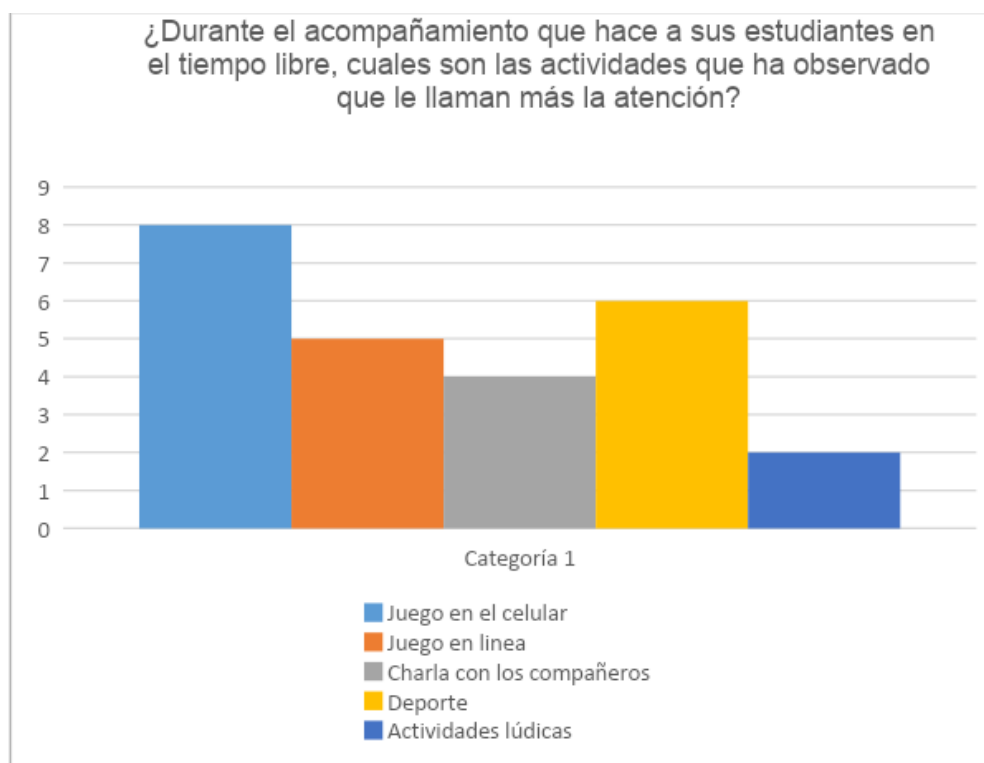


4. Mencione cómo está empleado su tiempo libre

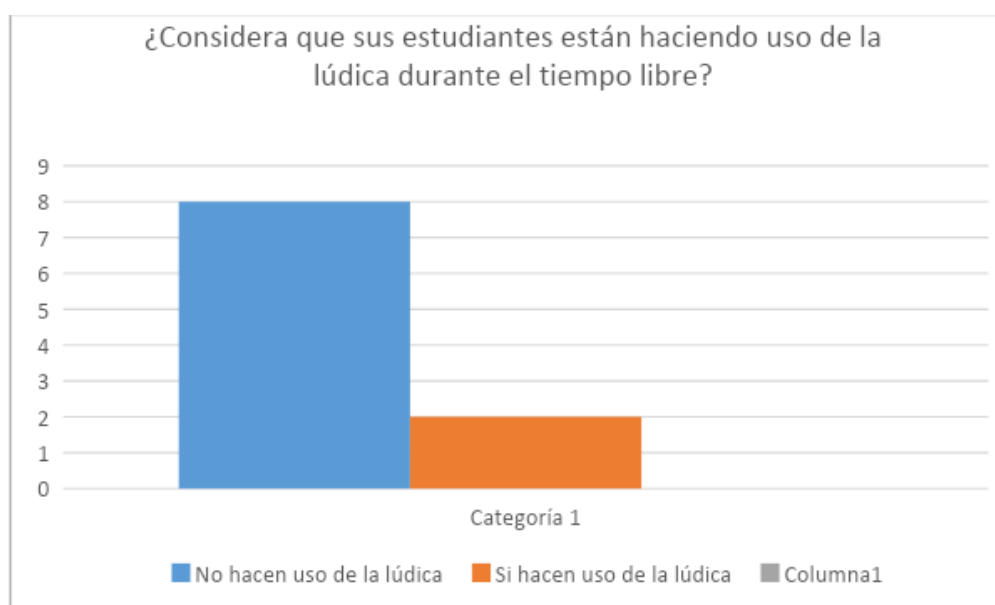


Cuestionario para docentes

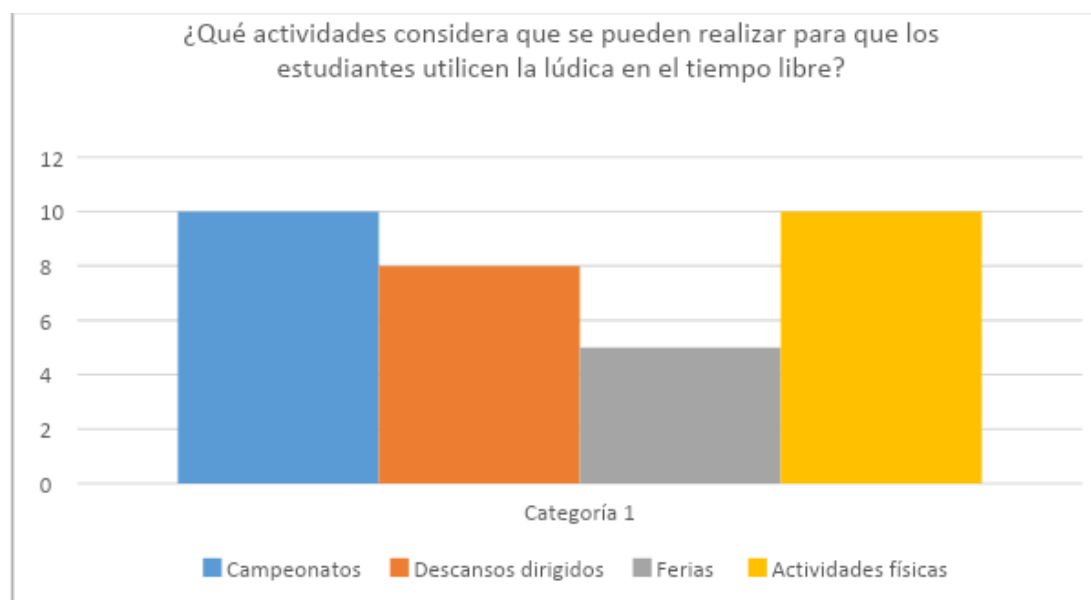
1. ¿Durante el acompañamiento que hace a sus estudiantes en el tiempo libre, cuales son las actividades que ha observado que le llaman más la atención?



2. ¿Considera que sus estudiantes están haciendo uso de la lúdica durante el tiempo libre?

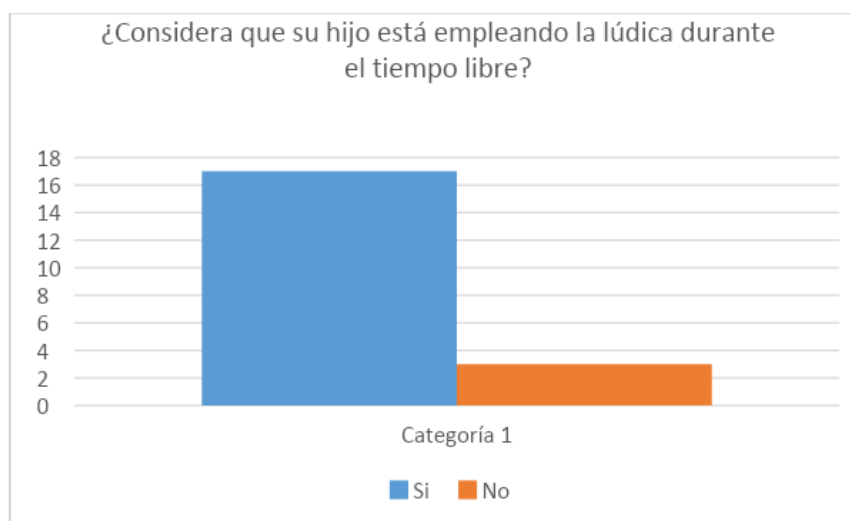


3. ¿Qué actividades considera que se pueden realizar para que los estudiantes utilicen la lúdica en el tiempo libre?

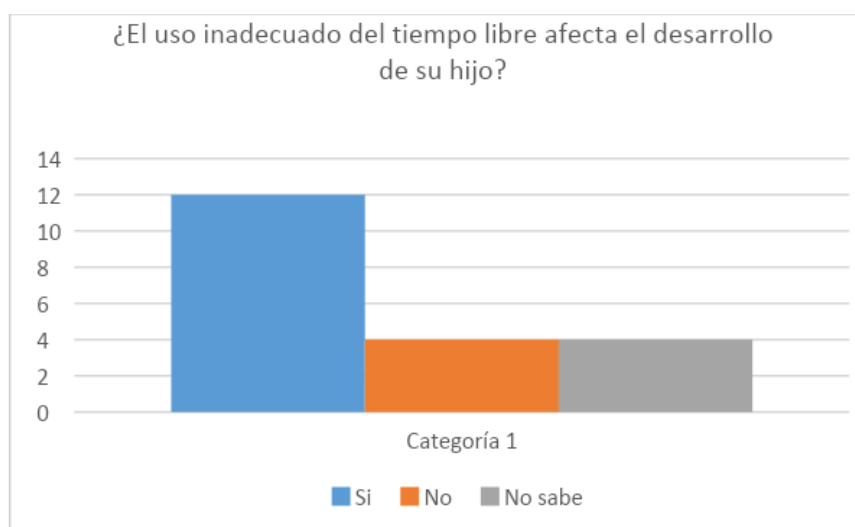


Cuestionario para padres de familia

1. ¿Considera que su hijo está empleando la lúdica durante el tiempo libre?



2. ¿El uso inadecuado del tiempo libre afecta el desarrollo de su hijo?



3. Proponga actividades lúdicas que le gustaría que su hijo realizara en sus tiempos libres

