



Colegio Juan Luis Londoño I.E.D
Educar para dar vida con calidad
F-19-Formulación de Proyectos-V2

Nombre programa:	Aprovechamiento del tiempo libre	Nombre del proyecto	Actividades Extra-Curriculares		
Área:	Educación física	Fecha de inicio	10/02/2025	Fecha de finalización	30/11/2025
Responsable (s):	Zulma Ontibón Rodríguez				
Equipo de trabajo:	Matius Diaz – Dario Mesa – Carolina Ponguta – Nubia Rivas - Roger Rojas - William Ortiz - Ivan Andrey Yepes - Jesús Alberto Vargas - Cristian Cárdenas - Deiby Orlando - Quiñonez - Jairo Alfonso Baez - Claudia Cadena - Nataly Quintero.				
Destinatarios:	Estudiantes de transición a undécimo grado				

CARACTERIZACIÓN

Descripción del problema o necesidad: Retos – Pregunta orientadora

Dentro del Juan Luis Londoño hemos logrado evidenciar que los estudiantes no saben utilizar su tiempo libre para fortalecer sus habilidades y valores, por ende, queremos potenciar los espacios del colegio para crear actividades interactivas, las competencias deportivas y culturales, ya que se es posible generar espacios para aprovechar el tiempo libre. Entre ellos tenemos los torneos de microfútbol, voleibol, baloncesto, escuelas deportivas extracurriculares como: futsala, voleibol, Danzas, ballet, capoeira y CAFAM en el programa Tocar y Luchar.

De acuerdo a lo anterior, nace este proyecto con el fin de crear espacios en donde los estudiantes puedan aprovechar su tiempo libre para aprender diferentes deportes y culturas, fortaleciendo los espacios y las actividades desarrolladas en el horario escolar y extracurricular.

Marco legal

De acuerdo con Cagigal, J. M. (1971), Cuando se habla de aprovechamiento del tiempo libre en la escuela se habla de todas aquellas prácticas que el estudiante realiza en su tiempo de descanso, que están encaminadas a desarrollar integralmente desde un interés particular en un campo del conocimiento específico. Este proyecto está constituido por las áreas de Educación Artística (danza música y teatro) y Educación Física. En este orden de ideas el proyecto que se desarrolla a continuación muestra el porqué de generar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre en la institución terminando con unas estrategias metodológicas que darán cuenta del funcionamiento de dichos espacios.

Adicional a ello la ley 181 de 1995 artículo 3 parágrafo 5 dice: 5o. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

Artículo 5° de esta misma ley. Se entiende que: La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.



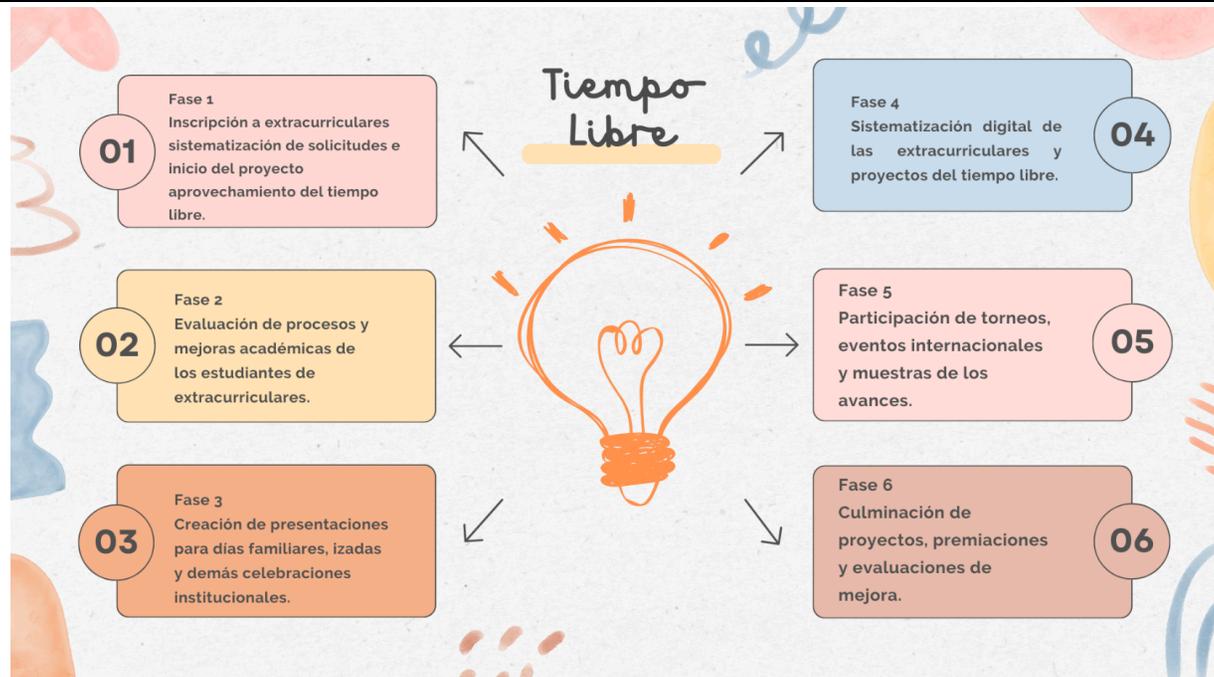
Objetivo general

Aprovechar el “tiempo extraclase” para potenciar habilidades deportivas, lúdicas y artísticas de los estudiantes, contribuyendo al tiempo en su formación socioemocional.

Objetivos específicos

- Identificar y potenciar estudiantes con talentos excepcionales. (Promover actividades que permitan la identificación de estudiantes con talentos excepcionales)
- Conformar actividades extracurriculares que permitan el aprovechamiento del tiempo libre.
- Crear espacios interactivos en las diferentes zonas del colegio que permitan a los estudiantes aprovechar su tiempo de descanso.
- Conformar torneos que permitan la integración de los diferentes cursos.
- Fortalecer los valores humanos en los estudiantes por medio de las actividades planteadas por el proyecto.
- Contribuir a la expresión corporal y cultural por medio de la danza
- Rescatar y dignificar la cultura del baile típico y folclórico del país
- Promover la música y el desarrollo musical en los estudiantes.

Secuencia didáctica (Esquema Conceptual)





Colegio Juan Luis Londoño I.E.D
Educar para dar vida con calidad
F-19-Formulación de Proyectos-V2

METODOLOGÍA		
Líneas de Acción - Programa	Objetivo	Estrategias y/o Actividades
Voleibol	Conocer nuevas disciplinas deportivas como el voleibol en etapa escolar a nivel aficionado. Incentivar la sana convivencia, el aprovechamiento del tiempo libre, acondicionamiento físico y trabajo cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar habilidades físicas coordinativas y físicas en el deporte de voleibol. - Caracterizar el reglamento del voleibol hacia una sana convivencia. - Participar en torneos intercolegiados del IDR. - Entrenar en partidos amistosos con otros colegios de la localidad - Practicar deportes alternativos enfocados en la coordinación manual. - Torneo intercurios copa la Salle, desarrollándose en los descansos.
Futsala	Realizar actividades de coordinación podal enfocado al desarrollo deportivo Futsal a nivel aficionado en estudiantes de grado quinto a noveno. Incentivar la sana convivencia, el aprovechamiento del tiempo libre, acondicionamiento físico y trabajo cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"> - Las capacidades físicas y coordinativas mediante circuitos físicos-motores, enfocadas a las ramas del fútbol. - Fortalecer la comunicación entre pares académicos, mediante el juego y la recreación. - Participar en diferentes certámenes a nivel local. - Torneo intercurios copa la Salle, desarrollándose en los descansos.
Capoeira Kimbundu	Crear un espacio cultural con la capoeira para fomentar los valores, disciplina y el aprovechamiento del tiempo libre	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar a los estudiantes la cultura brasileña y sus costumbres - Realizar un evento en donde se trae un maestro brasileño con el fin de reconocer los procesos de los estudiantes - Recolección de fondos para uniformes y evento anual
Danzas	Desarrollar experiencias de práctica dancística con niñas, niños y adolescentes del colegio Juan Luis Londoño, en las cuales se estimule el desarrollo físico-motriz, a partir de la creación artística, potenciando aspectos como control corporal, coordinación, habilidades básicas de movimiento y sus combinaciones, fuerza, lateralidad, flexibilidad, equilibrio, entre otros; permitiendo impulsar procesos creativos de tipo coreográfico y construcción escénica, fundamentados en habilidades específicas de expresión corporal, como ritmo, movimiento, sensibilidad y apreciación artística, con miras a	<ul style="list-style-type: none"> - Sesiones de acondicionamiento corporal: Desarrollar sesiones de preparación corporal, enfocados al fortalecimiento de habilidades coordinativas (equilibrio, ritmo, orientación y ubicación) y habilidades condicionales (Velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad) a partir de dinámicas de calentamiento dinámico general y dinámica articular. - Creación coreográfica: Construir propuestas coreográficas a partir de experiencias prácticas, que permitan potenciar el pensamiento creativo a partir de la creación de secuencias rítmicas, creación de figuras, exploración de movimientos. - Talleres de Técnica corporal: Ejecutar dinámicas dirigidas que permitan el reconocimiento y adquisición de técnicas corporales específicas de algunos estilos de danza (hip hop, jazz, Afro dance, latín Dance)



Colegio Juan Luis Londoño I.E.D
Educar para dar vida con calidad
F-19-Formulación de Proyectos-V2

	participar en actividades demostrativas y festivales internos o intercolegiados adaptados a su edad.	
Ballet	Facilitar el desarrollo físico, emocional y creativo de las niñas y niños del Colegio Juan Luis Londoño a través de clases de danza contemporánea y jazz como técnica corporal, ofreciendo un espacio de aprovechamiento del tiempo libre que fomente el bienestar integral y el disfrute del arte del movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Lista de actividades en clases: - Calentamiento corporal: Rutinas de estiramiento y ejercicios de preparación física para mejorar la flexibilidad, fuerza y coordinación. - Ejercicios técnicos de danza contemporánea: Práctica de movimientos básicos como el trabajo de suelo, la fluidez del movimiento y la exploración del espacio. - Ejercicios técnicos de jazz: Desarrollo de la técnica específica del jazz, incluyendo pasos como piruetas, kicks y isolations, enfocados en la musicalidad y el ritmo. - Secuencias coreográficas: Aprendizaje y ensayo de coreografías en los estilos de danza contemporánea y jazz, promoviendo la memoria corporal, la expresión artística y la interpretación. - Improvisación guiada: Sesiones de improvisación con consignas específicas para estimular la creatividad y la expresión personal a través del movimiento. - Juegos y actividades lúdicas: Dinámicas grupales y juegos de danza para fortalecer el compañerismo, la confianza y la cooperación entre los participantes. - Momentos de reflexión y apreciación: Espacios para compartir impresiones, emociones y reflexiones sobre las experiencias vividas durante la clase, fomentando la autoconciencia y el respeto mutuo.
Ajedrez	Fomentar el aprendizaje, la práctica y la competencia en ajedrez entre los estudiantes. A través del ajedrez, los estudiantes pueden desarrollar habilidades cognitivas, sociales y emocionales que les serán útiles en todos los aspectos de su vida.	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el ajedrez como una actividad educativa y recreativa. - Desarrollar el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la toma de decisiones. - Mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de análisis. - Reuniones regulares para practicar ajedrez. - Torneos institucionales e interinstitucionales. - Simultáneas con jugadores fuertes. - Clases y talleres de ajedrez. - Visitas a clubes de ajedrez. - Participación en competencias locales, regionales y nacionales. - Organización de eventos de ajedrez para la comunidad escolar.
Baloncesto	Fomentar la práctica de la actividad y el deporte, que contribuya a mejorar la condición física de los estudiantes, su salud, bienestar y el desarrollo de habilidades motrices,	<ul style="list-style-type: none"> - Generar por medio del deporte valores de comunicación, respeto, responsabilidad y tolerancia. - Partidos amistosos y torneos internos. - Participación en competencias interinstitucionales, - Organización de eventos de baloncesto para la comunidad escolar. - Salida pedagógica para observar partidos profesionales de baloncesto. - Clases y talleres de baloncesto especializados. - Charlas y conferencias con jugadores y entrenadores de baloncesto.



Colegio Juan Luis Londoño I.E.D
Educar para dar vida con calidad
F-19-Formulación de Proyectos-V2

Programa de música Tocar y Luchar	Explorar la creatividad artística y el fortalecimiento de los valores humanos mediante la participación en orquestas sinfónicas, bandas, estudiantinas, agrupaciones de cámara, coros infantiles y juveniles.	<ul style="list-style-type: none"> - - Clases martes, jueves (3:00 a 5:30 P.M.) y sábado (7:00 A.M. a 11:00 A.M.). - Concierto Lanzamiento libro Sello Verde - Encuentro Juvenil Nacional (8 de Mayo de 2025) - Evaluación de primer semestre a padres de familia (15 de junio de 2025) - Conciertos de grados (diciembre de 2025) - Conciertos de cierre de año (15 de diciembre de 2025) - Agrupaciones: Orquesta-A, Orquesta-B, Estudiantina-A, Estudiantina-B, Coro Juvenil, Coro Infantil.
Robótica	Brindar a los estudiantes la oportunidad de explorar, aprender y desarrollar habilidades en robótica, promoviendo la curiosidad, la resolución de problemas y la creatividad para prepararlos para un futuro tecnológico.	<ul style="list-style-type: none"> - Taller los miércoles de 3:00 p.m. - 5:00 p.m - muestra en la semana de la tecnología - Enfoques temáticos: (Programa Divertido y Educativo, Enfoque Práctico, Clases pequeñas, Competencias y Eventos, Involucramiento de los Padres). - Temas básicos: Electrónica básica - Electrónica avanzada Programación - Robótica.
Comunicaciones y fotografía	Brindar a los estudiantes un espacio que permita fortalecer sus habilidades comunicativas por medio de piezas publicitarias y piezas audiovisuales.	<ul style="list-style-type: none"> - Encuentro con el equipo los días martes de 3:00 p.m. a 5:00 p.m - Teoría básica de manejo de Marca, teoría del color, y paleta cromática oficial - Conceptos básicos de toma de fotografía - Conceptos Básicos de Grabación de material audiovisual - Conceptos básicos de edición de video.
Pastoral	Fortalecer los valores y los diversos aprendizajes, por medio de actividades dinámicas que ayuden a la reflexión personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Encuentro de indivisa manent, los días miércoles de 3:00 pm a 5:00 pm - Actividades lúdicas. - Proyección social. - Actividades de reflexión. - Formación en valores. - Escuelas formativas
Diseño de páginas web	Motivar la creación de páginas web bajo el criterio del diseño y el emprendimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo en aula de tecnología. - Diseños. - Creación propia. - Lineamientos de emprendimiento
Gastronomía básica y habilidades para la vida	Desarrollar actividades básicas que permitan el desarrollo de habilidades para la vida cotidiana de los estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> - Panadería. - Postres. - Ensaladas. - Costura básica - Diseño básicos
Gastronomía y cocina Convenio CAFAM	Promover ideas de negocio del área de cocina a los estudiantes a través del desarrollo de talleres prácticos y teóricos,	<ul style="list-style-type: none"> - Clases presenciales todos los sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. - Duración: 180 hor - Duración - 15 horas de emprendimiento - 15 horas de marketing



Colegio Juan Luis Londoño I.E.D
Educar para dar vida con calidad
F-19-Formulación de Proyectos-V2

	con el fin de contribuir a su crecimiento personal y profesional.	<ul style="list-style-type: none"> - 150 horas de formación técnica - Temáticas: Repostería básica, Comida saludable, Jugos, y batidos Mermeladas, y encurtidos. - Lugar: Centro de educación para el trabajo CAFAM (Calle 27 sur #26-24)
Creación de contenido digital	Desarrollar habilidades para crear contenido digital atractivo y de alta calidad en diversas plataformas, adquiriendo habilidades básicas de edición y marketing digital para iniciar sus propios proyectos emprendedores.	<ul style="list-style-type: none"> - Clases presenciales todos los sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. - Duración: 180 horas - 15 horas de emprendimiento, - 15 horas de marketing - 150 horas de formación técnica - Temas: Producción de Podcasts y Streaming, Dominando los Formatos Cortos, Audiencia en Redes Sociales, Monetización y Profesionalización. - Lugar: Colegio Juan Luis Londoño IED.

CRONOGRAMA

Fecha	Actividades	Recursos
Febrero de 2005	Inicio de extracurriculares	Canchas, Aula múltiple y salones.
Julio 2025	Primer torneo institucional de Ajedrez-.	Banner publicitario Tableros Premio al ganador
Julio 2025	Primer torneo interinstitucional de Ajedrez- Por el día internacional del Ajedrez.	Banner publicitario Tableros Premio al ganador
Agosto de 2025	Intercolegiado colegios de la salle	Permisos y transporte, balones, canchas
octubre 2025	3 N'golo Kimbundu – Capoeira Evento Internacional	Aula múltiple, refrigerios, baños abiertos, diplomas, manillas de ingreso.
Marzo - octubre 2025	Copa intercurros La Salle	Canchas, árbitros, balones de fútbol y voleibol, mallas para las canchas de Futsal y voleibol.
Octubre 2025	exposición semillero robótica	sala de sistemas, kit de robótica
Octubre 2025	Exposición semillero robótica	sala de sistemas, sonido, kit de robótica
Octubre 2025	Campeonato Intercolegiado de Ajedrez, en la semana de la Ciencia.	Aula Múltiple
EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO		

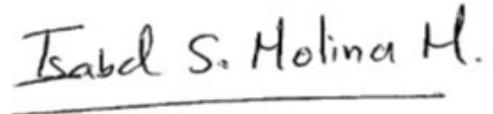


Colegio Juan Luis Londoño I.E.D
Educación para dar vida con calidad
F-19-Formulación de Proyectos-V2

- Revisión y evaluación de proyecto: Parciales: 1 y 2 de abril - 10 y 11 junio - 16 y 17 de septiembre. Final: 10 de diciembre (En laboratorio pedagógico)
- Evaluación de: planeación, ejecución y desarrollo de actividades. (Al desarrollarse cada una de las actividades del cronograma)

EVIDENCIAS

- Las evidencias de la ejecución y evaluación de las actividades del proyecto se registran en el Formato 34, las mismas que están archivadas en la carpeta física del proyecto en coordinación académica.

Firma:		Firma:		Firma:	
Elaboró:	Zulma Yadira Ontibon Rodriguez	Revisó:	Diego Javier Beltrán	Aprobó:	Hna. Isabel Sofia Molina Mendoza
Fecha:	29/01/2025	Fecha:	27/02/2025	Fecha:	12/02/2025