1. PROYECTO DE TIEMPO LIBRE



Héctor Fabio García Giraldo

Paola Andrea López Santamaria

Olga Milena Nieto Nieto

Leidy Viviana Urueña González

2026

2. INTRODUCCIÓN:

Dada la importancia de la sana utilización de tiempo, es indispensable brindar a los estudiantes diferentes alternativas de esparcimiento que contribuyan a la formación de valores, al desarrollo de su personalidad y que además combaten de esta manera el estrés y la monotonía, flagelos que atentan contra la salud del individuo. Así estamos velando, promoviendo y participando de la recreación y el deporte en su aspecto legal como está contemplado desde la ley 39 de 1903 considerada como la ley orgánica de la educación colombiana hasta la ley 115 de febrero 8 de 1994, decreto 1860 del 8 de agosto de 1994 y la resolución 2343 de 1996. Dada las condiciones y características que tiene la institución educativa se pueden dar algunas opciones para el uso del tiempo libre:

- Prácticas deportivas tales como: Torneos intercalases, fogueos inter- sedes aledañas.
- Celebraciones del día del estudiante.
- Jornada deportiva y recreativa que promueven el rescate de los juegos tradicionales como la ronda, el trompo, el yoyo, las bolas, el Valero, las cometas, el bingo, el dominó, trovas, cantos, etc.
- Salida de campo como caminatas, visitas a fincas y/o sedes aledañas.
- El cine-club como pasatiempo instructivo (infantil, cultural, deportiva, de acción y suspenso).
- Talleres grupales relacionados a la expresión corporal, danzas, bailes y música (opcional para las sedes).
- Trabajos de manualidades específicamente en pintura, plastilina, dibujo a lápiz y color.

El ocio es un derecho humano para la mejora de la calidad de vida de las personas como lo señala (WLRA,1994), es una experiencia individual y colectiva centrada en la realización de actividades positivas que contribuye al desarrollo físico intelectual y emocional de las niños, niñas y jóvenes, es un proceso relacional ya que le permite desarrollar y descubrir sus potencialidades, innovar, recrearse y disfrutar. El tiempo libre y el ocio son conceptos que están relacionados, el ocio forma parte del tiempo libre, como el descanso, disfrute de la naturaleza, ejercicio físico, la interacción con la familia, el altruismo, la diversión, recreación, actividades diversas que satisfacen las necesidades individuales de acuerdo a sus intereses, resultando placenteras y reconfortantes para las personas que la practican.

Debido a la necesidad de los jóvenes de realizar actividades significativas en su tiempo libre, hemos elaborado este proyecto donde se propone que el uso del tiempo libre por parte de los estudiantes de la institución permita desarrollar en los jóvenes diversos campos desde una concepción pedagógica, como son, artístico, lúdico, deportivo y cultural, posibilitando los espacios y situaciones pacíficas de convivencia y paz. Teniendo en cuenta que a través de la historia el hombre ha necesitado de espacios de esparcimiento y recreación, en este proyecto se pretende brindar a los jóvenes estudiantes del colegio estos espacios como respuesta a una actividad organizada, los cuales les puedan servir de ejemplo de cómo utilizar su tiempo libre, tanto individual como familiar, llevando esta práctica a diversos ámbitos de su vida social como son el barrio, el grupo de amigos, la familia entre otros.

3. OBJETIVO PARA EJECUTAR DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL -PEI-

OBJETIVO GENERAL

Integrar a la comunidad educativa por medio del proyecto del tiempo libre para contribuir al desarrollo integral, Incentivando el deseo permanente en construir un mundo mejor en lo individual y social a través de la recreación, el deporte, la cultura y la artística.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ✓ Brindar elementos que permitan al estudiante generar conocimientos a partir de experiencias prácticas creando espacios para la expresión corporal, manual y estimular la creatividad a través de diversas actividades.
- ✓ Ayudar a una mejor organización de los tiempos de ocio de los alumnos con el fin de lograr un óptimo aprovechamiento del tiempo y una eficiente administración del mismo.
- ✓ Crear espacios en los cuales el estudiante expresa sus habilidades y destrezas mediante actividades lúdico-recreativas.
- ✓ Motivar al estudiante para la utilización adecuada del tiempo libre en su vida cotidiana.

4. MARCO TEÓRICO O CONCEPTUAL:

Ocio y tiempo libre:

Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.

Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc.

El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido.

La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta y depende de cada persona; así estudiar, cocinar, o hacer música, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues estas últimas pueden hacerse por placer además de por su utilidad a largo plazo, y por su eventual ganancia económica. Al ocio se lo puede emplear en actividades motivadoras y productivas.

Por otro lado, el ocio en Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias, y la política.

Deporte

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas está el juego y la lúdica. Juego viene de raíz latina IOCAR, IOUCUS: que significa divertirse, retozarse, recrearse, entretenerse, le

precede del latín ludicer, ludicruz; del francés ludique, ludus y del castellano de lúdrico o lúdico que significa diversión, chiste, broma o actividad relativa al juego.

Retomemos un poco el tiempo y pasemos por los siglos: los romanos definieron lúdica como la plástica animada y creativa, como alegría y jolgorio. Para Hebreos era conceptuado como broma y risa, los Alemanes como placer. En el siglo XVI la pedagogía toma la lúdica como su medio de enseñanza y principio fundamental. La "Teoría de la expresión" según Bernan Mason plantea que la lúdica desde el punto de vista biológico cumple una función como órgano activo y vivo delimitada por los fenómenos naturales.

A nivel sociocultural se habla del juego como acciones pasadas de generación en generación. Estas conceptualizaciones y otras que existen nos han presentado la posibilidad que la lúdica va mucho más allá del mismo juego del hombre en ganar goce y placer y llega a otros estados del ser que busca un desarrollo más integral, tanto a nivel individual como colectivo.

La lúdica desde este punto de vista busca la positividad, produciendo beneficios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales entre otros, busca un hombre hacia la integralidad de ser, pensar y actuar en un constante proyecto de mejorar sus condiciones de vida.

Hacia una pedagogía del uso del tiempo libre

Escuela proviene de la palabra griega "Scholé" que significa ocio, tiempo en el cual se realizaban una serie de actividades formativas como la filosofía, la política y la retórica. Esta concepción de lo educativo ha estado presente en toda la historia, desde la Atenas clásica, el humanismo italiano del renacimiento, o la ilustración europea del siglo de las luces. Al margen de estos precedentes de tipo general, la educación del tiempo libre es un fenómeno relativamente contemporáneo debido a las condiciones socioculturales de nuestro siglo que han hecho ver la necesidad de preparar las personas para afrontar la realidad de un tiempo desocupado cada vez mayor. Se ha considerado siempre el tiempo libre como la antítesis del tiempo escolar. El tiempo libre y el tiempo escolar son elementos esenciales y complementarios en la formación del niño, no se puede pensar en la existencia del uno sin el otro, esta dicotomía dialéctica, es la que permite la construcción holística del individuo.

La historia de la pedagogía ha sido sensible a este problema y ha entendido el ocio como un elemento más de la dimensión educativa de los niños y jóvenes. La relación entre educación en el tiempo libre y la enseñanza escolar se ha entendido siempre desde la oposición de planteamientos pedagógicos, sistemas didácticos y metodológicos absolutamente diferente. Se le ha dado siempre un valor formativo y educativo a la educación escolar y por el contrario el tiempo libre se le ha considerado como un tiempo no formativo, no educativo, debido en parte a la concepción de los objetivos que busca cada uno.

La enseñanza escolar pretende la difusión de una serie de conocimientos generales que sirven de base para una cultura general común. La transmisión de esos contenidos se hace a través de códigos y conceptos abstractos construyendo un modelo de aprendizaje meramente receptivo, acumulativo, basado en el lenguaje y la lógica. La educación en el tiempo libre se plantea otros objetivos con metodologías diferentes que buscan, la construcción de una cultura pluralista, que no persigue la acumulación de conocimientos, sino que implica a los destinatarios en la construcción y apropiación de experiencias y conocimientos propios.

Afortunadamente los modelos educativos y pedagógicos han venido evolucionando enormemente en los últimos años acercándose a las formas didácticas y pedagógicas utilizadas en la educación del tiempo libre. La educación formal ha potenciado varios aspectos que son de gran importancia, no solo en los procesos de aprendizaje sino también en el proceso de formación integral del niño como: la importancia de los valores y la actitud en el aula, la necesidad de la participación activa y cooperativa en las actividades de aprendizaje, la reflexión crítica de los conocimientos de cara a la resolución de problemas concretos, el deseo de formar a los estudiantes dentro de un concepto interdisciplinar para enfrentarse a la vida cotidiana.

Esto condujo a que la escuela perdiera en parte sus rasgos tradicionales sobre todo en lo referente a la didáctica de preescolar y primaria donde: el juego, la música, la educación física, la expresión corporal adquieren dentro del ámbito escolar un valor similar al que se le da en la educación del tiempo libre. El pedagogo Lorenzo Luzuriaga concebía la educación como globalizadora en la cual el ocio cumple un papel esencial y afirma que la acción educativa debería ir más allá de los espacios temporales de la escuela

disciplinas que se han insertado en el ámbito escolar y curricular como la educación ambiental, la educación para la salud, la educación para la paz.

La pedagogía del tiempo libre debe implementarse en el contexto académico formal. Hoy en día no podemos concebir únicamente la educación para el trabajo, se debe educar también para el ocio. Nuestro sistema educativo no ha sentido, ni siente todavía la necesidad de introducir en sus objetivos la educación para el uso del tiempo libre como objetivo prioritario.

La mayor parte de autores coinciden en que la educación extraescolar se erige como complemento a la educación escolar. Es necesario buscar puntos de conexión, de unión y transferencia que puedan existir entre la educación extraescolar y la escolar. La escuela no pude concebirse como a una simple transmisora de conocimientos, esto refleja un concepto pobre y limitado de la institución escolar. Siendo la escuela una institución cultural y productora de cultura, le es pertinente proponer opciones culturales en tomo la corporeidad y experiencias signadas por la calidad de vida. Dado que tales propuestas muestran como horizonte el futuro éstas deben partir de un análisis del presente, se precisa entonces conocer los hábitos, usos sociales, comportamientos y materialidad de las actividades físicas dentro de un enfoque holístico, que no solamente permita la comprensión del problema, sino que igualmente se debe referenciar en procura de la consecución de un modelo de intervención y articulación de esfuerzos institucionales, de conocimiento y formadores de cultura.

La escuela ha venido funcionando como un espacio aislado de la ciudad y cerrado a la dinámica compleja de la vida urbana. Extender las fronteras de la escuela, permeabilizar sus muros, extender su mirada hacia el espacio urbano, es una necesidad cada vez más apremiante. Esto convierte a la institución educativa en un eje real de desarrollo. Es en el PEI donde se articulan todas estas relaciones dado que es el espacio propicio para el dialogo, la reflexión y la concertación de los problemas que aquejan la comunidad educativa. El educar en la perspectiva del buen uso del tiempo libre es uno de los retos que debe abordar la institución escolar.

Las actividades dentro del tiempo libre como medio y no como fin.

La modificación de los ritmos diarios y la necesidad de sensibilizar a los alumnos para la realización de actividades en su tiempo no escolar conducen a una utilización diferente y racional de las instalaciones deportivas y escolares. “Las escuelas tienden a concentrar y proveer pequeños aspectos recreativos y actividades más que a capacitar a los alumnos con actividades y habilidades sociales que ellos mismos organicen, seleccionen y participen en elegir, con vista a los años posteriores a la escuela “(Douglas Marr).

La escuela debe impulsar las actividades curriculares educativas aprovechando los espacios físicos de que dispone y estimular a los padres, asociaciones y otros organismos a que colaboren entre sí para ofertar diversas opciones donde niños y jóvenes puedan experimentar actividades lúdicas. Que la escuela sea la promotora y dinamizadora de la educación del tiempo libre, no quiere decir que los docentes deban hacerse cargo de la organización y planificación de las actividades, para ello existen los distintos agentes sociales que poseen una preparación específica en este ámbito.

El papel del docente en la educación del tiempo libre debe estar orientado desde una perspectiva global y desde una concepción de la educación como una capacitación del hombre para hacer frente a los diferentes aspectos de la vida, donde el tiempo libre es uno de ellos.

La escuela debe resignificar su papel como espacio educativo desde el contexto de tiempo escolar y tiempo libre. Para que la utilización de este tiempo tenga realmente un valor educativo y no simplemente de activismo, es necesario sobrepasar los paradigmas del practicismo e informacionismo. Cumplir este objetivo conduce a que las actividades sean proyectadas con un carácter pedagógico e inscrito dentro del Proyecto Educativo Institucional.

Esto significa, que la práctica de actividades físicas, recreativas, deportivas y culturales, por si solas sin una y orientación pedagógica, sin objetivos educativos conduce a convertirlas en el objetivo de la acción. Por el contrario, si nuestra acción se centra en el discurso teórico e informativo sobre qué hacer con el tiempo libre, este discurso queda desprovisto de sentido al no existir una práctica que lo sustente. vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del

humor, la escritura y el arte. También otra serie de afectaciones en las cuales existen interacciones sociales, se pueden considerar lúdicas como son el baile, el amor y el afecto. Lo que tienen en común estas prácticas culturales, es que, en la mayoría de los casos, dichas prácticas actúan sin más recompensa que la gratitud y felicidad que producen dichos eventos. La mayoría de los juegos son lúdicos, pero la lúdica no sólo se reduce a la pragmática del juego.

El concepto de **recreación** se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y, por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar.

La Real Academia Española define **recreación** como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

5. METODOLOGÍA

- Motivar a todos los integrantes de la comunidad educativa, sobre la importancia de la buena utilización del tiempo libre.
- Crear espacios nuevos para la diversión y la ocupación en actividades productivas relacionadas con la Educación Artística (Artes Plásticas, danza y Música), y el deporte.
- Mediante convicciones, a través de charlas mejorar la autoestima por medio de procesos de participación y creatividad, motivando la actitud de las familias hacia la institución educativa La Popa con determinadas actividades como el juego, danza, música, deporte recreativo.
- Por medio de participación en las diferentes actividades se desarrollará en cada beneficiado del proyecto la de confianza en sí mismo y la capacidad de ser autónomo.
- Teniendo en cuenta los recursos del medio y el mismo derrotero de actividades del proyecto, no dejar a un lado la promoción de talentos con incentivos.
- Evaluar periódicamente el desarrollo del proyecto.

6. TRANSVERSALIZACIÓN:

Desde el proyecto de tiempo libre se realizaran actividades que sugieren la transversalidad desde las siguientes áreas de ciencias sociales (exaltación de la Quindianidad, culturas afro e indígenas, rescate del folclor Colombiano y costumbres), artística (manualidades, desarrollo de técnicas de dibujo, danza, manejo de instrumentos musicales "chirimía" e interpretaciones musicales), ética y valores (normas de convivencia en general), educación física (inter colegiados, desarrollo de actividades deportivas y lúdicas) y procesos de lectura comprensiva (participación en concursos de ortografía y elaboración de textos narrativos y poéticos).

7. PLAN DE ACCIÓN

ITEM	ACTIVIDAD	FECHA	ESTRATEGIA METODOLÓGICA	RECURSOS (Humanos, físicos, logísticos, financieros)
1	Decálogo del uso consiente de las tecnologías	I PERIODO	Presentación de video Socialización de conceptos básicos por medio de un folleto con el decálogo Elaboración de un cartel	Talento humano Cartulinas Papel bond Marcadores Temperas Fotocopias Videos Resmas de papel Tinta Medios audio visuales
2	Dia internacional de actividad física Salud digital Ansiedad FOMO y nomofobia	II PERIODO	Circuito deportivo Yoga Rumba terapia Juegos tradicionales Competencias sanas Presentación de video Socialización de conceptos básicos por medio de un folleto Presentación de video Socialización de conceptos básicos por medio de un folleto con el decálogo Elaboración de un cartel	Talento humano Elementos deportivos Sonido Hidratación Resmas de papel Tinta Televisor Videos Talento humano Cartulinas Papel bond Marcadores Temperas Fotocopias Videos Resmas de papel Tinta Medios audio visuales
3	Redes sociales y el algoritmo Compromisos individuales y colectivos sobre el uso consciente de las tecnologías	III PERIODO	Presentación de video Socialización de conceptos básicos por medio de un folleto con el decálogo Aplicación de un taller Taller de cierre para consignar compromisos	Talento humano Cartulinas Papel bond Marcadores Temperas Fotocopias Videos Resmas de papel Tinta

4	**Dia cultural y deportivo**	**IV PERIODO**	**7:00 am hasta las 10:00 am Actividades recreo – deportivas Yincana Partidos de futbol 10:00 am a 10:30 am descanso 10:30 am a 1:00 pm Actividades artísticas Música Manualidades danza teatro**	**Talento humano Plástico negro de 6 metros por 2 metros Elementos deportivos Apoyo de la casa de cultura Sonido Elementos escolares**
5	**Intercolegiados e interclases**	**Intercolegiados de mayo a junio Intercalases De marzo a octubre**	**Durante las clases se seleccionarán los estudiantes que van a representar a la institución educativa en los juegos supérate con el deporte y demás actividades que llegue la invitación. La descripción de cada categoría será la siguiente: Torneo Intercolegiados Municipio de la Tebaida, categorías infantil y juvenil, masculino y femenino Torneo intercalases, se realizarán en los descansos, en las categorías infantil y juvenil, masculino y femenino Fútbol de salón**	**Talento humano, transporte, permisos y medallas.**
6	**Comparsa fiestas de La Tebaida**	**Agosto La Tebaida**	**Se estará al pendiente de la invitación para participar teniendo en cuenta la temática y así organizar con los estudiantes y grupo docente. Sujetos a invitación.**	**Talento humano, transporte, permisos, reconocimientos, sonido refrigerios**
7	**Participación en la feria de la ciencia e izadas de bandera**	**Durante todo el año escolar**	**Ensayos del montaje coreográfico durante las clases para ser expuesto en los respectivos eventos.**	**Talento humano, vestuario, reconocimientos, sonido.**

8. PLAN DE SEGUIMIENTO Y MEJORAMIENTO

ITEM	ACTIVIDAD	FECHA	LUGAR	CUMPLE		EVIDENCIA FOTOGRÁFICA Y/O DOCUMENTAL
				SI	NO	
1	Decálogo del uso consiente de las tecnologías	I PERIODO	Salones de la sede principal y sedes satélites	X		
2	Dia internacional de actividad física Salud digital Ansiedad FOMO y nomofobia	II PERIODO	Salones de la sede principal y sedes satélites	X X		
3	Redes sociales y el algoritmo Compromisos individuales y colectivos sobre el uso consciente de las tecnologías	III PERIODO	Salones de la sede principal y sedes satélites		X X	No se pudo llevar a cabo por cuestión del sismo del 10 de agosto
4	Dia cultural y deportivo	IV PERIODO	Zonas verdes deportivas de las sedes		X	No se pudo llevar a cabo por cuestión del sismo del 10 de agosto
5	Intercolegiados e interclases	Intercolegiados de mayo a junio Intercalases De marzo a octubre	Zonas deportivas de la institución y centros deportivos del municipio	X		
6	Comparsa fiestas de La Tebaida	Agosto La Tebaida	Zonas deportivas de ola institución y calles del municipio		X	No se pudo llevar a cabo por cuestión del sismo del 10 de agosto
7	Participación en la feria de la ciencia e izadas de bandera	Durante todo el año escolar	Zonas de la institución educativa		X	No se pudo llevar a cabo por cuestión del sismo del 10 de agosto

9. MARCO LEGAL:

El proyecto de tiempo libre está avalado por el Plan Nacional de la Educación Física, Plan Nacional de la Recreación y Plan Nacional del Deporte. Lineamientos, leyes determinados por la Constitución política

de Colombia, ley 115 General de educación, en su artículo 14 ("El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo") Ley 181 de 1995, en sus artículos 9,16 y 32 plantea la obligatoriedad de todas las instituciones de carácter social a practicar, promover, ejecutar dirigir y controlar las actividades de recreación a través de la ejecución de programas de desarrollo.

.

La Constitución Política de Colombia ha reconocido y ratificado la prevalencia de los derechos de los niños, ellos además de ser titulares de los mismos derechos que tienen todas las personas, gozan de una protección especial de sus derechos, acorde con las necesidades propias de su proceso de crecimiento y desarrollo.

ARTICULO 44. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia.

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos. Cualquier persona puede exigir de la autoridad competente su cumplimiento y la sanción de los infractores. Los derechos de los niños prevalecen sobre los derechos de los demás.

ARTICULO 52

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. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El

Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Ley 1098 de 2006. CODIGO DE INFANCIA Y ADOLECENCIA

ARTÍCULO 30. 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.

PARÁGRAFO 1o. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad.

PARÁGRAFO 2o. Cuando sea permitido el ingreso a niños menores de 14 años a espectáculos y eventos públicos masivos, las autoridades deberán ordenar a los organizadores, la destinación especial de espacios adecuados para garantizar su seguridad personal.

ENFOQUE PEDAGÓGICO:

El currículo académico del Área de Educación Física (comprende el estudio de la actividad motriz, corporal y lúdica) y artística (comprende el estudio de la expresión corporal y las artes plásticas), orientada a la comunicación social y a la formación integral de la persona, de tal manera que dicha actividad contribuya a la cimentación de valores humanos como la tolerancia, la convivencia armónica y pacífica en una sociedad pluralista en sus maneras de ser, pensar y sentir. La actividad física no es mero instrumento de comunicación, sino que sirve también como un objeto de reflexión y análisis crítico para aprehender el conocimiento, recrearlo y, a su vez, transformar la realidad social mediante la expresión corporal, la competitividad y la creatividad estética.

COMPETENCIAS PARA DESARROLLAR:

- Brindar elementos que permitan al estudiante generar conocimientos a partir de experiencias prácticas creando espacios para la expresión corporal, manual y estimular la creatividad a través de diversas actividades.
- Ayudar a una mejor organización de los tiempos de ocio de los alumnos con el fin de lograr un óptimo aprovechamiento del tiempo y una eficiente administración del mismo.
- Crear espacios en los cuales el estudiante expresa sus habilidades y destrezas mediante actividades lúdico-recreativas.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

Revisando oportunamente cada actividad.

Estimulando los logros de los alumnos.

Realizando auto evaluaciones por parte de los alumnos.

Evaluando periódicamente los responsables del proyecto

DURACIÓN DEL PROYECTO (Intensidad horaria).

El proyecto se desarrolla en el transcurso de todo el año escolar con el apoyo de todo el equipo y directivos docentes, para ello se puede remitir a la rejilla de plan de acción**.**

PLAN CURRICULAR (VER ANEXO A)

9.1 REFERENTES:

- Ramírez Rodríguez, Jorge Alberto (1997) “Didáctica del juego” universidad del Quindío.
- Bonilla Vaquero, Carlos Bolívar (1996) “Didáctica de la educación física de base” kinesis.
- Revolución educativa Colombia aprende “Orientaciones pedagógicas para educación física, recreación y deportes” Ministerio de educación nacional. Documento #15.

- De Francisco Zea, Lucia (1991) “manual de coreografías de a zona andina” junta nacional del folclor #2. Universidad de Antioquia.
- Londoño, Carlos Alberto (1988) “Danzas colombianas” Universidad de Antioquia.
- Londoño, Carlos Alberto (1996) “Baila Colombia, danzas para la educación” Universidad de Antioquia.
- Zapata Olivella, Delia. “manual de danzas de la costa pacífica de Colombia”. Santa fe de Bogotá.
- Cortes de Piñeros, María. Franco de Novoa, clemencia. “manual de las danzas folclóricas de la zona andina de Colombia” Bogotá Colombia.
- Congreso de la República de Colombia. (1991). Constitución Política De Colombia. Bogotá: Legis.
- Ley General de Educación (Ley 115 de 1994).
- Lineamientos Curriculares del Ministerio de Educación Nacional para Educación física, recreación y deporte. Editorial Magisterio. Colombia.
- Lineamientos Curriculares del Ministerio de Educación Nacional para Educación artística. Editorial Magisterio. Colombia.

10. EVIDENCIAS DE ACTIVIDADES

A. PLAN CURRICULAR se envió a coordinación y al docente de tecnología

B. PRESUPUESTO se entregó en físico al inicio del año escolar al rector

C. EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

ACTIVIDAD 1: Decálogo del uso consiente de las tecnologías
FECHA: I periodo
DESCRIPCION: Presentación de video
Socialización de conceptos básicos por medio de un folleto con el decálogo
Elaboración de un cartel

Institución Educativa La Popa
Vereda La Popa kilómetro 5 vía al valle, La Tebaida, Quindío
NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241
Aprobada como I.E. por el Dec. 472 de septiembre 30 de 2002
IEP-D-GAC-11 | Versión: 04 / Fecha: 13.03.2020 | Página 1 de 11

PROYECTO DE TIEMPO LIBRE
USO CONSCIENTE DE LAS TECNOLOGIAS
RESPONSABILIDAD DIGITAL
GRADOS 0-1-2
TALLER PARA REALIZAR EN DIRECCIÓN DE GRUPO

1. El experimento del celular

Actividad inicial
Juego: "¿Me escuchas o estás en el celular?"

Duración: 8–10 minutos

Objetivo:
Que los niños comprendan cómo el celular puede hacer que dejemos de escuchar y compartir con otros.

Paso 1

- El docente pide dos voluntarios.
- Uno hace de niño con celular (la docente le presta el celular con un video o juego)
- El otro intenta contarle mostrarle un juguete que la docente con anterioridad llevo al colegio para hacer la actividad.

El estudiante que tiene el celular debe fingir que:

- mira el celular
- no escucha
- responde "ajá… ajá…"

Luego preguntar al grupo:

- ¿El niño estaba escuchando?
- ¿Cómo se sintió el compañero?

Paso 2

Ahora se repite la escena pero sin celular.

El estudiante:

- mira al compañero
- escucha
- responde

Institución Educativa La Popa
Vereda La Popa kilómetro 5 vía al valle, La Tebaida, Quindío
NIT: 800023951-0 / DANE: 263401000241
Aprobada como I.E. por el Dec. 472 de septiembre 30 de 2002
IEP-D-GAC-11 | Versión: 04 / Fecha: 13.03.2020 | Página 2 de 11

Reflexión breve

Preguntar:

- ¿En cuál situación fue mejor conversar?
- ¿Qué pasa cuando usamos mucho el celular?

Explicar con lenguaje sencillo:
La tecnología puede ser útil, pero no debe quitarnos el tiempo para escuchar, jugar y compartir.
Presentación del decálogo del uso consciente de la tecnología.



Preguntas de reflexión

SOLO PARA EL PROFE: Resultado pedagógico de la actividad. Esta dinámica funciona muy bien porque:

- hace visible la dependencia digital
- conecta con la experiencia real de los estudiantes
- abre la puerta a hablar del decálogo sin imponer normas
- Los estudiantes pasan de reírse → reconocerse → reflexionar.

2. Cuento de reflexión: Cuando la tecnología secuestro a mi familia.
https://cdnc.heyzine.com/files/uploaded/v2/35259988e49c04ffd6506ae8bd14cf9db029cdb5.pdf

Duración: 10–15 minutos

Se lee el cuento con las niñas y niños. Después realizar preguntas de interpretación y comprension:

Comprensión

- ¿Qué estaba pasando con la familia del cuento?
- ¿Qué hacía cada persona con la tecnología?
- ¿Hablaban entre ellos o cada uno estaba en su pantalla?

Interpretación

- ¿Creen que algo parecido pasa en algunas casas?
- ¿Cómo se sentiría un niño cuando nadie le presta atención?
- ¿Qué cosas bonitas podemos hacer en familia sin pantallas?

Reflexión

- ¿Cuándo creen que está bien usar tecnología?
- ¿Cuándo deberíamos dejarla a un lado?

3. Escritura del Decálogo. Cuaderno de Proyecto de Vida

Duración: 10–12 minutos

Se entregará una imagen para pegar en el cuaderno de proyecto de vida sobre el decálogo, para que los niños y las niñas socialicen en casa lo que vieron en la institución.

4. Elaboración del friso del aula

Duración: 10–12 minutos

Se compartirá con l@s docentes 10 imágenes para que con los niños las decoren y quede tipo frizo el decálogo del uso consciente de las tecnologías.





















Luego a los que estaban con el celular:

- ¿Qué hicieron durante el juego?
- ¿Con cuántos compañeros hablaron?
- ¿Hicieron nuevos amigos?

Paso 4. Reflexión (2 minutos)
El docente guía la reflexión: Preguntas para todo el grupo:

- ¿Quién hizo más amigos durante el juego?
- ¿Quién hizo más actividad física?
- ¿Quién se divirtió más con los compañeros?

Luego explicar:

Las pantallas pueden ser divertidas, pero si las usamos demasiado podemos perder momentos para jugar, movernos y compartir con otros.
Presentación del decálogo del buen uso de las tecnologías.



5. Cierre del encuentro

Duración: 3–5 minutos

El docente plantea una pregunta final:

¿Cuál de los puntos del decálogo creen que más necesitamos aplicar en nuestro curso?

Se escuchan algunas respuestas.

Luego se concluye: Se hace una lluvia de ideas sobre el trabajo realizado

PROYECTO DE TIEMPO LIBRE
USO CONSCIENTE DE LAS TECNOLOGIAS
RESPONSABILIDAD DIGITAL
GRADOS 3-4-5
TALLER PARA REALIZAR EN DIRECCIÓN DE GRUPO

1. El experimento del celular

Actividad inicial
¿Pantalla o juego?

Duración: 10 minutos

Objetivo:
Que los estudiantes reflexionen sobre cómo el uso de pantallas puede hacer que perdamos oportunidades de jugar, movernos y relacionarnos con otros.

Paso 1. Preparación (1 minuto). El docente pide 5 voluntarios. A estos estudiantes se les da la instrucción de:

- usar el celular (real o simulado)
- mirar videos o juegos
- permanecer sentados

El resto del grupo participará en un juego activo.

Paso 2. Juego del grupo (5 minutos)

El resto del grupo juega una actividad corta como:

- lleva
- congelados
- piedra, papel o tijera en movimiento
- carrera corta por equipos

Mientras tanto, los estudiantes con el celular no participan del juego.

Paso 3. Observación (2 minutos). Al terminar el juego, el docente pregunta:

A los que jugaron:

- ¿Se divirtieron?
- ¿Hablaron con otros compañeros?
- ¿Se movieron mucho?

SOLO PARA EL PROFE: Resultado pedagógico de la actividad. Esta dinámica funciona muy bien porque:

- hace visible la dependencia digital
- conecta con la experiencia real de los estudiantes
- abre la puerta a hablar del decálogo sin imponer normas
- Los estudiantes pasan de reírse → reconocerse → reflexionar.

2. Video de reflexión: https://www.youtube.com/watch?v=M8i-a2twpIk
Duración: 10–15 minutos

Se presenta el video: https://www.youtube.com/watch?v=8nKCA9h-7BA

Después del video preguntar:

- ¿Qué parte del video les llamó más la atención?
- ¿Qué problema mostró el video?
- ¿Qué aprendimos sobre el uso de la tecnología?
- ¿Qué punto del decálogo se relaciona con el video?

3. Escritura del Decálogo. Cuaderno de Proyecto de Vida

Duración: 10–12 minutos

Cada estudiante debe:

- Escribir en su cuaderno el título: Decálogo del Uso Consciente de las Tecnologías
- Copiar los diez puntos del decálogo.
- Decorar la página con su propio estilo:
  - ✓ dibujos
  - ✓ símbolos
  - ✓ colores
  - ✓ frases
  - ✓ iconos relacionados con tecnología

La idea es que cada estudiante le dé su toque personal y creativo.

4. Elaboración del mural del aula. "Decálogo del Uso Consciente de las Tecnologías"

Duración: 10–12 minutos

Objetivo:
Construir de manera colectiva un mural del decálogo que quede visible en el aula como recordatorio del uso responsable de la tecnología.

Paso 1. Organización de grupos

- El docente divide el curso en 10 grupos pequeños (o en la cantidad que permita el grupo).
- A cada grupo se le asigna uno de los puntos del decálogo.

Paso 2. Trabajo creativo

Cada grupo recibe una hoja o sección de cartulina donde debe representar su punto del decálogo mediante:

- dibujos
- colores
- símbolos
- frases cortas
- iconos relacionados con tecnología

La idea es que el punto del decálogo sea fácil de entender visualmente.

Ejemplos:

- un estudiante escuchando al profesor sin celular
- una persona durmiendo sin pantalla
- niños conversando sin audífonos
- pensar antes de publicar en redes

Paso 3. Construcción del mural

Cuando todos los grupos terminan, el docente reúne los trabajos y los organiza en la pared formando el Decálogo completo.

Se puede colocar en el centro el título:

Decálogo del Uso Consciente de las Tecnologías

Cada trabajo de los estudiantes formará una parte del mural.

Resultado final

El mural queda visible en el aula durante todo el año, funcionando como recordatorio permanente del uso responsable de la tecnología.

PROYECTO DE TIEMPO LIBRE
USO CONSCIENTE DE LAS TECNOLOGIAS
RESPONSABILIDAD DIGITAL
GRADOS 6-7-8
TALLER PARA REALIZAR EN DIRECCIÓN DE GRUPO

1. El experimento del celular

Duración: 10–12 minutos
Objetivo: Que los estudiantes tomen conciencia de la dependencia al celular y la atención que las aplicaciones buscan capturar.
Paso 1. Pregunta inicial (2 minutos) El docente pregunta:

- ¿Cuántos revisaron el celular antes de venir al colegio hoy?
- ¿Cuántos revisaron el celular antes de dormir anoche?
- ¿Cuántos revisan el celular apenas se levantan?

Normalmente casi todo el grupo levanta la mano.
Luego preguntar: ¿Cuántas horas creen que pasan al día en el celular?
Paso 2. El experimento (5 minutos).
El docente dice: Vamos a hacer un experimento muy simple.
Todos deben:

- poner el celular boca abajo sobre el escritorio
- no tocarlo durante 5 minutos

Mientras tanto el docente sigue hablando con el grupo o haciendo preguntas.
Paso 3. Observación (3 minutos). Después de los 5 minutos preguntar:

- ¿Alguien sintió ganas de revisar el celular?
- ¿Alguien pensó que le había llegado una notificación?
- ¿Alguien se sintió incómodo?
- ¿Creen que revisamos el celular porque lo necesitamos o porque ya se volvió un hábito?

Esto suele generar risas y comentarios sinceros.
Paso 4. Reflexión (2 minutos). El docente explica: Las aplicaciones están diseñadas para capturar nuestra atención. Las notificaciones, los "likes" y los videos cortos están pensados para que volvamos una y otra vez al celular. No es casualidad.
Paso 5. Conexión con el proyecto. El docente dice: Por eso en la Institución Educativa La Popa estamos trabajando el Decálogo del Uso Consciente de las Tecnologías.

Luego se presenta el decálogo.



Preguntas de reflexión

- ¿Quién debería controlar el tiempo digital: el celular o nosotros?
- ¿Qué punto del decálogo creen que necesitamos más en este colegio?

SOLO PARA EL PROFE: Resultado pedagógico de la actividad. Esta dinámica funciona muy bien porque:

- hace visible la dependencia digital
- conecta con la experiencia real de los estudiantes
- abre la puerta a hablar del decálogo sin imponer normas
- Los estudiantes pasan de reírse → reconocerse → reflexionar.

2. Video de reflexión: https://www.youtube.com/watch?v=Pu9V6WpO8-Q

Duración: 10–15 minutos
Después del video preguntar:

- ¿Qué idea del video les llamó más la atención?
- ¿Cómo creen que las redes sociales influyen en nuestro tiempo?
- ¿Qué punto del decálogo se relaciona con el mensaje del video?

3. Escritura del Decálogo. Cuaderno de Proyecto de Vida

Duración: 10–12 minutos

Cada estudiante debe:

- Escribir en su cuaderno el título: Decálogo del Uso Consciente de las Tecnologías
- Copiar los diez puntos del decálogo.
- Decorar la página con su propio estilo:
  - ✓ dibujos
  - ✓ símbolos
  - ✓ colores
  - ✓ frases
  - ✓ iconos relacionados con tecnología

La idea es que cada estudiante le dé su toque personal y creativo.

4. Elaboración del cartel del aula

} Duración: 10–12 minutos

En grupos pequeños los estudiantes elaboran un cartel artístico para el salón.

El cartel debe incluir:

- el título del decálogo
- dibujos o símbolos
- una frase que invite al uso responsable de la tecnología
- El cartel se ubicará en un lugar visible del aula.

5. Cierre del encuentro

Duración: 3–5 minutos

El docente plantea una pregunta final:

¿Cuál de los puntos del decálogo creen que más necesitamos aplicar en nuestro curso?

Se escuchan algunas respuestas.

Luego se concluye: Se hace una lluvia de ideas sobre el trabajo realizado

PROYECTO DE TIEMPO LIBRE
USO CONSCIENTE DE LAS TECNOLOGIAS
RESPONSABILIDAD DIGITAL
GRADOS 6-7-8
TALLER PARA REALIZAR EN DIRECCIÓN DE GRUPO

1. El experimento del celular

Duración: 10–12 minutos
Objetivo: Que los estudiantes tomen conciencia de la dependencia al celular y la atención que las aplicaciones buscan capturar.
Paso 1. Pregunta inicial (2 minutos) El docente pregunta:

- ¿Cuántos revisaron el celular antes de venir al colegio hoy?
- ¿Cuántos revisaron el celular antes de dormir anoche?
- ¿Cuántos revisan el celular apenas se levantan?

Normalmente casi todo el grupo levanta la mano.
Luego preguntar: ¿Cuántas horas creen que pasan al día en el celular?
Paso 2. El experimento (5 minutos).
El docente dice: Vamos a hacer un experimento muy simple.
Todos deben:

- poner el celular boca abajo sobre el escritorio
- no tocarlo durante 5 minutos

Mientras tanto el docente sigue hablando con el grupo o haciendo preguntas.
Paso 3. Observación (3 minutos). Después de los 5 minutos preguntar:

- ¿Alguien sintió ganas de revisar el celular?
- ¿Alguien pensó que le había llegado una notificación?
- ¿Alguien se sintió incómodo?
- ¿Creen que revisamos el celular porque lo necesitamos o porque ya se volvió un hábito?

Esto suele generar risas y comentarios sinceros.
Paso 4. Reflexión (2 minutos). El docente explica: Las aplicaciones están diseñadas para capturar nuestra atención. Las notificaciones, los "likes" y los videos cortos están pensados para que volvamos una y otra vez al celular. No es casualidad.
Paso 5. Conexión con el proyecto. El docente dice: Por eso en la Institución Educativa La Popa estamos trabajando el Decálogo del Uso Consciente de las Tecnologías.

Luego se presenta el decálogo.



Preguntas de reflexión

- ¿Quién debería controlar el tiempo digital: el celular o nosotros?
- ¿Qué punto del decálogo creen que necesitamos más en este colegio?

SOLO PARA EL PROFE: Resultado pedagógico de la actividad. Esta dinámica funciona muy bien porque:

- hace visible la dependencia digital
- conecta con la experiencia real de los estudiantes
- abre la puerta a hablar del decálogo sin imponer normas
- Los estudiantes pasan de reírse → reconocerse → reflexionar.

2. Video de reflexión

Duración: 10–15 minutos

Se presenta el video: https://www.youtube.com/watch?v=qeJbj0mprTQ



Después del video preguntar:

- ¿Qué idea del video les llamó más la atención?
- ¿Cómo creen que las redes sociales influyen en nuestro tiempo?
- ¿Qué punto del decálogo se relaciona con el mensaje del video?

3. Escritura del Decálogo. Cuaderno de Proyecto de Vida

Duración: 10–12 minutos

Cada estudiante debe:

- Escribir en su cuaderno el título: Decálogo del Uso Consciente de las Tecnologías
- Copiar los diez puntos del decálogo.
- Decorar la página con su propio estilo:
  - ✓ dibujos
  - ✓ símbolos
  - ✓ colores
  - ✓ frases
  - ✓ íconos relacionados con tecnología

La idea es que cada estudiante le dé su toque personal y creativo.

4. Elaboración del cartel del aula

Duración: 10–12 minutos

En grupos pequeños los estudiantes elaboran un cartel artístico para el salón.

El cartel debe incluir:

- el título del decálogo
- dibujos o símbolos
- una frase que invite al uso responsable de la tecnología
- El cartel se ubicará en un lugar visible del aula.

5. Cierre del encuentro

Duración: 3–5 minutos

El docente plantea una pregunta final:

¿Cuál de los puntos del decálogo creen que más necesitamos aplicar en nuestro curso?

Se escuchan algunas respuestas.

Luego se concluye: Se hace una lluvia de ideas sobre el trabajo realizado

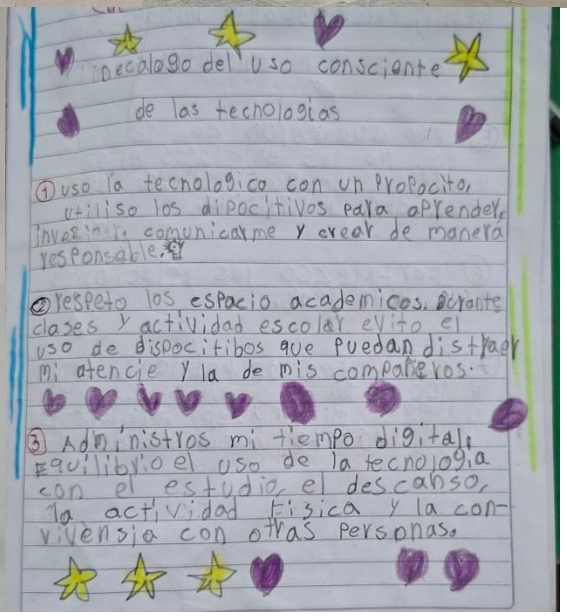
Sede El Ocaso







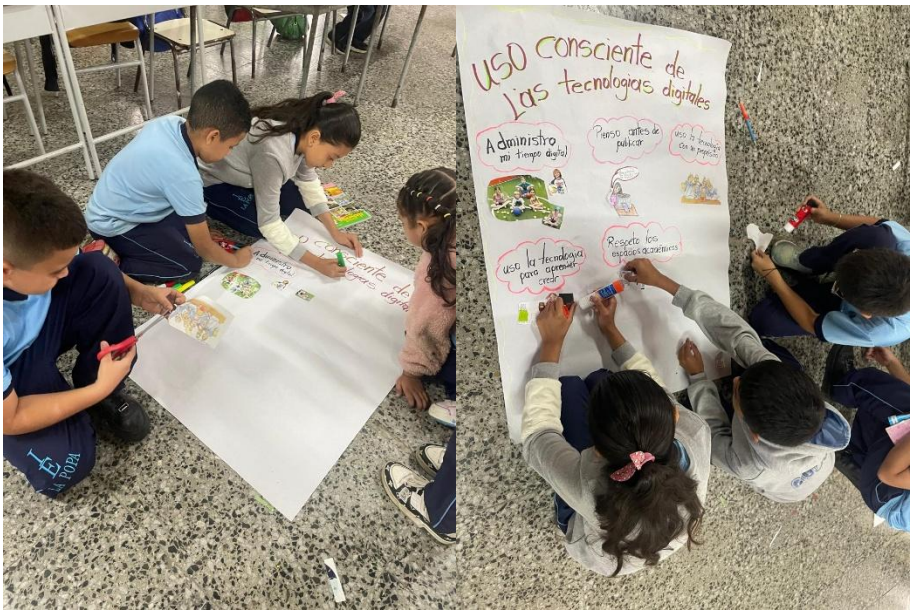


Sede La Irlanda



Sede La Palmita





Sede La Popa

- **Primaria**



- **Bachiller**





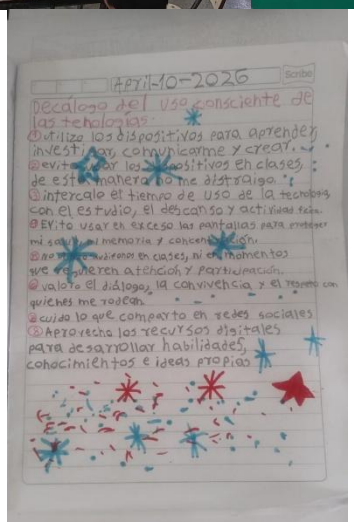


Sede La Silvia

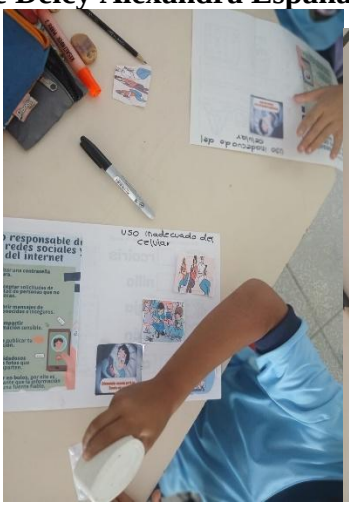
Docente María Clemencia Grajales Londoño

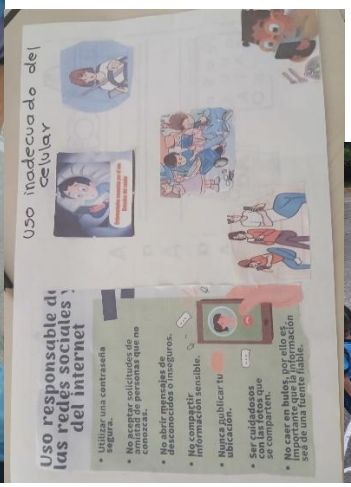






Docente Deicy Alexandra España Ojeda





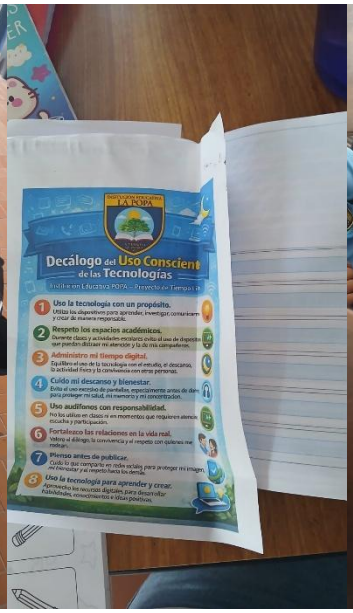






Sede Mora Hermanos







ACTIVIDAD 2: Dia internacional de actividad física
FECHA: II periodo
DESCRIPCION: Circuito deportivo
Yoga
Rumba terapia
Juegos tradicionales
Competencias sanas
Presentación de video
Socialización de conceptos básicos por medio de un folleto

PROPUESTA DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA
INSTITUCION EDUCATIVA LA POPA
Año 2026

1. JUSTIFICACIÓN

En concordancia con las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Día Mundial de la Actividad Física, celebrado el 6 de abril de cada año, busca sensibilizar a la población sobre la importancia del movimiento corporal para la salud y el bienestar integral.

La actividad física comprende cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que contribuye a mejorar la salud, reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, cardiopatías, diabetes y algunos tipos de cáncer, además de fortalecer el bienestar emocional y social.

En este marco, la Institución Educativa La Popa, en articulación con la Secretaría de Educación del Quindío, el Ministerio de Educación Nacional y el apoyo de INDEPORTES, propone el desarrollo de una jornada institucional orientada a la promoción de hábitos de vida saludable.

2. OBJETIVO GENERAL

Promover hábitos de vida saludable mediante la participación activa de los estudiantes en actividades físicas, recreativas y expresivas que fortalezcan su bienestar físico, emocional y social.

3. ORGANIZACIÓN GENERAL DE LA JORNADA

La jornada se desarrollará mediante una combinación de:

- Actividades dirigidas por INDEPORTES (aeróbicos)
- Estaciones rotativas pedagógicas
- Espacios de integración y recreación

Se establece una organización diferenciada para primaria y bachillerato, con el fin de garantizar el uso adecuado de los espacios y evitar interferencias logísticas.

4. CRONOGRAMA GENERAL

Hora	Actividad general	Grupos
7:00 – 7:40	Socialización actividad física	Todos
7:40 – 8:00	Descanso primaria	Primaria y Bachillerato
8:00 – 8:40	Rotación 1 (estaciones)	Todos (por grupos)
8:40 – 9:00	Descanso general	Todos
9:00 – 10:00	Aeróbicos INDEPORTES	Todos
10:00 – 10:40	Rotación 2 (estaciones)	Todos (nueva rotación)
10_40-11:00	Descanso general	Todos
11:00 →	Cine foro Deporte y valores	Todos

Estación	Grupo	Hora	HORA	Grupo	Hora	Hora
Rumba	G2	8 a 8.40	INDEPORTES 9 a 10 AM	G4	10 a 10: 40 AM	CONTINUIDAD JORNADA ESCOLAR. Después de las 11 am
Circuito	G3	8 a 8.40		G1	10 a 10: 40 AM	
Yoga	G4	8 a 8.40		G2	10 a 10: 40 AM	
Juegos	G1	8 a 8.40		G4	10 a 10: 40 AM	
11.00 en adelante Jornada de Cine foro con los docentes del horario académico. Pueden existir variaciones para que los docentes de las estaciones puedan organizar el material .						

5. MAPA DE FLUJO



6. ORGANIZACIÓN POR GRUPOS

Grupo	Grados	Directores de grupo
G1	Prescolar – 2°	Connie, Adys, Soraya
G2	3° – 5°	Pablo, Valentina, Julián
G3	6° – 7°	Diego Celis, Lucho
G4	8° – 9-10°-	Malle, Luisa, Diego A.

7. ESTACIONES DE TRABAJO

Estación	Responsable	Enfoque
Circuito deportivo	Héctor y Rafael	Condición física
Yoga y meditación	Marisela y Amanda	Relajación y bienestar
Rumba	Paola y Marian	Expresión corporal
Juegos tradicionales	Grado 11 + docentes	Recreación y convivencia

8. METODOLOGÍA

- Cada estación tendrá una duración aproximada de 40 minutos.
- Los grupos rotarán según el cronograma establecido.
- 2 rotaciones en las bases establecidas.
- Las actividades serán orientadas por docentes, estudiantes de grado once y el equipo de INDEPORTES.

9. PARTICIPACIÓN DE SEDES

Cada sede desarrollará la jornada el día 29 de abril, adaptando el material de socialización y promoviendo actividades físicas según sus condiciones y recursos, bajo la orientación de los docentes responsables.

10. MATERIAL PARA SOCIALIZACION PRIMARIA

Actividad lúdica basada en movimiento, juegos e imitación corporal.

A. VIDEO PRIMARIA IMPORTACIA DE LA ACTIVIDAD FISICA.
https://www.youtube.com/watch?v=qELDncaLfjo

B. VIDEO PARA ESTIRAR EL CUERPO
https://www.youtube.com/watch?v=D0PFUuXfo60&list=RD0PFUuXfo60&start_radio=1

C. IMPORTANCIA DEL SUEÑO . CUENTO. Se recomienda no ver el video.. solo escuchar
https://www.youtube.com/watch?v=Ba4n6aulCVs

D. IMAGEN PARA ANALIZAR, IMPRIMIR Y COLOREAR.
La siguiente guía de trabajo puede utilizarse para crear una historia, para imprimir y realizar trabajo individual o por parejas.



11. MATERIAL PARA SOCIALIZACION BACHILLERATO

Espacio de reflexión sobre hábitos, uso del tiempo y bienestar físico y mental.

A. **Lo que ocurre cuando hacemos ejercicio.**
https://www.youtube.com/watch?v=edCdGNIDqAA

B. **Motivación deportiva parte 1**
https://www.youtube.com/watch?v=xsOTlruXiGY

C. **Motivacion deportiva parte 2**
https://www.youtube.com/watch?v=Yc-3NXKj9gE



B. Hustle (Garra). Plataforma: Netflix. Sinopsis: Un cazatalentos de baloncesto (Adam Sandler) descubre a un jugador con gran potencial en condiciones adversas y lo prepara para el éxito. Enfoque pedagógico: Permite abordar temas como la disciplina, la resiliencia, el esfuerzo personal y la importancia del acompañamiento en el desarrollo del talento.



C. Victoria Inesperada. Plataforma: YouTube (Ver aquí).
https://www.youtube.com/watch?v=TTMjJDCiUjE

Sinopsis: Un equipo juvenil de baloncesto enfrenta múltiples desafíos personales y sociales bajo la guía de su entrenador. Enfoque pedagógico: Presenta el deporte como una herramienta de transformación social, destacando el trabajo en equipo, la responsabilidad y la reconstrucción de proyectos de vida.



D. Rising Phoenix (A su manera). Plataforma: Netflix. Sinopsis: Documental que narra la historia de los Juegos Paralímpicos y cómo los atletas han cambiado la percepción mundial de la discapacidad y la excelencia.

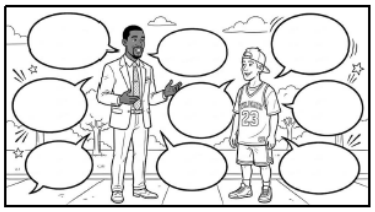


🔥 RECOMENDACIONES PARA PRIMARIA

⚽ Grados 4° y 5°

E. Space Jam: A New Legacy (2021). Plataforma: Netflix / Max. Sinopsis: Un famoso jugador de baloncesto queda atrapado en un mundo digital y debe ganar un partido junto a los Looney Tunes para salvar a su hijo. Enfoque pedagógico: Resalta la confianza en uno mismo y la importancia de disfrutar el proceso de aprendizaje.

La siguiente guía de trabajo puede ser impresa y trabajar con cada estudiante o por parejas. Pero también para los profesores que tienen tecnología steam la trabajen en grupo. En los diálogos escribe las frases que más resonaron en los videos vistos en la socialización.



12. RECOMENDACIONES GENERALES

- Asistir con ropa cómoda y adecuada para actividad física.
- Portar hidratación, gorra y protector solar.
- Participar activamente en todas las actividades programadas.
- Fomentar el respeto, la convivencia y el trabajo en equipo.

13. ANEXO

Actividad dirigida por grado once

Nombre del taller:
"Jugamos como antes, nos movemos como siempre"

Objetivo:
Fomentar la actividad física, la cooperación y el sentido de comunidad mediante juegos tradicionales organizados por estaciones.

Responsables:
Estudiantes de grado 11 con acompañamiento docente.

- Captura la bandera: meros machos
- Yeimy. Luisa y Sara
- Las divas. Juego tira y afloja. En pista de jabón.

14. SUGERENCIAS DE PELÍCULAS PARA EL FINAL DE LA JORNADA

Temática: El deporte como herramienta de inclusión, resiliencia y valores.

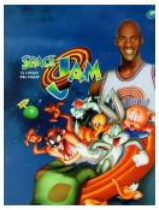
A. 🎓 RECOMENDACIONES PARA BACHILLERATO.

- Campeones (2018). Plataforma: Netflix.Sinopsis: Un entrenador de baloncesto debe dirigir a un equipo conformado por personas con discapacidad intelectual tras una sanción. Enfoque pedagógico: Ideal para reflexionar sobre la inclusión, el respeto por la diversidad y la transformación de prejuicios a través del humor y la empatía.



Space Jam (1996). Plataforma: YouTube (Ver aquí).
https://www.youtube.com/watch?v=Z__06erUvC4

Sinopsis: El clásico donde Michael Jordan se une a los personajes animados para enfrentar a los "Monstars". Enfoque pedagógico: Muy atractiva por su estilo dinámico; destaca la cooperación, el trabajo en equipo y la autoconfianza.



⚽ Grados Preescolar, 1° y 2°

F. Metegol (Futbolín). Plataforma: YouTube (Ver aquí).
G. https://www.youtube.com/watch?v=B6nESJwstFo

Sinopsis: Amadeo, un niño tímido, ve cómo los jugadores de su futbolín cobran vida para ayudarlo a salvar su pueblo y recuperar a su amiga. Enfoque pedagógico: Perfecta para hablar sobre la superación de miedos, el fortalecimiento de la autoestima y el valor de la unión colectiva.



Sede El Ocaso



Sede La Irlanda



Sede La Palmita





Sede La Popa

- **Primaria**









- **Bachiller**

- **Bachiller**









Articulación INDEPORTES QUINDIO





Sede La Silvia

Docente María Clemencia Grajales Londoño



Docente Deicy Alexandra España Ojeda



Sede Mora Hermanos







ACTIVIDAD 2: Salud digital Ansiedad FOMO y nomofobia
FECHA: II periodo
DESCRIPCION: Presentación de video
Socialización de conceptos básicos por medio de un folleto con el decálogo
Elaboración de un cartel



PROYECTO DE TIEMPO LIBRE
USO CONSCIENTE DE LAS TECNOLOGIAS
SALUD DIGITAL
GRADOS 0-1-2
TALLER PARA REALIZAR EN DIRECCIÓN DE GRUPO

"Mi cuerpo, mi mente y mi corazón también necesitan descansar de las pantallas"

Reconocer que el uso excesivo de pantallas puede afectar el descanso, el juego, la atención y la convivencia, promoviendo hábitos saludables de uso de la tecnología.

1. Actividad inicial (10-12 minutos)
Dinámica. ¿Qué prefieres?

El docente divide un espacio del salón en dos lados.

Un lado significa:

"Yo prefiero esto."	"Yo prefiero aquello."
¿Qué prefieres?	
Comer un helado Montar bicicleta Ir al parque Hablar con tu familia	mirar un video. ver dibujos animados. quedarte viendo el celular. seguir viendo videos.
No hay respuestas buenas o malas. La idea es que los niños expliquen por qué eligieron cada opción.	
El docente concluye: La tecnología es divertida, pero también necesitamos mover nuestro cuerpo, descansar y compartir con las personas que queremos.	

2. Un cuento de verdad. (15 Minutos)

CUENTO MATEO EL NIÑO ESTATUA
Había una vez un duendecillo de carne y hueso llamado Mateo, que tenía un superpoder: ¡correr tan rápido que parecía un rayo! Pero un día, descubrió el teléfono de su mamá. Al principio solo miraba videos de pingüinos bailando, pero pronto se quedó tan pegado a la pantalla que se convirtió en un "niño-estatua". Cuando sus amigos lo llamaban para jugar al escondite o saltar en los charcos, Mateo ni se movía; sus juguetes favoritos en el rincón se llenaron de polvo y hasta su perro, un enorme peluche peludo, se aburría de lamerle los zapatos sin recibir ni una caricia.



El teléfono también le hizo trucos extraños a su pancita y a sus ojos. A la hora de la cena, Mateo miraba los dibujos animados mientras masticaba sin mirar, ¡así que una vez casi se come un brócoli pensando que era un caramelo de limón verde! Y por las noches, en lugar de soñar con naves espaciales, sus ojos brillaban como dos linternas bajo las cobijas. Al día siguiente se despertaba tan cansado y de mal humor que el rugido de un león se quedaba corto, y hasta el desayuno más rico le sabía a cartón porque su mente seguía atrapada en el juego de la pantalla.

Lo más loco pasó cuando Mateo miró por la ventana y vio una nube con forma de dinosaurio gigante. En vez de asombrarse, intentó tocar el vidrio con dos dedos para "hacerle zoom" y verla más grande. ¡Qué confusión! Al darse cuenta de que el mundo real no tenía botones, ni se podía pausar, ni tenía pantallas táctiles, se asustó un poquito. Extrañaba sentir el viento en la cara, el sabor de las fresas de verdad y las risas saltarinas con sus amigos en el patio del colegio.

Así que Mateo tomó una gran decisión: apagó el teléfono y lo guardó en la caja "caza-pantallas". Al segundo siguiente, saltó al jardín, se tiró de panza en el pasto y descubrió una fila de hormigas constructoras que eran mucho más divertidas que cualquier videojuego. Desde ese día, Mateo entendió que los teléfonos tienen luces bonitas, pero que las mejores aventuras se viven con los ojos bien abiertos, los zapatos llenos de tierra y el corazón listo para jugar.

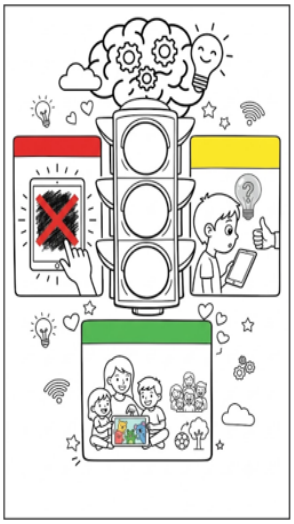
PARA EL DOCENTE:
Preguntar a los niños y niñas:

- ¿Qué le ocurrió a Mateo?
- ¿Cómo se sentía?
- ¿Qué dejó de hacer?
- ¿Qué hizo para sentirse mejor?
- ¿Qué juego divertido crees que eligió Mateo para jugar con sus amigos esa misma tarde en el patio?
- Salir con los niños y niñas al patio., invitarlos a ver las nubes, a encontrar animales a respirar.

3. Qué es la salud digital?
Así como cuidamos nuestros dientes, también debemos cuidar nuestros ojos, nuestro cerebro, nuestro descanso y nuestro corazón cuando usamos pantallas.

4. Actividad central. El Semáforo de mi Salud Digital





Cada niño recibe una guía del semáforo de salud digital



En cada color, el docente explica e invita a colorear.

Cosas que hago muy bien.

Cosas que debo mejorar.

Cosas que debo cambiar.

5. Reflexión

El docente pregunta y reflexiona con los estudiantes:

- ¿Qué puedo hacer hoy para cuidar mejor mi salud digital? ¿Es malo aburrirse o sentirse triste?
- ¿Qué haces cuando estás aburrido o triste?
- ¿Sabías que cuando te aburres, tu cerebro está descansando para inventar el juego más increíble?
- El celular nos distrae rápido, pero no enseña a nuestro corazón a calmarse. Cuando sintamos rabia, tristeza o aburrimiento, podemos respirar, contar hasta 10, hablar con alguien o simplemente no hacer nada por un momento.



6. Proyecto "mi familia contribuye a mi salud digital"
Compartir las dos siguiente imagenes, acompañada del texto subrayado en grupos de WhatsApp.

Los neuropediatras explican que entregar un celular antes de los 12 años funciona como un "chupete digital": calma el momento de pataleta o aburrimiento, pero impide que el niño aprenda a gestionar sus propias emociones por sí solo.







Institución Educativa La Popa
IEP-D-GAC-11
Versión: 04 / Fecha: 13.03.2020
Página 7 de 11

Guía para hacer en casa con mi familia

Parte 1: Encuesta Relámpago (Respondan juntos)
Marca con una X o pinta la carita según corresponda:

¿Para qué usamos más el celular o la pantalla en casa?

- ☐ Ver videos / muñequitos
- ☐ Jugar
- ☐ Estudiar / Buscar tareas

¿Ponemos una alarma o reloj para saber cuándo apagar la pantalla?

- ☐ Siempre
- ☐ A veces
- ☐ Casi nunca

¿Qué hacemos antes de ir a dormir?

- ☐ Leemos un cuento o conversamos (sin pantallas)
- ☐ Miramos el celular en la cama

Parte 2: Nuestro Compromiso Familiar
Conversen un momento sobre lo que respondieron y elijan un acuerdo para cumplir esta semana:

- ☐ Acuerdo 1: Apagar las pantallas 1 hora antes de dormir.
- ☐ Acuerdo 2: Guardar los celulares durante el almuerzo/cena.
- ☐ Acuerdo 3: Cambiar 30 minutos de pantalla por un juego al aire libre o en familia.

Parte 3: El Sello de la Familia (Para el niño/a)
Dibuja o colorea la actividad SIN pantallas que más te gusta hacer en familia:

Cierre. En el próximo encuentro se socializarán las respuestas que traen los niños y se realizará una reflexión grupal que quedará consignada en un cartel.

Institución Educativa La Popa
IEP-D-GAC-11
Versión: 04 / Fecha: 13.03.2020
Página 1 de 11

PROYECTO DE TIEMPO LIBRE
USO CONSCIENTE DE LAS TECNOLOGIAS
SALUD DIGITAL
GRADOS 3-4-5
TALLER PARA REALIZAR EN DIRECCIÓN DE GRUPO

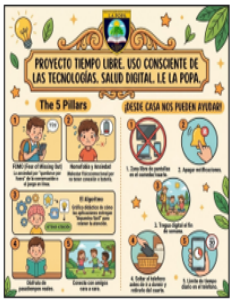
"Mi valor no se mide en likes ni en pantallas: yo gobierno mi tiempo y mis emociones."

Reconocer que el uso excesivo de pantallas puede afectar el descanso, el juego, la atención y la convivencia, promoviendo hábitos saludables de uso de la tecnología.

1. Mensaje para compartir en los grupos de WhatsApp con las familias como primer recurso, la intención es que lo discutan en casa antes de realizar el encuentro con los estudiantes.

Mensaje para los padres y acudientes: Estimadas familias:

A la edad de nuestros niños, las pantallas empiezan a competir fuertemente con la vida real. La exposición a contenidos continuos, juegos en línea y redes sociales suele activar ansiedad, FOMO (miedo a quedarse por fuera) y dificultad para concentrarse. Compartimos con ustedes esta infografía explicativa y la ficha "Mi Escudo Anti-Algoritmo" que trabajaremos en clase. Les invitamos a revisar las recomendaciones para el hogar y apoyar a sus hijos en esta importante etapa de autocontrol.



Institución Educativa La Popa
IEP-D-GAC-11
Versión: 04 / Fecha: 13.03.2020
Página 2 de 11

2. Actividad Inicial: El Juego del "Algoritmo Humano" (10-12 minutos)

Propósito: Comprender qué es un algoritmo y la trampa del FOMO (miedo a perderse de algo).

Dinámica: El docente pide a los estudiantes que caminen libremente por el salón. Cuando el docente grite un tema (ej.: "¡Gatitos divertidos!", "¡Juegos de Roblox!", "¡Bailes de tendencia!"), los niños que les guste ese tema deben correr a juntarse y hacer un gesto exagerado de emoción.

Reflexión rápida: "¿Notaron cómo el salón se dividió rápidamente según lo que les llama la atención? Así funciona un algoritmo: es una receta invisible en el celular que observa lo que te gusta y te muestra más y más de eso para que nunca te salgas de la pantalla."

Historia Reflexiva:

"El MISTERIO DEL RELOJ INVISIBLE Y LA TRAMPA DEL FOMO" (15 minutos)

Sofía y Camilo tenían 10 años y un superpoder que no sabían que poseían: el tiempo libre. Les encantaba montar en patineta, dibujar cómics y construir cabañas con cobijas. Pero un día, ambos recibieron su primer dispositivo para ver videos y jugar en línea.

Al principio era divertido, pero pronto empezó a pasar algo extraño. Camilo sentía un 'miedo misterioso' cada vez que dejaba el celular en la mesa. Pensaba: "¿Y si mis amigos están jugando en línea sin mí? ¿Y si me pierdo de un video viral y mañana en el recreo no entiendo de qué hablan?". Ese miedo tiene un nombre real: FOMO (Fear Of Missing Out o miedo a quedarse afuera). Para no perderse de nada, Camilo no soltaba el teléfono ni para ir al baño; cuando la batería se agotaba o no había internet, le daban taquicardia, sudor en las manos y mucha rabia. Eso se llama Nomofobia (pánico a estar desconectado).

Por su parte, Sofía notó que cuando pasaba dos horas seguidas viendo videos cortos, su mente se sentía como una licuadora encendida: acelerada, ansiosa e incapaz de concentrarse en leer un libro o escuchar a sus papás. Un día se preguntó: "¿Por qué el celular no quiere que me vaya?".

Con ayuda de su profesora, descubrieron el secreto: El Algoritmo. Las aplicaciones están diseñadas como trampas para ciervos, llenas de 'premios rápidos' (luces, sonidos, likes) para mantener el cerebro enganchado y vendernos atención.

Institución Educativa La Popa
IEP-D-GAC-11
Versión: 04 / Fecha: 13.03.2020
Página 3 de 11

Sofía y Camilo decidieron hacer un experimento: nombraron los viernes como el "Día del Desconecte Consciente". Guardaron los celulares en un cajón y salieron a la cancha. Al principio, Camilo sintió un cosquilleo de ansiedad, pero a los 10 minutos de correr y reírse en el mundo real, el fantasma del FOMO desapareció. Se dieron cuenta de que las mejores cosas de la vida no ocurren en una pantalla, sino donde los ojos se miran de verdad.

PALABRAS CLAVE PARA SOCIALIZAR CON LOS ESTUDIANTES



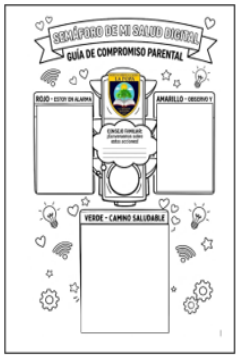
Preguntas para el diálogo en clase:

- ¿Qué paso en la historia?
- ¿Alguna vez has sentido miedo de "perderte de algo" si no revisas el celular o el juego? (Eso es FOMO).
- ¿Qué sensaciones en el cuerpo te da cuando te quitan la pantalla o no hay internet? (Ansiedad / Nomofobia).
- ¿Qué truco usa el algoritmo para que no queramos cerrar la aplicación?

3. Actividad Central: "Mi semáforo de salud digital" (guía)

Los estudiantes completan una ficha a partir de la explicación dada por su docente. En los espacios en blanco deben escribir acciones que representen esos momentos.

- 🟢 **Luz Verde:** Uso educativo, con permiso y respetando los tiempos. Ej. Pedir permiso, usar el dispositivo para aprender o tareas, y salir a jugar/compartir al aire libre.
- 🟡 **Luz Amarilla:** Avisos de alerta (uso durante las comidas o distracción en tareas). Ej. Jugar por más de 1 hora, distracciones durante la tarea o usar el teléfono en la mesa.
- 🔴 **Luz Roja:** Uso a escondidas, rabietas al soltar el teléfono o redes sociales sin supervisión. Ej. Redes a escondidas, rabietas al apagar el teléfono, uso antes de dormir o deseuidar tareas.



4. Reflexión y Compromiso en Aula. El docente cierra con esta premisa:

"El celular es una herramienta para ti, no tú una herramienta para el celular. Tienes el poder de apagar el algoritmo cuando tú lo decidas."

5. PARTE 1: Test Diagnóstico para Familias

(Responda con total sinceridad. No es para juzgar, sino para cuidar a nuestros niños).

Pregunta / Situación en Casa	SÍ	A VECES	NO
1. **¿Uso como "chupete digital":** Le presta el celular al niño/a para que se quede quieto, no haga rabieta o para que "no moleste"?	[ ]	[ ]	[ ]
2. **¿Falta de límites:** El niño/a usa el teléfono por más de 1 o 2 horas seguidas sin una regla clara de apagado?	[ ]	[ ]	[ ]
3. **¿Redes sociales tempranas:** El niño/a tiene cuenta propia de TikTok, Instagram, Facebook o WhatsApp sin su supervisión constante?	[ ]	[ ]	[ ]
4. **¿Afectación del sueño:** El niño/a se acuesta con el teléfono cerca o se duerme viendo pantallas?	[ ]	[ ]	[ ]
5. **¿Cambios de humor:** ¿El niño/a se pone agresivo, grosero o muy triste cuando se le pide devolver el teléfono?	[ ]	[ ]	[ ]
6. **¿Pérdida de juego real:** ¿Prefiere estar pegado al teléfono antes que salir a jugar, correr en el campo o compartir en familia?			

Resultado del Test:

- Mayoría de "NO": ¡Excelente acompañamiento! Mantienen reglas claras para proteger el desarrollo del niño.
- 1 a 3 "SÍ" o "A VECES": Alerta amarilla. Hay hábitos que empiezan a encender alarmas. Es momento de hacer ajustes.
- Más de 3 "SÍ": Alerta roja. El niño/a está en riesgo de desarrollar dependencia digital y requiere un cambio urgente en la dinámica del hogar.

Después de terminar la sesión con las ~~x~~ los estudiantes enviaremos el siguiente mensaje e imagen en los grupos de WhatsApp.

~~GUIA~~ para Acompañar la Guía en los Grupos de Familias

I.E. LA POPA - ESCUELA PARA FAMILIAS

Estimados padres y acudientes:

A veces, con las prisas del trabajo y el día a día, le prestamos el teléfono a los niños para que se entretengan. Sin embargo, entregarles dispositivos o redes sociales sin supervisión a los 8, 9 o 10 años tiene un alto costo en su salud mental, su sueño y su comportamiento. Les invitamos a realizar en familia la Guía Diagnóstica de Salud Digital que llevamos hoy a casa. Hacer este diagnóstico a tiempo nos evita tener adolescentes con adicciones digitales o problemas graves de ansiedad mañana.

¡El mejor regalo para un niño no es una pantalla, es nuestro tiempo y nuestra presencia! ❤️🏠



PROYECTO DE TIEMPO LIBRE
USO CONSCIENTE DE LAS TECNOLOGÍAS
SALUD DIGITAL
GRADOS 6°-8°
TALLER PARA REALIZAR EN DIRECCIÓN DE GRUPO

"Mi valor no se mide en ~~Likes~~ sí en pantallas: yo gobierno mi tiempo y mis emociones."

Reconocer que el uso excesivo de pantallas puede afectar el descanso, el juego, la atención y la convivencia, promoviendo hábitos saludables de uso de la tecnología.

1. Mensaje para compartir en los grupos de WhatsApp con las familias como primer acuerdo, la intención es que lo discutan en casa antes de realizar el encuentro con los estudiantes.

Mensaje para los padres y acudientes: Estimadas familias:

A la edad de nuestros niños, las pantallas empiezan a competir fuertemente con la vida real. La exposición a contenidos continuos, juegos en línea y redes sociales mala activar ansiedad, FOMO (miedo a quedarse por fuera) y dificultad para concentrarse. Compartimos con ustedes esta infografía explicativa y la ficha "Mi Escudo Anti-Algoritmo" que trabajaremos en clase. Les invitamos a revisar las recomendaciones para el hogar y apoyar a sus hijos en esta importante etapa de autocontrol. ❤️🏠



2. Glosario de palabras tecnológicas de la comunidad internet social. El docente explicará los conceptos de cada término con sus estudiantes, luego reproducirá la imagen y ellos deberán responder a cuál de ellas responde con la definición.

- FEED: Lo que ves: El muro principal de Instagram, TikTok o X donde aparecen fotos, videos y publicaciones sin parar. Lo que realmente es: Un escaparate filtrado donde las personas casi siempre muestran solo lo perfecto, lo bonito o lo divertido. Recordatorio: Nadie sube sus días grises ni sus fracasos al ~~feed~~.
- GASLIGHTING (o "Hacer ~~creerle~~"): Lo que ves: Manipular a alguien para que dude de su propia percepción, recuerdos o juicio en chats o relaciones en línea. Lo que realmente es: Una forma de violencia psicológica o acoso digital donde te hacen creer que "estás loco/a", que "estás exagerando" o que "sus ~~cosas~~ para" cuando reclamas algo que te hirió en un chat o red social.
- STALKER / STALKEAR: Lo que ves: Espiar, investigar o revisar detalladamente la cuenta, fotos y movimientos de alguien en redes sociales a escondidas. Lo que realmente es: Una conducta obsesiva que alimenta la ansiedad, la comparación destructiva y la paranoia. Perder tiempo vigilando la vida ajena te quita energía para construir la tuya.
- GHOSTING / GHOSTEAR: Lo que ves: Cortar de repente toda comunicación con un amigo o persona conocida en WhatsApp o redes, desapareciendo como un "fantasma" sin dar explicaciones. Lo que realmente es: Falta de empatía y responsabilidad afectiva. Bloquear o ignorar a alguien para evitar una conversación difícil genera mucho rechazo e inseguridad en quien lo sufre.
- HATER: Lo que ves: Usuarios que dejan comentarios agresivos, burlas o críticas destructivas en publicaciones de los demás. Lo que realmente es: Personas que usan el anonimato de la pantalla para descargar sus propias frustraciones y rabia. Regla de oro: No se alimenta el hater; no responda y no ~~bloquees~~.
- DOOMING / TREND: Lo que ves: El reto, baile, audio o reto viral del momento que todo el mundo está replicando en TikTok o ~~Reels~~. Lo que realmente es: Un mecanismo del algoritmo para homogeneizar a los jóvenes. Si todos hacen el mismo ~~reto~~ es más fácil predecir su comportamiento y mantenerlos enganchados.
- SHADOWBAN: Lo que ves: Cuando una red social "oculta" o limita la visibilidad de tu cuenta o tus publicaciones sin avisarte. Lo que realmente es: El reconfortorio de que las redes no son ni "cara": las reglas, visibilidad y algoritmos le pertenecen a la empresa, no a ti.





Dinámica rápida para usar este glosario en clase: "El Detector de Mentiras Digitales"

Pidan a los estudiantes que elijan 2 palabras del glosario que hayan usado o escuchado esta semana en el colegio.

En parejas, respondan esta pregunta de reflexión:

"¿Cuál de estas conductas (~~Ghosteo, Cyberacoso~~) dejarse llevar por el (~~viral~~) nos hace más daño emocional y por qué?"

Cierre del docente: "Hablar este lenguaje no está mal, pero debemos ser conscientes de que es posible ~~que~~ ~~mientras~~ una palabra de moda oculta un comportamiento que lastima la salud mental propia o la de un compañero."

3. Actividad Inicial: El "Experimento de la Subasta de Atención" (10-12 min)

Dinámica: El docente dibuja en el tablero una barra de batería de 100% que representa las 24 horas del día de un estudiante.

Pregunta interactiva: El docente va restando horas pidiendo a los estudiantes que alcen la mano rápidamente:

- "¿Cuántas horas se van en dormir y estudiar? (Quedan aprox. 6-8 horas).
- "¿Cuántas horas se van en el ~~social~~ infinito (TikTok, ~~Insta~~, Shorts)?
- "¿Cuántas horas en videojuego o chats?

Reflexión corta: "Miren el tablero: el tiempo que nos queda para nuestra vida real (amigos, deporte, música, descanso) se lo estamos regalando a plataformas diseñadas por multimillonarios para vender nuestra atención. ¿Quién está ganando el tiempo de quién?"

4. Caso de Estudio y Análisis Crítico: "La Trampa del (~~viral~~) infinito" (15 min)

El Caso de Mateo y Valentina (12 años):

Mateo no puede dormir antes de la 1:00 a.m. Aunque dice que "solo va a ver un video más", el (~~viral~~ de TikTok parece no tener fin. Cuando finalmente apaga el celular, siente una punzada en el pecho y revisa la pantalla cada 5 minutos por temor a que ese compañero haya dicho algo en el grupo del salón de la cual él no se enteró (FOMO). Si se queda sin carga en el colegio, se pone irritable, le cuesta las tareas y no se puede concentrar en clase (Nomofobia).

Valentina, por su parte, pasa horas editando sus fotos y revisando quién le da ~~like~~. Cuando ve las vidas "perfectas", viajes y cuerpos de otras personas en redes, siente que su vida es aburrida y surge la ansiedad digital por comparación.

🔑 Conceptos Clave para Socializar en Clase. Estos conceptos deberán quedar depositados en el cuaderno de proyecto de vida.

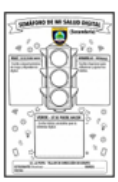
SALUD DIGITAL

- 👾 El Algoritmo: Una máquina de dopamina disfrazada para aprender qué te causa morbo, rabia o curiosidad, mostrándote más de eso para que nunca cierres la aplicación.
- 😨 FOMO (~~Las Cosas que Pasan~~): El miedo irracional a perderte de un chiste, una tendencia o una conversación en línea.
- 📵 Nomofobia: El estrés o pánico físico que sientes cuando no tienes el celular a la mano, te quedas sin datos o sin batería.
- 🧠 Dopamina Barata: La sensación de placer rápido que da un ~~Like~~ o un video de 15 segundos, que deja al cerebro agotado e incapaz de concentrarse en tareas largas.

💬 Preguntas para el Debate en Aula:

- ¿Alguna vez has sentido la necesidad de revisar el teléfono sin que haya sonado ninguna notificación?
- ¿Qué diferencias notas en tu estado de ánimo cuando pasas 3 horas seguidas en redes sociales frente a cuando pasas 3 horas jugando fútbol, tocando un instrumento o compartiendo con amigos?
- ¿Por qué crees que las aplicaciones no tienen un "botón de fin" y nos dejan hacer ~~scroll~~ de forma infinita?

5. Elaboración del semáforo de salud digital. Los estudiantes de manera con la metodología dada pro el docente (trabajo individual o grupal) invitará a los estudiantes a trabajar en la ~~guía~~ del semáforo de salud digital.



6. Test para familias

Estimado acudiente: Responda con total sinceridad. Este test no busca juzgar la crianza, sino ayudarle a identificar si el uso de las pantallas en casa está afectando la salud mental, el sueño o el rendimiento de su hijo/a.

Marca con una **X** la opción que mejor describa la realidad de tu hogar:

Situación / Conducta en el Hogar	SÍ	A VECES	NO
1. Autonomía sin supervisión: ¿Tu hijo/a tiene libre acceso a su celular sin que conozcas sus claves o revises periódicamente sus chats y redes sociales?	[ ]	[ ]	[ ]
2. Desconexión nocturna: ¿Se acuesta con el celular en la habitación o se queda despierto/a en la madrugada haciendo ~~scroll~~ o jugando?	[ ]	[ ]	[ ]
3. Síntomas de Nomofobia: ¿Se irrita, se pone agresivo/a o entra en pánico cuando se queda sin datos, sin batería o cuando se le pide guardar el teléfono?	[ ]	[ ]	[ ]
4. Ansiedad por FOMO / ~~Likes~~: ¿Expresa preocupación excesiva por no estar en una tendencia, por cuántos ~~Likes~~ recibe o por "quedarse por fuera" del grupo de WhatsApp?	[ ]	[ ]	[ ]
5. Aislamiento y sedentarismo: ¿Prefiere quedarse encerrado/a en el teléfono antes que salir a hacer deporte, compartir en familia o realizar pasatiempos reales?	[ ]	[ ]	[ ]
6. Interferencia en el estudio: ¿Tiene el celular al lado mientras hace tareas o estudia, distrayéndose constantemente con notificaciones?	[ ]	[ ]	[ ]

- **Mayoría de "NO":** 🟢 **Excelente Acompañamiento.** Mantienen límites claros y una supervisión activa. Continúa dialogando con tu hijo/a sobre los riesgos de la red.
- **1 a 2 "SÍ" o "A VECES":** 🟡 **Alerta Amarilla.** Hay hábitos que empiezan a encender alarmas de dependencia. Es momento de renegociar los acuerdos de uso en casa.
- **Más de 2 "SÍ":** 🔴 **Alerta Roja.** Tu hijo/a está en alto riesgo de sufrir adicción digital, ansiedad o afectaciones en el sueño. Se requiere una intervención firme y un cambio urgente en la dinámica familiar.

7. Mensaje para compartir por los grupos de WhatsApp. Invitamos a los docentes a enviar el test, el siguiente mensaje e imagen en sus grupos de dirección de grupo.

Hoy llevamos a casa la Guía Diagnóstica de Salud Digital. Las invitamos a tomarse 10 minutos para responder el test en familia y leer las recomendaciones de orientación parental. Recuerden: un adolescente no necesita acceso ilimitado a internet para ser feliz; necesita límites amorosos, conversación cara a cara y padres presentes. ❤️🏠



Institución Educativa La Popa

PROYECTO DE TIEMPO LIBRE
USO CONSCIENTE DE LAS TECNOLOGÍAS
SALUD DIGITAL
GRADOS 6°-9
TALLER PARA REALIZAR EN DIRECCIÓN DE GRUPO

"Mi valor no se mide en likes ni en pantallas: ya gobierno mi tiempo y mis emociones."

Reconocer que el uso excesivo de pantallas puede afectar el descanso, el juego, la atención y la convivencia, promoviendo hábitos saludables de uso de la tecnología.

1. Mensaje para compartir en los grupos de WhatsApp con las familias como primer recurso, la intención es que lo discutan en casa antes de realizar el encuentro con los estudiantes.

Mensaje para los padres y acudientes: Estimadas familias:

A la edad de nuestros niños, las pantallas empiezan a competir fuertemente con la vida real. La exposición a contenidos continuos, juegos en línea y redes sociales male activar ansiedad, FOMO (miedo a quedarse por fuera) y dificultad para concentrarse. Compartimos con ustedes esta infografía explicativa y la ficha "Mi Escudo Anti-Algoritmo" que trabajaremos en clase. Les invitamos a revisar las recomendaciones para el hogar y apoyar a sus hijos en esta importante etapa de autocontrol. 🎈🛡️



2. Glosario de palabras tecnológicas de la comunidad internet social. El docente explicará los conceptos de cada término con sus estudiantes, luego reproducirá la imagen y ellos deberán responder a cuál de ellas responde con la definición.

- FEED: Lo que ves: El muro principal de Instagram, TikTok o X donde aparecen fotos, videos y publicaciones sin parar. Lo que realmente es: Un escaparate filtrado donde las personas casi siempre muestran solo lo perfecto, lo bonito o lo divertido. Recordatorio: Nadie sube sus días triste ni sus fracasos al feed.
- GASLIGHTING (o "Hacer Gaslighting"): Lo que ves: Manipular a alguien para que dude de su propia percepción, memoria o juicio en chats o relaciones en línea. Lo que realmente es: Una forma de violencia psicológica o acoso digital donde te hacen creer que "estás loco/a", que "estás exagerando" o que "eso nunca pasó" cuando reclamas algo que te hirió en un chat o red social.
- STALKER / STALKEAR: Lo que ves: Espiar, investigar o revisar detalladamente la cuenta, foto y movimientos de alguien en redes sociales a escondidas. Lo que realmente es: Una conducta obsesiva que alimenta la ansiedad, la comparación destructiva y la paranoia. Perder tiempo vigilando la vida ajena te quita energía para construir la tuya.
- GHOSTING / GHOSTEAR: Lo que ves: Cortar de repente toda comunicación con un amigo o persona conocida en WhatsApp o redes, desapareciendo como un "fantasma" sin dar explicaciones. Lo que realmente es: Falta de empatía y responsabilidad afectiva. Bloquear o ignorar a alguien para evitar una conversación difícil genera mucho rechazo e inseguridad en quien lo sufre.
- HATER: Lo que ves: Usuarios que dejan comentarios agresivos, burlas o críticas destructivas en publicaciones de los demás. Lo que realmente es: Personas que usan el anonimato de la pantalla para descargar sus propias frustraciones y rabia. Regla de oro: No se alimenta al hater; no reporta y no bloquea.
- DOOPING / TREND: Lo que ves: El reto, baile, audio o meme viral del momento que todo el mundo está replicando en TikTok o Reels. Lo que realmente es: Un mecanismo del algoritmo para homogeneizar a los jóvenes. Si todos hacen el mismo reto es más fácil predecir su comportamiento y mantenerlos enganchados.
- SHADOWBAN: Lo que ves: Cuando una red social "oculta" o limita la visibilidad de tu cuenta o tus publicaciones sin avisarte. Lo que realmente es: El recordatorio de que las redes no son tu "casa": las reglas, visibilidad y algoritmos le pertenecen a la empresa, no a ti.





Dinámica rápida para usar este glosario en clase: "El Detector de Mentiras Digitales"

Pídale a los estudiantes que elijan 2 palabras del glosario que hayan usado o escuchado esta semana en el colegio.

En parejas, responden esta pregunta de reflexión:

"¿Cuál de estas conductas (ghostear, stalkear, dejarme llevar por el hater) nos hace más daño emocional y por qué?"

Cierre del docente: "Hablar este lenguaje no está mal, pero debemos ser conscientes de que es posible usar viralizar una palabra de moda oculta un comportamiento que lastima la salud mental propia o la de un compañero."

3. Actividad Inicial: El "Experimento de la Subasta de Atención" (10-12 min)

Dinámica: El docente dibuja en el tablero una barra de batería de 100% que representa las 24 horas del día de un estudiante.

Pregunta interactiva: El docente va restando horas pidiendo a los estudiantes que alcen la mano sinceramente:

- ¿Cuántas horas se van en dormir y estudiar? (Quedan aprox. 6-8 horas).
- ¿Cuántas horas se van en scroll infinito (TikTok, Reels, Shorts)?
- ¿Cuántas horas en vida/juegos o chats?

Reflexión aterriz: "Miren el tablero: el tiempo que nos queda para nuestra vida real (amigos, deporte, música, descanso) se lo estamos regalando a plataformas diseñadas por multimillonarios para vender nuestra atención. ¿Quién está gobernando el tiempo de quién?"

4. Caso de Estudio y Análisis Crítico: "La Trampa del Scroll Infinito" (15 min)

El Caso de Matteo y Valentina (13 años):

Mateo no puede dormirse antes de la 1:00 a.m. Aunque dice que "solo va a ver un video más", el scroll de TikTok parece no tener fin. Cuando finalmente apaga el celular, siente una punzada en el pecho y revisa la pantalla cada 5 minutos por temor a que sus compañeros hayan dicho algo en el grupo del salón de lo cual él no se enteró (FOMO). Si se queda sin carga en el colegio, se pone irritable, le sudan las manos y no se puede concentrar en clase (Nomofobia).

Valentina, por su parte, pasa horas editando sus fotos y revisando quién le da like. Cuando ve las vidas "perfectas", viajes y cuerpos de otras personas en redes, siente que su vida es aburrida y surge la ansiedad digital por comparación.

Institución Educativa La Popa

🔑 Conceptos Clave para Socializar en Clase. Estos conceptos deberán quedar depositados en el cuaderno de proyecto de vida.

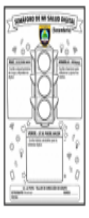
SALUD DIGITAL

- 👾 El Algoritmo: Una máquina de dopamina diseñada para aprender qué te causa morbo, rabia o curiosidad, mostrándote más de eso para que nunca cierres la aplicación.
- 😨 FOMO (Fear Of Missing Out): El miedo irracional a perderte de un chisme, una tendencia o una conversación en línea.
- 📵 Nomofobia: El estrés o pánico físico que sientes cuando no tienes el celular a la mano, te quedas sin datos o sin batería.
- 🍭 Dopamina Barata: La sensación de placer rápido que da un like o un video de 15 segundos, que deja al cerebro agotado e incapaz de concentrarse en tareas largas.

Preguntas para el Debate en Aula:

- ¿Alguna vez has sentido la necesidad de revisar el teléfono sin que haya sonado ninguna notificación?
- ¿Qué diferencias notas en tu estado de ánimo cuando pasas 3 horas seguidas en redes sociales frente a cuando pasas 3 horas jugando fútbol, tocando un instrumento o compartiendo con amigos?
- ¿Por qué crees que las aplicaciones no tienen un "botón de fin" y nos dejan hacer scroll de forma infinita?

3. Elaboración del semáforo de salud digital. Los estudiantes de manera con la metodología dada por el docente (trabajo individual o grupal) invitará a los estudiantes a trabajar en la creación del semáforo de salud digital.



Institución Educativa La Popa

6. Test para familias

Entiendo accidente: Rompenda con total sinceridad. Este test no busca juzgar la crianza, sino ayudarle a identificar si el uso de las pantallas en casa está afectando la salud mental, el sueño o el rendimiento de su hijo/a.

Marca con una **X** la opción que mejor describa la realidad de tu hogar:

Situación / Conducta en el Hogar	SÍ	A VECES	NO
1. Autonomía sin supervisión: ¿Tu hijo/a tiene libre acceso a su celular sin que conozcas sus claves o revises periódicamente sus chats y redes sociales?	[ ]	[ ]	[ ]
2. Desconexión nocturna: ¿Se acuesta con el celular en la habitación o se queda despierto/a en la madrugada haciendo scroll o jugando?	[ ]	[ ]	[ ]
3. Síntomas de Nomofobia: ¿Se irrita, se pone agresivo/a o entra en pánico cuando se queda sin datos, sin batería o cuando se le pide guardar el teléfono?	[ ]	[ ]	[ ]
4. Ansiedad por FOMO / Likes: ¿Expresa preocupación excesiva por no estar en una tendencia, por cuántos likes recibe o por "quedarse por fuera" del grupo de WhatsApp?	[ ]	[ ]	[ ]
5. Aislamiento y sedentarismo: ¿Prefiere quedarse encerrado/a en el teléfono antes que salir a hacer deporte, compartir en familia o realizar pasatiempos reales?	[ ]	[ ]	[ ]
6. Interferencia en el estudio: ¿Tiene el celular al lado mientras hace tareas o estudia, distrayéndose constantemente con notificaciones?	[ ]	[ ]	[ ]

- **Mayoría de "NO":** 🟢 **Excelente Acompañamiento.** Mantienen límites claros y una supervisión activa. Continúa dialogando con tu hijo/a sobre los riesgos de la red.
- **1 a 2 "SÍ" o "A VECES":** 🟡 **Alerta Amarilla.** Hay hábitos que empiezan a encender alarmas de dependencia. Es momento de renegociar los acuerdos de uso en casa.
- **Más de 2 "SÍ":** 🔴 **Alerta Roja.** Tu hijo/a está en alto riesgo de sufrir adicción digital, ansiedad o afectaciones en el sueño. Se requiere una intervención firme y un cambio urgente en la dinámica familiar.

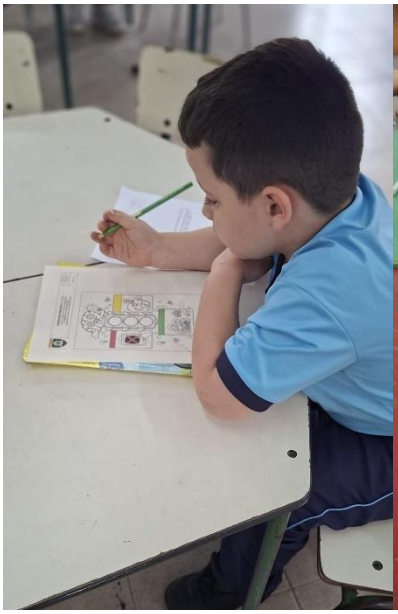
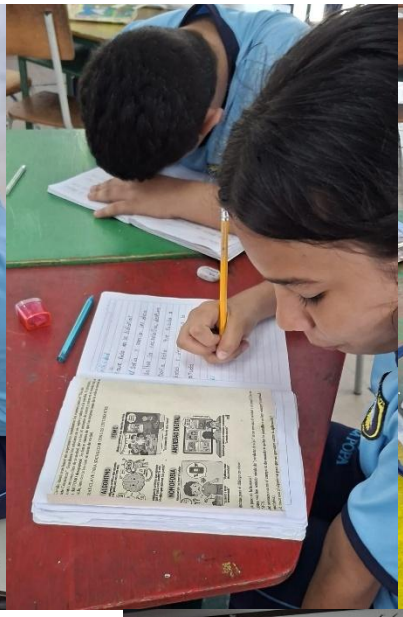
Institución Educativa La Popa

7. Mensaje para compartir por los grupos de WhatsApp. Invitamos a los docentes a enviar el test, el siguiente mensaje e imagen en sus grupos de dirección de grupo.

Hoy llevamos a casa la Guía Diagnóstica de Salud Digital. Les invitamos a tomarse 10 minutos para responder el test en familia y leer las recomendaciones de orientación parental. Recuerden: un adolescente no necesita acceso ilimitado a Internet para ser feliz; necesita límites amorosos, conversación cara a cara y padres presentes. 🎈🛡️



Sede El Ocaso



Sede La Irlanda



Sede La Palmita

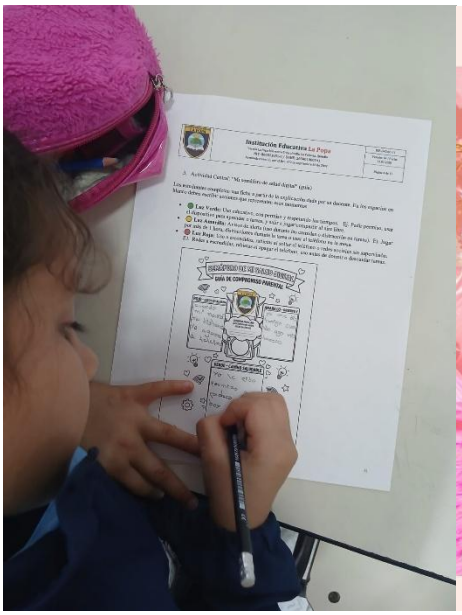
Sede La Popa

- **Primaria**

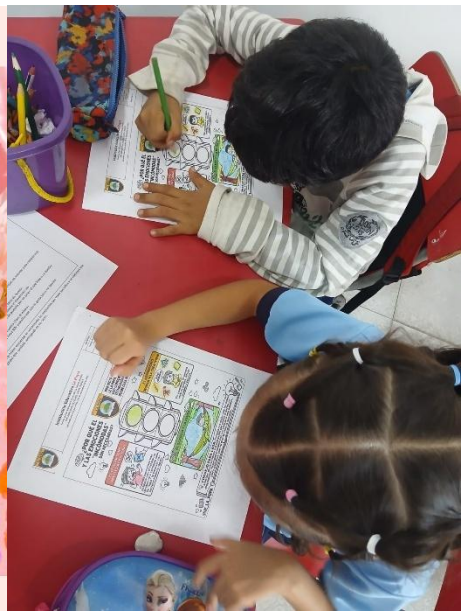
- **Bachiller**

Sede La Silvia

Docente María Clemencia Grajales LondoñoDocente Deicy Alexandra España Ojeda







Sede Mora Hermanos

ACTIVIDAD 3: Redes sociales y el algoritmo. Compromisos individuales y colectivos sobre el uso consciente de las tecnologías
FECHA: III periodo
DESCRIPCION: Presentación de video
Socialización de conceptos básicos por medio de un folleto con el decálogo
Aplicación de un taller
Taller de cierre para consignar compromisos

Sede El Ocaso

Sede La Irlanda

Sede La Palmita

Sede La Popa

- **Primaria**
- **Bachiller**

Sede La Silvia

Docente María Clemencia Grajales Londoño

Docente Deicy Alexandra España Ojeda

Sede Mora Hermanos

ACTIVIDAD 4: Dia cultural y deportivo
FECHA: IV periodo
DESCRIPCION: 7:00 am hasta las 10:00 am
Actividades recreo – deportivas
Yincana
Partidos de futbol

10:00 am a 10:30 am descanso

10:30 am a 1:00 pm
Actividades artísticas
Música
Manualidades
danza
teatro

Sede El Ocaso

Sede La Irlanda

Sede La Palmita

Sede La Popa

- **Primaria**
- **Bachiller**

Sede La Silvia

Docente María Clemencia Grajales Londoño

Docente Deicy Alexandra España Ojeda

Sede Mora Hermanos

ACTIVIDAD 5: Intercolegiados e interclases

FECHA: Intercolegiados de mayo a junio – Intercalases De marzo a octubre

DESCRIPCION: Durante las clases se seleccionarán los estudiantes que van a representar a la institución educativa en los juegos supérate con el deporte y demás actividades que llegue la invitación. La descripción de cada categoría será la siguiente:

Torneo Intercolegiados
Municipio de la Tebaida, categorías infantil y juvenil, masculino y femenino

Torneo intercalases, se realizarán en los descansos, en las categorías infantil y juvenil, masculino y femenino
Fútbol de salón



9 de marzo iniciaron los inter clases 2026

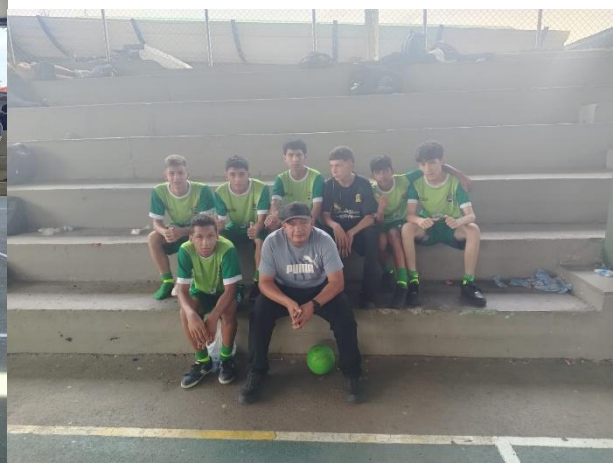












Inter colegiados junio 2026

ACTIVIDAD 6: Comparsa fiestas de La Tebaida
FECHA: Agosto La Tebaida
DESCRIPCION: Se estará al pendiente de la invitación para participar teniendo en cuenta la temática y así organizar con los estudiantes y grupo docente.
Sujetos a invitación.

ACTIVIDAD 7: Participación en la feria de la ciencia e izadas de bandera
FECHA: Durante todo el año escolar
DESCRIPCION: Ensayos del montaje coreográfico durante las clases para ser expuesto en los respectivos eventos.

Sede El Ocaso

Sede La Irlanda





















Sede La Palmita

Sede La Popa

- **Primaria**

- **Bachiller**

Sede La Silvia

Docente María Clemencia Grajales Londoño

Docente Deicy Alexandra España Ojeda







Sede Mora Hermanos

11. PROYECCIÓN PRESUPUESTAL

FORMATO DE PROYECCIÓN PRESUPUESTAL PARA PROYECTOS PEDAGÓGICOS: AÑO 2026

Nombre del proyecto: TIEMPO LIBRE

Fecha de Presentación: 21 enero 2026_____ Vigencia: 2026

Nombres de los docentes líderes del proyecto	Firmas
Milena Nieto	
Viviana Urueña	
Paola Anddrea López	
Héctor Fabio García	

Lista de necesidades:

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS	PARA LA SEDE:
6	Resmas papel tamaño carta	PRINCIIPAL Y SEDES
6	Cajas de marcadores permanentes	PRINCIPALY SEDES
2	Rollos de papel Kraft	PRINCIPAL Y SEDES
6	Material didáctico para manualidades	PRINCIPAL Y SEDES
40	Medallas para juegos interclases	PRINCIPAL Y SEDES
20	Bonos escolares. Premiaciones	PRINCIPAL
25	Bonos escolares. Premiaciones	SEDES
	Material para artes plásticas	PRINCIPAL

Justificación de la compra o servicio:

Las resmas de papel permitirán tener fácilmente hojas para la realización de los talleres escritos, folletos, concursos y/o manualidades que se desarrollen en los talleres del proyecto de tiempo libre.

- El plástico se solicita para realizar dentro de las yincana un Stan de pista de jabón.
- La hidratación. Se ha evidenciado la necesidad en prácticas deportivas de contar con un lugar de hidratación

para los estudiantes.

- El diverso material didáctico (colores, temperas, pinceles, lápices, hojas, borradores, colbón, tijeras…etc) permiten tener el recurso a la mano y la debida ejecución de los talleres propuestos.

- Las medallas permitirán a los diferentes grupos resaltar los ganadores de las diferentes competencias deportivas futbol 7,futbol 8, voleibol femenino y masculino, futbol infantil).

- Las premiaciones que se solicitan permitirán premiar el esfuerzo, trabajo en equipo y persistencia de las y los estudiantes de las diferentes actividades propuestas.