



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

**Aprovechamiento del tiempo libre enfoque en el deporte,
la actividad física, la recreación y la educación**

Esteban Arango Tabares

Trabajo de grado presentado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Asesora

Liliana María Cardona Mejía, Doctora (PhD) en Dirección de Organizaciones

Universidad de Antioquia
Instituto Universitario de Educación Física y Deporte
Licenciatura en Educación Física
Medellín, Antioquia, Colombia
2026



Cita	(Arango Tabares, 2026)
Referencia	Arango Tabares, E. (2026). <i>Aprovechamiento del tiempo libre enfoque en el deporte, la actividad física, la recreación y la educación</i>
Estilo APA 7 (2020)	[Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.



Biblioteca Ciudadela Robledo

Repositorio Institucional: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - www.udea.edu.co

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Contenido

Resumen	2
1. Introducción	4
2. Contexto institucional	5
3. Plan de acción.....	9
4. Antecedentes	10
5. Planteamiento del problema.....	14
6. Objetivos.....	16
7. Marco teórico.....	17
8. Diseño metodológico	19
9. Acción - intervención.....	21
10. Resultados	26
11. Propuesta.....	38
12. Conclusiones	49
Referencias.....	51
Anexos.....	53

Resumen

El presente trabajo aborda la transformación y optimización de los espacios recreativos en el Colegio Madrid Campestre con el fin de mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes durante los descansos. El objetivo principal fue implementar zonas deportivas y recreativas que fomentan la actividad física, la creatividad y la convivencia. La metodología se basó en un enfoque de investigación-acción, involucrando la observación de las prácticas actuales, la identificación de necesidades y la implementación de una propuesta de intervención. Se realizaron actividades como la pintura de murales educativos, la restauración de mobiliario, la creación de juegos en el suelo y la adecuación de canchas improvisadas de voleibol y fútbol-tenis, contando con la participación activa de los estudiantes de grado 11. Los resultados preliminares muestran un incremento en la participación de los estudiantes en actividades lúdicas, una mejora en la convivencia y un mayor sentido de pertenencia hacia los espacios renovados, demostrando la pertinencia de la intervención para el desarrollo integral.

Palabras clave: Tiempo libre; Recreación; Espacios educativos; Convivencia; Investigación-acción; Participación estudiantil.

Abstract

This paper addresses the transformation and optimization of recreational spaces at Colegio Madrid Campestre to improve students' free time during breaks. The main objective was to implement sports and recreational areas that would encourage physical activity, creativity, and coexistence. The methodology was based on an action-research approach, involving the observation of current practices, the identification of needs, and the implementation of an intervention proposal. Activities such as painting educational murals, restoring furniture, creating floor games, and adapting improvised volleyball and futsal courts were carried out, with the active participation of 11th-grade students. Preliminary results show an increase in student participation in recreational activities, an improvement in coexistence, and a greater sense of belonging to the renovated spaces, demonstrating the relevance of the intervention for holistic development.

Keywords: Free time; Recreation; Educational spaces; Coexistence; Action-research; Student participation.

1. Introducción

El presente documento detalla el proyecto de transformación de espacios en el Colegio Madrid Campestre, con el objetivo de mejorar la infraestructura escolar y fomentar el aprovechamiento del tiempo libre durante los descansos de los estudiantes. A través de la adecuación de espacios recreativos y deportivos, se busca promover la actividad física, la integración social y el sentido de pertenencia dentro de la comunidad estudiantil. Esta intervención contempla la pintura de murales, la restauración de mobiliario, la implementación de juegos infantiles en el suelo y la adecuación de áreas deportivas improvisadas.

Además, el proyecto contó con la participación de estudiantes de grado 11, quienes, al estar en un proceso de alfabetización, requerían completar horas de trabajo social para su graduación. Su apoyo fue fundamental en la ejecución de estas mejoras, fortaleciendo su liderazgo y compromiso con el entorno escolar y brindándoles una valiosa experiencia práctica.

Este informe está estructurado de la siguiente manera: en primer lugar, se presenta el contexto institucional del Colegio Madrid Campestre. Posteriormente, se detalla el plan de acción del proyecto, los antecedentes que lo fundamentan y el planteamiento del problema identificado. Se establecen los objetivos de investigación, tanto general como específica, que guiaron la intervención. A continuación, se aborda el marco teórico que sustenta la propuesta y el diseño metodológico de la investigación-acción. La sección de acción-intervención describe las actividades realizadas, seguida por los resultados obtenidos y las conclusiones del estudio. Finalmente, se incluyen las referencias bibliográficas y los anexos pertinentes.

2. Contexto institucional

Identificación del escenario de práctica

Nombre de la institución: Colegio Madrid Campestre

Ubicación geográfica: Cl. 76 #89c-66, Aures I, Medellín, Robledo, Medellín, Antioquia

Sitio web: <https://www.colegiomadridcampestre.edu.co>

El siguiente diagnóstico institucional se elaboró a partir de la información publicada en la página oficial del Colegio Madrid Campestre (Madrid Campestre, 2025).

El **Colegio Madrid Campestre** es una institución educativa que ofrece formación integral en los niveles de **preescolar, primaria, secundaria y bachillerato**. Su enfoque pedagógico se basa en grupos reducidos, lo que permite brindar una enseñanza personalizada y cercana a las necesidades de cada estudiante. Generalmente, la institución cuenta con un grupo por grado; sin embargo, en los grados segundo y cuarto existen dos grupos debido a la demanda académica.

Proyectos institucionales

La institución desarrolla una amplia gama de proyectos con el propósito de fortalecer la formación integral de sus estudiantes. Entre ellos se destacan:

- **Laboratorios vivos:** espacios de aprendizaje práctico en diferentes áreas del conocimiento.
- **Artes:** programas orientados al desarrollo de la expresión artística y cultural.
- **Robótica:** un proyecto innovador que fomenta el pensamiento lógico, la resolución de problemas y el trabajo colaborativo mediante el uso de la tecnología.
- **Bilingüismo:** estrategias pedagógicas para fortalecer la competencia comunicativa en español e inglés, buscando que los estudiantes alcancen fluidez en ambos idiomas.

- **Proyecto de granja:** iniciativa que promueve el contacto con la naturaleza, el aprendizaje experiencial y el desarrollo de valores ambientales y de responsabilidad.

Instalaciones

El colegio cuenta con **instalaciones modernas y funcionales**, diseñadas para favorecer el aprendizaje en diferentes áreas. Entre estas se destaca un **salón de robótica** completamente equipado con herramientas tecnológicas que apoyan la enseñanza y el fortalecimiento de competencias en ciencia, tecnología e innovación. Además, los espacios institucionales están pensados para favorecer el desarrollo académico, artístico y recreativo de toda la comunidad educativa.

Horizonte/Filosofía institucional

El Colegio Madrid Campestre orienta su labor educativa bajo principios de justicia, paz, democracia, solidaridad y formación en valores humanos. Su enfoque busca la formación integral de los estudiantes mediante la promoción de competencias ciudadanas y el fortalecimiento de la identidad cultural y social. Además, incorpora la educación ambiental, la cátedra de la paz y el desarrollo de proyectos para el aprovechamiento del tiempo libre (Colegio Madrid Campestre, 2025).

Estructura organizacional

La institución está conformada por diferentes cargos y programas que permiten la ejecución de su propuesta pedagógica. Entre ellos se encuentran:

- Rectoría: Dirección general de la institución.
- Coordinaciones académicas y de convivencia: Supervisión de programas educativos y reglamentos institucionales.
- Docentes: Encargados de la enseñanza y el desarrollo curricular.
- Departamento de orientación y bienestar estudiantil: Apoyo a los estudiantes en su desarrollo psicosocial.
- Programas y proyectos institucionales: Iniciativas como la educación en valores, la protección ambiental y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Identificación de la práctica en administración:

- Nombre del practicante: Esteban Arango Tabares

Intervención practicante

El practicante desarrolló su labor en el área de gestión del tiempo libre y espacios de descanso en el colegio, con enfoque en la administración de actividades deportivas y recreativas. Las principales actividades asignadas incluyeron:

- Observación y análisis del uso del tiempo libre por parte de los estudiantes.
- Diseño y ejecución de actividades deportivas y recreativas.
- Evaluación del impacto de las estrategias implementadas.
- Elaboración de informes y recomendaciones para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre.

Diagnóstico organizacional

Análisis interno: El Colegio Madrid Campestre cuenta con procesos estructurados en la administración educativa y proyectos complementarios que fortalecen la formación integral. Entre los recursos disponibles se encuentran infraestructura adecuada, personal capacitado y programas de seguimiento estudiantil. Sin embargo, se identificaron oportunidades de mejora en la planificación y diversificación de actividades recreativas.

Identificación de Fortalezas y Debilidades:

Fortalezas

- Enfoque institucional orientado a la formación integral del estudiante.
- Diversidad de proyectos educativos y culturales.
- Infraestructura adecuada para el desarrollo de actividades.

Debilidades

- Necesidad de fortalecer el proyecto de tiempo libre.
- Escasas actividades para el tiempo dado los pocos espacios deportivos.
- Espacios recreativos que podían optimizarse para mayor participación.

Necesidades y/o problemas identificados

Se evidenció que, aunque el colegio cuenta con proyectos de aprovechamiento del tiempo libre, estos podían fortalecerse con una mejor estructuración de actividades y mayor diversidad de opciones. Algunos estudiantes no participaban activamente, lo que indicaba la necesidad de estrategias más inclusivas y motivadoras para un uso positivo y productivo del tiempo libre. La falta de espacios adecuados y bien señalizados para la recreación y el deporte durante los descansos limitaba las opciones de esparcimiento.

3. Plan de acción

A continuación, se presenta el plan de acción del proyecto, detallando las fases y actividades previstas. Las fechas registradas corresponden a las fechas límite estimadas para cada actividad, y en la columna de observaciones se documentaron las novedades o ajustes durante el desarrollo.

Tabla 1. Plan de acción de la investigación

Fase	Actividades	Fechas
Reflexión inicial	Análisis de contexto institucional Identificación de necesidades / problemas Ideas de proyecto	(febrero 2025)
Revisión de literatura / antecedentes	–	(marzo 2025)
Pregunta(s) de investigación-acción	–	(abril 2025)
Diseño de proyecto	Concreción del tema de proyecto Problema Objetivos Marco teórico Metodología	(junio 2025)
Acción - intervención	Recolección de datos (observación de prácticas, preferencias estudiantiles) Implementación de planes/actividades (pintura de murales, restauración de mobiliario, adecuación de canchas, juegos en suelo) Registro del proceso - evidencias (fotografías, testimonios, observaciones de la participación estudiantil)	permanente
Reflexión final	Resultados Conclusiones	

Fuente: Bancayán y Vega (2020)

4. Antecedentes

En este apartado se presentan los estudios relevantes encontrados a partir de la revisión de literatura sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la adecuación de espacios en entornos escolares. Se organiza la información en contexto Nacional y Regional/Institucional, y dentro de cada uno, se presenta en orden cronológico.

Contexto Nacional:

Antecedente 1

Se realizó una revisión de literatura en Google Académico para analizar estrategias de aprovechamiento del tiempo libre en el entorno escolar.

Martínez y Caraballo (2023) realizaron un estudio sobre el uso del tiempo libre en estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Liceo La Pradera, en Montería, Córdoba. A través de encuestas aplicadas a 50 estudiantes, identificaron que la mayoría disfruta realizar actividad física y considera que tiene suficiente tiempo libre, dedicándolo también al uso de redes sociales como TikTok y Facebook.

Asimismo, los autores destacaron que los docentes juegan un papel clave en la promoción de actividades recreativas, aunque se identificaron áreas de mejora para optimizar el aprovechamiento del tiempo libre. Se concluyó que el diseño de estrategias pedagógicas puede fomentar un uso más productivo del tiempo libre, fortaleciendo el desarrollo integral de los estudiantes.

Antecedentes Ficha 2: Aprovechamiento del tiempo libre escolar

Se han realizado diversos estudios sobre la importancia de las actividades extracurriculares en el desarrollo académico y emocional de los estudiantes.

Gómez y Pérez (2021) analizaron estrategias implementadas en colegios urbanos y rurales para optimizar el uso del tiempo libre de los estudiantes. Encontraron que la mayoría de los jóvenes prefieren actividades deportivas y que su participación en estas mejora su desempeño en asignaturas académicas.

Martínez y Caraballo (2023) también abordaron el tema del uso del tiempo libre en colegios, destacando que una adecuada planificación de actividades recreativas puede reducir el estrés y mejorar la convivencia escolar.

Estos estudios coinciden en que una oferta variada de actividades extracurriculares beneficia el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes

Antecedentes Ficha 3: Diseño de espacios recreativos en colegios

El diseño de los espacios escolares ha sido ampliamente estudiado por su impacto en la motivación y el bienestar estudiantil.

López y Ramírez (2020) examinaron cómo la distribución y funcionalidad de los espacios escolares inciden en la interacción social y el rendimiento académico. Identificaron que los colegios con áreas verdes y zonas recreativas bien diseñadas fomentan la socialización y reducen el estrés.

Molina y Castro (2021) también estudiaron la relación entre infraestructura educativa y convivencia escolar, concluyendo que los espacios abiertos facilitan la integración social y mejoran la experiencia educativa de los estudiantes.

Ambos estudios resaltan la necesidad de rediseñar las instalaciones escolares para incluir áreas de descanso, juego y deporte, favoreciendo así un entorno propicio para el desarrollo integral del estudiante

Antecedentes Ficha 4: Gestión deportiva en colegios

La administración de programas deportivos en instituciones educativas ha sido objeto de estudio en múltiples investigaciones.

Martínez (2022) analizó cómo la gestión deportiva influye en la actividad física de los estudiantes y en su desempeño académico. Su estudio encontró que los colegios con un plan estructurado de deportes presentan mejores indicadores de bienestar estudiantil.

Fernández y Rojas (2023) también investigaron la educación física como herramienta de formación integral, concluyendo que una oferta deportiva bien organizada contribuye a la autoestima, el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

Ambos estudios enfatizan la importancia de fortalecer la infraestructura deportiva y de establecer alianzas para garantizar el acceso equitativo a programas deportivos de calidad.

Antecedentes Ficha 5: Planificación del tiempo libre y su impacto en la educación

Se realizó una revisión de literatura en la base de datos Google Académico para comprender la relación entre la planificación del tiempo libre y su impacto en la educación.

Torres y Gutiérrez (2019) llevaron a cabo un estudio sobre actividades recreativas en colegios, enfocándose en cómo la planificación del tiempo libre puede mejorar la integración social y reducir la ansiedad en los estudiantes. A través de encuestas y entrevistas a docentes, encontraron que la falta de espacios adecuados limita la implementación de actividades recreativas, aunque los juegos al aire libre generan un impacto positivo en la convivencia escolar.

Martínez y Caraballo (2023) también abordaron el tema del uso del tiempo libre en los estudiantes, señalando que los jóvenes disfrutan de actividades físicas y redes sociales, pero que es fundamental diseñar estrategias más estructuradas para optimizar su tiempo libre.

Antecedentes Ficha 6: Gestión de espacios deportivos en colegios

Se consultaron investigaciones previas sobre la gestión de espacios deportivos y su influencia en la participación estudiantil.

Herrera y Suárez (2021) analizaron la administración y optimización de espacios deportivos en colegios, concluyendo que las instituciones con infraestructura adecuada registran mayor participación en actividades físicas. Su estudio destacó que la falta de mantenimiento es un factor limitante para la práctica deportiva en varias instituciones educativas.

Saldarriaga García (2019) también investigó sobre el impacto de los espacios recreativos en el desarrollo estudiantil, señalando que una adecuada gestión de estos espacios es clave para fomentar la actividad física y mejorar el rendimiento académico.

Antecedentes Ficha 7: Recreación escolar y aprendizaje

Se revisaron estudios previos sobre la relación entre la recreación escolar y el aprendizaje.

Ramírez y López (2020) analizaron cómo las actividades lúdicas pueden mejorar la memoria y la creatividad de los estudiantes. Su estudio con pruebas de memoria y atención

evidenció que la participación en actividades recreativas mejora significativamente las habilidades cognitivas.

Medina Ávila (2024) también exploró el impacto de la recreación en jóvenes, concluyendo que la integración de actividades lúdicas en el tiempo libre puede mejorar tanto el aprendizaje como el bienestar emocional.

Antecedentes Ficha 8: Impacto de los espacios educativos en la convivencia escolar

Se revisaron investigaciones sobre la relación entre el diseño de espacios educativos y la convivencia escolar.

Molina y Castro (2021) estudiaron cómo la arquitectura escolar influye en la interacción social de los estudiantes. Sus hallazgos indicaron que los colegios con patios amplios y zonas comunes fomentan la comunicación y reducen conflictos interpersonales.

La República (2019) también destacó que el diseño de los espacios escolares afecta la concentración y el rendimiento académico, reforzando la importancia de una infraestructura adecuada para mejorar la convivencia en las instituciones educativas.

Antecedentes Ficha 9: Educación física y formación integral

Se revisaron estudios previos sobre la educación física y su impacto en la formación integral de los estudiantes.

Fernández y Rojas (2023) evaluaron el impacto de la educación física en el desarrollo emocional, social y cognitivo de los estudiantes. Su estudio longitudinal reveló que los estudiantes que participan activamente en educación física presentan mayor autoestima y menor estrés.

Navarro y Quintero (2022) también analizaron la relación entre la actividad física y el rendimiento académico, encontrando que los estudiantes deportistas tienen mejores habilidades de concentración y resolución de problemas.

Antecedentes Ficha 10: Deporte escolar y rendimiento académico

Se investigaron estudios previos sobre la relación entre el deporte escolar y el rendimiento académico.

Navarro y Quintero (2022) realizaron un estudio en 20 colegios y encontraron que la práctica deportiva regular está asociada con mejores habilidades cognitivas y mayor rendimiento académico.

Saldarriaga García (2019) también identificó que la infraestructura deportiva bien gestionada influye positivamente en la participación de los estudiantes en actividades físicas, lo que indirectamente impacta en su desempeño escolar.

5. Planteamiento del problema

La transformación de espacios en el Colegio Madrid Campestre responde a la necesidad de aprovechar el tiempo libre de los estudiantes durante los descansos de manera positiva y estructurada.

La revisión de la literatura indica que el aprovechamiento del tiempo libre en el entorno escolar es un factor clave para el desarrollo integral de los estudiantes, influyendo en su rendimiento académico, bienestar emocional y convivencia social. Estudios previos resaltan la importancia de la actividad física y las actividades recreativas para mejorar la concentración y reducir conflictos. Además, se ha demostrado que la infraestructura y el diseño de espacios escolares impactan directamente en la interacción social y el bienestar estudiantil, fomentando ambientes más armoniosos y estimulantes que contribuyen a una mejor convivencia y un desarrollo holístico.

Aunque existe un consenso sobre los beneficios del tiempo libre y la adecuación de espacios, aún es necesario explorar estrategias específicas de intervención y gestión participativa que optimicen estos momentos en contextos escolares particulares. Falta profundizar en cómo la transformación física de los espacios, combinada con la participación estudiantil, puede generar un impacto medible y sostenible en la motivación, el bienestar y la integración social de los alumnos. Además, es relevante investigar cómo estas intervenciones pueden ser adaptadas a las necesidades e intereses específicos de una comunidad educativa como la del Colegio Madrid Campestre, considerando sus recursos y particularidades.

Aunque el Colegio Madrid Campestre cuenta con proyectos institucionales que buscan el aprovechamiento del tiempo libre, se ha identificado una oportunidad de mejora en la estructuración y diversificación de actividades, así como en la optimización de sus espacios recreativos. La ausencia de zonas claramente definidas y adecuadas para la recreación y el

deporte durante los descansos puede generar desinterés, momentos de ocio no estructurado que pueden llevar a conflictos, y una baja motivación en algunos alumnos. Actualmente, se observa que una parte de los estudiantes no participa activamente en actividades lúdicas o deportivas durante los recesos, lo que sugiere la necesidad de implementar estrategias más inclusivas y motivadoras que faciliten un uso positivo y productivo de su tiempo libre, contribuyendo a una mejor convivencia y desarrollo integral.

Además se observó que, durante los descansos, gran parte de los estudiantes no contaban con opciones organizadas para el uso de su tiempo libre. Esto generaba desinterés, dispersión y prácticas poco saludables relacionadas con el sedentarismo. Ante esta situación, surgió la necesidad de crear un espacio deportivo alternativo, sencillo y accesible, que promoviera la práctica de la actividad física, la convivencia y el aprovechamiento del tiempo libre

Para abordar esta problemática, el proyecto propone transformar y optimizar los espacios disponibles en el colegio a través de la implementación de zonas deportivas y recreativas creadas con participación estudiantil, especialmente con el apoyo de los estudiantes de grado 11. Se diseñarán actividades innovadoras y se readecuarán espacios con materiales reciclables, pintura y señalética, fomentando así el sentido de pertenencia, el respeto por el entorno y el uso positivo del tiempo libre. Esta intervención busca canalizar la energía de los estudiantes en actividades productivas, reducir conflictos y promover hábitos saludables, alineándose con la filosofía institucional de formación integral.

Pregunta de investigación:

¿Cuáles son los componentes de una propuesta para el uso y aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes del colegio Madrid Campestre, que fomente el desarrollo integral desde la transformación participativa de los espacios recreativos?

6. Objetivos

La estrategia de este proyecto se basa en la investigación-acción, por lo tanto, los objetivos de investigación incluyen un componente propositivo de intervención e implementación, buscando generar conocimiento a través de la acción transformador

Objetivo General

Mejorar la participación de los estudiantes en actividades de deporte, actividad física y recreación a través del diseño e implementación de una propuesta para el uso y aprovechamiento del tiempo libre para el colegio Madrid Campestre, desde la transformación participativa de los espacios recreativos fomentando el desarrollo integral.

Objetivos específicos

- Identificar los espacios del colegio MC con usos potenciales para prácticas de deporte, recreación y actividad física
- Caracterizar las prácticas actuales de uso del tiempo libre y la interacción con los espacios de descanso por parte de los estudiantes del Colegio Madrid Campestre.
- Analizar la percepción de los estudiantes en relación con sus preferencias deportivas, recreativas y de actividad física
- Diseñar una propuesta de intervención para la adecuación de espacios recreativos y deportivos que incorpore elementos lúdicos y artísticos, y que responda a las preferencias de los estudiantes.

7. Marco teórico

El presente proyecto se fundamenta en diversas teorías y conceptos que abordan la importancia del tiempo libre, el papel de los espacios en el desarrollo humano y la relevancia de la participación estudiantil.

El tiempo libre y su valor educativo

El tiempo libre, lejos de ser un periodo de inactividad, es reconocido como un espacio vital para el desarrollo integral del individuo. De acuerdo con Cuenca (2000), el ocio y el tiempo libre no solo permiten la recuperación física y mental, sino que también son escenarios para la creatividad, la socialización y la formación de valores. En el contexto escolar, el tiempo de descanso (recreo) es una oportunidad para que los estudiantes desarrollen habilidades sociales, resuelvan conflictos de manera autónoma, exploren intereses y canalicen energías de forma constructiva (Pérez, 2018). Un tiempo libre bien gestionado y enriquecido contribuye a la motivación académica y a la reducción del estrés.

Los espacios físicos son parte fundamental para el uso del tiempo libre. Algunos autores hablan de la influencia de los espacios físicos en el comportamiento y el aprendizaje. El diseño y la calidad de los espacios físicos en entornos educativos tienen un impacto significativo en el comportamiento, la interacción y el bienestar de los estudiantes (Woolner & Clark, 2007). Un ambiente escolar bien diseñado y con espacios diferenciados para diversas actividades (aprendizaje formal, juego, descanso, deporte) puede fomentar la creatividad, la colaboración y un sentido de pertenencia. Por el contrario, la escasez de espacios adecuados o su deterioro pueden generar frustración, pasividad o incluso propiciar conductas conflictivas (Fisher, 2004). La adecuación de zonas verdes, canchas deportivas, mobiliario adecuado y elementos artísticos (como murales) contribuye a crear entornos más estimulantes y seguros.

La Recreación y el Deporte como Herramientas de Desarrollo Integral

La recreación y el deporte son pilares esenciales para el desarrollo holístico de las personas, impactando positivamente en las esferas física, mental y social. La participación activa en juegos y disciplinas deportivas va más allá del simple movimiento; es un catalizador para la adquisición y mejora de habilidades motrices, el fomento del trabajo en equipo, la

inculcación de la disciplina y el respeto por las reglas, y la crucial capacidad de gestionar la frustración (Gómez, 2019). Estas actividades son, además, poderosos mecanismos para la liberación del estrés y la promoción de un estilo de vida saludable, contribuyendo a la prevención de enfermedades crónicas y al mantenimiento del bienestar general (UNICEF, 2018). En el ámbito educativo, la integración estratégica de opciones recreativas y deportivas durante los periodos de descanso escolar no solo incentiva la actividad física necesaria para el crecimiento y la salud de los estudiantes, sino que también proporciona alternativas de esparcimiento constructivas. Estas alternativas permiten canalizar la energía de los estudiantes de manera positiva, lo que se traduce en una notable reducción de la incidencia de comportamientos disruptivos en el aula y un mejor ambiente de aprendizaje (Blanco & Orozco, 2020). Además, la práctica deportiva en entornos escolares promueve la inclusión social y el desarrollo de habilidades comunicativas, al interactuar con compañeros de diferentes trasfondos y capacidades (UNESCO, 2025).

La autoestima y la confianza también se ven reforzadas a medida que los estudiantes superan desafíos personales y colectivos, aprendiendo el valor del esfuerzo y la perseverancia (Martínez, 2021). En suma, la recreación y el deporte son inversiones invaluablemente en el presente y futuro de las generaciones, forjando individuos más equilibrados, sanos y socialmente competentes.

La recreación y el deporte son actividades fundamentales para el desarrollo físico, mental y social. La participación en juegos y actividades deportivas fomenta habilidades motrices, el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto por las reglas y la gestión de la frustración (Gómez, 2019). Además, son medios efectivos para liberar el estrés y promover un estilo de vida saludable (Salazar, 2021). En el contexto educativo, la inclusión de opciones recreativas y deportivas durante los descansos no solo promueve la actividad física, sino que también ofrece alternativas de esparcimiento que canalizan la energía de los estudiantes de manera positiva, reduciendo la incidencia de comportamientos disruptivos (Martínez, 2017; Rodríguez & Pérez, 2022).

8. Diseño metodológico

El presente trabajo se enmarca en una estrategia de investigación-acción, la cual permitió la intervención y mejora de una situación problemática en el Colegio Madrid Campestre, a la vez que se generó conocimiento sobre el impacto de dichas acciones. Este enfoque es pertinente para abordar problemáticas educativas en contextos reales, ya que promueve la reflexión crítica y la adaptación constante del proceso.

Investigación-Acción

Según Lewin (1946), y posteriormente desarrollada por Kemmis y McTaggart (1988), la investigación-acción busca resolver problemas prácticos en una comunidad mientras se produce conocimiento. Este enfoque se caracteriza por ser cíclico e implica fases de planificación, acción, observación y reflexión.

Bancayán y Vega (2020) presentan un modelo de investigación-acción orientado a la mejora de la práctica docente en entornos educativos, compuesto por cuatro fases principales: diagnóstico, planificación, acción y reflexión. Dicho modelo sirvió de guía en la estructuración metodológica del presente proyecto.

Un elemento clave en esta metodología es la **participación estudiantil**. Tal como plantea Cook-Sather (2006), el involucramiento activo de los alumnos en las decisiones y la ejecución de proyectos que les conciernen fortalece su autonomía, sentido de responsabilidad, compromiso e identificación con los resultados. En este caso, la participación de los estudiantes como co-creadores de sus propios espacios resultó crucial para la sostenibilidad de las intervenciones.

Participantes

La comunidad estudiantil del Colegio Madrid Campestre, con énfasis en los estudiantes que utilizan los espacios de descanso y aquellos de grado 11 que participaron activamente en la ejecución de las mejoras como parte de su servicio social. Se procuró incluir diversas edades y géneros para obtener una visión más amplia de las preferencias y usos de los espacios.

La selección de participantes para la acción-intervención fue por conveniencia, involucrando a los estudiantes de grado 11 interesados y aquellos que se encontraban en los espacios intervenidos. Para la recolección de información sobre preferencias y percepciones,

se utilizaron entrevistas a grupos focales y observación no participante, con el fin de representar a la población estudiantil en general.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

- **Observación no participante:** Registro sistemático del uso actual de los espacios durante los descansos, identificando zonas de mayor congregación, tipo de actividades realizadas, interacciones y posibles conflictos. Se emplearon fichas de observación.
- **Entrevistas semiestructuradas y grupos focales:** Conversaciones con estudiantes (en clases de educación física o recreación) y docentes para conocer sus preferencias recreativas, ideas para los espacios y percepciones sobre el uso actual del tiempo libre.
- **Fichas de registro de espacios y materiales:** Inventario de recursos físicos existentes en el colegio, susceptible de ser intervenidos y de los materiales disponibles o necesarios.
- **Cuestionario: Prácticas y Preferencias Deportivas y de Actividad Física**

Consideraciones éticas

Se garantiza la confidencialidad de la información recolectada y se respetó la participación voluntaria de los estudiantes, a través de un documento de consentimiento informado de la institución educativa para la realización de la práctica y las intervenciones.

En el caso de la participación estudiantil, se aseguró que sus actividades estuvieran alineadas con los requisitos de servicio social y se contó con el aval de las directivas, así como con el acompañamiento del cooperador de la práctica. Además, se preservó la privacidad de las imágenes de los estudiantes

9. Acción - intervención

Entre las actividades que se desarrollaron en el marco de la práctica se destacan:

Adecuación cancha fútbol tenis

Se implementó un espacio de fútbol-tenis no convencional, construido con materiales disponibles y limitados en la institución, entre ellos una malla elaborada de forma artesanal

Ilustración 1. Adaptación cancha de futbol tenis



Fuente: elaboración propia

La implementación del fútbol-tenis en los descansos se ha convertido en una estrategia exitosa que fomenta la actividad física, la integración y la recreación entre los estudiantes. Se ha tenido participación de los grados de primaria y secundaria , más que todo los grados 3 y 4 que se tiene más afinidad con ellos ya que se les ha dado clases indirectamente , también se han incentivado la participación de grado preescolar.

Durante los primeros días de implementación, la participación estudiantil fue reducida, debido al desconocimiento de la actividad y a la novedad de la propuesta. Sin embargo, a medida que la cancha fue utilizada y los estudiantes observan la dinámica del fútbol-tenis, la participación aumentó de forma significativa, logrando consolidar este espacio como un punto de encuentro deportivo durante los descansos.

La construcción de la malla, realizada con creatividad y aprovechando los pocos materiales disponibles en el colegio, se convirtió en un proceso formativo en sí mismo, al demostrar que la innovación y el ingenio pueden suplir la falta de recursos económicos

Jornada Pedagógica de Pintura y Adecuación de Espacios Recreativos

Como parte del proyecto de intervención institucional orientado a la transformación de espacios recreativos y pedagógicos en el Colegio Madrid Campestre, se programó una jornada pedagógica con enfoque en la pintura, adecuación y embellecimiento de distintas zonas.

Planeación

La presente jornada pedagógica tiene como finalidad fortalecer el sentido de pertenencia y cuidado de los espacios educativos a través de una intervención estética y funcional. El objetivo principal es recuperar y embellecer diferentes zonas del Colegio Madrid Campestre, mediante la pintura de murales con mensajes significativos para la comunidad escolar, así como la intervención de superficies metálicas y muros que presentan deterioro.

Esta acción busca no solo mejorar la apariencia física de la institución, sino también transmitir valores pedagógicos y culturales a los estudiantes, generando conciencia sobre la importancia de mantener en buen estado los entornos donde se desarrolla la vida académica. A su vez, se fomenta la participación activa de los estudiantes como agentes de cambio y se fortalece la construcción de identidad institucional.

Espacios a intervenir

Durante la jornada se intervendrán diversos espacios que presentan desgaste y deterioro en su pintura, con el fin de revitalizar los y adecuarlos para el beneficio de toda la comunidad educativa. Entre ellos se destacan:

- Muros perimetrales: zonas externas que presentan despintados y manchas por factores ambientales, los cuales serán cubiertos con nueva pintura para mejorar la presentación del colegio.

- Superficies metálicas: barandas, rejas, portones y otras estructuras metálicas que requieren protección especial con pintura a base de aceite, con el propósito de prevenir la corrosión y prolongar su durabilidad.
- Áreas comunes y pasillos: puntos de alto tránsito estudiantil donde se ubicarán murales con mensajes relacionados con la convivencia, el respeto, la disciplina y el orgullo institucional, transformando los espacios en lugares pedagógicos y artísticos.
- Espacios despintados y deteriorados: rincones y superficies de uso diario que actualmente dan una imagen descuidada, y que serán renovados para mejorar el ambiente escolar.
- Diseño y pintura de murales con mensajes alusivos a la identidad institucional, la importancia de la convivencia escolar, la práctica de valores y el desarrollo integral de los estudiantes.
- Limpieza y preparación de muros y superficies metálicas que presentan despintados, óxido o suciedad, con el fin de garantizar una correcta adherencia de la pintura.
- Intervención directa de muros y paredes deterioradas para dar uniformidad visual y mejorar la estética de las instalaciones.
- Aplicación de pintura a base de aceite en estructuras metálicas con el fin de protegerlas contra el desgaste y garantizar su conservación a largo plazo.
- Registro fotográfico del proceso, desde el estado inicial hasta el resultado final, como evidencia del trabajo realizado y como soporte para informes académicos e institucionales.
- Realización de un compartir comunitario organizado por los mismos estudiantes, quienes llevarán alimentos, bebidas o preparaciones hechas en casa, con el fin de generar un espacio de integración, diálogo y fortalecimiento de los lazos de amistad, solidaridad y compañerismo dentro de la comunidad educativa.

De manera específica se proyecta adecuar los siguientes espacios:

Retoque de pintura golosa

Retoque y pintura señalización

Pintura parte de atrás cancha

Pinturas pasa manos

Precaución zona inclinada

Pinturas escalas y juegos triki

Posible zona de juegos futbol tenis
Golosa
Pintura zona de pasamanos
Pintura de granja
Juegos de pared
Zona de equilibrio y retoque señalización
Zona de salto
Retoque zona de equilibrio
Pintura zona de escalas
Retoque zona de parqueadero
Posible diseño de pintura en baños

Participantes

- Estudiantes de grado 11, quienes en el marco de su proceso de alfabetización social y cumplimiento de horas de apoyo institucional se encargarán de la mayor parte de la ejecución práctica.
- Estudiantes de grado 10, quienes se integran a la jornada como apoyo logístico y operativo, fomentando la cooperación intergrados y la responsabilidad colectiva.
- Docentes acompañantes, responsables de orientar y supervisar las actividades, velando por el cumplimiento de objetivos pedagógicos y el uso correcto de los materiales.
- Equipo de práctica en Administración II – Universidad de Antioquia, que lidera la planeación, gestión y coordinación de la actividad, garantizando que se cumpla con la metodología propuesta en el proyecto de intervención escolar

Compromisos

Con el fin de garantizar el éxito de la jornada pedagógica y el adecuado aprovechamiento de los recursos, los participantes asumen los siguientes compromisos:

- Hacer un uso eficiente y responsable de los materiales de trabajo.
- Mantener el orden, la limpieza y el respeto por los espacios durante toda la intervención.
- Promover un ambiente colaborativo en el que prime el trabajo en equipo, el respeto mutuo y la cooperación.

- Entregar los espacios intervenidos en óptimas condiciones, asegurando que el resultado sea duradero y satisfactorio para la comunidad educativa

Evaluación de la jornada

La jornada pedagógica de pintura y adecuación de espacios recreativos permitió iniciar un proceso importante de transformación institucional, aunque evidenció varias dificultades que deben ser corregidas para lograr un impacto más amplio

Los factores climáticos, la falta de materiales y la limitada participación institucional afectaron el desarrollo pleno de la primera jornada. Sin embargo, la continuidad en la semana siguiente demostró el compromiso y la iniciativa de los practicantes para sacar adelante las actividades propuestas, aun en condiciones adversas.

Para futuras jornadas, se recomienda:


- Fortalecer la comunicación con las directivas y las áreas administrativas para asegurar la entrega oportuna de materiales.
- Coordinar previamente con docentes para garantizar la disponibilidad de estudiantes voluntarios.
- Establecer un cronograma alterno en caso de condiciones climáticas adversas.
- Promover un acompañamiento más activo por parte de la rectoría y el personal institucional, de manera que se genere un ambiente de trabajo colaborativo y respetuoso.

Este avance constituye una base sólida para continuar con el proceso de intervención en los espacios recreativos del colegio, asegurando que las próximas etapas se desarrollen con mayor eficiencia y participación

10. Resultados


Dando respuesta a uno de los objetivos del proyecto, se logró la identificación de espacios potenciales para la práctica de actividades físicas y deportivas, a través de una ficha de caracterización. Se presenta a continuación:

Ficha 1. Mural educativo


Nombre del escenario: Mural educativo
Ubicación: Zona de vegetación del colegio al frente de la cancha que sube hacia los salones de bachillerato

Descripción: altura, superficie, material hecho...
<p>Propuesta de adecuación: pintar un mural con mensajes alusivos a la educación, el respeto, la convivencia, valores institucionales y la importancia de la actividad física con un diseño motivacional y visualmente atractivo.</p> <p>Ejemplo de mensajes:</p> <p>Educación</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Aprender hoy, liderar mañana.” • “El conocimiento abre todas las puertas.” <p>Respeto y convivencia</p> <ul style="list-style-type: none"> • “El respeto construye comunidad.” • “Convive, comparte, construye.” • “La diversidad nos enriquece, el respeto nos une.” <p>Valores institucionales</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Responsabilidad, respeto y compromiso: nuestra huella en el mundo.” • “Los valores se viven, no solo se aprenden.” <p>Actividad física y vida saludable</p>

<ul style="list-style-type: none"> • “La energía positiva se construye en movimiento.” • “Haz del deporte tu estilo de vida.”
<p>Materiales: Pintura base de aceite de diversos colores, pinceles y brochas, rodillos, cinta de enmascarar para delimitar las áreas, y sellador para garantizar la durabilidad</p>

Ficha 2. Mesas de madera

Nombre del escenario	Mesas madera
Ubicación: Zona al aire libre con mesas de madera deterioradas.	
	
Descripción, altura, superficie, material hecho.	
Propuesta de adecuación: Restauración de mesas para mejorar su uso durante los descansos, permitiendo a los estudiantes tener un espacio adecuado para conversar, estudiar o relajarse.	<p>Materiales utilizados:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lija gruesa y fina. Barniz para exteriores, Pintura acrílica para detalles decorativos. Brochas y rodillos. Sellador impermeabilizante.

Ficha 3. Escalas deportivas

Nombre del escenario	Escalas deportivas
Ubicación: frente de la cancha	
	
Descripción, altura, superficie, material hecho.	
<p>Propuesta de adecuación: Pintura de frases motivacionales y figuras deportivas</p> <p>Ejemplos de frases motivacionales:</p> <p>Valores institucionales</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Responsabilidad, compromiso y respeto: nuestra esencia.” • “Los valores se practican, no se predicán.” • “Sé ejemplo en tu colegio, sé ejemplo en tu vida.” • “Construimos el futuro con principios sólidos.” <p>Actividad física y vida saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “El movimiento es vida.” • “Mente sana en cuerpo sano.” • “Haz del deporte tu mejor hábito.” • “La energía positiva comienza en el juego.” <p>Motivación personal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Cree en ti, todo es posible.” • “La disciplina vence al talento.” • “El esfuerzo de hoy es el éxito de mañana.” • “Nunca dejes de soñar, nunca dejes de intentar.” 	
<p>Materiales utilizados:</p> <p>Pintura base de aceite en colores llamativos.</p> <p>Pinceles de precisión para detalles.</p> <p>Cinta de enmascarar para delinear las áreas de trabajo.</p> <p>Método de ejecución:</p> <p>Limpieza de las escaleras.</p>	

Ficha 4. Golosa pasillo

Nombre del escenario	Golosa pasillo
Ubicación: Rampa de acceso de las canchas del colegio.	

	
Descripción, altura, superficie, material hecho.	
Propuesta de adecuación: Pintura de la tradicional “golosa” para que los niños puedan jugar y moverse activamente durante los descansos.	Materiales utilizados: Pintura acrílica de colores vivos. Pinceles y rodillos. Cinta de enmascarar. Barniz protector para mayor durabilidad. Método de ejecución: Diseño del juego con tiza antes de pintar. Pintura de los cuadros y números. Aplicación de barniz protector.
Proceso: Pintura con buenas bases delimitadas	


Ficha 5. Cancha Voley

Nombre del escenario	Cancha Voley
Ubicación: Espacio abierto en el colegio.	

	
Descripción, altura, superficie, material hecho	
Propuesta de adecuación: Instalación de una cancha de voleibol improvisada utilizando materiales reciclados para fomentar la práctica de este deporte durante los descansos.	Materiales utilizados: Postes de madera o tubos metálicos reciclados. Red de voleibol reutilizada. Pintura para marcar el área de juego. Cuerda y ganchos para sujetar la red. Balón de voleibol.
Proceso: Identificación y delimitación del espacio con pintura. Instalación de postes reutilizados. Colocación de la red Pintura de líneas reglamentarias para el juego.	

Ficha 6. Cancha Fútbol Tenis

Nombre del escenario	Fútbol tenis
Ubicación: Bajos de los salones de primaria	

	
<p>Descripción, altura, superficie, material hecho.</p>	
<p>Propuesta de adecuación: Se adaptó un área debajo de los salones de primaria para la práctica de fútbol-tenis, un juego que combina habilidades del fútbol y el tenis. Se transformó el suelo con pintura y se instaló una red baja.</p>	<p>Materiales utilizados: Pintura de aceite para marcar el área. Red baja fabricada con material reciclado. Postes de madera o tubos metálicos reciclados. Balón de fútbol-tenis. Método de ejecución: Delimitación del área con pintura. Instalación de la red a baja altura. Creación de un reglamento básico para su uso.</p>
<p>Proceso: adecuación del espacio , pintura con estudiantes gestionar espacio y hacer juegos en descansos</p>	

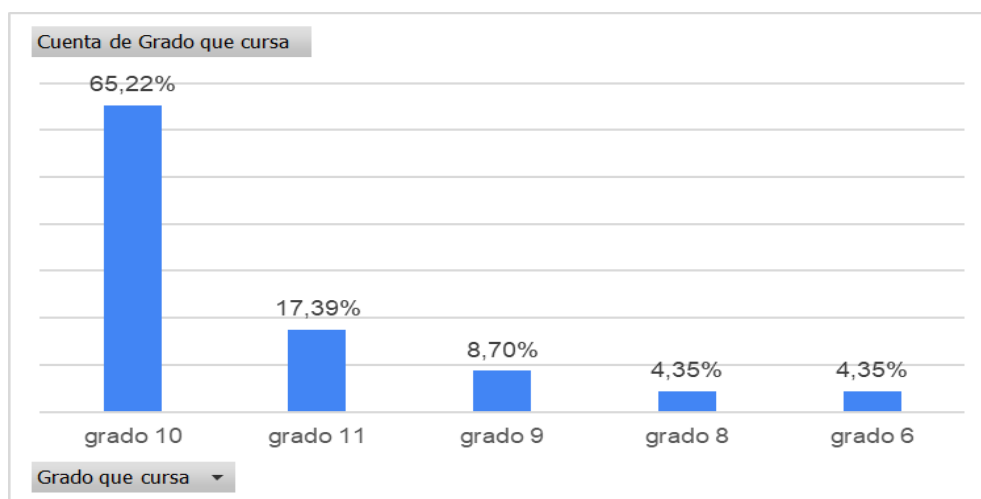
Resultados de la encuesta

Los resultados del presente proyecto de investigación-acción en el Colegio Madrid Campestre se presentan en función de los objetivos específicos planteados, evidenciando el impacto de la transformación de los espacios recreativos en el aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo integral de los estudiantes.

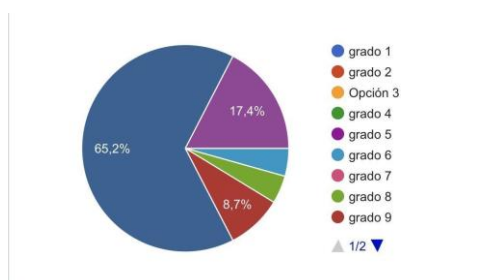
A continuación se presentarán los resultados de la encuesta anterior, atendiendo así al objetivo de la identificación de las preferencias de los estudiantes del Colegio Madrid Campestre

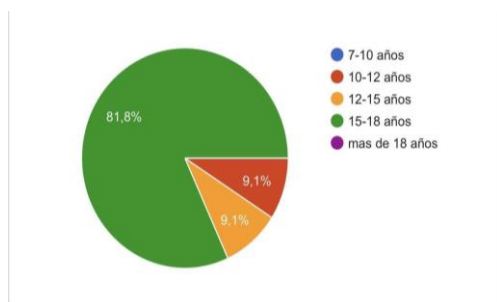
Identificación de los participantes

Los participantes fueron los estudiantes del Colegio Madrid campestre, se tuvo la mayor participación en el grado 10.



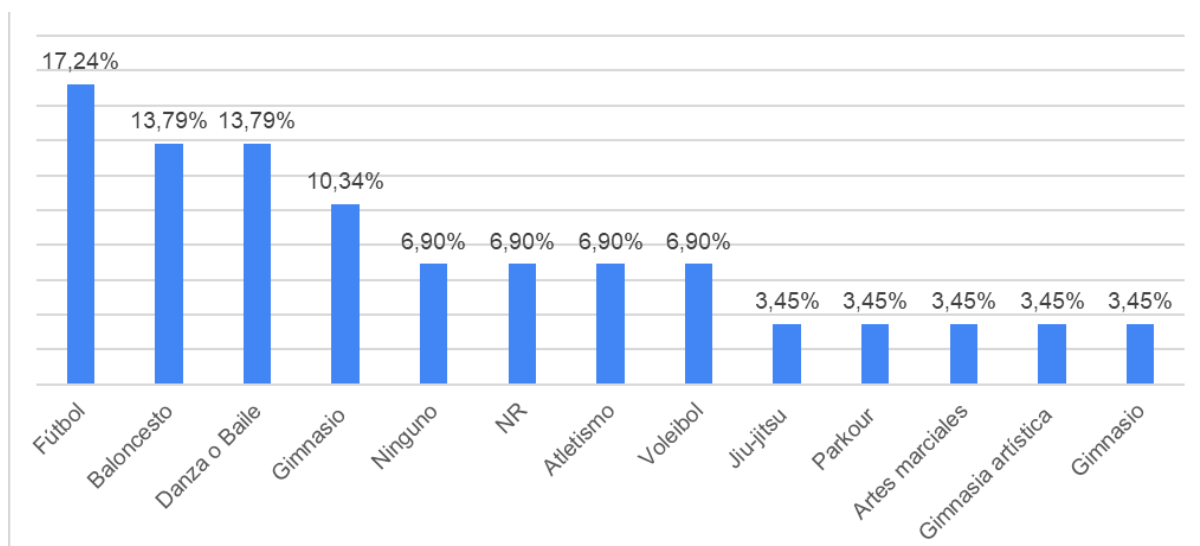
El primer gráfico demuestra los grados que están cursando y el segundo el promedio de edad





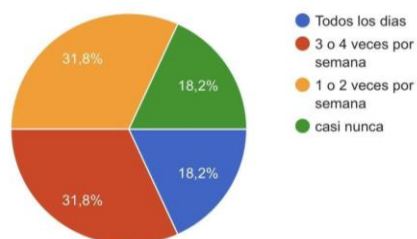
Prácticas de deporte y actividad física

En los principales deportes que practica, se destacaron el futbol baloncesto, danza o baile o gimnasio. El atletismo y el voleibol también muestran porcentajes importantes y en los deportes menos practicados esta la gimnasia artística, parkour, y las artes marciales entre otros. Se evidencia que los deportes tradicionales tienen una mayor participación, no se encuentran nuevas tendencias, por tanto se podría mostrar en exhibiciones.



Sobre la frecuencia en que se practica deporte y actividad física se encuentra que la mayor parte de los estudiantes, (64%) practican entre 1 y 4 veces por semana, mientras que un porcentaje menos manifiesta que casi nunca hacen actividad física, es un resultado que favorece la participación en el proyecto, ya que se evidencia interés hacia la práctica de actividad física y deportiva.

Se hace la siguiente pregunta: ¿Cuál es la frecuencia en que realiza actividad física o deportiva fuera del horario escolar?



Deporte o actividad física preferida

Esta pregunta se dejó abierta para no presentar ningún sesgo que indujera a la respuesta final. Aunque la mayoría no respondieron se nota una preferencia por dos deportes que son baloncesto y el fútbol, lo que podría indicar y dar una idea de los posibles semilleros de los cuales se pueden aplicar

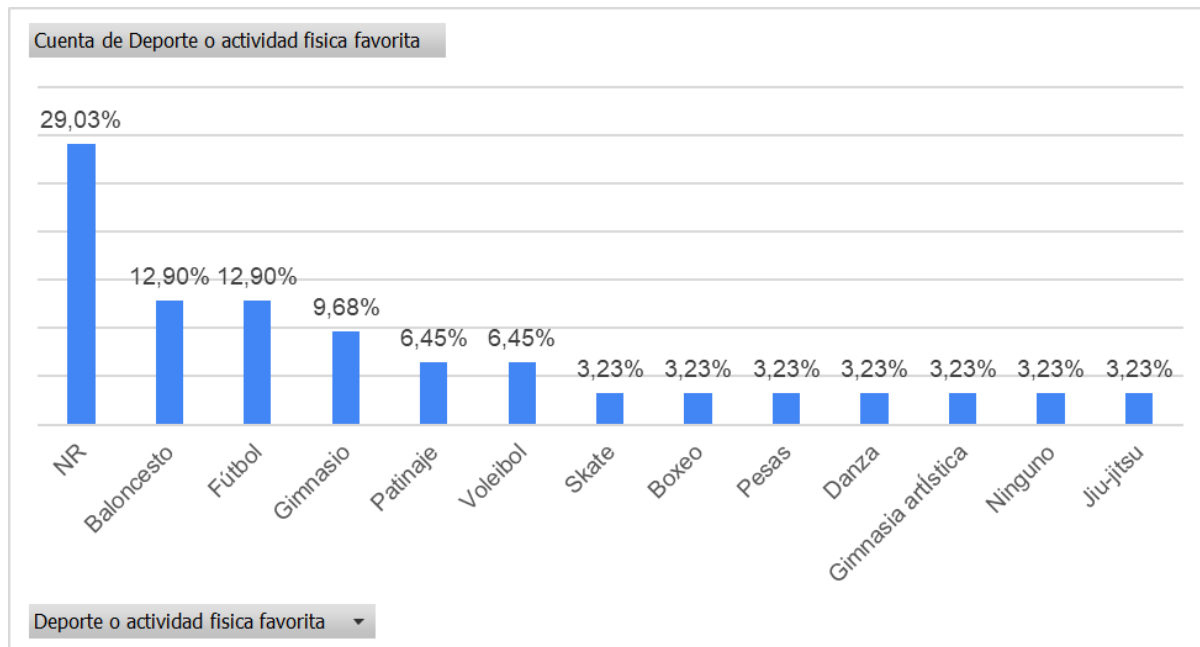
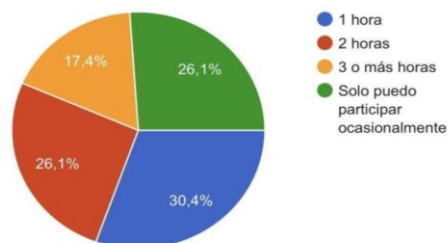


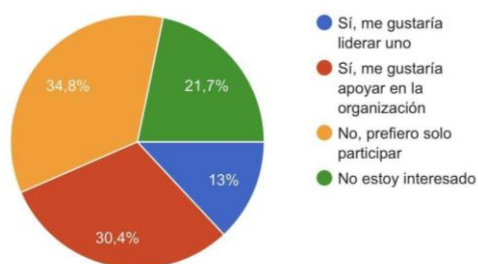
Gráfico 1. Interés por los semilleros

La disponibilidad de tiempo que tienen la mayoría de estudiantes



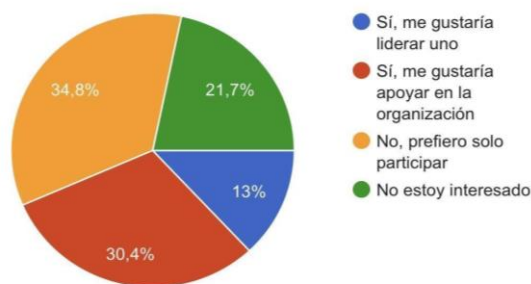
Los resultados muestran no solo un interés significativo por los semilleros, sino también que la mayoría de estudiantes dispone de tiempo suficiente durante los descansos o fuera de la jornada escolar para participar en estas actividades. Esta combinación (alto interés más disponibilidad) constituye una oportunidad favorable para diseñar semilleros con horarios ajustados a los tiempos libres reales de los estudiantes, garantizando así la continuidad y la participación efectiva. Por tanto, las propuestas deben contemplar sesiones breves y recurrentes en los descansos o actividades extracurriculares planificadas, de modo que el aprovechamiento del tiempo disponible se traduzca en mayor adhesión y sostenibilidad de los semilleros.

Gráfico 2. Interés general



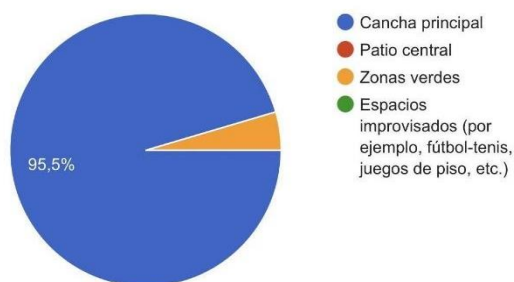
Los resultados relacionados con el interés general muestran que una parte importante del estudiantado valora la participación en actividades alternas a la jornada académica, entendidas como oportunidades para el desarrollo personal y social. Esta tendencia indica que el colegio cuenta con condiciones favorables para promover propuestas que amplíen la oferta de actividades, puesto que existe un interés latente que puede ser aprovechado para dinamizar la vida escolar.

Gráfico 3. Interés por dirigir un semillero deportivo

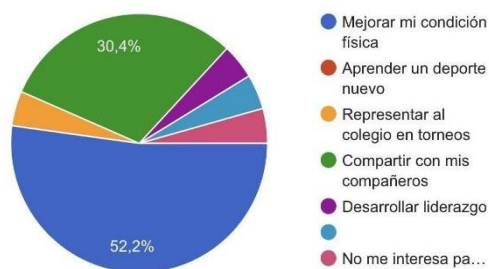


La información reflejada en esta gráfica permite observar que varios estudiantes no solo desean participar, sino que también muestran disposición para asumir roles de liderazgo dentro de un semillero deportivo. Este hallazgo abre posibilidades para diseñar propuestas que incluyan formación en liderazgo, trabajo colaborativo y corresponsabilidad, fomentando así una cultura de participación activa dentro del colegio.

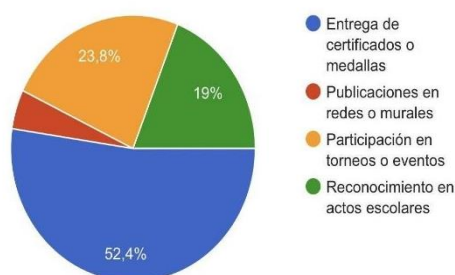
Gráfica 4. Espacios disponibles



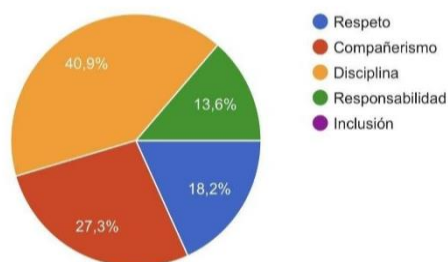
Los resultados sobre los espacios disponibles evidencian que los estudiantes reconocen la existencia de áreas dentro del colegio que podrían utilizarse para actividades deportivas o recreativas. Esta percepción indica que, aunque algunos espacios no son actualmente aprovechados en su totalidad, sí existe potencial para adecuarlos y destinarlos a actividades que fomenten el uso positivo del tiempo libre, especialmente durante los descansos.

Gráfica 5. Motivación

Los datos relacionados con la motivación muestran que los estudiantes encuentran diversas razones para participar en actividades deportivas, como mejorar su condición física, disfrutar del deporte o socializar con sus compañeros. Estas motivaciones fortalecen la propuesta al permitir identificar qué elementos deben priorizarse en la planificación de estrategias que promuevan la participación activa en los semilleros.

Gráfica 6. Reconocimiento en participación de los semilleros deportivos

En esta gráfica se aprecia que muchos estudiantes valoran el reconocimiento obtenido a través de su participación en los semilleros, ya sea mediante logros, menciones o experiencias significativas. Este aspecto resulta fundamental para comprender la importancia de fortalecer dichas iniciativas, dado que el reconocimiento actúa como un incentivo que aumenta el sentido de pertenencia y la continuidad en los procesos deportivos.

Gráfica 7. Valores personales dentro de los semilleros

Los resultados evidencian que los estudiantes identifican valores como el respeto, el compañerismo y la responsabilidad como elementos claves desarrollados dentro de los semilleros. Este aporte formativo confirma que estos espacios no solo favorecen el desempeño deportivo, sino que también contribuyen a la construcción de ciudadanía y convivencia, justificando así la necesidad de ampliar y fortalecer su implementación en el colegio.

11. Propuesta

A partir de los resultados preliminares y del análisis de los espacios disponibles en el colegio, se plantea la implementación semilleros deportivos y recreativos como una alternativa dinámica para el aprovechamiento del tiempo libre durante los descansos escolares. Esta propuesta busca responder al interés manifiesto de los estudiantes por actividades deportivas que combinen movimiento, competencia sana y participación espontánea. El fútbol-tenis fue un proyecto piloto que logró iniciarse y, al ser un juego flexible y de fácil adaptación, permite involucrar a estudiantes de diversas edades sin necesidad de una infraestructura especializada, aprovechando materiales reciclados o elementos ya existentes en la institución. Su incorporación contribuiría a dinamizar los descansos, promover la actividad física, fortalecer la convivencia y ofrecer una opción recreativa atractiva que canalice positivamente la energía de los estudiantes.

El tiempo libre dentro de la jornada escolar representa una oportunidad fundamental para promover el desarrollo integral de los estudiantes, al permitirles espacios de esparcimiento, interacción social y práctica de la actividad física. Sin embargo, en muchas instituciones educativas, este tiempo no siempre es aprovechado de manera adecuada, generando conductas de ocio pasivo o desorganizado.

Objetivo general

Fomentar el uso adecuado del tiempo libre mediante el diseño e implementación de semilleros deportivos, actividades deportivas y recreativas en descansos, entre otras, que promuevan la actividad física, la integración y el bienestar de los estudiantes del Colegio Madrid Campestre.

Actividades- metas

- Creación de semilleros deportivos extracurriculares según intereses de los estudiantes
- Implementación de semillero del deporte de mayor preferencia: (análisis financiero, profesor, convocatoria, divulgación. Meta: dejar funcionando el semillero)
- desarrollar actividades de sensibilización en los descansos
- desarrollar eventos deportivos y recreativos
- Jornada de juegos de la calle

Plan de acción de la propuesta

Objetivos	Actividades	Recursos	Seguimiento
- Propiciar espacios para el aprovechamiento del tiempo libre	<p>Pintar murales alusivos a la educación, el respeto y la convivencia para embellecer el colegio y transmitir mensajes positivos</p> <p>Restaurar mobiliario escolar para mejorar su funcionalidad y brindar espacios adecuados para el descanso y la socialización.</p> <p>Adecuar áreas deportivas improvisadas, como una cancha de</p>	<p>Materiales:</p> <p>Pintura base de aceite (colores variados).</p> <p>Pinceles y brochas de distintos tamaños.</p> <p>Rodillos y bandejas para pintura.</p> <p>Cinta de enmascarar para delimitar áreas.</p> <p>Sellador para fijar la pintura y prolongar su duración.</p>	x

Objetivos	Actividades	Recursos	Seguimiento
	<p>voleibol con materiales reciclados y un espacio para fútbol-tenis.</p> <p>Incorporar juegos pintados en el suelo, como la “golosa” (rayuela), para incentivar la recreación en los descansos</p>	<p>Método de ejecución:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Limpieza y preparación de la superficie. 2. Aplicación de una base de pintura blanca para mejor 	

Las fases contempladas incluyen:

- Fase de implementación inicial: construcción de la malla y adecuación del espacio para el fútbol-tenis (ya en marcha).
- Fase de participación progresiva: motivación y vinculación de los estudiantes en los descansos, aumentando gradualmente el número de participantes.
- Fase de fortalecimiento: organización de pequeños torneos o desafíos de fútbol-tenis entre cursos, promoviendo la integración y el sentido de pertenencia.
- Fase de proyección: vinculación de otras actividades recreativas complementarias (juegos de piso, actividades lúdicas) que refuercen el aprovechamiento del tiempo libre.

La ejecución se apoya en la participación activa de los estudiantes de grado 11, quienes acompañarán el desarrollo de las actividades, garantizando continuidad y sostenibilidad del proyecto.

Importancia del deporte y el uso del tiempo libre en los descansos

El deporte en la escuela no solo contribuye al desarrollo físico, sino que también fortalece competencias sociales como la cooperación, el respeto por las normas y la sana competencia. El fútbol-tenis, en particular, es un deporte accesible que combina habilidades motrices básicas como el control del balón, la coordinación y el equilibrio.

El aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades deportivas en los descansos escolares:

- Favorece la reducción del sedentarismo.
- Mejora la convivencia entre estudiantes de diferentes grados.
- Estimula la creatividad y el trabajo en equipo.
- Genera hábitos de vida saludables.

Por tanto, este proyecto busca demostrar que incluso con recursos limitados es posible generar impacto positivo en la comunidad educativa.

- En los primeros descansos se registró baja participación, pero con el paso de los días la cantidad de estudiantes aumentó de manera considerable.
- La cancha de fútbol-tenis empírica se consolidó como una alternativa deportiva atractiva.
- Se evidenció motivación en los estudiantes para participar en actividades físicas durante su tiempo libre.

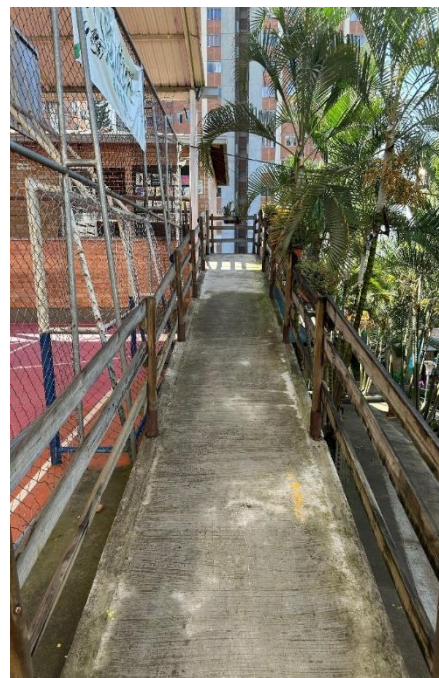
Evidencias Fotográficas

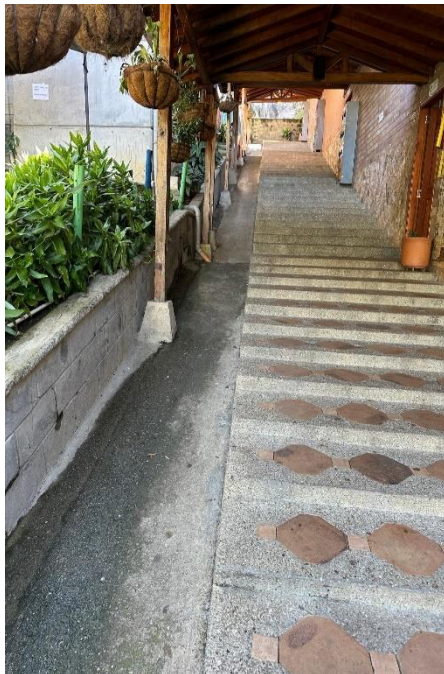
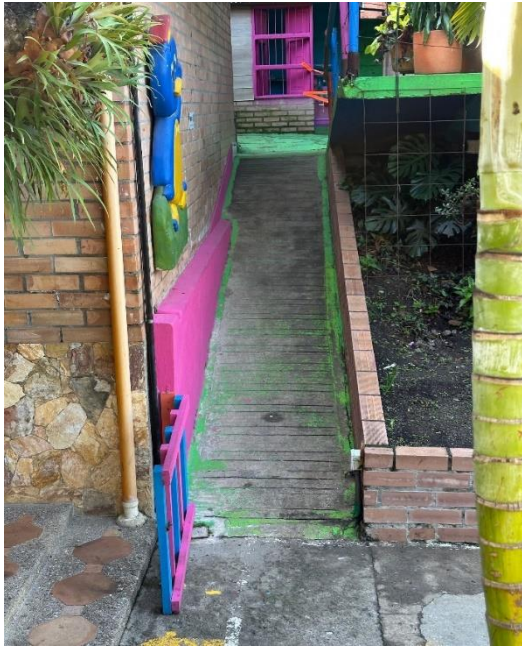
Como parte fundamental del proceso, se llevó a cabo un registro fotográfico completo de los espacios antes, durante y después de la intervención. Este material servirá como soporte visual del impacto alcanzado, evidenciando tanto la transformación de los espacios como la participación de los estudiantes en la actividad.



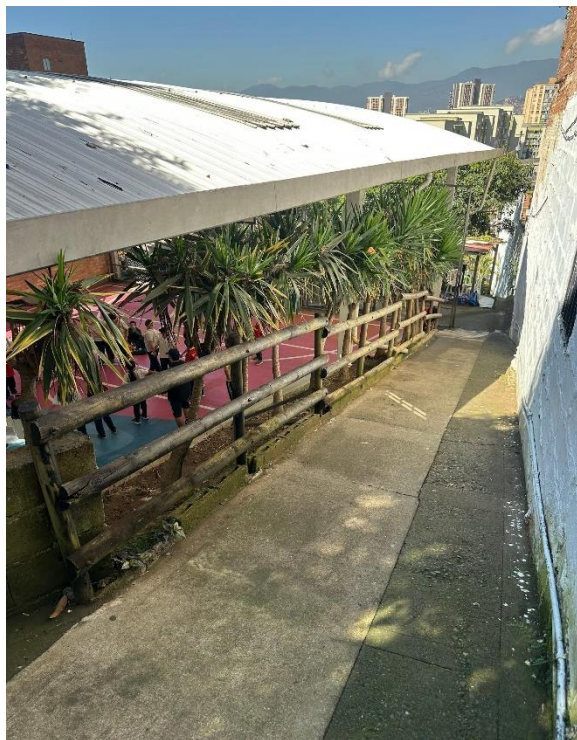












12. Conclusiones

El desarrollo del proyecto permitió evidenciar la importancia del tiempo libre escolar como un espacio privilegiado para la construcción de hábitos, relaciones sociales, comportamientos colectivos y prácticas saludables. En este sentido, el proceso realizado no solo cumplió los objetivos propuestos, sino que abrió nuevas posibilidades para reflexionar sobre el papel que cumple la recreación en el fortalecimiento de la convivencia y del bienestar estudiantil dentro del contexto educativo.

En primer lugar, la adecuación de los espacios físicos demostró ser una estrategia altamente efectiva para transformar la dinámica del descanso. Específicamente, las modificaciones realizadas (delimitación del espacio, implementación de la cancha de fútbol-tenis y organización de zonas de juego) generaron un cambio significativo en el comportamiento estudiantil, incrementando la actividad física, reduciendo los comportamientos sedentarios y creando una atmósfera más ordenada y motivadora. Esto confirma que los entornos escolares, cuando son diseñados de manera intencionada, tienen la capacidad de mediar positivamente las acciones y decisiones de los estudiantes.

En segundo lugar, el proceso permitió identificar que el estudiantado no es ajeno a las necesidades del entorno escolar ni al desarrollo de soluciones colectivas. Por el contrario, la participación activa de los estudiantes (especialmente de los grados superiores) reflejó una disposición genuina hacia el liderazgo, la autorregulación y la construcción de acuerdos que favorecen la convivencia. Su involucramiento no solo permitió la sostenibilidad de la intervención, sino que fortaleció su sentido de pertenencia, evidenciando que los proyectos de recreación con enfoque participativo tienen un impacto más profundo y duradero que aquellos diseñados únicamente desde lo institucional.

En tercer lugar, los cambios observados en la convivencia escolar representan uno de los logros más significativos del proyecto. La disminución de conflictos menores, la regulación espontánea del uso de los espacios y la mayor cooperación entre pares indicaron que la recreación, cuando es estructurada y accesible, se convierte en un recurso pedagógico que favorece la resolución pacífica de diferencias, la comunicación asertiva y la interacción positiva. Esto demuestra que el deporte y el juego no solo cumplen una función motriz, sino también social y emocional.

Asimismo, los resultados permiten concluir que, aunque existen limitaciones institucionales relacionadas con recursos materiales, tiempo y apoyo logístico, la creatividad

y la participación pueden suplir en gran medida estas carencias. Uno de los aportes más relevantes del proyecto fue evidenciar que intervenciones pequeñas, de bajo costo y basadas en el trabajo colaborativo logran transformar significativamente la experiencia escolar de los estudiantes.

Otra conclusión importante es que los estudiantes demandan, aunque no siempre lo expresen explícitamente, espacios recreativos organizados, diversos y seguros. La alta participación y los niveles de satisfacción reportados después de la adecuación del espacio dejan claro que el interés por actividades físicas es elevado, siempre y cuando existan condiciones favorables para su práctica. En este sentido, el proyecto reafirma la importancia de diseñar entornos escolares que promuevan la actividad física, el juego y la interacción.

Por otro lado, se concluye que la intervención fortaleció competencias socioemocionales relevantes, como la cooperación, el liderazgo, la tolerancia a la frustración, la resolución de conflictos y la empatía. Estas competencias emergieron de manera natural en la medida en que los estudiantes interactuaban, negociaban turnos, establecían reglas y regulaban la dinámica del juego. Esto sugiere que los proyectos de recreación implementados de forma sistemática pueden constituirse como herramientas pedagógicas complementarias a los procesos académicos tradicionales.

Finalmente, el proyecto plantea la necesidad de dar continuidad a este tipo de iniciativas mediante estrategias institucionales permanentes. El impacto positivo observado no solo responde a la intervención puntual, sino también al potencial que tiene la recreación escolar como política educativa. En consecuencia, se recomienda que la institución reflexione sobre la pertinencia de mantener y ampliar estos espacios, integrándolos a los planes de bienestar estudiantil y proyectos pedagógicos transversales.

En conclusión, el proyecto logró transformar de manera significativa el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleció la convivencia escolar, promovió estilos de vida activos y generó aprendizajes valiosos tanto a nivel individual como colectivo. Además, demuestra que el tiempo libre, cuando es acompañado pedagógicamente, puede convertirse en un escenario poderoso para la formación integral del estudiantado y para la construcción de comunidades educativas más sanas, participativas y cohesionadas.

Referencias

- Bancayán, V. & Vega, M. (2020). Modelo de Investigación-Acción para la mejora de la práctica docente en entornos educativos.
- Colegio Madrid Campestre (2025). Proyectos institucionales. Recuperado de <https://www.colegiomadridcampestre.edu.co/index2.php?id=169598&idmenutipo=10490>
- Colegio Madrid Campestre. (2025). *Proyectos institucionales: Programas de bilingüismo, laboratorios vivientes, artes y robótica*. Colegio Madrid Campestre.
- Colegio Madrid Campestre. (2025). *Instalaciones: Salón de robótica y espacios modernos para el aprendizaje*. Colegio Madrid Campestre.
- Colegio Madrid Campestre. (2025). *Información general: Niveles de estimulación temprana, preescolar, primaria, secundaria y bachillerato*. Colegio Madrid Campestre.
- Colegio Madrid Campestre. (2025). *Programas de bilingüismo: Fomento de la fluidez y competencia en español e inglés*. Colegio Madrid Campestre
- Cook-Sather, A. (2006). Sound, Voice, and the River: The Dangers and Joys of Student-Teacher Collaboration in Educational Research. *Curriculum Inquiry*, 36(4), 387-401.
- Cuenca, M. (2000). *Ocio y tiempo libre*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Fisher, K. (2004). The Impact of School Design on Student Learning and Behavior: A Journal of Architecture. *Journal of School Leadership*, 14(3), 324-342.
- Gómez, J. (2019). *Actividad física y desarrollo integral en la infancia y adolescencia*. Editorial Kinesis.
- Gómez, A. y Pérez, L. (2021). Estrategias para optimizar el uso del tiempo libre en estudiantes de colegios urbanos y rurales.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The action research planner*. Deakin University Press.
- López, R. y Ramírez, M. (2020). Diseño de espacios escolares y su incidencia en la interacción social y el rendimiento académico.
- Martínez, C. y Caraballo, A. (2023). Uso del tiempo libre en estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Liceo La Pradera, Montería, Córdoba.

Molina, D. y Castro, S. (2021). Infraestructura educativa y convivencia escolar: un estudio de caso.

Pérez, M. (2018). El recreo escolar: espacio para el juego y el aprendizaje social. *Revista de Pedagogía*, 32(1), 45-60.

Woolner, P., & Clark, J. (2007). School design and student experience: the way buildings shape learning. *British Educational Research Journal*, 33(5), 659-672.

Anexos

Encuesta presentada

1. **Grado:**

- Preescolar
- Primaria
- Secundaria

2. **Edad:** _____ años

3. **Sexo biológico:**

- Femenino
- Masculino

4. **¿Con qué frecuencia realizas actividad física o deportiva fuera del horario escolar?**

- Todos los días
- 3 a 4 veces por semana
- 1 a 2 veces por semana
- Casi nunca
- Nunca

5. **¿Qué deportes practicas actualmente? (Puedes marcar más de uno)**

- Fútbol
- Baloncesto
- Voleibol
- Atletismo
- Natación
- Danza / Baile

- Artes marciales
- Skate / BMX
- Otro: _____

6. **¿Cuál es tu deporte o actividad física favorita?**

7. **¿Qué tipo de actividades te gustaría que se implementaran o fortalecieran en el colegio?**

- Torneos internos
- Clases extracurriculares
- Nuevos deportes (escribe cuáles): _____
- Actividades recreativas durante los descansos