

COLEGIO ESTRADA DE MARÍA AUXILIADORA

PROYECTO STAR LIBRE

LIC DIEGO ALEJANDRO LÓPEZ

EDUCACIÓN FÍSICA

2025

Contenido

Introducción	3
Justificación	5
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	6
Marco legal	6
Constitución Política de Colombia (1991):	7
Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación):.....	7
Ley 1090 de 2006 (Ética del Psicólogo):.....	7
Ley 1804 de 2016 (Ley de Cero a Siempre):	7
Ley 1355 de 2009 (Ley de Obesidad):	7
Metodología	7
Supermatch	7
Atletismo	9
Atletismo de pista	9
Atletismo de campo.....	9
Baloncesto	10
Vuelta al mundo	10
Fútbol	10
3 vs 3	11
Ajedrez	11
Ajedrez triqui.	11
Ajedrez clásico.	12
Tenis de mesa (ping pong).....	13
La rana.	13
Tenis de mesa.....	13
Voleibol.	14
La bomba.....	14
Mini voleibol.....	14
Voleibol.....	15
Cursos de extensión.....	15
Bibliografía	18

Ilustraciones

Ilustración 1: pista de atletismo	9
Ilustración 2: Salto largo	10
Ilustración 3: Vuelta al mundo	10
Ilustración 4: Fútbol	11
Ilustración 5: Ajedrez triqui	12
Ilustración 6: Ajedrez clásico	12
Ilustración 7: La rana	13
Ilustración 8: Tenis de mesa	13
Ilustración 9: La bomba	14
Ilustración 10: Mini voleibol	14
Ilustración 11: Voleibol	15
Ilustración 12: publicación de curso de extensión	16
Ilustración 13: Inscripción de estudiantes	16
Ilustración 14: Horarios y docentes	16
Ilustración 15: Fútbol de salón masculino	17
Ilustración 16: Fútbol de salón femenino	17
Ilustración 17: Baloncesto	17

Introducción

El proyecto educativo “Estar Libre” nace como una propuesta institucional del área de Educación Física del Colegio Estrada de María Auxiliadora, con el propósito de incentivar la participación activa, saludable y equitativa de los estudiantes en espacios deportivos dentro y fuera del horario académico. Frente al aumento del sedentarismo escolar y los limitados recursos con los que cuenta la institución, este proyecto busca transformar los descansos y el tiempo extraescolar en oportunidades para la actividad física, el trabajo en equipo, la sana competencia y el uso responsable del tiempo libre.

Este proyecto se estructura a través de dos (2) subproyectos denominados:

- **SuperMatch: Festival de Cultura Física y Encuentro de Fraternidades**

Desde el Ministerio del Deporte y el área de Educación Física, se propone la realización de juegos inter cursos con el fin de fomentar una participación más activa de los estudiantes del Colegio Estrada de María Auxiliadora durante los descansos de la jornada académica. Por ello, se ha consolidado un conjunto significativo de deportes y actividades lúdicas, dirigidas a los estudiantes desde grado primero (1°) hasta undécimo (11°), buscando generar espacios de integración y sana convivencia.

- **Cursos de Extensión Deportiva**

Desde el año 2022, con el regreso de la participación de los colegios en los Juegos Intercolegiados promovidos por el Ministerio del Deporte, el colegio ha retomado su vinculación a esta iniciativa. Para ello, se han organizado espacios extracurriculares donde los estudiantes pueden inscribirse en los cursos ofrecidos por la institución, tales como voleibol, fútbol de salón y baloncesto. Estos cursos están dirigidos a los estudiantes de secundaria, desde sexto (6°) hasta undécimo (11°).

Por medio de Estar Libre, se espera no solo reducir los niveles de sedentarismo en la comunidad estudiantil, sino también fortalecer los lazos de compañerismo, mejorar la convivencia escolar y promover un estilo de vida saludable. Este proyecto es, ante todo, una invitación a liberar el potencial físico, emocional y social de los estudiantes a través del deporte. La educación física se convierte así en un eje transversal del desarrollo humano, que estimula habilidades, valores y hábitos para la vida.

Justificación

En el contexto escolar actual, se observa un aumento progresivo de comportamientos sedentarios entre los estudiantes, reflejados en el bajo interés por la actividad física y el escaso aprovechamiento de los espacios deportivos del colegio. Esta situación afecta directamente el desarrollo físico, emocional y social de los niños y jóvenes, y limita la formación integral que promueve el PEI del Colegio Estrada de María Auxiliadora. El sedentarismo infantil y juvenil se ha convertido en una problemática preocupante en Colombia. Según el Ministerio de Salud, solo el 26% de los niños y adolescentes entre 5 y 17 años realiza la cantidad mínima recomendada de actividad física diaria, lo que incrementa los riesgos de obesidad, enfermedades cardiovasculares y trastornos emocionales (MINSALUD, 2023)

A este panorama se suma el uso excesivo de dispositivos electrónicos, que ha reemplazado muchas de las actividades físicas espontáneas que antes realizaban los estudiantes en sus tiempos libres. Una investigación reciente reveló que el 43% de los niños en edad escolar presenta algún nivel de dependencia a dispositivos móviles, lo que influye negativamente en sus patrones de sueño, su atención en clase y sus niveles de socialización (ELTIEMPO, 2024) Esta dependencia, unida al escaso estímulo para la práctica deportiva en entornos escolares, incrementa la pasividad y dificulta el desarrollo de habilidades sociales, motoras y cognitivas.

En este sentido, el proyecto "Estar Libre" se justifica como una alternativa pedagógica, recreativa y formativa que busca contrarrestar estas problemáticas mediante el fortalecimiento de la actividad física institucional. Este proyecto tiene como eje central dos subproyectos: las competencias inter cursos "SuperMatch", realizadas en los descansos, y los cursos de extensión deportiva, llevados a cabo después de la jornada académica. A través de estas estrategias se fomenta no solo el movimiento corporal, sino también valores fundamentales como la cooperación, la responsabilidad, la equidad y el respeto.

Además, se promueve la inclusión, el uso adecuado de los espacios escolares y la mejora en la convivencia institucional, respondiendo así a los lineamientos del enfoque de educación integral. Con esta propuesta, se busca transformar el colegio en un entorno dinámico que favorezca el bienestar físico y emocional de los estudiantes, combatiendo el

sedentarismo y reduciendo el uso excesivo de pantallas mediante experiencias educativas significativas y participativas.

Objetivo general

Fomentar la actividad física, la convivencia escolar y el uso adecuado de los espacios deportivos del Colegio Estrada de María Auxiliadora mediante la implementación de competencias Inter cursos y cursos de extensión en deportes de conjunto.

Objetivos específicos

- Diseñar e implementar competencias deportivas inter cursos, bajo el nombre “SuperMatch”, durante los descansos escolares.
- Ofrecer cursos de extensión deportiva en baloncesto, voleibol y fútbol de salón para los estudiantes en el horario extraescolar.
- Promover la participación equitativa de los estudiantes en actividades físicas organizadas.
- Potenciar valores como el respeto, la solidaridad y el trabajo en equipo mediante el deporte.
- Optimizar el uso de los espacios recreativos del colegio para contribuir al bienestar físico y emocional de la comunidad educativa.

Marco legal

El desarrollo del proyecto Estar Libre se sustenta en el marco normativo colombiano que reconoce el deporte, la recreación y la actividad física como derechos fundamentales y herramientas esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes. Diversas leyes y artículos de la Constitución respaldan la inclusión de estas prácticas en el ámbito educativo, promoviendo el bienestar físico, emocional y social de la niñez y la adolescencia. Además, estas normativas orientan a la institución educativa a crear ambientes escolares saludables, inclusivos y formativos. A continuación, se presentan los principales fundamentos legales que respaldan la implementación de este proyecto.

Constitución Política de Colombia (1991):

Artículo 52: El ejercicio del deporte y la recreación como derecho de todos y obligación del Estado.

Artículo 44: Derechos fundamentales de los niños, incluyendo el desarrollo integral.

Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación):

Artículo 14: Establece la Educación Física, la recreación y los deportes como parte fundamental del currículo.

Artículo 5: Fomenta el desarrollo físico, intelectual y social del estudiante.

Ley 1090 de 2006 (Ética del Psicólogo):

Promueve el bienestar emocional en contextos educativos, favorecido también por la actividad física.

Ley 1804 de 2016 (Ley de Cero a Siempre):

Resalta la importancia del desarrollo físico y emocional de los niños y adolescentes.

Ley 1355 de 2009 (Ley de Obesidad):

Declara la obesidad como un problema de salud pública y promueve actividades físicas como medida preventiva.

Metodología

En este apartado se presentará la metodología de trabajo correspondiente a los dos subproyectos que conforman el proyecto Estar Libre. Se explicarán los lineamientos, estrategias y dinámicas que orientarán su implementación en el contexto escolar. En primer lugar, se abordará todo lo relacionado con el subproyecto denominado SuperMatch, el cual se desarrollará durante los descansos académicos. Este espacio tiene como objetivo principal fomentar la participación activa, la sana competencia y la integración entre los estudiantes. Posteriormente, se describirá la metodología de los cursos de extensión deportiva ofrecidos fuera del horario escolar.

Supermatch

Para la realización de los juegos SuperMatch, se utilizarán los espacios dispuestos por el colegio, tales como el patio interno y el auditorio. En estos lugares se delimitarán zonas específicas que permitan la práctica segura de los diferentes deportes y actividades recreativas. Asimismo, se hará uso del material disponible en el cuarto de deportes, siempre

y cuando se encuentre en óptimas condiciones para garantizar la seguridad y el adecuado desarrollo de las actividades.

Las prácticas deportivas y lúdicas se llevarán a cabo durante los dos descansos establecidos por la jornada académica: de 8:45 a. m. a 9:15 a. m. y de 12:25 m. a 12:45 m. Esta distribución tiene como propósito evitar la interrupción de las clases, tanto por el ruido generado durante las competencias como por la salida de estudiantes durante horas destinadas a procesos académicos. Además, las fechas de las competencias serán previamente programadas para evitar cruces entre disciplinas y permitir que los estudiantes participen en más de una actividad si así lo desean.

Se establecerán planes de contingencia para los días en que las condiciones climáticas impidan el uso del patio, como en caso de lluvia. En estas situaciones, se podrán adelantar fechas o adaptar otras actividades contempladas en el cronograma de los juegos SuperMatch, con el fin de mantener la continuidad del proyecto.

Convocatoria y organización de participantes

- La selección de deportistas y jueces (árbitros o juzgadores) se realizará bajo las siguientes directrices:
- Durante las clases de Educación Física, se explicará a los estudiantes en qué consisten los deportes y actividades recreativas incluidas en los juegos SuperMatch.
- Se diseñarán y distribuirán planillas de inscripción con fecha límite, para que los estudiantes se registren en las actividades de su interés.
- Se recolectarán los datos tanto de los deportistas como de los jueces, lo cual permitirá programar las competencias de manera organizada en los espacios y horarios asignados.
- Las competencias se iniciarán oficialmente con una ceremonia de apertura, que incluirá actividades simbólicas y motivadoras para todos los participantes.
- Cada juez deberá contar con una planilla correspondiente a la disciplina que dirija, lo que garantizará el control, seguimiento y credibilidad de los resultados.
- Al finalizar las competencias, se realizará un espacio de premiación donde se reconocerán a los ganadores, se destacará el espíritu deportivo y se entregarán menciones especiales según los valores promovidos durante los juegos.

Atletismo

Para este deporte se tiene como ramas la masculina y la femenina, donde se estableció las disciplinas de pista y campo de la siguiente manera:

Atletismo de pista

Prueba de velocidad y vallas organizada en dos carriles, donde se enfrentarán participantes pertenecientes a distintas fraternidades, según el curso al que pertenezcan. Esta modalidad presenta algunas adaptaciones respecto al atletismo convencional, como ajustes en el ancho de los carriles, la ubicación de los partidores y los procesos de clasificación.

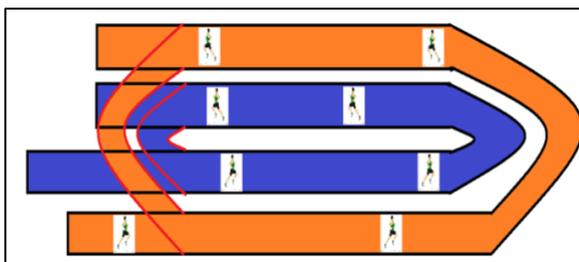


Ilustración 1: pista de atletismo

Atletismo de campo

Prueba de salto que tiene como objetivo alcanzar la mayor distancia posible. Para esta modalidad se han realizado algunas modificaciones al reglamento tradicional, entre ellas: la ejecución del salto sin fase de impulso, la caída sobre el mismo terreno de despegue y la medición aproximada desde el último segmento corporal que haya tocado el suelo.

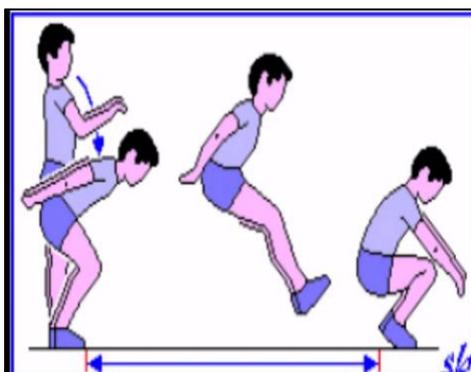


Ilustración 2: Salto largo

Baloncesto

Para este deporte se tiene como ramas la masculina y la femenina, donde se estableció la disciplina de vuelta al mundo:

Vuelta al mundo

Modalidad de baloncesto basada en lanzamientos al tablero con el objetivo de encestar. Cada vez que un participante logra encestar, avanza a una posición más lejana, siguiendo el recorrido alrededor de la línea que divide los lanzamientos de 2 y 3 puntos.

Cuando dos participantes coinciden en una misma zona de lanzamiento, se genera un reto entre ambos. El objetivo del reto es determinar quién permanece en la posición y quién retrocede. Si uno de los participantes encesta y el otro no, quien acierta permanece y el otro desciende. Si ambos encestan, se mantienen en el lugar; pero si ambos fallan, deben retroceder a la zona de lanzamiento anterior.

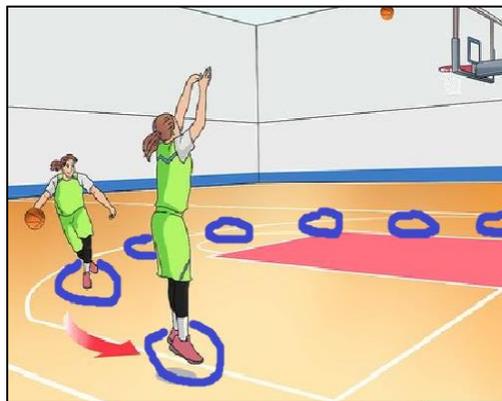


Ilustración 3: Vuelta al mundo

Fútbol

Para este deporte se tiene como ramas la masculina y la femenina, donde se estableció la disciplina de 3 vs 3:

3 vs 3

Esta modalidad del fútbol, se determina por conformar equipos de 3 jugadores en las diferentes ramas, donde por medio de reglas del fútbol sala se determinará el juego.

En esta disciplina las únicas modificaciones, es que no hay tiros de esquina y tampoco portero, dado que habrá una zona prohibida para los 2 equipos, mientras que las porterías son de banquitas. En caso de persistir un empate, los equipos tienen un proceso de penaltis, en tres puntos estratégicamente ubicados.

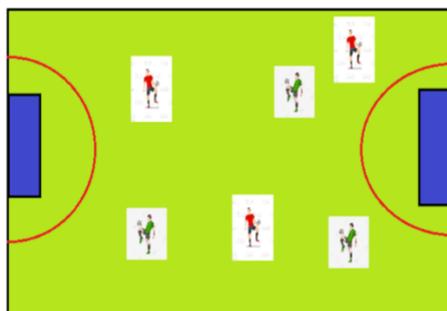


Ilustración 4: Fútbol

Ajedrez

Para este deporte se tiene como ramas la masculina y la femenina, donde se estableció la disciplina triqui y ajedrez convencional:

Ajedrez triqui.

Modalidad de ajedrez recreativo, en la que se conforman equipos de tres jugadores por cada rama. La dinámica combina actividad física con estrategia: cada participante debe completar un circuito de ejercicios transportando un platillo, que al finalizar será colocado en una cuadrícula de aros de 3x3, simulando el clásico juego de triqui (tres en línea).

La prueba se realiza de forma individual, es decir, solo un integrante por equipo puede ejecutar el circuito a la vez. Cada equipo dispone de tres platillos del mismo color. Una vez que los tres platillos han sido colocados en la cuadrícula y no se ha logrado formar un triqui, el primer jugador deberá repetir el circuito para realizar un solo cambio en la ubicación de su platillo. Luego seguirán el segundo y tercer integrante en el mismo orden, efectuando un cambio por turno.

Gana el equipo que logre mayor número de triquis dentro del tiempo establecido durante el descanso.



Ilustración 5: Ajedrez triqui

Ajedrez clásico.

Modalidad de ajedrez táctico, basada en la estrategia de eliminar al rey del equipo contrario. Para su desarrollo, se utilizan tableros y piezas debidamente identificadas por los participantes. Esta modalidad se rige por las siguientes normas:

- Los movimientos de las piezas deberán realizarse exclusivamente según lo establecido en el reglamento oficial del ajedrez. No se permitirán desplazamientos que no correspondan a las reglas tradicionales del juego.
- Los movimientos se efectuarán por turnos, y ningún jugador podrá realizar más de un movimiento por turno.
- En caso de empate o si se agota el tiempo reglamentario, el ganador se definirá con base en el puntaje acumulado por las piezas capturadas, según la siguiente valoración:

1 Rey			-
1 Dama			10 puntos
2 Torres			5 puntos
2 Alfiles			3 puntos
2 Caballos			3 puntos
8 Peones			1 punto

Ilustración 6: Ajedrez clásico

Tenis de mesa (ping pong).

Para este deporte se tiene como ramas la masculina y la femenina, donde se estableció la disciplina la rana y el ping pong:

La rana.

Modalidad de ping pong recreativo, en la que se conforman equipos de cinco jugadores por cada rama. La dinámica consiste en golpear una pelota de ping pong con una raqueta, con el objetivo de introducirla en las bocas de unas ranas, las cuales estarán marcadas con color rojo.

Las ranas estarán ubicadas a diferentes distancias: aproximadamente a 2 metros, 2,5 metros y 3 metros. Cada rana tendrá un puntaje asignado, que aumentará proporcionalmente según la distancia a la que se encuentre.

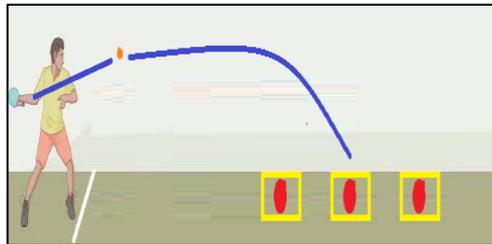


Ilustración 7: La rana

Tenis de mesa.

Modalidad de tenis de mesa recreativo, en la que se golpea una pelota con una raqueta de goma sobre una mesa dividida por una malla. El objetivo del juego es anotar la mayor cantidad de puntos posibles durante un set, el cual está establecido en 20 puntos.



Ilustración 8: Tenis de mesa

Voleibol.

Para este deporte se tiene como ramas mixtas, donde se estableció las disciplinas de la bomba, mini voleibol y voleibol:

La bomba.

Modalidad adaptada de voleibol, cuyo principal objetivo es adecuar este deporte a las capacidades y necesidades de los estudiantes de primero a tercer grado. Para ello, se modifican algunas reglas del voleibol convencional, tales como el uso de una bomba en lugar del balón reglamentario, la reducción en las dimensiones del campo de juego y la flexibilización en el número de toques permitidos durante cada jugada.



Ilustración 9: La bomba

Mini voleibol.

Modalidad adaptada de voleibol, cuyo principal objetivo es ajustar este deporte a las habilidades y características de los estudiantes de cuarto y quinto grado. Para ello, se modifican algunas reglas del voleibol tradicional, como el tipo de balón utilizado, las dimensiones del campo de juego y el número de toques permitidos por equipo durante cada jugada.



Ilustración 10: Mini voleibol

Voleibol.

Modalidad adaptada de voleibol escolar, cuyo principal objetivo es adecuar este deporte a las condiciones espaciales disponibles en el colegio. Para ello, se modifican algunas normas del voleibol convencional, como la reducción en las dimensiones del terreno de juego y el ajuste en la altura de la malla, permitiendo una práctica más accesible y funcional en el entorno institucional.



Ilustración 11: Voleibol

CURSOS DE EXTENSIÓN

En el marco del proyecto institucional de aprovechamiento del tiempo libre, “Estar Libre”, los cursos de extensión deportiva surgen como una estrategia para contrarrestar el creciente sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos móviles y la exposición de los estudiantes a entornos de riesgo o malas compañías durante el tiempo extraescolar. Esta iniciativa busca fomentar hábitos saludables, promoviendo el esparcimiento y la práctica regular de actividad física como herramientas clave para el desarrollo integral.

Los cursos se desarrollan entre semana, una vez finalizada la jornada académica, con horarios establecidos de 3:30 p. m. a 5:30 p. m., tiempo en el cual los estudiantes pueden participar activamente en disciplinas como baloncesto, voleibol y fútbol de salón. Las clases se llevan a cabo en los espacios deportivos del colegio o, en su defecto, en parques cercanos de ciudad de Honda y La Estradita, garantizando así el acceso y la seguridad durante su implementación.

Convocatoria y organización de participantes:

- La convocatoria se realiza por medio del **cemanario** (Medio de comunicación a actividades, programas y planes institucionales del colegio con la comunidad educativa) se publicará los días y docentes que impartirán las clases.

CURSOS DE EXTENSION

En desarrollo de nuestro Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre, los invitamos a participar de los **cursos extracurriculares** de extensión que se realizarán en jornada contraria en **horario de 3:30 a 5:30 p.m.** dirigido por docentes del Colegio. El costo de la mensualidad será de **\$40.000 por las 8 sesiones que será destinado en su totalidad a sufragar el pago de los Profesores.** Los siguientes son los cupos disponibles y población a la que se dirigen, cuya fecha de inicio y días de desarrollo serán informados próximamente:

Voleibol	6° a 11°
Francés	1° a 5°
Inglés	1° a 4°
Inglés	10 y 11°
Fútbol de salón hombres	6° a 8°
Manualidades	Todos los cursos
Teatro y expresión corporal	Bachillerato

Ilustración 12: publicación de curso de extensión

- Inscripción por medio de secretaria a los diferentes deportes. Los estudiantes no tienen límite de cursos.

#	NOMBRE	Baloncesto	futbol de salón	Voleibol
1	ARIAS TOVAR JOSE EMILIANO	X		
2	HUERTAS CASTILLO SALOME		X	X
3	JIMENEZ RINCON LIAM MATIAS		X	
4	LIZARAZO GARCIA JUANA ISABELLA	X		
5	MARTINEZ RICARDO ERICK SAMUEL		X	
6	MORA DUQUE ALLISON SALOME			X
7	PEREZ OBANDO SAMUEL FELIPE		X	
8	QUITIAN PINEDA GABRIELA	X		
9	RINCON ECHEVERRIA ANGEL PAOLO		X	
10	ROBLES LADINO LUCIANA			X
11	RODRIGUEZ OSPINA VICTORIA			X
12	RONCANCIO ROMERO MARIA LUCIA		X	

Ilustración 13: Inscripción de estudiantes

- Publicación de horarios y docentes.

DÍA	HORA	DEPORTE	DOCENTE
LUNES	3:30PM - 5:30PM	BALONCESTO	JOSÉ SARMIENTO
MARTES	3:30PM - 5:30PM	VOLEIBOL	RICARDO SANABRIA
JUEVES	3:30PM - 5:30PM	FUTBOL DE SALÓN FEMENINO	SEBASTIAN CONTRERAS
VIERNES	3:30PM - 5:30PM	FUTBOL DE SALÓN MASCULINO	DIEGO LÓPEZ

Ilustración 14: Horarios y docentes

- Inicio de clases



Ilustración 15: Fútbol de salón masculino



Ilustración 16: Fútbol de salón femenino



Ilustración 17: Baloncesto

Bibliografía

- Congreso de Colombia. (1994). *Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la Ley General de Educación*. Diario Oficial No. 41.214.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=292>
- Congreso de Colombia. (2006). Ley 1090 de 2006. Por la cual se regula el ejercicio de la profesión de psicología en Colombia, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones. Diario Oficial No. 46.380.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=21352>
- Congreso de Colombia. (2009). Ley 1355 de 2009. Por medio de la cual se definen obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención. Diario Oficial No. 47.429.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=38076>
- Congreso de Colombia. (2016). Ley 1804 de 2016. Por la cual se establece la política pública para el desarrollo integral de la primera infancia de “Cero a Siempre”. Diario Oficial No. 49.933.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66613>
- ELTIEMPO. (8 de FEBRERO de 2024). *Un 43 % de niños tendría dependencia a dispositivos electrónicos: ¿cómo afecta su salud?* Obtenido de <https://www.eltiempo.com/salud/un-43-de-ninos-tendria-dependencia-a-dispositivos-electronicos-como-afecta-su-salud-798357>
- MINSALUD. (2023). *MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/entornos/Documents/actividad-fisica-infancia.pdf>
- República de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia.
<https://www.constitucioncolombia.com/>