

**Estrategias recreativas y culturales para promover el aprovechamiento del tiempo libre en  
jóvenes de 13 a 15 años en un entorno rural**

Jessica Lorena Medina Avila

Asesora

Laura Bibiana Calderón Medina

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en pedagogía infantil

2024

## Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo desarrollar e implementar una secuencia didáctica adaptada a las necesidades y preferencias de jóvenes entre 13 y 15 años del grupo rural Libremente Activos - El Llano, ubicado en la vereda San Miguel; esta secuencia buscó promover un uso más efectivo de su tiempo libre mediante actividades recreativas y culturales específicas. La metodología empleada fue de carácter cualitativo, siguiendo un enfoque de investigación-acción participativa, se realizó un diagnóstico inicial para identificar las necesidades y contexto de la población, y a partir de esto, se diseñó una secuencia didáctica titulada “Diversión Hecha a Mano: Cultura y Recreación en el Tiempo Libre”; esta secuencia constó de tres actividades principales: “Descubre tu tiempo libre”, “Reciplantas” y “Diviértete en movimiento”.

Durante la implementación, se logró fomentar la participación activa de los jóvenes en actividades que promovieron el desarrollo de habilidades creativas, físicas y la exploración de intereses, si bien se presentaron algunas dificultades logísticas y de asistencia, la docente supo adaptarse y crear un ambiente colaborativo que facilitó el aprendizaje, los resultados evidenciaron el cumplimiento de los propósitos planteados, resignificando las prácticas pedagógicas hacia una enseñanza más significativa y contextualizada. Como conclusión general, esta propuesta demostró la importancia de brindar espacios enriquecedores para el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes rurales, combinando actividades recreativas, culturales y físicas que fomenten su desarrollo integral.

***Palabras clave:*** Juventud, recreación, cultura, ocio.

### **Abstract**

The present study aimed to develop and implement a didactic sequence adapted to the needs and preferences of young people between 13 and 15 years old from the rural group Libremente Activos - El Llano, located in the San Miguel village. This sequence sought to promote a more effective use of their free time through specific recreational and cultural activities.

The methodology used was qualitative, following a participatory action research approach. An initial diagnosis was carried out to identify the needs and context of the population, and based on this, a didactic sequence titled "Handmade Fun: Culture and Recreation in Free Time" was designed. This sequence consisted of three main activities: "Discover your free time", "Reciplantas" and "Have fun in motion".

During the implementation, the active participation of young people in activities that promoted the development of creative and physical skills, as well as the exploration of interests, was encouraged. Although some logistical and attendance difficulties arose, the teacher was able to adapt and create a collaborative environment that facilitated learning. The results evidenced the fulfillment of the stated purposes, resignifying pedagogical practices towards a more meaningful and contextualized teaching.

As a general conclusion, this proposal demonstrated the importance of providing enriching spaces for the use of free time in rural youth, combining recreational, cultural, and physical activities that promote their integral development.

**Keywords:** Youth, recreation, culture, leisure.

## Tabla de Contenido

|   |    |
|---|----|
| Introducción .....                                      | 6  |
| Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica .....            | 9  |
| Pregunta de Investigación .....                         | 11 |
| Objetivos .....   | 12 |
| Objetivo General .....                                  | 12 |
| Objetivos Específicos .....                             | 12 |
| Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica ..... | 13 |
| Marco de Referencia de la Planeación Didáctica .....    | 16 |
| Planeación Didáctica.....                               | 20 |
| Enfoque Didáctico .....                                 | 23 |
| Implementación.....                                     | 26 |
| Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica.....     | 30 |
| Conclusiones.....                                       | 34 |
| Referencias Bibliográficas .....                        | 37 |
| Apéndices.....  | 40 |

## Lista de Apéndices

|   |    |
|---|----|
| <b>Apéndice A</b> <i>Carpeta de Evidencias de la Práctica</i> ..... | 40 |
|---|----|

## Introducción

El tiempo libre se conoce como un recurso valioso para los jóvenes, ya que en este tiempo pueden explorar sus intereses, desarrollar habilidades y buscar un bienestar en general. Sin embargo, la manera en que muchos de los jóvenes entre los 13 y 15 años administran este tiempo puede tener un impacto negativo o positivo dentro de su desarrollo personal, social y académico; en esta edad se encuentran en una evolución de la niñez a la edad "adulta", es decir la juventud, en donde se enfrentan a una independencia, presión académica y social, además de que están influenciados por la tecnología.

Habría que mencionar también que, el aprovechamiento del tiempo libre en esta etapa de la vida ha sido ampliamente reconocido por expertos en el campo educativo y el desarrollo juvenil. En efecto, según Delgado y Suárez (2009), “los programas extraescolares de calidad centrados en el desarrollo positivo son un recurso muy útil para proporcionar los apoyos y oportunidades necesarios para el éxito evolutivo general de los chicos y chicas adolescentes” (p.3). Asimismo, un estudio realizado por Durlak, Weissberg, y Pachan (2010) encontró que “los programas extracurriculares bien diseñados e implementados pueden mejorar significativamente el rendimiento académico, las habilidades sociales y las conductas positivas de los estudiantes” (p. 295).

En el grupo rural Libremente Activos - El Llano, ubicado en la vereda San Miguel del municipio de Quebradanegra, la gestión efectiva del tiempo libre es un desafío significativo, especialmente para jóvenes entre los 13 y 15 años; la falta de actividades productivas puede llevar a un estancamiento personal, social y comunitario. Por tanto, se propone implementar un programa integral que promueva el buen manejo del tiempo libre por medio de actividades

recreativas y culturales, esto no solo mejorará la calidad de vida de los habitantes del grupo, sino que también fortalecerá el sentido de comunidad en la vereda.

Teniendo en cuenta lo anterior, las actividades culturales y recreativas ofrecen excelentes oportunidades para el crecimiento personal y la interacción social, promoviendo la creatividad, la salud física y el bienestar mental; al participar en estas actividades, los niños y jóvenes pueden aprender nuevas habilidades, realizar actividades físicas y construir redes sociales. De hecho, Gurevich, (como cito en Llangari, 2017) afirma:

La integración de estas actividades en la vida cotidiana puede contribuir significativamente a mantener hábitos físicos saludables y mejorar la calidad de vida en general, es importante recordar que en las situaciones propuestas deben ofrecer a los estudiantes oportunidades para establecer relaciones, plantear problemas, discernir explicaciones causales, haciendo uso de ideas propias, de una visión del entorno social, sus habilidades, destrezas y aptitudes, propiciando así la búsqueda de alternativas de solución de forma creativa, eficiente y práctica a situaciones cotidianas. (p.47)

Con esto lo que se quiere destacar es cómo la integración de las actividades culturales y recreativas en la vida diaria puede tener un impacto efectivo en la salud física y bienestar general, además de que se pueden realizar en el tiempo libre, subrayando la importancia que tienen estas actividades para el desarrollo de habilidades sociales, la resolución de problemas y el fomento de la creatividad individual; lo que se pretende es que al participar en estas actividades, los jóvenes del grupo rural libremente activos- El llano no solo mejoren su calidad de vida, sino que también adquieran herramientas para afrontar los desafíos habituales de manera más efectiva y creativa.

Además, se explorará la importancia del manejo del tiempo libre en jóvenes de entre 13 y 15 años, los beneficios asociados con un uso constructivo de este tiempo a través de actividades recreativas y culturales, así como los desafíos y factores que intervienen en las elecciones de los adolescentes durante este período crucial de desarrollo. Por otra parte, a nivel metodológico este estudio se soportó en una secuencia didáctica denominada “Diversión Hecha a Mano: cultura y Recreación en el Tiempo Libre”, que en su cadena de actividades buscó dar respuesta al esquema de objetivos específicos y con ello garantizar el cumplimiento de estos.

Al respecto, la primera consistió en dar respuesta a una encuesta para conocer los gustos y pasatiempos de los participantes, la segunda actividad consistió en desarrollar habilidades manuales y creativas a través de la creación de materias con material reciclado; la tercera actividad en disfrutar y valorar la importancia del ejercicio físico y la actividad recreativa en el tiempo libre.

### **Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica**

El grupo rural “Libremente Activos - El Llano” se encuentra ubicado en la vereda San Miguel del municipio de Quebradanegra, Cundinamarca, perteneciente a la región del Gualivá; está asentado en la finca turística “El Llano”, un establecimiento con amplias instalaciones que incluyen un salón principal con mesas y sillas, zonas de esparcimiento natural, piscina y baños, la finca se localiza junto a la vía principal de la vereda, frente a la escuela local, lo que la convierte en un lugar estratégico y accesible para la comunidad.

El grupo focal con el que se trabajó está conformado por 4 jóvenes cuyas edades están entre los 13 y 15 años, este pequeño grupo representa a la reducida población de niños y adolescentes en la vereda San Miguel, donde predominan los adultos mayores de 50 años dedicados principalmente a la agricultura, destacándose el cultivo de caña de azúcar para la producción de panela.

Las familias de este grupo rural se enfrentan a largas jornadas laborales en el campo y las labores domésticas, lo que contrasta con la dinámica estudiantil de los jóvenes, quienes salen de sus hogares a las 6:00 am en la ruta escolar y regresan a las 3:30 pm, viviendo bajo el cuidado de sus padres. A pesar de contar con servicios básicos como electricidad y acueducto comunitario, el agua no es apta para el consumo humano, la mayoría de los habitantes gozan de una estabilidad económica y se ubican en los estratos socioeconómicos 1 y 2.

Debido a las extensas jornadas laborales de sus padres en el campo y el hogar, estos jóvenes disponen de tiempo libre considerable después de la jornada escolar. Sin embargo, carecen de espacios y propuestas estructuradas para el aprovechamiento constructivo de este tiempo a través de actividades recreativas, culturales o formativas complementarias. Estos adolescentes demuestran desempeños académicos normales, pero se ha identificado una

oportunidad para potenciar su desarrollo integral mediante la participación en actividades lúdicas, artísticas y deportivas que canalicen sus intereses y energías de manera positiva durante su tiempo libre.

Actualmente, el tiempo libre de los jóvenes se ocupa principalmente en actividades sedentarias como ver televisión o uso del teléfono, lo cual, si bien es parte de sus intereses, no contribuye a su crecimiento personal ni al fortalecimiento del tejido social comunitario. Por lo tanto, existe un interés por implementar una propuesta pedagógica enfocada en el aprovechamiento constructivo del tiempo libre de los jóvenes rurales, a través de la oferta de actividades culturales y recreativas que promuevan su desarrollo integral, la convivencia y el sentido de pertenencia comunitaria.

### **Pregunta de Investigación**

¿Qué estrategias pueden implementarse para promover la construcción del uso efectivo y el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes entre los 13 y 15 años del grupo Rural Librementes Activos El Llano en la vereda San Miguel a través de actividades recreativas y culturales?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Desarrollar e implementar una secuencia didáctica adaptable a las necesidades y preferencias de los jóvenes entre 13 y 15 años del grupo Rural Librementemente Activos El Llano en la vereda San Miguel, que incluya actividades recreativas y culturales específicas, con el fin de promover un uso más efectivo de su tiempo libre y fomentar su participación e implicación durante el periodo comprendido entre febrero y mayo de 2024.

### **Objetivos Específicos**

Diseñar una secuencia didáctica adaptable a las necesidades y preferencias de los jóvenes entre los 13 y 15 años del grupo Rural Librementemente Activos El Llano en la vereda San Miguel, que incluya actividades recreativas y culturales específicas para promover un uso más efectivo del tiempo libre entre febrero y mayo del año 2024.

Implementar la secuencia didáctica diseñada de manera efectiva en el grupo Rural Librementemente Activos El Llano en la vereda San Miguel, y llevar a cabo una evaluación exhaustiva de su efectividad mediante la observación del nivel de participación y el grado de satisfacción de los participantes durante el periodo mencionado.

## **Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica**

Inicialmente, este artículo tiene como propósito construir una teoría crítica a partir de un problema que se presenta en el grupo rural Librementes Activos - El Llano, donde se ha identificado una situación relacionada con el manejo del tiempo libre. A raíz de esto, se abre un camino de investigación y vínculos teóricos sobre la importancia de la gestión del tiempo libre por medio de la implementación de actividades recreativas y culturales para jóvenes entre los 13 y 15 años.

Además, el tiempo libre, también conocido como ocio, es el tiempo que queda después de cumplir con los deberes diarios, ya sea del trabajo, el estudio u otra responsabilidad; este tiempo es valioso porque permite a las personas sumergirse en actividades que les brindan alegría y felicidad, lejos de la exigencia y estrés de la vida diaria, es en este espacio donde las personas pueden desarrollar sus intereses, aficiones y pasiones, potenciando así su bienestar emocional y calidad de vida. Por otra parte, Rodríguez (citado en Rosario y del Carmen, 2023) plantea que el tiempo libre “radica en la disponibilidad de tiempo con la que cuenta el individuo para la realización de actividades desde la subjetividad, encaminadas normalmente hacia la satisfacción personal de necesidades relacionados con el placer, como juegos, deportes, pasatiempos, etc.”(p.4).

En contraste, Primo (citado en Rosario y del Carmen, 2023) afirma que el ocio es un tiempo de recreación y descanso de las actividades rutinarias, el cual es aprovechado de manera distinta por cada persona al realizar actividades que mejoran su salud al liberar el estrés producido por su vida laboral o estudiantil, demostrándonos la importancia que tiene dentro de la vida de una persona tener un espacio en donde se pueden tomar un respiro, liberar energías y despejar la mente, así se previenen “algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión,

soledad, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, etc. Se puede afirmar que la calidad de vida que experimenta una persona está ligada al tiempo libre y al uso que hace del mismo” (Felizzola, 2021, p.14).

No obstante, antes de continuar, es indispensable resaltar que la investigación que se ejecuta tiene un enfoque cualitativo mediante el método de investigación-acción participativa, siendo este importante dentro del ámbito educativo, que permite tener una mejor perspectiva para comprender e interpretar la realidad; guiado por la observación se identifica dentro del grupo rural libremente activos- el llano una pequeña dificultad comprometida con el aprovechamiento del tiempo libre, se estudian cuáles podrían ser los beneficios que se obtienen al realizar actividades culturales y recreativas para promover el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes entre los 13 y 15 años, esto permitirá diseñar una secuencia didáctica ajustada a su realidad, en donde pude integrar talleres artísticos, actividades deportivas, circuitos, danzas etc., estos serán cuidadosamente seleccionados y adaptados según las preferencias detectadas en los jóvenes.

Las actividades recreativas desempeñan un papel fundamental en el mantenimiento de la actividad física y mental de las personas. Permiten a los individuos mantenerse activos, liberar el estrés acumulado y desconectar de las responsabilidades diarias. Según Tamay (como se cita en Rivera, 2021):

Las actividades recreativas contribuyen a la formación de un ser humano íntegro y capaz de contribuir con el desarrollo social mediante la utilización positiva del tiempo libre, mediante sus tres funciones fundamentales: descanso que libera a los niños de la fatiga, diversión que libera a los niños del aburrimiento, y desarrollo de la personalidad que libera de los hábitos del pensamiento y la acción cotidiana. (pág.12)

Asimismo, hoy en día, las actividades recreativas se llevan a cabo por personas de todas las edades, especialmente en los niños y la juventud, quienes suelen participar en ellas de forma diaria. Por otro lado, los adultos también se suman a estas actividades, aunque para ellos suele representar un medio de evasión de la realidad cotidiana.

Finalmente, el enriquecimiento personal y el desarrollo de habilidades son fomentados por las actividades culturales, proporcionando así un valioso medio para aprovechar constructivamente el tiempo libre, estas prácticas ofrecen oportunidades para dirigir los intereses y habilidades de las personas, proporcionándoles lugares para el ocio, la creatividad y el aprendizaje constante. Las opciones culturales fomentan la sensibilidad estética, la expresión artística y el pensamiento crítico, aspectos esenciales para el desarrollo integral de las personas, “el ocio y la cultura son dos conceptos íntimamente relacionados, pues la cultura es el gran emisor de los contenidos del ocio: artes, ciencias, tradiciones, formas de vida, etc.” (Cuenca, 2014, p. 17). En este sentido, las actividades culturales se convierten en una muy buena estrategia para vivir experiencias enriquecedoras durante el tiempo libre, pues promueve el desarrollo humano desde diversos ámbitos y contribuye a la formación de individuos más sensibles, creativos y conscientes de su entorno.

De manera que, en el ámbito de la enseñanza, la ejecución de actividades recreativas y culturales debe considerarse como una estrategia educativa efectiva, estas actividades no solo se pueden disfrutar con personas de todas las edades, sino que también juegan un papel vital en su desarrollo personal y emocional; la participación en estas fomenta la observación, la interpretación y el análisis, además de habilidades críticas que funcionan para reflexionar sobre si los objetivos propuestos se están logrando o es necesario reorganizar para futuros ciclos.

### **Marco de Referencia de la Planeación Didáctica**

Primeramente, al planificar diversas actividades, es importante considerar los principios y competencias que respaldan la planificación de la instrucción o tareas a realizar. Para comprender mejor el significado de competencias en educación, se necesita una investigación detallada. Según Obaya y Delgadillo (2011):

La educación basada en competencias se refiere a una experiencia práctica que se enlaza con los conocimientos para lograr un fin. La teoría y la experiencia práctica se vinculan, utilizando la primera para aplicar el conocimiento a la construcción o desempeño de algo, desde el currículum, la educación basada en competencias se concentra en: los conocimientos, las habilidades, las actitudes propias a una competencia (actitudes o comportamientos que responden a la disciplina y los valores), la evaluación de los logros mediante una demostración del desempeño o de la elaboración de un producto. (p. 64)

Además, estas competencias abarcan no solo conocimientos teóricos, sino también actitudes y habilidades prácticas que los estudiantes deben cultivar para lograr un aprendizaje completo y efectivo; la planificación educativa está principalmente comprometido con competencias para evaluar que los estudiantes obtengan las habilidades necesarias para lidiar con los desafíos del mundo contemporáneo.

En pocas palabras, la educación basada en competencias representa el enfoque por el cual se lleva a cabo el proceso conocido como enseñanza-aprendizaje, utilizando la experiencia, la planificación, los métodos y los procesos creativos de los docentes, diseñados por los propios estudiantes para su aprendizaje significativo, este enfoque ha evolucionado a lo largo del tiempo, permitiendo que niños, niñas y jóvenes desarrollen habilidades, destrezas y conocimientos para mejorar su desempeño y su vida en general.

Es por este motivo que, por medio de la implementación de actividades culturales y recreativas, se pretende potenciar el manejo del tiempo libre, incentivando a los integrantes del grupo rural libremente activos - el Llano a participar de manera activa en las diferentes actividades que se plantean, con esto no solo se busca ocupar el tiempo libre de manera productiva, sino también fomentar la creatividad, el trabajo en equipo, además del disfrute de actividades en grupo, estas iniciativas no solo benefician a nivel individual, sino que también fortalecen los lazos comunitarios; al participar en estas actividades, los integrantes del grupo gozan de la oportunidad para desarrollar nuevas habilidades y destrezas, lo que favorece en su desarrollo personal y a la adquisición de nuevas experiencias y conocimientos.

De igual manera, las competencias determinan la efectividad con la que se desempeñaron las habilidades y que tanto se desarrollaron para alcanzar las metas. Richard (como se cita en Obaya y Delgadillo, 2011) define una competencia como:

Una destreza para demostrar la secuencia de un sistema del comportamiento que funcionalmente está relacionado con el desempeño o con el resultado propuesto para alcanzar una meta, y debe demostrarse en algo observable, algo que una persona dentro del entorno social pueda observar y juzgar. (p. 33)

De aquí radica la importancia de que en las instituciones educativas, fundaciones y otros entes educativos basen su enfoque en competencias; por medio de estas se establece la preparación efectiva y eficiente de los alumnos o participantes para aplicar el conocimiento adquirido en su vida estudiantil, laboral, social e individual. En este sentido, los docentes juegan un papel crucial, ya que tienen la oportunidad de crear nuevas estrategias pedagógicas que sean novedosas y complementen el proceso de enseñanza-aprendizaje, estas estrategias no solo deben

ser innovadoras, sino que también deben estar diseñadas para fortalecer las competencias clave de los estudiantes, que logre transformar la calidad educativa.

Por otra parte, al centrado en las competencias, los docentes pueden diseñar actividades y evaluaciones más alineadas con las demandas del mundo laboral actual, lo que dispone a los educandos de manera más efectiva para afrontar los retos y oportunidades que se les presentarán en su vida profesional a futuro, esta metodología fomenta un aprendizaje más característico y duradero, ya que los estudiantes pueden observar la aplicación práctica de lo que están aprendiendo en su día a día, lo que aumenta su motivación y compromiso con su proceso individual.

De esta manera, la propuesta pedagógica presentada muestra que el desarrollo de habilidades conduce a un aprendizaje más significativo durante el tiempo libre. Además, que el grupo rural Librementes Activos - El Llano, ubicado en la vereda San Miguel del municipio de Quebradanegra, tiene como objetivo no solo utilizar eficientemente el tiempo libre, sino también promover el desarrollo integral de sus integrantes a través de actividades recreativas y culturales, para esto se tiene en cuenta el documento Número 15 del Ministerio de Educación Nacional, actividades culturales, deportivas y recreativas, que ofrece orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte.

Teniendo en cuenta que, la educación física recreación y deporte busca la formación, el fomento y la promoción de saberes y prácticas apoyadas en la expresión motriz: como también, “la educación de la sensibilidad y el desarrollo del lenguaje corporal, articulados a un uso creativo del tiempo libre ya la producción de técnicas deportivas, de danza y de trabajo, con el fin de aportar a la construcción de cultura (Ministerio de Educación Nacional” [MEN], 2010, p. 15).

Ahora bien, se tomó en consideración los lineamientos curriculares para la educación artística y cultural en la educación básica y secundaria del Ministerio de Educación Nacional, que enfatiza en la exploración de contextos culturales a través de la expresión, la creatividad y la cultura; tienen como referentes a lineamientos curriculares en educación artística (2000) del MEN, orientaciones pedagógicas para la educación artística en básica y media (2010) del MEN y finalmente el documento de orientaciones curriculares para la EAC (2022); quien también se aborda la educación rural.

Acerca de este documento, se reconoce que para brindar una “educación de calidad que aporte al desarrollo humano integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de las zonas rurales, el docente tiene la importante responsabilidad de comprender e interpretar las realidades culturales y artísticas del territorio” (Ministerio de Educación Nacional [MEN], 2019, p. 49).

Finalmente, al consultar estos documentos se amplía el conocimiento sobre las mejores prácticas en recreación desde un punto de vista artístico, lo que permite ofrecer experiencias más enriquecedoras y beneficiosas para los participantes. Además, estas orientaciones pedagógicas nos ayudan a diseñar programas y actividades que se ajusten a las necesidades y características específicas de cada grupo, promoviendo así un aprendizaje más significativo y duradero.

### **Planeación Didáctica**

El siguiente punto trata de presentar la secuencia didáctica que lleva como nombre “Diversión Hecha a Mano: Cultura y Recreación en el Tiempo Libre” se crea teniendo en cuenta la pregunta de investigación junto al planteamiento del problema identificado y las competencias a desarrollar, esta secuencia didáctica se compone de tres actividades principales: “Descubre tu tiempo libre”, “Reciplantas”, y “Diviértete en movimiento”; estas actividades han sido cuidadosamente diseñadas para abordar diferentes competencias y aprendizajes esperados, alineados con las orientaciones curriculares para la educación artística y cultural en educación básica y media del Ministerio de Educación Nacional, además del catálogo de contenidos sobre educación artística y cultural de la página Colombia aprende.

En primer lugar, la actividad de la secuencia didáctica, titulada “Descubre tu tiempo libre”, tiene como objetivo que los participantes reflexionen sobre la forma en que utilizan su tiempo libre y las actividades que más disfrutan. A través de esta iniciativa, se busca que los jóvenes identifiquen sus intereses, preferencias y necesidades en torno al uso del tiempo libre, con el fin de diseñar propuestas de actividades recreativas y culturales que se ajusten a sus realidades y expectativas; de acuerdo con las orientaciones curriculares del Ministerio de Educación Nacional, esta actividad promueve el desarrollo de competencias relacionadas con la autoconciencia, la toma de decisiones y el manejo del tiempo.

Después, la segunda actividad “Reciplantas”, se enfoca en desarrollar habilidades manuales y creativas a través de la creación de materias con material reciclado; esta iniciativa promueve la sensibilización sobre la importancia de un estilo de vida sostenible y el aprovechamiento de los recursos disponibles de manera creativa. De acuerdo con el Ministerio de Educación Nacional (2013), “las secuencias didácticas deben propiciar el desarrollo de

competencias a través de actividades que integran el ser, el saber y el hacer” (p. 18). En este caso, la actividad “Reciplantas” integra la expresión artística, el conocimiento sobre reciclaje y la creación de objetos funcionales y estéticos.

Posteriormente, la tercera y última actividad que lleva como nombre "Diviértete en movimiento", se enfoca en el desarrollo de destrezas motoras básicas, la coordinación y la expresión corporal, a través de juegos y actividades físicas recreativas. En esta iniciativa, los participantes disfrutaron del ejercicio y valoran su importancia para su salud y bienestar, como afirma el Ministerio de Educación Nacional (2013), “las secuencias didácticas deben promover la participación activa de los estudiantes, fomentando el trabajo colaborativo y la construcción conjunta de conocimientos” (p. 20). En esta actividad, los jóvenes tienen la oportunidad de involucrarse de manera lúdica en acciones que promueven el movimiento, la interacción social y la expresión emocional a través del cuerpo.

En general, las actividades de la secuencia didáctica “Diversión Hecha a Mano: Cultura y Recreación en el Tiempo Libre” abordan diversos aspectos del desarrollo integral de los jóvenes participantes, promoviendo el aprovechamiento del tiempo libre de manera creativa, saludable y enriquecedora. Además, al estar fundamentadas en las orientaciones curriculares, sus principios de formación integral y el desarrollo de competencias, esta secuencia didáctica representa una estrategia pedagógica valiosa para abordar la problemática identificada en el grupo rural Librementemente Activos - El Llano.

Finalmente, dado que este estudio se enmarca en el área educativa, es crucial destacar que el diseño y la recopilación de información se llevan a cabo mediante una mediación pedagógica cuyo objetivo primordial es enriquecer el aprendizaje de los estudiantes participantes. En consecuencia, cada actividad realizada genera diversos productos susceptibles de análisis; por un

lado, se obtienen videos que registraron la ejecución de las actividades, lo que permite examinar el proceso de aprendizaje. Por otro lado, se recopilan los materiales y trabajos creados por los participantes durante las actividades, brindando evidencia tangible de los conocimientos adquiridos y las habilidades desarrolladas. De esta manera, se forma un conjunto de datos valiosos que facilitan un análisis profundo del impacto de la mediación pedagógica en el enriquecimiento del aprendizaje de los participantes.

### **Enfoque Didáctico**

La implementación de secuencias didácticas en el ámbito educativo representa una oportunidad única para promover un aprendizaje revelador y contextualizado en los estudiantes. Según el Ministerio de Educación Nacional (2013), “las secuencias didácticas son una estrategia fundamental para orientar los procesos de formación de los estudiantes, favoreciendo la práctica de competencias específicas y el desarrollo de habilidades superiores del pensamiento” (p. 16). En este sentido, la secuencia didáctica propuesta “Diversión Hecha a Mano: Cultura y Recreación en el Tiempo Libre” busca abordar una problemática identificada en el grupo rural Libremente Activos - El Llano, relacionada con el manejo del tiempo libre en jóvenes de 13 a 15 años.

En el grupo mencionado se identificó una dificultad en cuanto al aprovechamiento del tiempo libre; por esta razón, la secuencia didáctica se vincula directamente con la planeación, cuyo objetivo es promover un mejor uso del tiempo libre a través de actividades enriquecedoras. Una adecuada gestión del tiempo libre radica en su potencial para contribuir al desarrollo integral de los individuos, especialmente en la etapa de la adolescencia. Como señala Medina y Tobón (2010), “la formación integral implica desarrollar armónicamente todas las dimensiones del ser humano: ética, espiritual, cognitiva, afectiva, comunicativa, estética, corporal y sociopolítica” (p. 93).

Se destaca que las actividades planteadas en la secuencia didáctica “Diversión Hecha a Mano: Cultura y Recreación en el Tiempo Libre” promueven un aprendizaje activo y significativo. Como señalan Gómez et al. (2016), el aprendizaje activo-significativo “se basa en la participación activa del estudiante en la apropiación del conocimiento, a través de actividades prácticas y vivenciales que permiten una mayor comprensión y asimilación de los contenidos”

(p. 3). Esto se evidencia en las actividades propuestas, como “Reciplantas”, “Descubre tu tiempo libre” y “Diviértete en movimiento”, donde los jóvenes se involucran de manera activa en la creación de objetos artísticos, la expresión corporal y el desarrollo de habilidades motoras. Además, estas actividades se contextualizan en el ámbito del aprovechamiento del tiempo libre, lo que les brinda un significado real y relevante para los participantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, las actividades recreativas y culturales planteadas en la secuencia didáctica buscan fomentar un mejor aprovechamiento del tiempo libre de manera enriquecedora y productiva, que promueve el desarrollo de habilidades diversas y la exploración de intereses en los jóvenes participantes. Además, estas actividades creadas responden a las necesidades de aprendizaje de la población al promover el desarrollo integral y la socialización, aspectos fundamentales en la etapa adolescente, tal como lo plantean las orientaciones curriculares del Ministerio de Educación Nacional. Es importante abordar los saberes previos porque “facilita la conexión entre los nuevos conocimientos y las experiencias previas de los estudiantes, favoreciendo un aprendizaje significativo y contextualizado” (Ministerio de Educación Nacional, 2013, p. 19).

Por otro lado, como profesional, se considera importante el continuar trabajando teniendo en cuenta la secuencia didáctica, ya que permite organizar y estructurar el proceso de enseñanza y aprendizaje de manera coherente, adaptándose a las necesidades y contextos específicos de los estudiantes, tal como lo sugiere el Ministerio de Educación Nacional (2013): “las secuencias didácticas son una estrategia fundamental para orientar los procesos de formación de los estudiantes” (p. 16). Este enfoque no solo facilita la organización y ejecución de las actividades educativas, sino que también contribuye elocuentemente al logro de los objetivos de aprendizaje.

Finalmente, algunos de los logros obtenidos en este paso de planeación de secuencia didáctica incluyen la importancia y comprensión de la gestión del tiempo libre en los jóvenes estudiantes, el diseño de actividades enriquecedoras y significativas, la integración de diferentes estrategias pedagógicas, y el desarrollo de habilidades para planificar y evaluar el proceso de cómo se enseña y como aprenden de una manera integral; estos logros se encuentran alineados con las orientaciones curriculares y los principios de formación integral y desarrollo de competencias propuestos por Medina y Tobón (2010) y el Ministerio de Educación Nacional (2013). Teniendo en cuenta esto, se evidencia la relevancia y efectividad de trabajar desde la secuencia didáctica, no solo para los docentes, sino también para el desarrollo integral de los estudiantes.

## Implementación

En primer lugar, la actividad inicial lleva como nombre “Descubre tu tiempo libre”, la cual se desarrolló de manera virtual. Para ello, se envió a los estudiantes de 13 y 15 años del grupo rural “Libremente Activos” un enlace donde debían depositar sus respuestas; esta actividad virtual permitió informar sobre cómo los participantes utilizaban y organizaban su tiempo libre. A través de las respuestas depositadas en el formulario en línea, se pudo identificar que los jóvenes dedicaban gran parte de su tiempo libre a actividades como salir a jugar y realizar tareas, pero también a estar viendo redes sociales y jugando en el celular.

Asimismo, los materiales utilizados como el formulario en línea y las instrucciones compartidas, facilitan el desarrollo de la actividad de manera remota, la organización y distribución del espacio no se aplicó en este caso, al ser una actividad realizada de forma virtual, el tiempo establecido en la planeación fue adecuado, ya que los estudiantes pudieron completar el formulario en el plazo indicado; la estrategia de evaluación, basada en el análisis de las respuestas depositadas, permitió identificar que los participantes lograron reflexionar sobre la organización de su tiempo libre, lo cual respondía al aprendizaje esperado de esta sesión y sentó las bases para el desarrollo de las siguientes sesiones.

Por otra parte, en el segundo encuentro, se llevó a cabo la actividad “Diviértete en movimiento”, cabe resaltar que en la secuencia didáctica era el número 3 pero por cuestiones de tiempo se realizó primero. Esta se desarrolló con los mismos 4 jóvenes de 13 y 15 años del grupo rural, debido al espacio disponible, se realizó en la escuela rural de la comunidad, exactamente en el polideportivo, durante el transcurso de la actividad, se unieron 2 personas adultas y un niño que se vieron atraídos por lo que se estaba realizando.

La actividad consistió en una serie de juegos y ejercicios físicos que buscaban promover la actividad corporal y el disfrute del tiempo libre de manera saludable, los cuales tenían como nombre “yermis” y “veneno”. Los participantes demostraron dominio y disposición en el juego de yermis; cuando se tenía que repartir en grupos, lo realizaban por iniciativa propia, lo único fue que no entendieron muy bien las reglas puestas y en ocasiones se las saltaban. Lo mismo sucedió en el juego de veneno: cuando se tenían que repartir los turnos, ellos mismos los escogieron, pero la regla fundamental era que no se podía salir de la cancha cuando se tenía que correr, y en ocasiones lo hicieron.

Igualmente, a través de la observación y el registro en video, se pudo evidenciar que los participantes se mostraron entusiasmados y comprometidos con la realización de los ejercicios, esto permitió identificar que la propuesta logró captar la atención de los jóvenes y los involucró activamente. Los materiales utilizados, como balones de voleibol y baloncesto, tapas de botella, contribuyen a la ejecución fluida de la actividad, la distribución del espacio al aire libre y la organización de los participantes en equipos facilitan la participación y el desarrollo de los juegos: se demostró que el tiempo establecido en la planificación fue suficiente para cumplir con los objetivos de esta sesión, la cual fue una hora de disfrute y ejercicio.

Además, la estrategia de evaluación permitió evidenciar que los participantes lograron disfrutar de la actividad física, la cual respondía a sus necesidades e intereses, se demostró que las acciones realizadas, como la selección de los juegos y la motivación constante, promovieron efectivamente el aprendizaje esperado. Aunado a esto, la inesperada participación de las personas adultas y el niño permitió identificar que la actividad propuesta generó un impacto positivo y logró captar la atención de un público más amplio, lo cual enriqueció el desarrollo de la sesión.

En esta última actividad llamada “Reciplantas”, la cual consistía en la elaboración de materas dinámicas utilizando material reciclado como botellas de plástico, tapas de cerveza y gaseosa, así como temperas, marcadores, tijeras y otros materiales para la construcción y decoración de las mismas. El grupo objetivo eran 4 jóvenes de 13 y 15 años (los mismos de las actividades pasadas) pertenecientes al grupo rural "Libremente Activos". Sin embargo, una de las participantes no pudo asistir ya que su madre no le dio permiso debido a su rendimiento académico en el colegio.

Teniendo en cuenta lo anterior, se dio inicio a la actividad, la cual se realizó en el patio al aire libre para tener una mejor inspiración con los 3 jóvenes participantes, la cual tuvo una duración aproximada de 1 hora y 10 minutos, durante la implementación, se evidenció que uno de los participantes, el único hombre del grupo, se sintió un poco frustrado y expresó que no tenía creatividad suficiente, manifestando que su matera no le estaba quedando igual de bonita en comparación con las elaboradas por sus compañeras, que no sabía por qué había escogido ese color y que no secaba rápido para poder comenzar a decorar como las demás.

No obstante, a pesar de esta dificultad individual, los materiales proporcionados facilitaron la ejecución de la actividad y permitieron que los jóvenes exploraran su creatividad de manera libre. Además, se observa que entre todos se ayudan mutuamente para mejorar sus materas y lograr un resultado más atractivo, creando así un ambiente de colaboración y apoyo. Esta dinámica de trabajo en equipo fue fundamental para que el participante que inicialmente se sentía frustrado pudiera superar sus inseguridades y disfrutar del proceso creativo.

Por consiguiente, la distribución del espacio y la organización en una mesa de trabajo promovieron un ambiente propicio para la concentración y el intercambio de ideas, la estrategia de evaluación basada en la observación permitió identificar que los participantes lograron

desarrollar habilidades creativas y motrices a través de la elaboración de las materias dinámicas, respondiendo al objetivo de aprovechar el tiempo libre de manera creativa y sostenible utilizando materiales reciclados.

Cabe destacar que durante el transcurso de la actividad, los jóvenes se mostraron entusiasmados y comprometidos con la tarea, lo cual demostró su interés por este tipo de proyectos manuales y artísticos, se pudo apreciar un sentido de orgullo y satisfacción en los participantes al ver el resultado final de sus creaciones, que ya hasta se llamaban como autores de obras artísticas famosas, lo que refuerza la importancia de brindar espacios donde puedan expresar su creatividad y desarrollar habilidades prácticas.

En definitiva, luego de la implementación de estas tres actividades “Descubre tu tiempo libre”, “Diviértete en movimiento” y “Reciplantas”, se observó que a los jóvenes les llamaba más la atención realizar actividades físicas y recreativas en sus tiempos libres. Sin embargo, la actividad “Reciplantas” demostró que también tenían potencial para explorar su creatividad a través de manualidades y proyectos de reciclaje, siempre y cuando se les brindara la motivación, los materiales adecuados y un ambiente de colaboración que fomentara la superación de retos y el aprendizaje mutuo.

### **Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica**

Para empezar, a través de la implementación de la secuencia didáctica “Diversión Hecha a Mano: Cultura y Recreación en el Tiempo Libre”, se obtuvieron resultados positivos en cuanto al fomento de actividades recreativas, físicas y creativas durante los tiempos libres de los participantes, las tres actividades realizadas (Descubre tu tiempo libre, Diviértete en movimiento y Reciplantas) permitieron “explorar diferentes formas de aprovechar el tiempo de manera saludable y enriquecedora” (Rosario y del Carmen, 2023, p. 580).

Inicialmente, una de las fortalezas identificadas en la práctica fue la capacidad de adaptación y flexibilidad ante imprevistos, como la participación inesperada de personas externas o la imposibilidad de registrar todo el proceso en video. Además, la creación de un ambiente colaborativo y de apoyo mutuo entre los participantes favoreció el logro de los aprendizajes esperados, permitiendo que “aquellos que inicialmente se sentían inseguros podían superar sus dificultades” (Hermoso, 2009, p. 112). No obstante, un aspecto a mejorar es la planificación logística, especialmente en cuanto a la preparación de materiales y espacios adecuados para el registro audiovisual completo de las actividades, esto facilitaría “la sistematización y análisis posterior de la experiencia” (Mera, 2019, p.118).

Por otra parte, teniendo en cuenta las características de los participantes, jóvenes rurales con intereses variados, sería recomendable “incorporar una mayor diversidad de actividades que combinen lo físico, lo creativo y lo lúdico” (Rosario y del Carmen, 2023, p.585). Además, involucrar a los participantes en la planificación y toma de decisiones podría aumentar su motivación y sentido de pertenencia (Hermoso, 2009). Una de las principales fortalezas de la implementación fue “la capacidad de adaptación y la creación de un ambiente de confianza y respeto” (Hermoso, 2009, p. 115). No obstante, las limitaciones logísticas y la ausencia de

algunos participantes en ciertas sesiones representan dificultades que deben ser abordadas en futuras implementaciones, a través de una mejor planificación y comunicación con los participantes y sus familias.

Sin embargo, en relación con la pregunta de investigación sobre cómo fomentar el aprovechamiento del tiempo libre en jóvenes rurales, es fundamental considerar “la necesidad de brindar opciones variadas y atractivas que combinen actividades físicas, creativas y lúdicas” (Rosario y del Carmen, 2023, p.592). Como también, es crucial ir más allá y buscar estrategias que promuevan la participación activa de los jóvenes en la toma de decisiones y la adaptación de las actividades a sus realidades y contextos específicos. De esta manera, se generaría un mayor sentido de pertenencia y compromiso, lo cual podría traducirse en un aprovechamiento más efectivo de su tiempo libre y en el desarrollo de habilidades para la vida.

Asimismo, “los programas extraescolares se han considerado como un recurso valioso para fomentar el desarrollo positivo en la adolescencia, al promover la adquisición de habilidades y competencias que les permitirán afrontar con éxito los retos de esta etapa evolutiva” (Delgado y Suárez, 2009, p.3). Estos programas deben ser cuidadosamente diseñados y adaptados a las necesidades e intereses de los participantes, ya que “un metaanálisis de programas extraescolares que buscan promover habilidades personales y sociales en niños y adolescentes encontró que estos programas tuvieron efectos positivos significativos en las habilidades, actitudes y comportamientos de los participantes” (Durlak et al., 2010, p. 294).

De igual manera, desde el rol como docente, se destaca la importancia de la planeación didáctica como “una herramienta fundamental para estructurar y organizar el proceso de enseñanza-aprendizaje” (Hermoso, 2009, p. 120). Esta planeación implica un proceso sistemático de toma de decisiones que involucra la selección de objetivos de aprendizaje, la elección de

estrategias metodológicas, la definición de actividades y recursos didácticos, así como la determinación de los mecanismos de evaluación más apropiados. Sin embargo, se considera que la planificación debe ser flexible y adaptable, permitiendo ajustes y modificaciones según las necesidades y contextos específicos que surjan durante la implementación. Como señalan Gómez et al. (2016), “El aprendizaje activo-significativo requiere de una planeación didáctica que considere los intereses y necesidades de los estudiantes, así como las competencias a desarrollar, para diseñar actividades y experiencias de aprendizaje acordes” (p. 7).

Igualmente, una adecuada planeación didáctica no solo facilita la organización y secuenciación de los contenidos, sino que también promueve un aprendizaje significativo al considerar los conocimientos previos, intereses y estilos de aprendizaje de los estudiantes. Además, al establecer objetivos claros y actividades estructuradas, se fomenta un mejor aprovechamiento del tiempo y los recursos disponibles, optimizando así el proceso educativo. Felizzola (2021) afirma que “la planeación didáctica permite al docente aprovechar el tiempo libre de los estudiantes para fortalecer su crecimiento personal y proyección profesional mediante actividades extracurriculares enriquecedoras” (p. 28).

De igual forma, es importante destacar que la planeación didáctica no es un proceso rígido e inamovible, sino que debe ser dinámico y susceptible a cambios, el docente debe estar preparado para adaptar su planificación a las situaciones imprevistas, a los ritmos de aprendizaje de los estudiantes y las oportunidades de mejora que se presentan durante el desarrollo de las clases; esta flexibilidad permite al docente responder de manera efectiva a las necesidades específicas de su grupo y ajustar las estrategias para lograr los objetivos de aprendizaje propuestos.

Por último, la secuencia didáctica diseñada y ejecutada cumplió con las planteadas inicialmente, logrando fomentar el aprovechamiento del tiempo libre de los jóvenes a través de actividades manuales y creativas. Sin embargo, durante la implementación se evidencia que, aunque las manualidades tenían un propósito enriquecedor, la mayoría de los participantes mostraron una mayor inclinación hacia las actividades deportivas y físicas durante su tiempo libre. Esta preferencia puede atribuirse a que los jóvenes estén más familiarizados y acostumbrados a practicar deportes, ya sea por tradición cultural, accesibilidad a espacios deportivos o simplemente por el atractivo de las actividades físicas y de movimiento.

Al fin y al cabo, las manualidades suelen ser un campo menos explorado y conocido por ellos, lo que puede generar inicialmente cierta resistencia o falta de motivación, no obstante, a medida que avanzaba la secuencia didáctica, algunos participantes lograron apreciar los beneficios de las manualidades como una forma de expresión creativa, relajación y desarrollo de habilidades manuales.

## Conclusiones

Inicialmente, la planeación diseñada para la propuesta fue adecuada en cuanto a la población, el contexto rural y las necesidades educativas identificadas. Se tomó en consideración las características y preferencias de los jóvenes de 13 a 15 años del grupo rural Librementes Activos - El Llano, diseñando una secuencia didáctica con actividades recreativas, culturales y físicas que promovieran un uso enriquecedor de su tiempo libre. Sin embargo, una limitación fue la falta de involucramiento directo de los participantes en el diseño de las actividades, lo cual podría haber aumentado su motivación y sentido de pertenencia.

Por otra parte, en cuanto a los propósitos planteados, la docente logró diseñar e implementar de manera efectiva la secuencia didáctica “Diversión Hecha a Mano: Cultura y Recreación en el Tiempo Libre”, fomentando la participación de los jóvenes en actividades como “Descubre tu tiempo libre”, “Diviértete en movimiento” y “Reciplantas”. Estas actividades promovieron un aprovechamiento constructivo del tiempo libre a través del deporte, la creatividad y la exploración de intereses, cumpliendo así con el objetivo general de la propuesta.

Durante la implementación, una de las principales dificultades fue la ausencia de algunos participantes en ciertas sesiones debido a factores externos; esto se superó adaptando las actividades y manteniendo una comunicación constante con los participantes y sus familias. Además, algunas limitaciones logísticas impidieron el registro audiovisual completo de todas las sesiones, pero se subsanó mediante la observación directa y el análisis de los trabajos realizados por los participantes.

De igual manera, desde el inicio del diplomado hasta la implementación de esta propuesta, se han evidenciado cambios significativos en las prácticas pedagógicas del quehacer como docente, principalmente en cuanto a la importancia de la planeación didáctica como una

herramienta fundamental para estructurar y organizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, también, adquirió habilidades para diseñar actividades significativas que promuevan el aprendizaje activo y la participación de los estudiantes, adaptándolas a sus intereses y necesidades.

Asimismo, la proyección de esta propuesta pedagógica es continuar implementándola y ajustándola de acuerdo con las retroalimentaciones y evaluaciones de los participantes, se busca ampliar la oferta de actividades, combinando de manera equilibrada lo físico, lo creativo y lo lúdico, para mantener el interés y la motivación de los jóvenes. Como también, se pretende involucrar más a la comunidad y generar alianzas con otras organizaciones locales para fomentar el desarrollo integral de los participantes.

En definitiva, los aspectos que evidencian el cumplimiento de los propósitos y la resignificación de las prácticas pedagógicas de la docente son: el diseño e implementación exitosa de la secuencia didáctica adaptada al contexto rural, la participación activa y el disfrute de los jóvenes en las actividades propuestas, el desarrollo de habilidades creativas y físicas, y la reflexión constante sobre la importancia de la planeación didáctica y la adaptación a las necesidades de los estudiantes.

Visto de esta manera, a través de esta experiencia, la docente logró fortalecer sus competencias al diseñar e implementar una propuesta pedagógica significativa que promueve el aprovechamiento constructivo del tiempo libre en jóvenes rurales, también, adquirió una mayor conciencia sobre la importancia de la planeación didáctica flexible y la adaptación constante a las necesidades e intereses de los estudiantes, con el fin de fomentar su desarrollo integral y su participación activa en el proceso de aprendizaje. Esta propuesta demuestra cómo las actividades recreativas, culturales y físicas pueden convertirse en herramientas poderosas para enriquecer la

vida de los jóvenes, brindándoles espacios de crecimiento personal, descubrimiento de intereses y fortalecimiento de habilidades esenciales para su futuro.

### Referencias Bibliográficas

- Cuenca Cabeza, M. (2014). Ocio valioso. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=737183>
- Delgado, A. P. J. A. O., & Suárez, L. A. (2009). Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente. *Papeles del Psicólogo*, 30(3), 3-13. [https://personales.us.es/oliva/8\\_parra.pdf](https://personales.us.es/oliva/8_parra.pdf)
- Durlak, JA, Weissberg, RP y Pachan, M. (2010). Un metaanálisis de programas extraescolares que buscan promover habilidades personales y sociales en niños y adolescentes. *Revista Estadounidense de Psicología Comunitaria*, 45(3-4), 294-309. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9300-6>
- Felizzola López, Y. J. (2021). El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional. <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/11343/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1>
- Gómez, J. A., Gómez, J. F., Quijano, J. C., Ramírez, W. A., & Mira, J. J. (2016, November). Aprendizaje activo-significativo basado en la metodología de “aula-taller” como estrategia para la prevención de la deserción en los ciclos básicos de formación universitaria. In *Congresos CLABES*. <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/clabes/article/view/1337>
- Hermoso Vega, Y. (2009). Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares. <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4576/17TYHV.pdf>
- Llangari Remache, Y. K. (2017). Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Salud Terapia Física y Deportiva (Bachelor's thesis,

Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/4182/P-UTB-FCJSE-ARTE-SECED-000084.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Medina, E. y Tobón, S. (2010). Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación. 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. Revista Interamericana de Educación de Adultos, 32(2),90-95. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>

Mera Rodríguez, A. (2019). La sistematización de experiencias como método de investigación para la producción del conocimiento. Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales (ReHuSo), 4(1), 113-123.

[http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2550-65872019000100113](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-65872019000100113)

Ministerio de Educación Nacional (2013). Metodologías que transforman. Secuencia didáctica para el desarrollo de competencias ciudadanas Speaker docReader . Bogotá:

[https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-329722\\_archivo\\_pdf\\_secuencias\\_didacticas\\_desarrollo\\_competencias.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-329722_archivo_pdf_secuencias_didacticas_desarrollo_competencias.pdf)

Ministerio de educación Nacional [MEN]. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte. mineducacion.gov.co.

[https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-340033\\_archivo\\_pdf\\_Orientaciones\\_EduFisica\\_Rec\\_Deporte.pdf](https://www.mineduccion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf)

Ministerio de educación Nacional [MEN]. (2019). Orientaciones curriculares para la educación artística y cultural en educación básica y media. Mineducación.

[https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-411706\\_recurso\\_2.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-411706_recurso_2.pdf)

Obaya V., Adolfo, Vargas R., Yolanda Marina, & Delgadillo G., Graciela. (2011). Aspectos relevantes de la educación basada en competencias para la formación profesional. *Educación química*, 22(1), 63-68.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0187-893X2011000100011&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-893X2011000100011&lng=es&tlng=es).

Rivera Vera, R. (2021). Implementación de un programa de actividades físicas con fines recreativos para el mejoramiento de la calidad de vida de las madres cabeza de familia del corregimiento de

Berlín. [http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4114/1/Rivera\\_2020\\_TG.pdf](http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4114/1/Rivera_2020_TG.pdf)

Rosario-Rodríguez, J. L., & del Carmen Santos, C. (2023). Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 2(Especial), 578-595.

<https://revistamentor.ec/index.php/mentor/article/view/6472/5257>

## Apéndices

### Apéndice A

*Carpeta de Evidencias de la Práctica*

[https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/jlmedinaav\\_unadvirtual\\_edu\\_co/ErZ7b7\\_rsEJJgYY\\_z6Kj1qkBnCxmGlKlaBruBuuEQtHW-g?e=1KGIKJ](https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/jlmedinaav_unadvirtual_edu_co/ErZ7b7_rsEJJgYY_z6Kj1qkBnCxmGlKlaBruBuuEQtHW-g?e=1KGIKJ)