

Cartilla Lúdica

EXPERIENCIA RECREATIVA PARA LA FORMACIÓN DE PROMOTORES DE ESTILOS DE VIDA Y BIENESTAR

FORMACIÓN DE PROMOTORAS
EN LIDERAZGO RECREATIVO EN
TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

Francisco Javier Fonseca Zamora
Lady Johanna Ruiz González
Viviana Sierra Delgadillo

CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
PROFUNDIZACIÓN EN RECREACIÓN Y MANEJO DE TIEMPO LIBRE
ASOCIACIÓN IL NIDO DEL GUFO / CPS SUBA
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
2020



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo

LA EXPERIENCIA DE FORMACIÓN DE PROMOTORAS DE ESTILOS DE VIDA Y BIENESTAR A PARTIR DE LA LÚDICA COMO EJE TRANSVERSAL

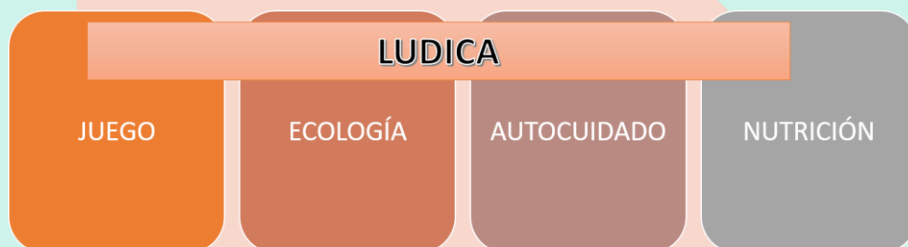
La FORMACIÓN DE PROMOTORAS EN LIDERAZGO RECREATIVO EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO, busca ser un espacio en el que las y los participantes logren partir de sus propias experiencias de ocio y recreación, para construir escenarios y ambientes lúdicos para si mismos y para la primera infancia en concordancia con el desarrollo de la política pública en recreación, los ODS y los objetivos del proyecto *Beneficios de las prácticas de ocio y recreación como estrategia para la formación de promotores de estilos de vida y bienestar en torno al CPS Suba. Fase 2. 2020.*

Este proceso de formación es posible gracias a la cooperación entre la Asociación IL NIDO DEL GUFO y su proyecto *Gincana para todos*, como parte del territorio de impacto del centro de proyección social de Suba de la USTA y el programa de Cultura física, deporte y recreación, en cabeza de los docentes de la profundización en recreación y manejo de tiempo libre.

Invitamos a las y los participantes a transitar los 'cuatro módulos que componen esta formación a contribuirnos con su experiencia y hacer de su proceso de formación una vivencia de ocio y disfrute a partir de los beneficios de la recreación.

La presente cartilla articula los módulos de **la lúdica como eje transversal, el juego y la ecología** como punta de lanza de la formación de promotores.

B FORMACIÓN DE PROMOTORAS EN LIDERAZGO RECREATIVO EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO



Socialización de experiencias

Evaluación Co - Hetero

Reconocimientos y culminación

02.

Módulo LÚDICA

EJE TRANSVERSAL DE LA EXPERIENCIA RECREATIVA

FORMACIÓN DE
PROMOTORAS EN
LIDERAZGO RECREATIVO EN
TIEMPOS DE
CONFINAMIENTO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo

01.

DIMENSIÓN LÚDICA

A

02.

ACTITUD LÚDICA

03.

ELEMENTOS DE LA FUNCIÓN LÚDICA

B

04.

ESPACIOS LÚDICOS

04.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo

LÚDICA

EJE TRANSVERSAL DE LA EXPERIENCIA RECREATIVA

Implica comprender nuestras acciones basadas en los elementos que se potencializan en sus diferentes lenguajes.

RECREARNOS EN ...
UN ACTO LÚDICO



A

01.

DIMENSIÓN LÚDICA



La lúdica es una dimensión del ser humano como la corporal, la cognitiva, la afectiva, la social, la ética, la política, la sexual, etc; al igual que el resto de las dimensiones deben abordarse integralmente para lograr el máximo desarrollo de estas potencialidades. En tanto dimensión existencial, **está presente en el juego**, pero también en muchas otras actividades humanas como **el arte**, **el deporte**, la ciencia, etc.



(Lema y Machado. 2013. 44)

06.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo

**"Todo juego es lúdico,
pero no todo lo lúdico
es juego"**
(Johan Huizinga - Homo
Ludens)



TODOS TENEMOS UN DETONADOR LÚDICO



07.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



**DESARROLLO
COMUNITARIO**



**La cultura
es de todos**

Mincultura



**il Nido
del Gufo**



La manifestación de la dimensión lúdica que todos tenemos, es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad.

Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce felicidad, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que produce dichos eventos.

(Jiménez, Alvarado, Dinello. 2004. 16)



Todas las prácticas lúdicas subsumen estructuras de acción reglas de juego, actuaciones de los sujetos y espacios-tiempos, con los cuales se construyen mundos lúdicos, momentos de alegría generadores de mundos imaginarios; con ellos se cancela la temporalidad del mundo cotidiano y se construye la ficción,

FICCIÓN

PLACER

La cúspide del gozo, en la propia vivencia, que puede ser satisfecho por una multiplicidad de estímulos, prácticas o experiencias, diferenciadas conforme a los intereses de cada sujeto

Las prácticas lúdicas reafirman ese sentido de pertenencia a un grupo.

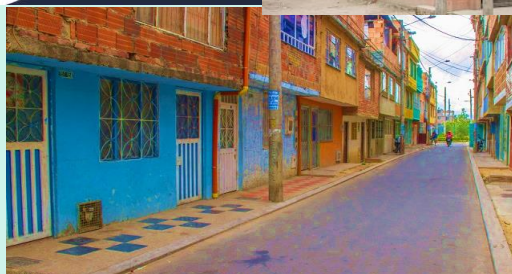
El reconocimiento del yo, en sí mismo y/o en relación a otros. La representatividad frente a la incidencia de las prácticas individuales hacia el colectivo

IDENTIDAD

ALTERIDAD

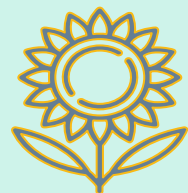
El sujeto al construir los mundos imaginarios lo hace de manera simbólica transformándose en actor de las situaciones, asume *roles* y actúa *como si*. Es interpretada desde la realidad subjetiva del propio ser.

Díaz, H. Á. (2006). *La función lúdica del sujeto : una interpretación teórica de la lúdica para transformar las prácticas pedagógicas*. Bogotá Colombia, Editorial Magisterio.



Podemos convertir espacios en escenarios o ambientes lúdicos, maximizando los elementos de la función lúdica (FICCIÓN, IDENTIDAD, PLACER, ALTERIDAD.) y poniendo en "juego" nuestras **habilidades** como lideresas y líderes.





Reflexiones...



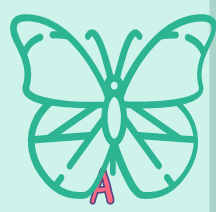
Espacio para lo que te ayuda a pensar o imaginar al hacer uso de esta cartilla...



C



B



Módulo JUEGO

JUGANDO ANDO
Porque la vida es mejor...
cuando se juega

FORMACIÓN DE
PROMOTORAS EN
LIDERAZGO RECREATIVO EN
TIEMPOS DE
CONFINAMIENTO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo



CONTENIDOS



- Introducción
- Concepto
- Tips
- Materiales
- Actividades:
 - Carrera de orugas
 - Pirata feroz



C

B Guías

- Reflexiones



A





El juego es una acción importante en el desarrollo de los seres vivos, dentro de ellos encontramos a los animales, en ese gran reino hallamos a los seres humanos quienes también se ven beneficiados del juego.

Las circunstancias actuales han generado que las maneras de sentir y vivir la vida se estén modificando lo que implica la necesidad de crear nuevas alternativas que permitan a estas madres comunitarias tener herramientas de trabajo con la población infantil y que a su vez se garantice mediante estas mismas el Derecho a la Recreación.



Desde lo que se plantea en el Plan Nacional de Recreación 2013 – 2019 se resalta que:

- “Cuando un niño o niña accede a espacios de recreación con su familia, con sus amigos, con los vecinos, al interior de su comunidad, experimenta emociones y sensaciones de bienestar y de goce, que se entrelazan con sentimientos de afecto y de confianza con quienes lo han compartido” (p. 22).



He ahí la importancia de esta cartilla ya que brinda no solo el conocimiento teórico con relación a este concepto, sino también los beneficios y así mismo algunas técnicas que serán una ayuda en la ejecución de estas con la comunidad.



CONCEPTO

JUEGO

ES UNA ACCIÓN, QUE
ESTA MEDIADA POR:

TIEMPO
DETERMINADO

SENTIMIENTO DE
TENSION Y
FELICIDAD

LUGAR

REGLAS LIBREMENTE ACEPTADAS

UNA MANERA DE ESTAR DE OTRO MODO

Johan Huizinga (1972)

Existen dos autores fundamentales con los que se ha estado trabajando el concepto de juego y con los que logramos comprender la importancia que este juega en la sociedad; Estos son:

Roger Caillois (1997)

Clasificaciones

JUEGO

MIMICRY

JUEGO DEL ROL

AGÓN

COMPETENCIA-
DESEO DE GANAR



ALEA

AZAR - SUERTE



ILINX

JUEGOS DE AVENTURA
- RIESGO -
ADRENALINA



Otras alternativas del juego



La construcción del concepto de juego se ha venido consolidando a lo largo del tiempo y esto se ha dado a partir del interés de varios autores por evidenciar su potencial.

A continuación, se mostrarán algunos aportes de este concepto

Teoría	Autor	Planteamiento
Teoría recreativa, de esparcimiento y recuperación.	Moritz Lazarus, 1883	Los niños que comen y descansan bien y que no necesitan consumir sus energías para poder sobrevivir, el juego se convierte en un escape para su excedente de energía. (Newman & Newman, 1983).
Teoría de la práctica del instinto (ejercicio preparatorio para la vida futura)	Karl Groos, 1896	Veía el juego como un instinto sencillo y generalizado. Él hacía la diferencia entre juego y trabajo, pero aceptaba que el trabajo puede incluir elementos de juego. Para Groos, el juego ayudaba a los animales a sobrevivir, pues por medio de él, aprendían las destrezas necesarias para la vida adulta (Krauss, 1990).
Teoría de la recapitulación (teoría atávica)	Stanley Hall, 1906	Creía que los niños eran el eslabón en la cadena de la evolución entre los animales y los hombres, estudiando la historia de la raza humana en los juegos de la niñez y la adolescencia (Krauss, 1990). Es llamada atávica porque proviene del término biológico atavismo, que es la tendencia en los seres vivos a la reaparición de caracteres propios de sus antepasados remotos.
Teoría de la catarsis	Kraus, 1990	En esta teoría se cree que el juego sirve como una válvula de escape para las emociones reprimidas (Hurlok, 1982).
Teoría de la auto expresión	Vargas, 1990	El hombre adquiere hábitos de juego. La experiencia se adquiere como actitudes en forma de respuestas de conducta hacia determinados patrones sociales y culturales. Para el hombre identificado con tradiciones culturales, sus hábitos se perfeccionan hasta el grado de que las formas de juegos de un grupo social tienden a constituir también sus hábitos. El individuo toma las costumbres del medio que lo rodea (Vargas, 1995).

Fuente: <https://cutt.ly/hfdcQfo>



En estas teorías se evidencia como se considera el juego solo desde lo biológico y como elemento distractor, sin embargo, más adelante esta mirada se va transformando y centrando en aspectos que están relacionados con las habilidades para vivir en un lugar determinado.

Teoría	Autor	Planteamiento
Teoría del juego como estimulante de crecimiento	Vargas, 1995	Vargas (1995) caracteriza a la teoría dentro de un sentido biológico. En 1902, Probst y Cark promulgaron la Ley Biológica de que la función hace al órgano. A medida que el hombre desarrolla actividad física por medio del juego, prepara su organismo y lo habilita para obtener mayor y mejor rendimiento.
Teoría del entretenimiento	Vargas, 1995	Vargas (1995) comenta que esta teoría considera al juego como un mero pasatiempo o diversión, que no tiene mayor significado en la vida. Es una forma de perder el tiempo. Para algunos profesores de educación física, esta teoría tiene valor específico y necesario en caso de reunión festiva, con fines de esparcimiento y regocijo. Entretiene y divierte a la gente.
Teoría de crecimiento y mejoramiento	Newman, B. & Newman, P. 1983.	Newman & Newman (1983), consideran el juego como un modo de aumentar las capacidades del niño. Lo definen como el tiempo donde los niños descubren y ensayan sus capacidades. Consideraban que el juego dirige al niño hacia una actitud más madura y efectiva.
Teoría de reestructuración cognoscitiva	Jean Piaget 1991	Piaget considera el juego como un fenómeno que va decreciendo en importancia en la medida en que el niño adquiere las capacidades intelectuales que le permiten entender la realidad de manera más exacta (Piaget, 1991).

Fuente: <https://cutt.ly/4fdclvu>

Ya más adelante es que se empieza a evidenciar las potencialidades del juego en el desarrollo de los seres humanos de manera integral.

Sistemas educativos alternativos para los niños guiainfantil.com			
Montessori	Waldorf	Reggio Emilia	Escuela Democrática
- Aprendizaje a través del juego - Desarrollo de la autonomía del niño - Cada niño tiene un ritmo de aprendizaje 	 - Desarrollo de las habilidades de cada niño - Trabajo en equipo - En busca de la renovación de la sociedad	- Los niños son los protagonistas - Los educadores son los guías de cada niño - Les enseñan a descubrir el mundo 	 - Niños y profesores toman decisiones conjuntas - Asambleas conjuntas para solucionar problemas - No hay exámenes

Frente a lo anterior es importante tener en cuenta que el juego no es exclusivo de los niños y niñas, es la etapa en que más la exploramos, toda la vida estamos en condiciones de jugar solo que estas se van adaptando a los gustos, el lugar en donde vivimos e incluso por la influencia de las personas con las que pasamos tiempo.

Esto ha sido una muestra de quienes han realizado un aporte significativo a la construcción del concepto juego

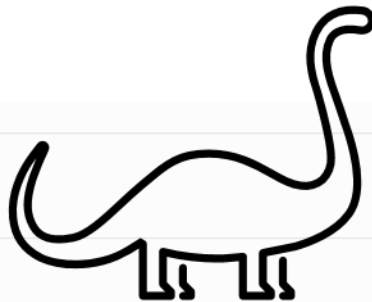
JUEGO – JUGUETE

Como lo vimos anteriormente el juego es una acción que se lleva a cabo en un lugar y momento determinado, en el que la creatividad juega un papel fundamental.

Solemos ver a los niños y niñas jugar solos, acompañados, algunos con objetos estructurados y otros no tan estructurados.

Ese es el caso de los juguetes, en el mercado se pueden encontrar varios elementos que les van a servir como un recurso de conexión con el juego que está realizando, lo maravilloso de ser niños es que cualquier objeto puede ser una herramienta que permitirá potenciar su juego.

Dichos objetos cobran vida cuando están en las manos de un niño, es justamente su creatividad lo que permite que se pueda recrear y llevar a cabo el juego, su imaginación se potencia, los personajes fantasiosos afloran, los muros que los rodean se convierten en paisajes maravillosos y todo esto se ve reflejado en el desarrollo del juego mediado por el juguete.





Permite que los niños y niñas exploren el material y por supuesto los colores, además de ello recuerda lo siguiente:

- Organiza el tiempo para que no afecte otros procesos como las tareas y con ello garantizar la participación sin preocupaciones
- Fomenta la creatividad
- Realizar actividades que permitan hacer lo que más le gusta
- Generar el ambiente de ficción
- Permitir que identifiquen lugares en los cuales puedan jugar
- Crear una propuesta recreativa con sus familias y con sus amigos



Dale importancia a lo importante

- Si surge algún problema en tu hogar, piensa en lo que es verdaderamente importante antes de reaccionar o contestar alguna pregunta.
- Es mejor solucionar los problemas hablando con los miembros de la familia y escuchando las opiniones de todos.



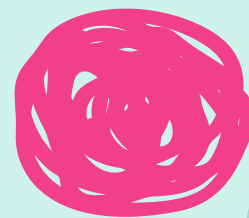
- Hojas recicladas
- Reglas
- Tijeras
- Lápices de colores
- Pegamento
- Botellas vacías
- Hojas de colores
- Pegamento
- Pinturas y pinceles



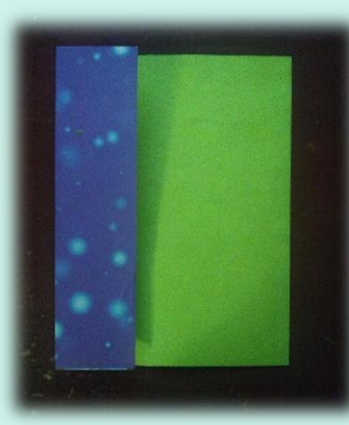
Actividad 1:

CARRERA DE ORUGAS

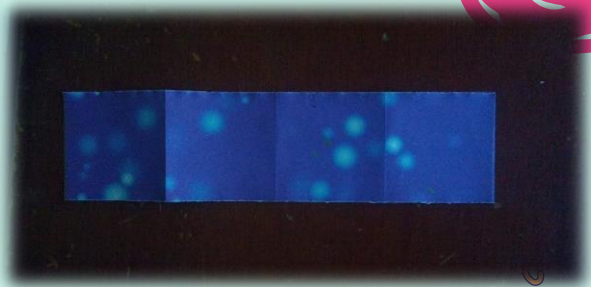
1. Para esta actividad vamos a necesitar una hoja de papel cuadrada para realizar una oruga o gusanito..



2. Ahora la vamos a dividir por la mitad y luego la volveremos a dividir llevando un lateral a la línea creada (así al final tendremos 4 oruguitas)



3. Cuando ya tengamos la tira de papel, debemos doblarla en cuatro partes iguales



4. Luego de esto, los dos extremos los vamos a dividir por la mitad y a uno de ellos le doblamos las esquinas para hacer los ojos del gusanito.

A



B

5. Después de haber hecho el gusanito y haberlo decorado, vamos a buscar un espacio libre de objetos en el suelo para determinar la pista en la que correrán las oruguitas.

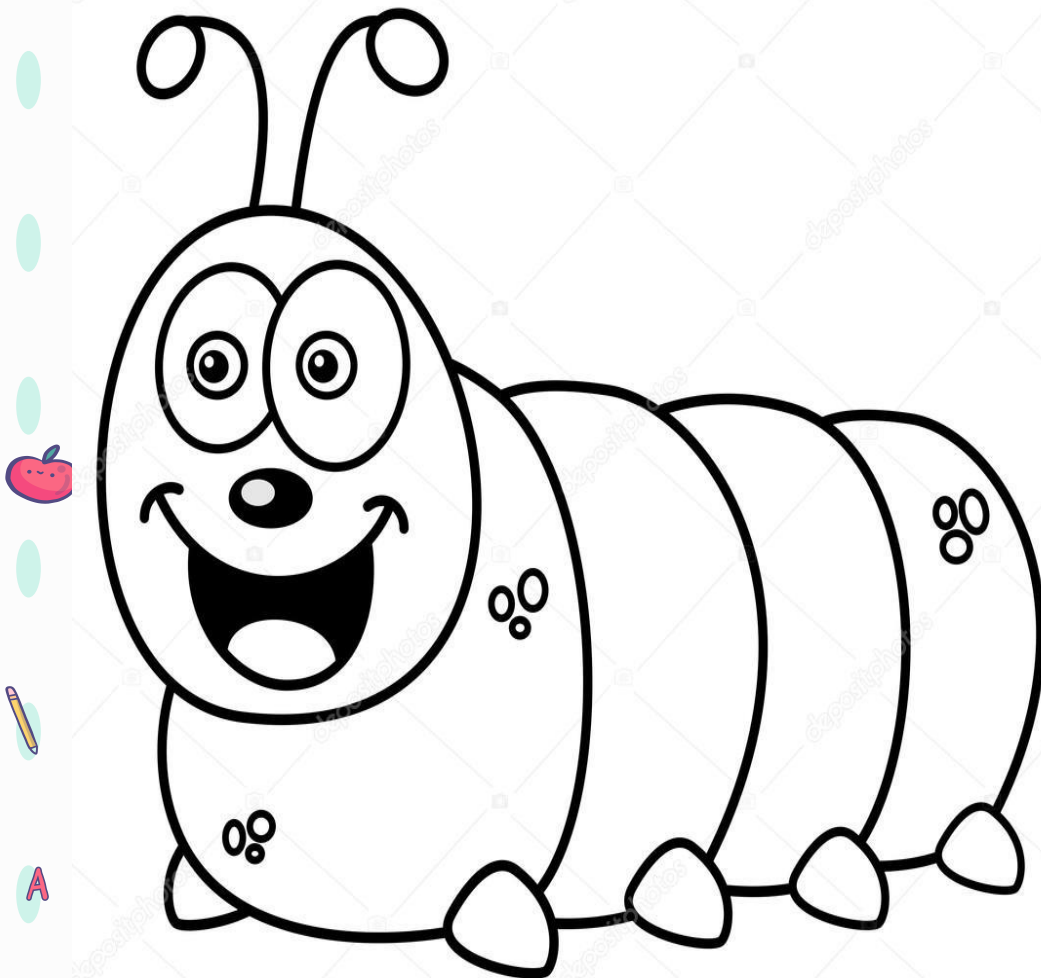
Para hacer que se muevan, deberás soplar en diagonal al papel para que él empiece a moverse como una oruga real.

Aquí te damos otras ideas para que lo puedas realizar

<https://youtu.be/masXI2h3qt0>

Te dejamos también una oruga para que la puedas colorear

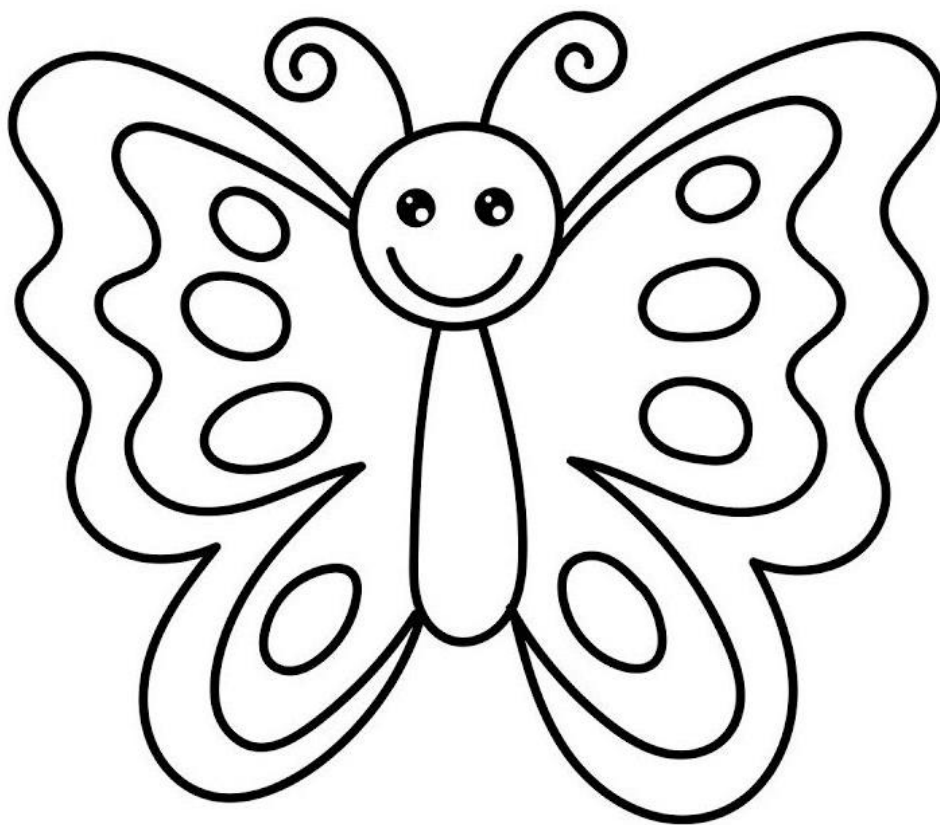
22.



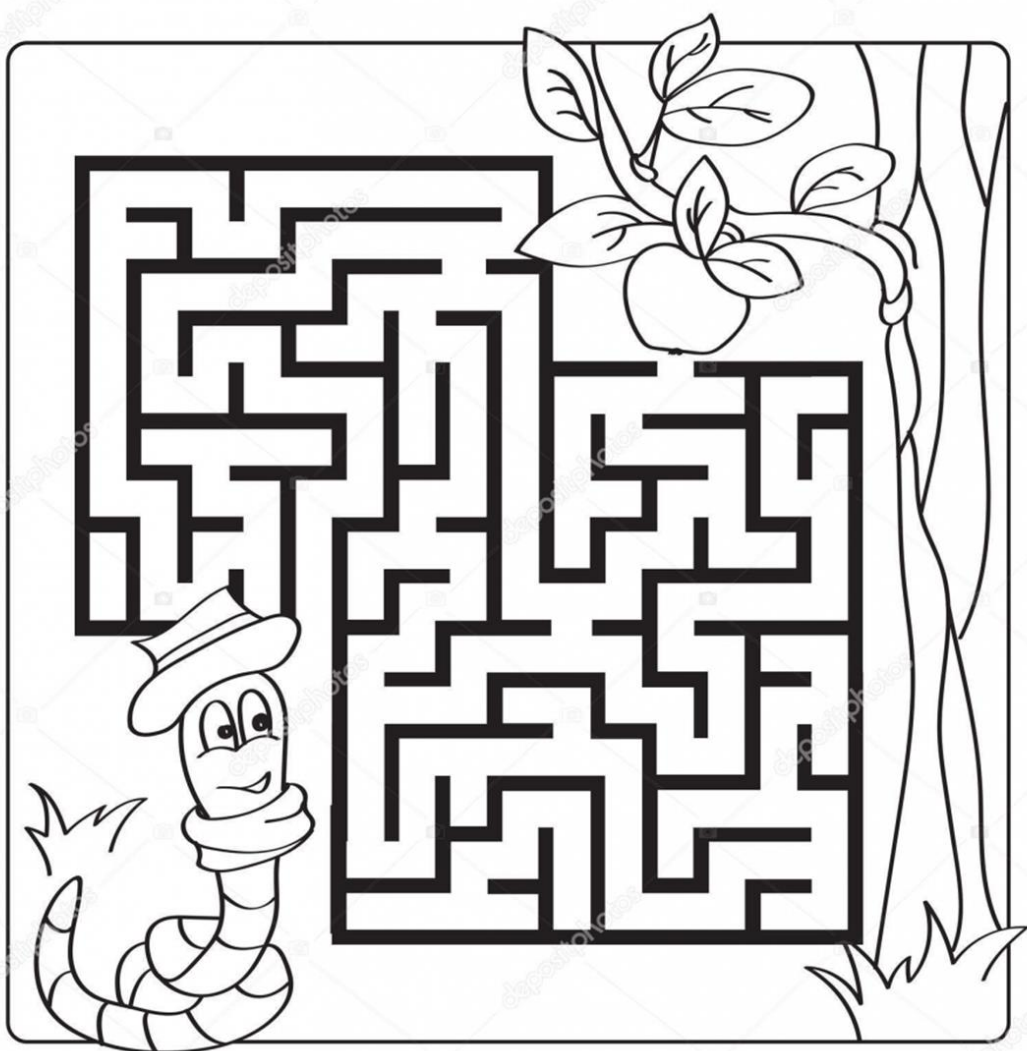
¿Te gustó? Si
Cuéntame, tú sabes
¿De dónde salen las orugas?
¿Qué comen?
¿Sabes en que se convierte la oruga?

Muy bien, si, se convierten en
Mariposas.

Ahora puedes colorear esta como
más te guste



Hola, ¿Quieres ayudar a
este gusanito a encontrar
la salida?



Actividad 2:

PIRATA FERROZ

En esta actividad vamos a participar niños, niñas, padres, madres y cuidadores.

En este momento todos nos vamos a convertir en piratas y debemos encontrar un mapa para descubrir nuestro tesoro, por lo cual vamos a cantar la siguiente canción.

**Yo soy un Pirata un Pirata Feroz
Navego por los mares con terror y pavor
Busco un tesoro, un tesoro español
Cien doblones de oro
Yo soy el pirata feroz
Por los siete mares en mi barco veloz
Voy juntando riqueza
Yo soy el pirata feroz ...**

A

Esta canción la puedes encontrar aquí:

https://www.youtube.com/watch?v=IjnT9NE5_ng



R

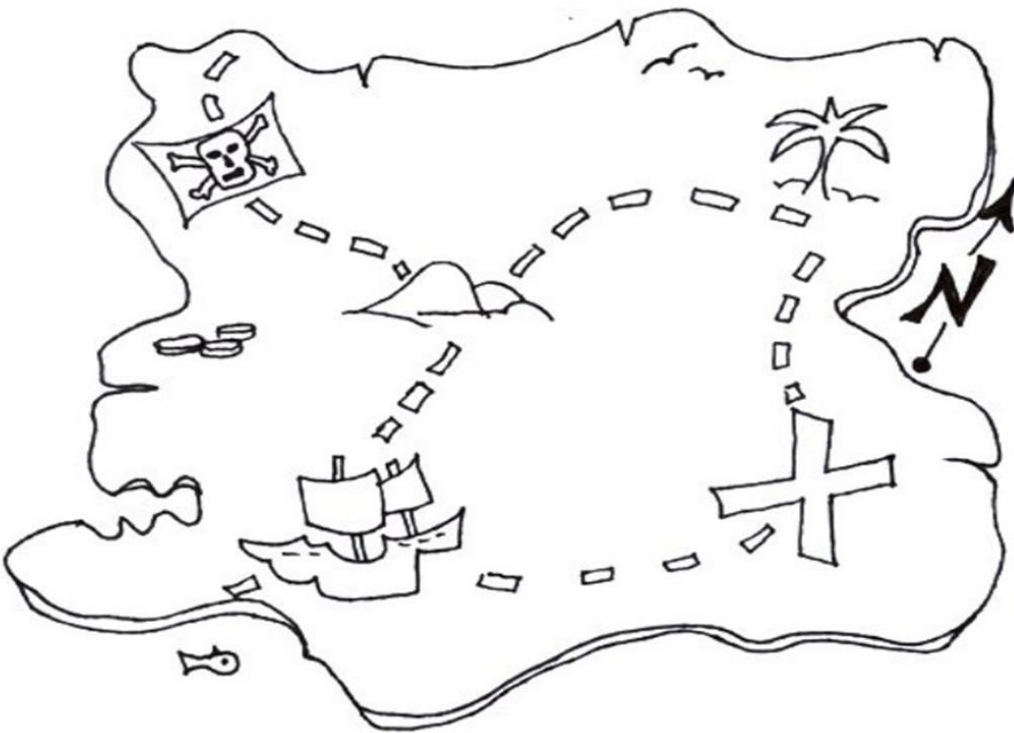
¿Ya estas listo?

Ahora vamos a construir cada uno nuestro mapa para esto necesitamos de nuestros materiales de dibujo, vamos a empezar a dibujar las cosas que necesitamos para poder hacer lo que más nos guste.

Por ejemplo, si a mí me gusta mucho jugar fútbol, entonces dibujo el balón, la cancha y los amigos con los que quiera jugar.



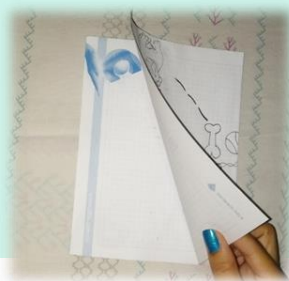
Vamos a hacer el mapa del
pirata...



¡Listo ya tenemos nuestro mapa, continuemos con la aventura!

Ahora, vamos a construir un barco con nuestro mapa, para que nadie lo pueda encontrar y solo nosotros sepamos qué tenemos en esa hoja.

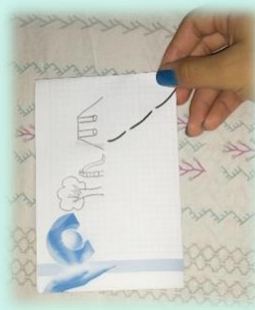
Vamos a coger nuestro mapa, y ponemos la parte que dibujamos mirando hacia abajo y la doblamos por la mitad.



¡Vamos, hagamos esto juntos!

Luego de esto, vamos a girar la hoja de tal manera que la parte abierta quede hacia abajo y la volvemos a doblar por la mitad.

A



B

Ahora vamos a volver a abrir la hoja y las 2 esquinas superiores las vamos a llevar a la línea que quedo en el centro de la hoja.



Los 2 rectángulos que nos quedaron debajo del triángulo los vamos a doblar hacia arriba.



Vamos a doblar las puntas de los rectángulos por la parte trasera del triángulo.



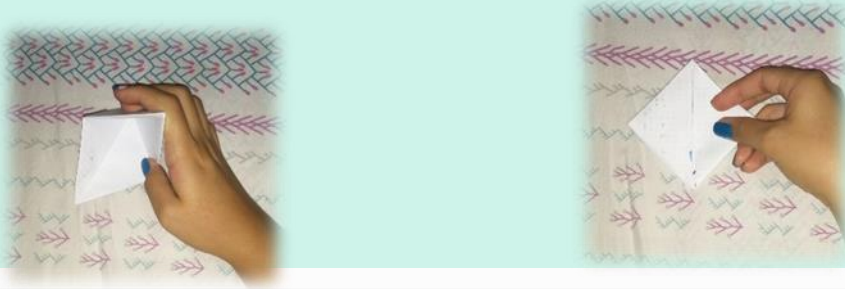
Ahora vamos a abrir ese triángulo que nos quedó y lo vamos a presionar para formar un rombo.



Las puntas de abajo del rombo que nos queden libres, las vamos a doblar hacia la punta de arriba, para formar otro triángulo.



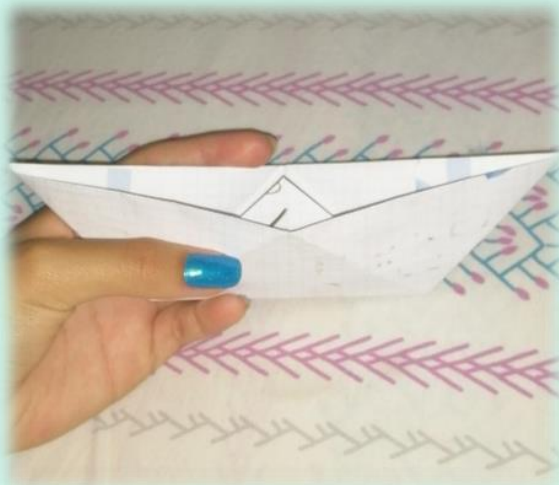
Ánimo, ya casi terminamos. Ahora, vamos a abrir ese triángulo por la mitad y lo vamos a presionar para formar otro rombo.



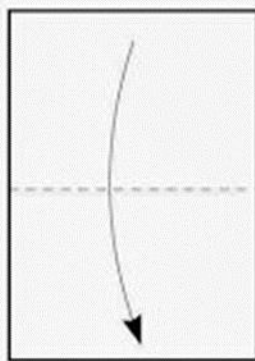
Nos van a quedar dos puntas sueltas, y las vamos a halar hacia los lados



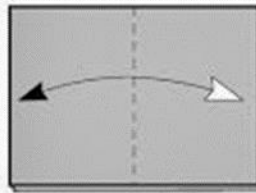
¡Listo!, terminamos nuestro barco



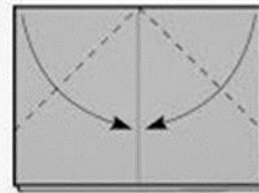
Te vamos a dejar un instructivo diferente para que tengas más opciones de realizarlo. La parte blanca es la parte donde NO dibujamos el mapa



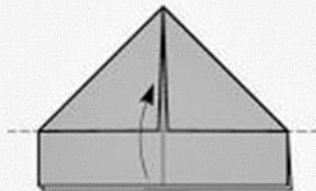
1 - Coger un papel tamaño A4 y doblar por la mitad



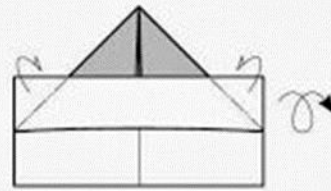
2 - Doblar por la mitad y deshacer



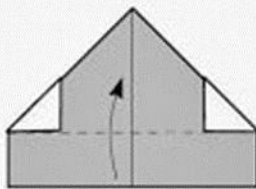
3 - Doblar hacia el centro



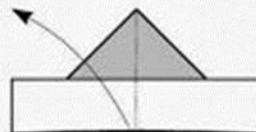
4 - Doblar hacia arriba la parte rectangular



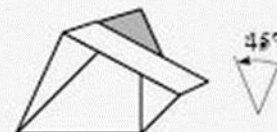
5 - Doblar las esquinas hacia atrás



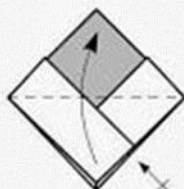
6 - Repetir los pasos 4 y 5



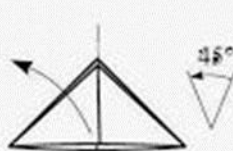
7 - Abrir por la mitad hacia fuera



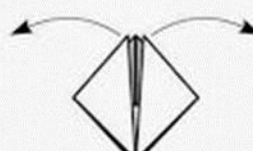
8 - Progresamos abriendo



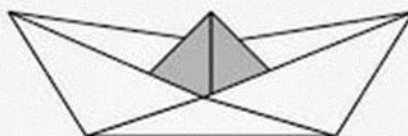
9 - Doblamos hacia arriba y repetimos por detrás



10 - Abrimos igual que en los pasos 7 y 8



11 - Tiramos desde las esquinas hacia fuera y abrimos



12 - Barco terminado

Y un vídeo para otras ideas:

<https://www.youtube.com/watch?v=Laj6AuGri2w>

Estas listo, ahora puedes colorear este barco siguiendo los números y los colores que tiene cada uno



1



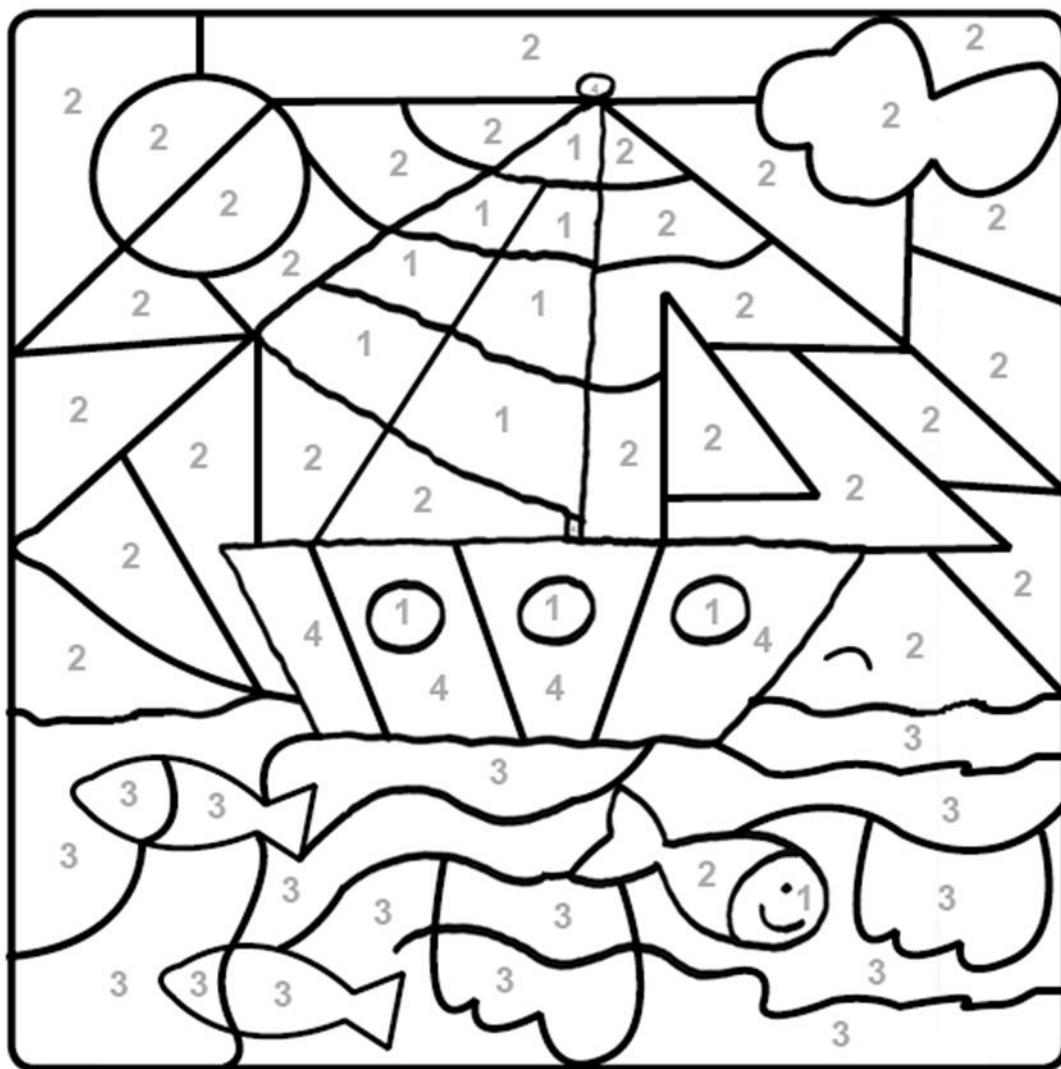
2



3



4



Ahora llena esta sopa de letras con la ayuda de un adulto, seguro algunos de estos elementos los tuviste en cuenta en tu mapa del pirata

P



palmeras



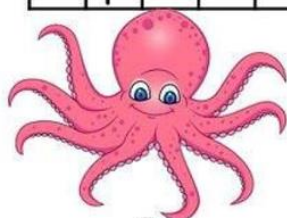
pelota



peine

Sopa de letras

e	r	t	y	o	p	l	a	s	p
s	p	e	l	o	t	a	y	o	e
p	a	s	t	e	l	a	d	e	c
a	l	p	l	o	p	e	i	n	e
p	e	s	d	e	u	j	o	l	r
l	t	p	a	y	l	u	i	s	a
d	a	m	i	o	p	a	r	t	e
p	a	y	a	s	o	y	o	p	l
a	s	v	u	n	m	o	l	y	r
e	p	a	l	m	e	r	a	s	e



pulpo



pecera

p



pastel



payaso



paleta

Y qué tal si ahora tu creas tu propia sopa de letras con todos los elementos de tu mapa del pirata

GUÍA PARA LA MADRE COMUNITARIA

- Es importante que, durante el proceso de juego, siempre realices un acompañamiento al proceso del niño o la niña, para ello te puedes valer de la observación, de la participación en el juego mismo.
- Esto te sirve para que puedas analizar los elementos de la lúdica que se encuentran implícitos en el juego y así mismo que identifiques los diversos roles entre el juego y el juguete.
- Para ello es necesario que te guíes por el siguiente cuadro:

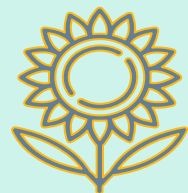
Ambiente lúdico de la experiencia	
Ficción	
Identidad	
Disfrute	
Placer	
Alteridad	

GUÍAS

GUÍA PARA PADRES DE FAMILIA

- Elógielos cuando aprendan algo nuevo o tengan un buen comportamiento.
- Cuando cometan un error, no lo critiques a él, critica su comportamiento.
- Intégrate en el juego con él, en muchas ocasiones no quieren jugar solitos.
- Pasa tiempo con ellos, su mal comportamiento suele ser un intento de llamar tu atención.
- Usa elementos que tengas en casa, en ocasiones hacer un poquito de desorden no está mal.
- Permite que los niños ayuden a organizar el lugar en donde se jugó y a dejar los juguetes en su lugar asignado.
- Recuerda que no se requiere dinero, para jugar basta con querer participar del juego, los niños y niñas son muy creativos y siempre encuentran distintas alternativas.





Reflexiones...

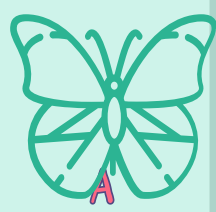
Espacio para lo que te ayuda a pensar o imaginar al hacer uso de esta cartilla...



C



B



A



ECOLOGÍA

"Con Alegría"

UNA EXPERIENCIA RECREATIVA

FORMACIÓN DE
PROMOTORAS EN
LIDERAZGO RECREATIVO EN
TIEMPOS DE
CONFINAMIENTO



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo



CONTENIDOS



- Introducción
- Concepto
- Tips
- Materiales
- Actividades:
 - El avión
 - De la bolera a la casa



C

B Guías

- Reflexiones
- Referencias



A





En estos tiempos conocemos que el planeta reclama el espacio quitado por los humanos, la fauna quiere retornar, la flora se recuperó en 6 meses de descanso.... Ese descanso ha sido gracias al tiempo de pandemia y confinamiento y es que los humanos hemos dejado de salir a contaminar tanto, consumir de manera más controlada, depositar basuras probablemente sólo en los lugares indicados. Esto genera unas nuevas posibles formas de reconocer que estamos afectando a la naturaleza y el hábitat de los seres que estamos en el planeta tierra.



Como personas con responsabilidades de educar tanto en nuestros hogares como a los niños, debemos pensar en diversas maneras que ayuden a tomar nuevos hábitos y costumbres, preferiblemente lúdicas.



Qué mejor oportunidad que este escrito, el cual presenta alternativas divertidas para comprender cómo actuar y desde dónde contribuir desde temprana edad. ¡Que se sienta la alegría de los niños al vivir los valores en la dimensión ecológica!, al compartir con otros el espacio, al interactuar con la naturaleza, al aprender a reconocer adónde deben ir las cosas que usamos y las que dejamos de usar.





A

ECOLOGÍA

Rama de la biología....

Aclarar lo que sabemos y
confrontarlo con lo que hay que
hacer.

Todo en beneficio del planeta y
sus habitantes.

B

La ecología es una de las ramas de la biología que se preocupa por conocer y estudiar las relaciones que existen entre los seres vivos entre sí y con el medio en que viven.

Entonces ecología no solo es reciclar, apartar las basuras, tiene que ver con el comportamiento y el tipo de relaciones que se forman entre quienes habitamos nuestra casa "la tierra", cómo usamos el agua, el fuego, el aire y la tierra.



EL AGUA, cómo no dañarla?



El agua está eutrofizada o nutrida con desechos o componentes que hacen que aparezcan algas y organismos. Estos al crecer, la tornan verde e impide que la luz pase, al suceder esto los organismos vivos de allí enferman y mueren produciendo olor fétido. En términos más coloquiales, el agua es contaminada por exceso de desechos que cambian su naturaleza y por ende afectan a los seres vivos de allí. Ésta contaminación la depositamos todos los días y van a los ríos y lagunas afectamos la naturaleza.

(EUTROFIZACIÓN <https://www.youtube.com/watch?v=Y5C8H0KmZ5k>)

41.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo

El Aire...

La combustión que deposita en el aire Co_2 , dañando su calidad, se está afectando la capa de ozono, la cual deja pasar ciertos rayos de luz que sobre calientan el planeta y que cambian el clima. Por eso aparecen inundaciones, sequías, huracanes, vendavales, incendios y cada vez son más fuertes y frecuentes.

El fuego sigue siendo uno de los elemento energéticos que ayudan en la actualidad a las industrias, a los motores. La combustión se da con fuego y al quemar los combustibles producimos el Co_2 y los demás gases tipo invernadero.





La tierra...



La tierra, al igual que el agua, está recibiendo químicos para las plantas, desechos de las industrias y otros muchos elementos que afectan su PH y la vuelve improductiva, infértil o pasa esos químicos a los vegetales que comemos y de los que se alimentan otras especies.



Qué podemos hacer?



+



A

Generar conciencia y educar a las nuevas generaciones para que los cambios ayuden a disminuir la contaminación, la elevación de la temperatura del planeta y así heredar un mejor mundo para las generaciones venideras.

B



43.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



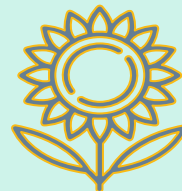
La cultura
es de todos

Mincultura

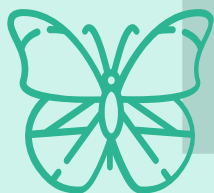


il Nido
del Gufo

Reciclar...



Desde nuestros hogares podemos realizar acciones sencillas. Para aportar con el reciclaje, debemos organizar los desechos desde la fuente para que sean llevados a plantas e industrias y allí sean procesados en las plantas y le den un nuevo ciclo de utilidad, es lo que realmente se llama reciclar. Entonces no reciclamos, lo que hacemos es separar los desechos en la fuente.



Hay tres pasos y son llamados **las tres R.**

A



Reducir



Reutilizar



Reciclar

Reducir: tanto los gastos en lo que compramos como también solo adquirir lo que necesitamos, obtener productos que sean amigables con el planeta, disminuir el uso de bolsas y de envases.

B



44.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

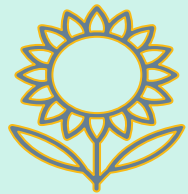
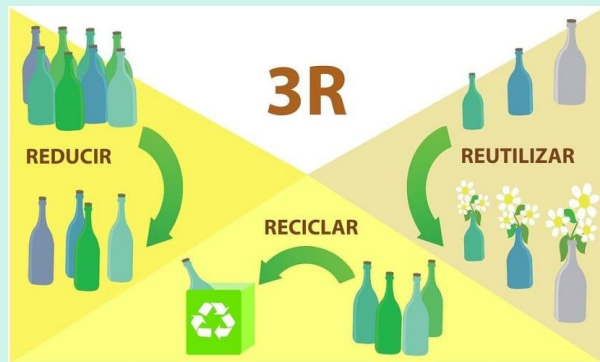
Mincultura



il Nido
del Gufo

Las 3 "R" ...

Reutilizar: Es bueno tener la loza y no desechables, porque los platos y cucharas se reutilizan todos los días varias veces. ¿Se imaginan cómo estaría lleno el planeta de desechos si todo el mundo usara utensilios desechables? además que serían muy costosos. Habiendo reducido la mayor cantidad de residuos que podemos se generarán algunos que podemos reutilizar en numerosas ocasiones en que podamos (reparar, rediseñar).

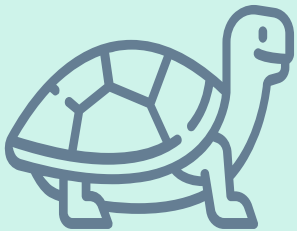


A



B

Reciclar: Sabías que por ejemplo, se requiere el 90% menos de energía para producir una nueva lata de aluminio reciclada que hacerla nueva. ¿y eso en qué ayuda?. Pues que se utiliza menos energía, se producen menos desechos químicos, tanto líquidos como sólidos y de gases. En Latinoamérica, una persona envía a la basura 0,6 kilos de desechos por día, y el promedio de desechos que producimos con lo que se recoge de las calles, los parques y zonas públicas producimos 0,9 kg por persona, por día.



La regla de las 3 R https://www.youtube.com/watch?v=gKB_7MUPxT4
<https://www.youtube.com/watch?v=cvakvfXj0KE>

45.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo

¿Y cómo y en dónde se distribuyen los materiales a reciclar?

Para depositar los desechos en los lugares indicados, en Colombia nace la resolución 2184 de 2019 mediante la cual, el gobierno unifica los colores para la separación de los desechos siendo de la siguiente manera:

Blanco para todos los residuos aprovechables como : vidrio, cartón, papel, metal, plástico.

El color verde para todos los desechos orgánicos aprovechables: comida, vegetales, desechos agrícolas.

El color negro para todos los residuos no aprovechables: papel higiénico, servilletas, papeles y cartones contaminados con comida, papeles metalizados.



fuelle: <https://www.minambiente.gov.co/index.php/noticias/4595-gobierno-unifica-el-codigo-de-colores-para-la-separacion-de-residuos-en-la-fuente-a-nivel-nacional>



- Evitar generar residuos cambiando patrones de consumo.
- El mejor residuo es el que no se genera.
- **Practica las 3 R.**
- Que el aprender sea con diversión, incluye los componentes lúdicos a este aprendizaje; ficción, alteridad, identidad y goce.
- Cuando te enojas: Piensa antes de hablar. Tómate un tiempo para reflexionar. Identifica las posibles soluciones. No guardes rencor. “mantén tu corazón libre de odio”.
- Sé un modelo a seguir porque ellos y ellas te verán como un ejemplo: Los niños y niñas aprenden más con el ejemplo que con las palabras, así que, además de hablarles acerca de la importancia del autocuidado, los cuidadores, padres o madres deben demostrarlo con la práctica diaria de buenos hábitos que ayudan a tener una buena salud física y mental.
- Recuerda tener una cara amable con las personas, a veces una sonrisa vale más que mil palabras y tu hijo te espera todo el día para jugar con él, ellos son nuestra motivación y nuestra alegría.
- Recuerda primero tú y luego ellos o ellas: Si tienes que pedirles algo, hazlo, pero recuerda siempre pedir el favor y dar las gracias, para que ellos mismos lo vayan incorporando como un hábito de forma natural.





Tomemos este consejo

Sé que lo imposible se puede lograr
Que la tristeza algún día se irá
Y así- será la vida cambia y cambiará
Sentirás que el alma vuela
Por cantar una vez más

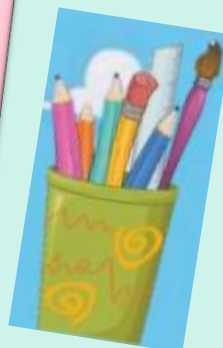


Saber que se puede querer que se
pueda
Quitarse los miedos sacarlos afuera
Pintarse la cara color esperanza
Tentar al futuro con el corazón

"Color esperanza – Diego Torres
(2001)"



- Agua
- Hojas
- Reglas
- Tijeras
- Lápices de colores
- Pegamento
- Botellas vacías
- Hojas de colores
- Calcetines



Actividad 1:

DE LA BOLERA A LA CASA

- 1. Lo primero que debemos hacer es tener los materiales listos.
- 10 (botellas plásticas, cajas de jugo o material similar reciclable), Medias (no se van cortar o dañar), Marcadores o pintura, Agua.



- A 2. Listo, ahora lo que vamos a hacer es decorar nuestras botellas con el marcador, las pinturas o el material que tengas en casa (yo voy a colocar mi nombre en una de ellas) ustedes pueden dibujar lo que más les guste, que la creatividad vuele.



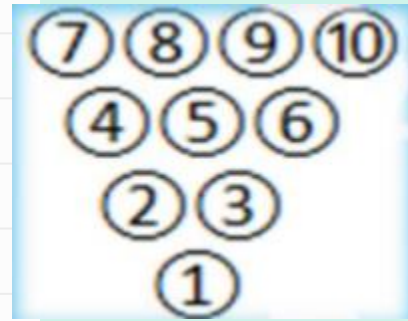
- 3. Ahora vamos a agregar agua en el envase para que quede más pesada y no se caiga tan fácil, recuerden que
- debemos cuidar ese bien tan
- preciado, por lo que debe ser una baja
- cantidad de agua, si el envase es más
- pequeño utilizaremos menos agua.



- 4. Como crear la bola; vamos a tomar
- un par de medias y vamos a doblarlas
- de forma que quede una bola, un buen
- tamaño sería que la podamos agarrar
- con la mano totalmente abierta, si los
- pinos son muy grandes la pueden
- hacer un poco
- más grande, esto va en gustos.



- 4. Luego de que esta redondita vamos a proceder a armar nuestra bolera en casa; ya solo queda ubicarlo en el siguiente orden 1:2:3:4 botellas.
- A una distancia de 5 a 6 metros



Reglas del juego:

A

- Tienes 2 oportunidades para tumbar los pinos
- Si tumbas todos los pinos en la primera oportunidad es Chuza y vale por 15 puntos
- Si tumbas todos los pinos en las 2 oportunidades es spare y vale por 10 puntos
- Si no tumbas todos los pinos en los dos lanzamientos vas a contar los pinos que tumbaste y esa es la puntuación, por ejemplo, tumbaste 8 pinos la puntuación es 8 puntos

B

Actividad 2:

EL AVIÓN

MATERIAL:

- 1 Botella plástica reciclable de 250 ml.
- 1 Hoja de fomi para la cubierta del avión, puedes también usar cartulinas u otro material reutilizado para construir: 1 Hélice, 8 Círculos para la ventana,
- 2 Alas de avión, 2 Alas para la cola del avión, 2 Rectángulos para las turbinas

A 2. Listo, ahora lo que vamos a hacer es decorar nuestras botellas con el marcador, las pinturas o el material que tengas en casa (yo voy a colocar mi nombre en una de ellas) ustedes pueden dibujar lo que más les guste, que la creatividad vuele.



Actividad 2:

EL AVIÓN

MATERIAL:

- 1 Botella plástica reciclable de 250 ml.
- 1 Hoja de fomi para la cubierta del avión, puedes también usar cartulinas u otro material reutilizado para construir: 1 Hélice, 8 Círculos para la ventana,
- 2 Alas de avión, 2 Alas para la cola del avión, 2 Rectángulos para las turbinas

A



B



Prepara las partes...

Recorta el fomi o las hojas de colores para sacar los círculos y la hélice.

A



B





Listo, ahora lo primero que vamos a hacer es forrar la botella con el fomi o material que tengas. Luego de esto con una tijera o bisturí vamos a cortar para darle la forma al avión.



Ahora debemos pegar las alas
de la cola del avión



Ahora vamos a hacer las turbinas
del avión y las vamos a pegar.



Ahora el siguiente paso que vamos a realizar es pegar las alas del avión.



https://www.youtube.com/watch?v=O_CT2vDJ5yg

Ahora Ya casi terminamos, los felicito por llegar hasta este punto. Ahora nos hacen falta las ventanas. Vamos a pegar 4 ventanas por cada lado del avión.
Y para terminar vamos a poner la hélice del avión y terminamos nuestra construcción del avión.
Felicitaciones, lo logramos.



58.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo

Parte 2: ALAS DE SUEÑO...

Aquí cada una de las personas que participó en la construcción del avión, va a escribir un sueño, el cual va ir en el ala izquierda del avión. Esto significa que siempre debemos construir nuestros sueños paso a paso como la elaboración del avión.

En el ala derecha van a escribir el nombre de la persona que más admiran, porque ella es la que nos va a impulsar a conseguir nuestros sueños.

Y listo, terminamos; ya quedó nuestro avión, ya podemos jugar con él, pero recuerda, siempre debemos cuidarlo porque representa nuestros sueños.



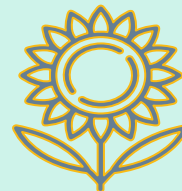
PARA LA MADRE COMUNITARIA:

- Acompañamiento al proceso de aprendizaje desde el juego: Observa cuales aspectos despiertan los elementos de la lúdica: ficción, alteridad, identidad y goce.
- Escucha las cosas que los niños quieren compartir cuando estén construyendo los elementos de los juegos.
- No importa que se equivoque, si les muestras el camino aprenden mejor.
- Al final importa la esencia del juego y no la estética de los juguetes.

B

PARA LOS PADRES Y LA FAMILIA

- Refuerza los logros de los niños con reconocimientos sinceros. 
- Toma en cuenta que todo lo que ellos quieren compartir es muy importante en ese momento. 
- La paciencia ayuda mucho a la comunicación.
- Cuando hables con tu hijo ponte frente a él: no más alto y no más bajo, esto lo hace sentir muy bien.
- Recuerda mirar a los ojos y sonreír cuando quieres comunicarte.
- Brinda mucho amor y aprecio en los juegos, esto hará que siempre quiera compartir tiempos con Tigo. 



Reflexiones...

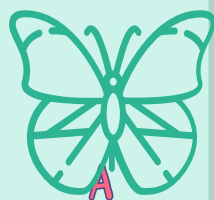
Espacio para lo que te ayuda a pensar o imaginar al hacer uso de esta cartilla...



C



B



A



62



UNIVERSIDAD SANTO TOMAS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo

REFERENCIAS



- Díaz, H. Á. (2006). La función lúdica del sujeto : una interpretación teórica de la lúdica para transformar las prácticas pedagógicas. Bogotá Colombia, Editorial Magisterio.
- Torres, D. (2001). Color esperanza. Un mundo diferente. [CD Sencillo Promocional y Descarga Digital]. Buenos Aires y Miami: Sonoland de Madrid y The Warehouse.
- Trabajos de los estudiantes de profundización en recreación. Universidad Santo Tomás. Febrero Julio 2020
- Caillois, R. (1997). Los juegos y los hombres: la máscara y el vértigo. Fondo de Cultura Económica.
- Huizinga, J. (1972). Homo Ludens. Alianza Editores S.A. Madrid.
- <https://www.minambiente.gov.co/index.php/noticias/4595-gobierno-unifica-el-codigo-de-colores-para-la-separacion-de-residuos-en-la-fuente-a-nivel-nacional>
- Ronycreativa manualidades. (14 de mayo de 2020) DIY Avión hecho con botella de plástico reciclada / Ronycreativa manualidades. [Archivo de Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=O_CT2vDJ5yg
- Carrera de Gusanitos <https://www.youtube.com/watch?v=masXI2h3qt0&feature=youtu.be>
- El pirata feroz, canciones infantiles canticuentos https://www.youtube.com/watch?v=IUnT9NE5_ng
- El juego como mediación pedagógica en la comunidad <https://cutt.ly/hfdcQfo/> <https://cutt.ly/4fdclv u>
- Los menores sistemas de educación alternativa para los niños <https://cutt.ly/PfdcGcT>



A



63.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA



DESARROLLO
COMUNITARIO



La cultura
es de todos

Mincultura



il Nido
del Gufo

RECUERDA CONTINUAR CON DISCIPLINA EL PROCESO DE FORMACIÓN

RECREATE Y DISFRUTA APRENDIENDO DESDE TUS SABERES

formacionrecreacionusta@gmail.com

vivianasierra@usantotomas.edu.co

franciscofonseca@usantotomas.edu.co

ladyruizg@usantotomas.edu.co

**PROYECTO. Beneficios de las prácticas de ocio y
recreación como estrategia para la formación de
promotores de estilos de vida y bienestar en torno al
CPS Suba. Fase 2**

**CULTURA FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
PROFUNDIZACIÓN EN RECREACIÓN Y MANEJO DE TIEMPO LIBRE
GI CUERPO, SUJETO Y EDUCACIÓN
ASOCIACIÓN IL NIDO DEL GUFO / CPS SUBA
2020**

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and
infographics & images by **Freepik**

**Editada y finalizada por:
Francisco Javier Fonseca Zamora
Lady Johanna Ruiz González
Viviana Sierra Delgadillo**

