
INSTITUTO TÉCNICO EN COMUNICACIÓN
INTECOBA
BARRANCABERMEJA SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
TÉCNICO EN COMUNICACIÓN
BARRANCABERMEJA
• INTECOBA •
Vive tu tiempo, disfrútalo, aprende y crece feliz
PROYECTO DE
APROVECHAMIENTO
DEL
TIEMPO LIBRE
OCUPA TU TIEMPO, TRANSFORMA TU VIDA
CONVIVENCIA
Fortalecemos la amistad, el respeto y el trabajo en equipo.
RECREACIÓN
Promovemos actividades divertidas y saludables.
CREATIVIDAD
Estimulamos talentos y expresiones artísticas.
DESARROLLO INTEGRAL
Aprovechamos el tiempo libre para crecer como personas.
¡EL MEJOR PLAN ES DISFRUTAR TU TIEMPO con propósito!
DEPORTE
BAILE
ARTE
LECTURA
JUEGOS
DIVERSIÓN
Tiempo libre bien aprovechado, vida plena y futuro asegurado.

Tabla de Contenido

0. Introducción

1. Identificación Institucional

1.1. Misión del Proyecto

1.2. Visión del Proyecto

1.3. Equipo del Proyecto

1.4. Nombre del Proyecto

2. Justificación

3. Diagnóstico

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

4.2. Objetivos Específicos

5.Marco Referencial

5.1. Marco Legal

5.2. Marco Teórico

5.3. Marco Conceptual

6. Estrategias Metodológicas

6.1. Estrategias

6.2. Transversalidad

6.3. Articulación Curricular

7. Cronograma de Actividades 2026 a 2028

8. Seguimiento y Evaluación

8.1. Enfoque

8.2. Criterios

8.3. Indicadores de Resultado

9. Referentes Bibliográficos

Glosario

0. INTRODUCCIÓN

El Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre de la Institución Educativa Técnico en Comunicación de Barrancabermeja, INTECOBA se configura como una estrategia pedagógica transversal orientada a promover en la comunidad educativa el uso formativo, sano y creativo del tiempo libre. Este proyecto se enmarca en el artículo 14 de la Ley 115 de 1994, que establece el aprovechamiento del tiempo libre como proyecto pedagógico obligatorio, y en la Ley 181 de 1995, que fomenta el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en todo el territorio nacional.

En coherencia con el Proyecto Educativo Institucional (PEI), el proyecto se articula con las demás iniciativas transversales de INTECOBA: con Educación Física en la organización técnica de los Juegos Interclases y la escuela deportiva, con el COLCI en la difusión y campaña comunicativa de sus actividades, y con Democracia en la participación estudiantil organizada por curso. Este proyecto adquiere además un valor identitario particular, al vincular tradiciones propias del distrito de Barrancabermeja, como el Festival del Dulce, ligado a la economía y la cultura de los barrios de la ribera, con la formación en valores de pertenencia y trabajo colaborativo.

Considerando el contexto social de la institución, caracterizado por vulnerabilidad socioeconómica, violencia comunitaria e influencia del microtráfico en sectores aledaños, el Proyecto de Tiempo Libre se posiciona como un factor de protección frente a esos riesgos, ofreciendo a los estudiantes una alternativa formativa y constructiva fuera del horario académico que fortalece la identidad institucional, el bienestar emocional y el sentido de pertenencia.

En 2026 el proyecto desarrolló como hitos centrales la escuela deportiva, la inauguración de los Juegos Interclases con la temática del Mundial de fútbol 2026 (6 de agosto) y la celebración de los 30 años de INTECOBA (28 - 30 de octubre). A partir de 2027 incorpora de forma sistemática el componente de estilos de vida saludable, que la institución ya trabajaba desde Educación Física, Orientación Escolar, el PESCC y las convivencias, y que ahora se organiza con responsables, cronograma e indicadores, con proyección hasta 2028.

De esta manera, el Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre en la IE INTECOBA se consolida como una apuesta educativa que trasciende lo recreativo, contribuyendo a la formación integral de estudiantes con mayor bienestar emocional y sentido de identidad institucional.

PROYECTO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, INTECOBA

1. IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL

Institución: Institución Educativa Técnico en Comunicación de Barrancabermeja – INTECOBA

Proyecto: Aprovechamiento del Tiempo Libre y Estilos de Vida Saludable

Naturaleza: Proyecto pedagógico transversal obligatorio (Ley 115 de 1994, Art. 14). El componente de estilos de vida saludable se desarrolla desde este proyecto y responde al programa de promoción de estilos de vida saludable del Ministerio de Educación Nacional.

1.1 Misión del Proyecto. Promover en la comunidad educativa el uso formativo, sano y creativo del tiempo libre, mediante actividades recreativas, deportivas y culturales que fortalezcan la identidad institucional y el bienestar emocional de los estudiantes, y promoviendo hábitos de vida saludable: actividad física, alimentación, descanso y cuidado del cuerpo y de las emociones.

1.2 Visión del Proyecto. Para 2028, el proyecto se consolidará como un espacio institucional reconocido de recreación, deporte y cultura, articulado con las tradiciones propias del distrito de Barrancabermeja y con los demás proyectos transversales de INTECOBA.

1.3 Equipo del Proyecto 2026.

- Coordinador: Edgar Matos Oliveros, Sede A, Jornada Tarde
- Dionisio Muñoz Cruz, Sede A, Jornada Mañana
- Giovanni Alexander Martínez Támara, Sede E

- Oscar Mauricio Palencia Castañeda, Sede A, Primaria
- Nubia Pedrozo Miranda, Sede C
- Apoyo al componente de estilos de vida saludable: Luz Dary Rojas Castañeda (Orientación Escolar y PESCC) y docentes de Ciencias Naturales.

1.4 Nombre del Proyecto. Proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre y Estilos de Vida Saludable. Se conserva "Tiempo Libre" al comienzo porque es el nombre con el que la comunidad conoce el proyecto y el que usa la Ley 115.

2. JUSTIFICACIÓN

El aprovechamiento adecuado del tiempo libre es un elemento formativo esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, en tanto contribuye a la disminución de los niveles de estrés propios de la vida escolar, fortalece la identidad institucional y promueve la cultura de la recreación como parte de la educación. En el contexto de INTECOBA, el proyecto adquiere además un valor identitario particular, al vincular tradiciones propias del distrito de Barrancabermeja, como el Festival del Dulce, ligado a la economía y la cultura de los barrios de la ribera, con la formación en valores de pertenencia y trabajo colaborativo. Desde 2027 el proyecto incorpora además los estilos de vida saludable, entendidos como el cuidado del cuerpo mediante la actividad física, la alimentación, el descanso y el bienestar emocional

3. DIAGNÓSTICO

Contexto social común a la institución

- Vulnerabilidad socioeconómica en gran parte de la comunidad educativa.

- Presencia de violencia comunitaria e influencia del microtráfico en sectores aledaños a la institución.
- Escasa participación familiar en los procesos formativos.

Bienestar y uso del tiempo

- Dificultades en la gestión emocional y altos niveles de estrés asociados al contexto social
- Escasos espacios institucionales estructurados que ofrezcan una alternativa formativa fuera del horario académico, frente a los riesgos ya identificados en el entorno.
- La institución ya trabaja los hábitos saludables en convivencias, jornadas y clases de Educación Física, pero aún no cuenta con una línea base institucional de alimentación, actividad física y descanso.
- La tienda escolar de la Sede A se arrienda mediante convocatoria pública, que ya incluye criterios de alimentación saludable (cumplimiento de la Ley 2120 de 2021 y valoración de las estrategias de vida saludable). Su selección y seguimiento corresponden al Consejo Directivo; el proyecto acompaña con actividades pedagógicas. En las sedes C y E no hay tienda y los estudiantes llevan lonchera.

Fortalezas institucionales

- Liderazgo juvenil y buen potencial comunicativo (COLCI).
- Diversidad cultural, incluida la cultura afrodescendiente y las tradiciones propias del distrito (Festival del Dulce, identidad de la ribera).
- Alto interés estudiantil por actividades deportivas y artísticas, ya evidenciado en jornadas recreativas previas.

Lectura institucional: el Proyecto de Tiempo Libre se posiciona como un factor de protección frente a los riesgos de contexto social ya diagnosticados en los demás proyectos transversales,

ofreciendo un uso constructivo del tiempo que fortalece identidad, pertenencia y bienestar emocional.

4. OBJETIVOS

4.1 General.

Promover el aprovechamiento formativo del tiempo libre en la comunidad educativa de INTECOBA, mediante actividades recreativas, deportivas y culturales que fortalezcan la identidad institucional, el bienestar emocional y el trabajo colaborativo.

4.2 Específicos

1. Fomentar la recreación y el deporte como estrategias para la disminución del estrés escolar.
2. Fortalecer la identidad institucional mediante la celebración de tradiciones locales y del aniversario de INTECOBA.
3. Promover la participación masiva de la comunidad educativa en los Juegos Interclases.
4. Articular el proyecto con el COLCI para la divulgación y difusión de las actividades.
5. Promover hábitos de actividad física, alimentación saludable y cuidado del cuerpo en las sedes, con apoyo del PAE, la tienda escolar y las familias.
6. Construir una línea base de hábitos de vida saludable y hacer seguimiento anual desde 2027.

5. MARCO REFERENCIAL

5.1 Marco Legal. Ley 115 de 1994, Art. 14 (aprovechamiento del tiempo libre como proyecto pedagógico obligatorio); Ley 181 de 1995 (fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre); Decreto 1860 de 1994; Ley 1355 de 2009 (prevención de la obesidad y las enfermedades crónicas); Ley 2120 de 2021 (entornos alimentarios saludables);

Resolución 335 de 2021 (Programa de Alimentación Escolar); Ley 2383 de 2024, Art. 4 (hábitos saludables como línea de la educación socioemocional).

5.2 Marco Teórico. El proyecto se fundamenta en la concepción del tiempo libre como espacio de desarrollo humano integral (Dumazedier), en el cual la recreación cumple una función formativa, no solo de esparcimiento, y contribuye al desarrollo socioemocional desde un enfoque constructivista social.

5.3 Marco Conceptual.

Tiempo libre: espacio de la vida cotidiana disponible para actividades de libre elección con fines de desarrollo personal.

Recreación: conjunto de actividades placenteras con función formativa y de bienestar.

Identidad institucional: sentido de pertenencia construido a partir de tradiciones y símbolos compartidos.

Estilos de vida saludables: hábitos que cuidan la salud, como la actividad física, la alimentación, el descanso y el bienestar emocional.

PAE: Programa de Alimentación Escolar.

6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

6.1 Estrategias. Jornadas recreativas y deportivas · Festival del Dulce (tradición distrital) · Celebración del aniversario institucional · Juegos Interclases · Escuela deportiva (microfútbol, fútbol sala, baloncesto) · Campañas de divulgación con apoyo del COLCI · Componente de estilos de vida saludable: pausas activas, lonchera saludable, semana de vida saludable y orientación a familias. En alimentación, el proyecto aporta lo pedagógico y acompaña los criterios que el Consejo Directivo establece en la convocatoria de la tienda escolar.

6.2 Transversalidad

Área / Proyecto	Aporte
Educación Física	Organización técnica de los Juegos Interclases y la escuela deportiva
COLCI	Difusión y campaña comunicativa de las actividades
Artística	Ambientación y expresión cultural en el Festival del Dulce y el aniversario
Democracia	Participación estudiantil organizada por curso en los Juegos Interclases
Ciencias Naturales	Contenidos de alimentación, salud y nutrición
PESCC y Orientación Escolar	Cuidado del cuerpo, manejo de emociones y proyecto de vida
PAE	Menú visible y actividades sobre lo que se come y por qué

6.3 Articulación curricular. El proyecto no crea una asignatura aparte. Se integra a las mallas y a los planes de aula: Educación Física (actividad física, deporte y juego), Ciencias Naturales (alimentación y salud), Ética y Dirección de Grupo (hábitos, convivencia y proyecto de vida), Artística (expresión cultural) y Comunicación (campañas del COLCI). Cada docente registra la actividad en su plan de aula como evidencia.

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2026 A 2028

Fecha	Actividad	Objetivo	Responsables
Enero 30 – Noviembre 10 / Febrero 17	Formación de escuela deportiva (microfútbol, fútbol sala, baloncesto); convocatorias y preselección para Juegos Intercolegiados e Interescolares; entrenamiento de equipos seleccionados	Aprovechar el gusto por el deporte y las condiciones físicas y técnicas de los estudiantes de 3°, 4°, 5° aceleración, 6°, 7°, 8° y 9°	Docentes responsables del proyecto Tiempo Libre
Agosto 6	Inauguración de los Juegos Interclases: temática: Mundial de fútbol 2026	Fomentar la disciplina deportiva en todos los grados y sedes de INTECOBA	Docentes responsables del proyecto Tiempo Libre
28 - 30 de octubre	Celebración del aniversario institucional (30 años)	Fortalecer la identidad institucional	Responsabilidad compartida entre varios proyectos transversales
Durante 2026	Convivencias con tres temáticas: proyecto de vida, manejo de emociones y cuidado del cuerpo, con el PESCC y Orientación Escolar	Promover el cuidado del cuerpo y el bienestar emocional	PESCC, Orientación Escolar y directores de grupo
Noviembre de 2026	Recopilación de las evidencias de lo realizado en 2026 y registro en un formato único	Sistematizar lo realizado	Equipo del proyecto Tiempo Libre
Diciembre de 2026 a enero de 2027	Presentación al Consejo Directivo del componente de estilos de vida saludable y de los aportes pedagógicos para la convocatoria de la tienda escolar 2027	Articular lo pedagógico con la oferta de alimentos de la institución	Equipo del proyecto, Coordinación y Rectoría
Primer semestre de 2027	Línea base de hábitos con formulario anónimo; campaña de lonchera saludable en todas las sedes; semana de vida saludable (fecha por definir)	Conocer los hábitos de los estudiantes y sensibilizar a las familias	Equipo del proyecto y COLCI

Fecha	Actividad	Objetivo	Responsables
Segundo semestre de 2027	Pausas activas, juegos tradicionales en primaria y retos saludables en secundaria; orientación a familias en reuniones de padres	Sostener hábitos saludables en la vida escolar	Docentes de Educación Física y Ciencias Naturales, directores de grupo
2028	Consolidación: segunda medición frente a la línea base, ajuste del plan y balance del proyecto	Evaluar el avance y proyectar nuevas acciones	Equipo del proyecto

Recursos: material deportivo y didáctico; cartulina, papel, marcadores, impresos; recurso humano del equipo del proyecto.

8. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

8.1 Enfoque. Formativo, centrado en la participación y el impacto en el bienestar de la comunidad educativa.

8.2 Criterios. Nivel de participación estudiantil, calidad organizativa de los eventos, fortalecimiento del sentido de pertenencia, y avance en los hábitos de vida saludable frente a la línea base.

8.3 Indicadores de resultado. Número de estudiantes participantes en los Juegos Interclases; número de cursos representados; evidencias de la celebración del aniversario institucional; línea base de hábitos aplicada; actividades de estilos de vida saludable realizadas por sede; familias orientadas sobre lonchera saludable.

9. REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

- Ley 115 de 1994; Ley 181 de 1995; Ley 1355 de 2009; Ley 2120 de 2021; Ley 2383 de 2024; Resolución 335 de 2021; Decreto 1860 de 1994.
- Plan de Acción del Proyecto Tiempo Libre, INTECOBA, 2023 y 2026.

GLOSARIO

- **Tiempo libre:** espacio disponible fuera de las obligaciones académicas para actividades de libre elección con fines formativos.
- **Recreación:** actividad placentera con función de bienestar y desarrollo personal.
- **Identidad institucional:** sentido de pertenencia construido a partir de símbolos, tradiciones y logros compartidos.