

Propuesta lúdico recreativa para promover el aprovechamiento del tiempo libre de los operadores de la empresa Masivo Capital S.A.S.

Jhon Fredi Jiménez

Wilson Alejandro Jiménez

COORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

BOGOTA D.C

Propuesta lúdico recreativa para promover el aprovechamiento del tiempo libre de los operadores de la empresa Masivo Capital S.A.S.

Jhon Fredi Jiménez

Wilson Alejandro Jiménez

Tutor

Nancy Ramírez

COORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

BOGOTA D.C

Agradecimientos

Por medio de este apartado queremos agradecer primero que todo a la profesora Nancy Ramírez por darnos la oportunidad de la realización de este proyecto, también por habernos guiado durante todo este proceso de construcción del mismo y por habernos tenido paciencia y darnos las mejores opciones para que este proyecto fuera posible.

Además queremos agradecerle a la Corporación Universitaria Minuto de Dios por haber creado este espacio para la elaboración del proyecto y por tener tutores para este con experiencia y estudios para la elaboración de proyectos de grado.

Por último agradecerles a todas las personas que hicieron posible este proyecto esperando que pueda ser una contribución para el mejoramiento de la sociedad.

Dedicatoria

Este proyecto, su realización y su posterior resultado, dentro del objetivo de la culminación de una primera etapa de preparación personal e intelectual, son el resultado de la unión de muchos esfuerzos por parte de las personas más cercanas a nosotros, nuestros padres, BLANCA FLOR BONILLA ANGARITA, ALEJANDRINO JIMENEZ RIAÑO, por el apoyo incondicional que nos ha brindado, porque siempre ha estado en el momento preciso, porque sus aportes fueron de gran ayuda; a nuestros hijos JUAN SEBASTIAN JIMENEZ TORRES, DILAN ANDRES JIMENEZ MATIZ porque es nuestra fuente de inspiración y motivación de salir adelante, además a la profesora (tutora) NANCY RAMIREZ por su orientación para poder salir adelante con el proyecto, Gracias a todas estas personas por su apoyo, ánimo y consejos que contribuyeron a la realización de éste proyecto.

ACEPTACION DE JURADOS

NOTA DE ACEPTACIÓN

FIRMA DEL JURADO

FIRMA DEL JURADO

FIRMA DEL JURADO

RAE

TIPO DE DOCUMENTO: Proyecto de grado

Acceso al documento: Corporación Universitaria Minuto de Dios

Título del documento: **PROPUESTA LÚDICO RECREATIVA PARA PROMOVER EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS OPERADORES DE LA EMPRESA MASIVO CAPITAL S.A.S.**

Autor(es):Jhon Fredi Jiménez Bonilla

Wilson Alejandro Jiménez Bonilla

Publicación: 2014

Palabras Claves: Tiempo libre, recreación, juego, conductor.

2. Descripción

El proyecto de investigación es creado a partir de la observación de como los operadores de la empresa Masivo Capital S.A.S utilizan el tiempo libre en actividades externas más interesantes para ellos como relaciones sociales, sentimentales o intelectuales. El tiempo libre es un espacio recreativo que todo trabajador o ser humano tiene derecho en el cual es un benéfico de formación personal como social, teniendo como función a la diversión, socialización y desarrollo personal de todo individuo, el proyecto de aprovechamiento de tiempo libre busca a través de actividades recreativas, disminuir el impacto que se presenta de niveles de estrés, enfermedades físicas y psicológicas. Busca llevar a estas personas a un mejor aprovechamiento de su tiempo libre, alejan dándolos de las diferentes problemáticas en su entorno social y familiar, esté proyecto se crea con el fin de crear actividades recreativas para disminuir el impacto que se está presentando por el mal uso del tiempo libre.

3. Fuentes

Las fuentes y referentes teóricos sistematizados

Tiempo libre: Recreación y tiempo libre (Roberto Ortega Yáñez),

Recreación:(ley 181 de 1995), (Yanez, 1993)

Ocio:(Santana, 2006), (Roman, 2006)

Metodología de la investigación:(Santana, 2006)

Referentes legales:

Constitución política de Colombia 1991, Ley General de la Cultura, Ley 397 de 1997,

4. Contenido

Contextualización del macro, meso y micro del SITP (sistema integrado de transporte público)
empresa Masivo Capital S.A.S. Patio porvenir zona Kennedy.

Descripción de la problemática.

Marco referencial y legal de los conceptos tiempo libre, ocio, recreación.

Metodología usada dentro de la ejecución de la propuesta, percepciones y resultados.

5. Metodología

El proyecto va enfocado a una investigación cualitativa de método fenomenológico, aplicada a los operadores de la empresa Masivo Capital S.A.S.

En primer lugar se hace un diagnóstico a través de la observación y la encuesta para conocer el impacto que han tenido los operadores de la empresa Masivo Capital S.A.S al no tener ninguna herramienta para el aprovechamiento de tiempo libre.

6 Conclusiones

Las conclusiones se encaminaron hacia tres puntos de vista.

Se evidencia que los conductores de la empresa Masivo Capital S.A.S. porvenir no tienen una propuesta para la realización actividades recreativas en los tiempos libres.

Con el proyecto se deja planteada una propuesta recreativa de aprovechamiento de tiempo libre participativa, para mejorar la calidad de vida, desarrollo intelectual, social, físico de los conductores del patio porvenir.

La respuesta de los conductores frente al proyecto se logró con una observación, la encuesta de que es tiempo libre y que hacen durante su tiempo libre lo cual se logra como resultado la satisfacción de los trabajadores encaminada a la creación de la propuesta recreativa.

Elaborado por: Jhon fredy Jiménez Bonilla

Wilson Alejandro Jiménez Bonilla

Revisado por:

Fecha de elaboración del resumen: 17 de Octubre de 2014

Índice de Contenido

1. Contextualización	13
1.1 Macro Contexto	13
1.2 Meso Contexto	14
1.3 Micro Contexto	14
2. Problemática	15
2.1 Descripción del problema	16
2.2 Formulación del problema	17
2.3 Justificación	17
2.4. Objetivos	19
2.4.1 Objetivo General	19
2.4.2 Objetivos específicos	19
3. Marco Referencial	20
3.1 Antecedentes	20
3.2 Marco teórico	22
3.2.1 Tiempo libre	23
3.2.2 Recreación	24
3.2.2.1 Ocio	26
3.2.2.2 Juego	28
3.2.2.3 Lúdica	29
3.2.3 Conductor	29
3.2.4 Riesgos Laborales	30
3.3 Marco Legal	31
4. Diseño metodología	32
4.1 Tipo de investigación	33
4.2 Método de investigación	33

4.3 Fases de investigación	34
4.4 Poblacion y muestra	35
4.5 Instrumento de recoleccion de datos	36
4.5.1 Encuesta	36
4.5.2 Observacion	37
5. Resultados	39
5.1 Tecnica de analisis de resulatdo	39
5.1.2 Tecnica de analisis de la encuesta	41
5.2 Interpretacion de resultados	46
5.2.1 Matriz Dofa	46
6. Conclusiones	50
7. Prospectiva	51
Bibliografias	52
Anexos	55
Fichas de observacion	55
Resultado de encuesta	57
Propuesta	66

Indice de tablas

Tabla No1	Que es el tiempo libre	47
Tabla No 2	Que le gustaria hacer en el tiempo libre	48
Tabla No 3	Cuales de las siguientes actividades le gustaria hacer	49

Indice de figuras

Figura No 1	41
Figura No 2	42
Figura No 3	43
Figura No 4	44
Figura No 5	45

Introducción

Este documento hace parte de una investigación formativa, la cual está proyectada como una propuesta de actividades lúdicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los operadores de la Empresa Masivo Capital S.A.S. Del patio porvenir de la localidad de Kennedy.

Para este proyecto, es fundamental comprender la recreación como un derecho del ser humano, pero además como una necesidad la cual más allá de ser una simple distracción o una serie de actividades, posibilita el desarrollo humano la construcción de sujetos sociales y el desarrollo de la cultura.

La monografía se organiza por capítulos donde el primero dará cuenta de la contextualización del sitio trabajo, en el segundo capítulo se encuentra los objetivos general y específicos y el problema de investigación, luego en el tercer capítulo se organiza el marco teórico donde se evidencian las diferentes categorías trabajadas que dan sustento a la investigación, seguido del marco legal donde se evidencian las leyes que se aplican a la población objeto.

En el cuarto capítulo se encuentra el marco metodológico que guía el proceso de construcción de la investigación. En el quinto capítulo se empieza a realizar un plan de actividades didácticas para el aprovechamiento del tiempo libre, en la cual se analizan los resultados de la encuesta para proponer actividades acordes y a gusto que conlleven a los operadores a un desarrollo intelectual, físico, emocional, social; la recreación es un medio donde el ser humano puede

realizar diferentes tipos de actividades en su tiempo libre, en el cual la persona aprende valores siendo en primer lugar el respeto, socialización e integración entre compañeros de trabajo.

Por último las conclusiones y la prospectiva que evidencia la coherencia y aprendizaje dentro de este proceso.

1. Contextualización

1.1 Macro contexto

El sistema integrado de transporte público (SITP), es el sistema que integra, buses privados, Transmilenio y el SITP (sistema integrado de transporte público) en Bogotá, tiene como objetivo integrar, reducir y modernizar el número de empresas prestadoras del servicio de transporte público a solo 13 las cuales operan en igual número de zonas, la ciudad está dividida en (Usaquén, Chapinero, Santafé, San Cristóbal, Usme, Tunjuelito, Bosa, Kennedy, Fontibón, Engativá, Suba, Barrios Unidos, Teusaquillo, los mártires, Antonio Nariño puente Aranda, La Candelaria, Rafael Uribe Uribe, Ciudad Bolívar, Suma paz). El sistema integrado de transporte público comprende las acciones para la articulación, vinculación y operación integrada de los diferentes modos de transporte público, (Transmilenio, sistema integrado de buses, metro, entre otros), las instituciones o entidades creadas para la planeación, la organización, el control del tráfico y el transporte público, la infraestructura requerida para la accesibilidad, circulación y el recaudo del sistema.

1.2 Meso Contexto

La empresa, Masivo Capital es un grupo conformado por ocho empresas de transporte público, que cuentan con décadas acumuladas de experiencia en el transporte público colectivo y masivo de pasajeros en la ciudad de Bogotá, la cual cuenta con varios patios en las zonas de Kennedy (porvenir, tierra buena, san Bernardino, Praga) y suba oriental (canta gallo, ciprés). La empresa se encuentra ubicada en la avenida calle 26 No 56-51.

De igual forma, se vinculó desde el comienzo a un importante experto financiero con la experiencia necesaria para el diseño del plan de negocios y el cierre del modelo financiero, adhiriendo luego al grupo una de las más importantes Bancas de Inversión del país. Todo lo anterior, con miras a contar con todas las disciplinas que requiere un proyecto de las magnitudes del Sistema Integrado de Transporte Público de la capital de la República.

Fue así como el 8 de julio de 2010 se presenta la Licitación a través de una Promesa de Sociedad Futura, para las zonas de Suba Oriental y Fontibón, dando como resultado la adjudicación de las zonas de Kennedy y Suba Oriental, por parte de TRANSMILENIO S.A.

A partir de ese momento sus accionistas iniciaron el engranaje de una serie de actividades para planear, ejecutar y controlar las actividades necesarias para cumplir el contrato suscrito entre TRANSMILENIO y MASIVO CAPITAL.

1.3 Micro Contexto

Este proyecto se plantea en el patio porvenir, que es una de las sedes de la empresa Masivo Capital S.A.S. Se encuentra ubicado en la carrera 49 No 89B 31 del barrio porvenir de la localidad de Kennedy, cuenta con espacio para 250 vehículos, estación de gasolina, zonas de

lavado, mantenimiento de vehículos, oficinas para operaciones. Seguridad vial, técnicos recepcionistas de flota, baños.

Allí laboran más de 400 operadores (conductores) mujeres y hombres, con un promedio de edad de los 20 a 60 años.

Ellos tienen una jornada laboral de ocho horas diarias, las cuales no son continuas, pues se les asigna un descanso de dos a tres horas y luego continúan su jornada laboral, estos descansos son asignados por consecuencia a los accidentes de trabajo que se han presentado, debido al estrés y cansancio que los conductores obtienen al trabajar las ocho horas continuas y cumpliendo la reglamentación al respecto.

Otros conductores tienen su jornada de ocho horas continuas, en las cuales están disponibles en el patio por si se presenta alguna novedad como ausencias, incapacidades, otros conductores que se encuentran en el patio que estén sancionados por Transmilenio por lo tanto tienen que cumplir con sus ocho horas de trabajo continuo normal estando en el patio sin realizar ninguna labor.

2. Problemática

2.1 Descripción del problema

La pregunta problema surge al observar cómo los conductores de la empresa Masivo Capital S.A.S. utilizan su tiempo libre, al no contar herramientas y planes adecuados en la actualidad para el desarrollo de actividades de aprovechamiento de tiempo libre laboral, por lo cual utilizan su tiempo libre en, fumar, tomar tinto, ver televisión, escuchar música, sentados en el patio, entre otros. Esto motivó la realización de una propuesta de actividades lúdico-recreativas para el aprovechamiento de tiempo libre.

Según, Dumazedier (1964) citado por (Diccionario paidotribo de la actividad física y el deporte, 2008) el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente para descansar, formarse, divertirse, informarse, participar en actividades sociales o elegir su libre capacidad creadora. Así que los operadores del patio porvenir tendrán diferentes tipos de actividades lúdicas y recreativas en las cuales podrán tener libre elección para participar en ellas, diversión y desarrollar el gusto por aprovechar su tiempo libre en actividades recreativas integrándose con sus compañeros de trabajo.

Como trabajadores de la empresa los investigadores en formación observan diariamente que en el patio porvenir de la empresa Masivo Capital S.A.S. que los conductores en sus tiempos de descanso, no están aprovechando su tiempo libre laboral, por la ausencia de actividades de uso creativo del aprovechamiento del tiempo libre y ocio, entre las problemáticas se observa la falta de conocimiento y conciencia de funcionarios de la empresa acerca del impacto y la importancia de utilizar adecuadamente el aprovechamiento de tiempo libre de sus operadores en lo cual utilizando este tiempo adecuadamente traerá beneficios y bajos riesgos de estrés, enfermedades como el sedentarismo entre otras.

Lo anterior puede producir que los operadores tengan como consecuencia, accidentes de tránsito por el sueño, falta de reacción, enfermedades cardiovasculares, esqueléticas, sedentarismo, estrés; por lo cual se ve viable la realización de una propuesta de actividades lúdicas y recreativas a un nivel adecuado, ocupando sus tiempos libres en actividades formativas como persona y social.

2.2 Formulación del problema

¿Cómo promover el aprovechamiento del tiempo libre, en los operadores de la empresa Masivo Capital S.A.S, Patio porvenir de la zona Kennedy?

2.3 Justificación

La presente investigación tiene como finalidad implementar un plan de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre laboral a los conductores de la empresa Masivo Capital del patio porvenir zona Kennedy, debido a que la empresa no cuenta por ahora con un programa de actividades lúdico recreativas ni similares, se evidencia según las manifestaciones de los conductores que tienen una problemática grande al no estar utilizando su tiempo libre laboral en actividades productivas que beneficien su salud emocional, intelectual e integración social.

Se toma como referencia la constitución política de Colombia de 1991, el artículo 64, es deber del estado promover el acceso de trabajadores a los servicios de la educación y la recreación.

Además, la ley 50 de 1990, el artículo 21, la dedicación exclusiva en determinadas actividades, en las empresas con más de cincuenta (50) trabajadores que laboren cuarenta y ocho (48) horas a la semana, estos tendrán derecho a que dos (2) horas de dicha jornada, por cuenta del empleador, se dediquen exclusivamente a actividades recreativas, culturales, deportivas o de capacitación.

De acuerdo al artículo anterior la empresa tiene oportunidades de realizar actividades recreativas para su bienestar y salud emocional e integración social de sus trabajadores.

El aprovechamiento de tiempo libre ayuda a prevenir enfermedades como cardiovasculares, estrés, esqueléticas, y sedentarismo, estas enfermedades se presenta por falta de movimiento, falta de actividad física de por lo menos 30 minutos diarios y tres veces por semana.

Debido a lo anterior, es importante plantear una propuesta de actividades lúdicas y recreativas como juegos de agilidad mental, gimnasia laboral, audiovisuales con programas formativos, para su aprovechamiento de tiempo libre laboral en el cual se busca una transformación social como persona. Se hace indispensable motivar a los operadores que aprovechen su tiempo en actividades dinámicas, lúdicas, sociales debido a la problemática que se está presentando en el contexto.

2.4. Objetivos

2.4.1 Objetivo General

Promover el aprovechamiento del tiempo libre de los trabajadores de la empresa Masivo Capital S.A.S porvenir por medio de una propuesta recreativa.

2.4.2 Objetivos específicos

- a. Elaborar un diagnóstico por medio de una encuesta, que es el tiempo libre y en que lo utilizan
- b. Establecer actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre.
- c. Diseñar una propuesta recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre.

3. MARCO REFERENCIAL

En los antecedentes relacionados al proyecto se encuentra una gran orientación y observación para abordar temas de aprovechamiento de tiempo libre laboral desde diferentes tipos de enfoques, lo cual ayuda a recopilar información y ver desde diferentes puntos de vista la importancia de la investigación para el proyecto, lo cual se retoma varia información que nos abre un camino de inicio que se convierten en puntos de referencia para el proyecto.

3.1 Antecedente

Para esta investigación se indagaron diferentes proyectos de grado que estuvieran relacionados con el tiempo libre, tiempo libre laboral, se indaga que universidades ofrecen programas de licenciatura de recreación y deporte, dentro de las cuales se encuentran la Universidad Inca de Colombia, por ende se encuentra en su base de datos proyectos de grado relacionados con el aprovechamiento del tiempo libre.

El proyecto “Diseño de un programa de recreación y aprovechamiento del tiempo libre para los alumnos en edades de a 15 años del colegio Camilo Torres Restrepo, Curumani Cesar”, escrita por; Jorge Benjumea Rocha, Luz Marina Medina Orta (1997) consiste diseñar un programa recreacional que permita a los jóvenes de 9 a 15 años del colegio Camilo Torres Restrepo aprovechar el tiempo libre.

Del proyecto anterior se obtiene un aporte de cómo diseñar una propuesta de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre, la cual ayuda en la investigación que se lleva a cabo con los conductores del patio porvenir de la empresa masivo capital crear herramientas lúdico recreativas para la propuesta que se dejara creada para la empresa.

Otra universidad que también se indagó, fue la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, allí se encontró el proyecto “el buen uso del tiempo libre, trabajo con adolescentes del centro educativo Porfirio Barba Jacob”, escrita por; Edgar Eduardo Bernal Espinoza (1995) la investigación consiste orientar a los estudiantes del centro educativo Porfirio Barba Jacob para que utilicen adecuadamente el tiempo libre por medio de actividades recreativas, deportivas y culturales.

Además, se encuentra el proyecto de grado Programa de Educación física laboral, escrita por; Luis Carlos Emayusa Bustos (1991) la investigación consiste Desarrollar un programa de educación física laboral que pueda ser ejecutado dentro de la misma jornada y lugar de trabajo.

Otra fuente que se indagó fue el SENA, donde se recuperó el plan de bienestar social laboral (Sena, 2012), el cual busca desarrollar el programa de bienestar social de la empresa comercial social didáctica Emcodidactica, Consultores que contribuya al mejoramiento de la calidad vida de sus colaboradores, generando actitudes favorables que fortalezcan los diferentes estilos de vida (salud, educación, recreación) reflejados en la productividad de la empresa.

Por último se indagó la Universidad del valle, deporte en el contexto laboral de la empresa de producción, escrita por; Fernando Mendieta, Carlos salgado (Rios, 2013) conocer sobre la influencia del deporte en trabajadores del ámbito empresarial del sector de la producción.

De acuerdo a los antecedentes anteriores se observa que los autores están buscando diseñar un plan de herramientas didácticas recreativas de aprovechamiento de tiempo libre para las personas de una comunidad, la cual nos da un aporte y se obtienen ideas de herramientas recreativas para la realización de la propuesta que se dejara implantada como plan piloto en el patio porvenir de la empresa Masivo capital, la diferencia de los proyectos anteriores es que van enfocados a diseñar una propuesta recreativa de aprovechamiento de tiempo libre en niños, adolescentes

estudiantes de un colegio, a diferencia de la investigación que se lleva a cabo es que este proyecto va enfocado a personas adultas conductores de una empresa de transporte público, como semejanzas al proyecto se obtiene que todos los autores están trabajando en la elaboración de un proyecto de actividades recreativas, para un beneficio de aprovechamiento de tiempo libre en una comunidad.

3.2 Marco Teórico

Este proyecto “Propuesta lúdico recreativa para promover el aprovechamiento del tiempo libre de los operadores de la empresa Masivo Capital S.A.S. ”, parte de las necesidad de ofrecer un plan de actividades lúdicas recreativas como por ejemplo gimnasia laboral, juegos de agilidad mental, juegos de mesa, que los conlleven a la participación, socialización, integración, disfrute individual y grupal, contribuyendo a un desarrollo intelectual, salud física para prevenir algunas enfermedades como estrés, sedentarismo, presión arterial, enfermedades cardiovasculares, por lo tanto se propone emplear este tiempo libre para integrar, socializar a los trabajadores en un ambiente de formación y participación integral.

Este proyecto se basa en cinco categorías a desarrollar en como son la recreación, ocio, tiempo libre, juego y la lúdica como ejes fundamentales para el cumplimiento de los logros propuestos y a futuro lograr que la empresa ejecute las actividades en sus trabajadores, donde ellos participen y logren un adecuado aprovechamiento de tiempo libre.

3.2.1 Tiempo libre

Generalmente todos tenemos una concepción básica de tiempo libre, pero para el proyecto nos basaremos en autores reconocidos que aportan a la construcción conceptual, entre ellos,

Dumazedier(1964) citado por (Diccionario paidotribo de la actividad fisica y el deporte, 2008)quien afirma que el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede dedicarse voluntariamaente para descansar, formarse, divertirse, informarse, participar en actividades socialeso elegir su libre capacidad creadora. Asi que los operadores del patio porvenir tendran diferentes tipos de actividades recreativas en las cuales tendran libre elección para participar en ellas, en las que obtendran diversión, observando el gusto por aprovechar su tiempo libre en actividaes recreativas integrandose con sus compañeros de trabajo.

Ademas, Pedro 1984 citado por (pastor, 1998), dice que el tiempo libre hace referencia a un marco puramente temporal, un espacio de tiempo. Tiempo que resta del trabajo y el tiempo dedicado a las obligaciones de la casa. Para este caso el tiempo libre tiene lugar en el contexto laboral sin ser tenido en cuenta en el horario de trabajo.

Para, (Trilla, 1989) el tiempo libre es una parte del tiempo de no trabajo, precisamente el que tiene menos obligaciones sociales y mas disponibilidad personal; asi que el proyecto va enfocado hacia actividades adecuadas para el desarrollo pèrsonal y social de los operadores en sus tiempos de receso laboral.

Se propone entonces aprovechar del tiempo libre de los operadores del patio porvenir creando un plan de actividades recreativasy ludicas,que aporten ademas al desarrollo intelectual, individual, social, previniendo enfermedades como el estrés, sedentarismo, cardiovasculares, ademas alejando a los trabajadores del consumo de cigarrillo, cafeina, drogas,

alcohol, estas transformaciones se podran evidenciar a futuro mediante la aplicación del programa propuesto.

3.2.2 Recreación

La recreación es un " proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social (ley 181 de 1995), por tanto se busca que los operadores mejoren su calidad de vida tanto en lo personal como en el ámbito social con compañeros de trabajo y usuarios del sistema.

Según (Yanez, 1993), la recreación es aquella actividad humana libre, placentera, que efectuada individual y socialmente, respondiendo a una actitud natural del hombre.

Uno de los objetivos del proyecto busca crear diferentes tipos de actividades en los cuales los operadores de la empresa se integren, diviertan y satisfagan sus necesidades tanto en lo individual como en lo social, creando un espacio con el fin de recuperar energías, relajarse entre su jornada laboral.

Además

Para (Alvares, 2011), la recreación es la acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo y estudio. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar.

El proyecto de investigación conlleva a una propuesta de actividades recreativas en la que los operadores del patio porvenir de la empresa Masivo Capital podrán participar con motivación,

integración donde obtendrán diversión como individual y vida social, además tendrán un cuerpo más saludable prevenido de enfermedades cardiovasculares, esqueléticas, estrés.

Para, (Medina, 2003), la recreación es cualquier forma de experiencias o actividades a las cuales se dedica un individuo por el goce o la satisfacción que le produce directamente. Es la plenitud de la acción de recrear o recrearse como diversión para alivio físico o mental del trabajo.

Además, el autor Dumazedier citado por (Yañez, 1993) recreación es “un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar o divertirse o para desarrollar formación desinteresada, su voluntaria participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales”, uno de los propósitos del proyecto es buscar que los operadores durante su tiempo libre laboral puedan participar voluntariamente a las diferentes actividades programadas en la cual liberan cargas de estrés, y obtienen hábitos saludables que van a mejorar su salud y calidad de vida.

Para, la Universidad nacional abierta Citada por (Medina, 2003) la clasificación de la recreación es deporte, social, cultural, vida al aire libre.

a. Deporte: Hoy por hoy el deporte es considerado como la actitud del hombre que más relaciona a los seres humanos.

b. Social: Son todas las experiencias recreativas que se comparten en grupo y donde se desarrollan cualidades para la convivencia social.

c. Cultural: Es una programación de recreación pueden ser atendidos los intereses hacia el arte, la ciencia y la tecnología.

d. Vida al aire Libre. La actividad al aire libre es realizada en medios naturales, el fin principal de la vida al aire libre es la identificación del hombre con la naturaleza.

De acuerdo con el autor con la clasificación de recreación en "deporte" se aporta a los conductores de la empresa Masivo Capital con juegos de mesa que están dirigidas a la diversión y concentración, para relacionar a los trabajadores durante su tiempo libre de trabajo con actividades pasivas ya que no se pueden aplicar actividades de alta o mediana intensidad, debido que los operadores no pueden sudar, ya que tienen que retomar sus horas laborales, los juegos de mesa ayudan a tener más compromiso y actitud de respeto en una integración social entre compañeros de trabajo para una mejor convivencia, otra actividad que se implantará es la de audiovisuales donde al operador se les presentaran videos tecnológicos de cómo se construye un carro y cuáles son sus partes las cuales tendrán entretenimiento y diversión.

3.2.2.1Ocio

El ocio según Dumazedier(citado por Santana, 2006), es un conjunto de ocupaciones a la que puede entregarse a su antojo sea para descansar, divertirse, desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social.

Es decir que el ocio es un conjunto de actividades, que van a un componente formativo, social en el ámbito de desarrollo personal y humano.

Por lo cual, ocio es donde el operador puede desarrollar sus habilidades en las diferentes actividades recreativas, lúdicas que se ofrecen en la propuesta, esto los llevará a una mejor formación individual y social bajando el estrés, por lo tanto obtendrá una mejor vida social cuando retomen sus horas laborales, mejorando el trato hacia los usuarios dirigiéndose con

respeto, formal y agradable debido a la recuperación de energía que obtuvieron durante las actividades realizadas.

Según Racionero (citado por Roman, 2006), quien en su análisis histórico señala que el término ocio se presenta cuando las personas están trabajando.

Se deduce que para algunas empresas el ocio se presenta solo cuando una persona está trabajando, en la cual se determina que el ocio es negocio, es decir que el ser humano está determinado a la producción para un beneficio propio de ingresos sometido a largas horas de trabajo sin beneficio de un descanso adecuado con actividades recreativas de buen uso para su formación individual, social que les pueda ayudar a prevenir enfermedades como el estrés, cardiovasculares, esqueléticas, entre otras.

Los operadores de la empresa Masivo Capital S.A.S. tienen largas horas de trabajo por lo que están sometidos a tener sobrecarga de estrés laboral, de acuerdo a lo anterior el ser humano necesita tiempos de descanso, actividades recreativas para prevenir enfermedades como el estrés, sedentarismo, en la cual puedan participar libremente cuyo desarrollo sea placentero y satisfactorio con beneficio al desarrollo del individuo.

De acuerdo con Dumazedier citado por (Roman, 2006), el ocio se compone de tres funciones: descanso, recreación y desarrollo personal, es una forma de utilizar el tiempo libre donde el individuo desarrolla talentos, se forma en valores que lo conllevan a una mejor vida personal y social.

Por lo tanto con las definiciones de los autores anteriores, el proyecto va orientado a una propuesta de actividades recreativas para los conductores del patio porvenir de la empresa Masivo Capital S.A.S. que podrán ser realizadas durante el tiempo libre laboral, que por ende los

puede ayudar a mejorar en sus relaciones interpersonales, sociales, desarrollo de sus capacidades y destrezas logrando una mejor labor y armonía en su desempeño como persona.

3.2.2.2 juego

Una de las metodologías que se utilizarán para llevar a cabo en la propuesta de tiempo libre de los conductores es el “juego” como herramienta de cultura, aprendizaje y enseñanza obteniendo beneficios proyectados a una formación integral y social.

“El mundo mágico del juego hace posible todo tipo de realizaciones”...“Las actividades realizadas en el marco del juego son producto de la ilusión “... “En el juego se puede conseguir todo lo que se desee” Martínez, 1998: 27 citado por (Ortiz, 2002).

Según Ch. Bühler (1931) et al. Citado por (Ortiz, 2002), afirman que el juego se define por una dinámica de placer funcional, de tensión al gozo.

Para Piaget (1977) el juego es la asimilación de lo real al yo: cuando el niño utiliza repitiendo un hecho para encajarlo y consolidarlo, haciendo de él una conducta conocida.

Otro autor como, Corredor (1983: 4-5) citado por (Ortiz, 2002) afirma que cualquier actividad acompañada de alegría y/o risa consciente no es sino una forma de juego.

Por último, Piaget (1961) citado por (Ortiz, 2002) entiende el juego como un hacer de participación en el medio que permite la asimilación de la realidad para incorporarla al sujeto. caso mentales placenteras con el fin de conseguir una satisfacción emocional ”.

De acuerdo con los autores el “juego” es la capacidad de creatividad, cultura del ser humano, en el cual puede obtener la necesidad de divertirse, reír, tener alegría en la cual expresa sus sentimientos y emociones como persona hacia los demás. Los conductores de la empresa Masivo Capital S.A.S por medio del juego pueden expresar sus afectos, sentimientos, el estrés

que están viviendo durante sus horas laborales, con el juego se obtendrá una mejor conducta, cultura, y creatividad, aislandolos de factores de estrés que poduce su trabajo ocasionados por los trancones, discusiones con los usuarios, cansancio físico, mental y emocional.

3.2.2.3. Ludica

El proyecto está enfocado en una propuesta lúdico recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre de los operadores del patio porvenir lo cual esta categoría es muy importante en la investigación.

Según Guaresche citado por, (Bedoya, 2013), la lúdica genera Cultura y cultura es todo lo que el hombre hace". El hombre para poder sobrevivir debe relacionarse con el mundo exterior, el hombre crea un especie de mundo a su alrededor, que le permite tener una mejor comprensión y relación.

3.2.3 Conductor

Es la persona habilitada, apta y capacitada técnica y teóricamente para operar un vehículo, además, (laboris.net) el conductor de autobús es el responsable de efectuar el transporte de viajeros por carretera de manera segura, responsable y económica. Para ello, verificará el estado técnico del vehículo y sus equipos auxiliares mediante comprobaciones de seguridad periódicas. De igual forma, colaborará en la conservación y en el mantenimiento preventivo del autobús, a fin de obtener su máximo rendimiento para realizar los servicios sin contratiempos de ningún tipo. Por este motivo, también tendrá que estar preparado para detectar y localizar las averías mecánicas que puedan surgir en ruta, así como para orientar a los pasajeros.

Aspectos técnicos aparte, la misión principal del conductor de autobús es la de conducir el vehículo de manera correcta, respetando los horarios e itinerarios establecidos, con el objeto de garantizar la seguridad de los pasajeros y la realización eficiente del servicio. Asimismo, deberá estar pendiente de la entrada y salida de pasajeros, las operaciones complementarias de expedición de billetes, y la carga y descarga de equipajes.

Por último, el conductor actuará también en caso de accidentes o siniestros, proporcionará información a los viajeros y canalizará las quejas o reclamaciones de los mismos.

3.2.4 Riesgos Laborales

Los conductores de transporte público están expuestos a enfermedades cardiovasculares, esqueléticas, estrés por las largas horas laborales que duran sentados, enfrentándose a trancones, discusiones con los pasajeros y con conductores de otros vehículos. Los problemas de salud de los conductores de transporte han sido referenciadas por diferentes autores, pedragoza(2008) (citado por Cuellar, 2014) cita tres estudios que destacan la presencia del dolor dorsal y lumbar, alteraciones relacionadas con la tensión (estrés, alteraciones gastrointestinales, alteraciones cardíacas e hipertensión).

Según, Sánchez y Forero (2004) (citado por Cuellar, 2014), hallaron asociación entre carga mental y física con desórdenes osteomusculares.

Además, John L. M. (2007) (citado por Cuellar, 2014) describió la carga de trabajo y la fatiga, como un factor importante a la tensión del trabajo en conductores como consecuencia del desequilibrio entre esfuerzo – recompensa.

Por ultimo, Devereux, et al. (2002)(citado por Cuellar, 2014) evaluó las posibles interacciones entre los factores de riesgo físicos y psicosociales en trabajadores incluyendo conductores con resultados que sugieren una interacción que incrementan el reporte de síntomas en extremidades superiores.

De acuerdo a los autores anteriores la propuesta de actividades recreativas puede aportar elementos de prevención a los conductores de la empresa Masivo Capital en los problemas de salud como; en la columna, vertebras (dolores lumbares, cervicales, dorsales),partes superiores (dolor de cabeza,brazos, cuello) partes inferiores problemas en (rodillas, dedos, tendones, tobillos), esto debido a las malas posturas a la hora de conducir, estrés por los trancones o discusiones con los pasajeros y conductores, problemas mecánicos de los vehiculos silla de los conductores en mal estado, el proyecto de actividades recreativas en el tiempo libre laboral se enfoca hacia un beneficio del conductor en el cual van enlazadas para la prevención de enfermedades (cardiovasculares, esqueléticas, sedentarismo), bajar el nivel de estrés, desarrollar su agilidad mental, y de reacción, y problemas psicosociales.

3.3 Marco legal

Para este proyecto se diseña una propuesta de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los conductores del patio porvenir empresa Masivo Capital, Según la Constitución política de Colombia de 1991,Artículo 52: El estado fomentará las actividades de recreación, práctica del deporte y aprovechamiento del tiempo libre.

Artículo 64: Es deber del estado promover el acceso de los trabajadores a los servicios de educación y la recreación.

Artículo 67: La educación formará al colombiano en la práctica del trabajo y la educación.

También la Ley 115 de 1994, Ley General de Educación, reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, por lo que se hace necesario a través del Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, coordinar las políticas nacionales y locales para promover la actividad física, involucrando la participación de los sectores señalados en el presente decreto, a fin de darle un carácter intersectorial que favorezca el papel de las alianzas y la organización.

4. Diseño Metodológico

El diseño metodológico consiste en concretar el plan de investigación como organizar el proceso de indagación, las modalidades, las estrategias, las técnicas, las actividades y los tiempos, para garantizar su factibilidad y la viabilidad de su desarrollo''(Gil, 2011).

Esta investigación es de tipo cualitativo, se procedió a la recolección de datos por medio de la observación directa, luego se accede a la técnica de la encuesta estructurada donde los conductores dan respuesta a las preguntas en forma objetiva, la cual se analizaron los datos recogidos por medio de la matriz DOFA, donde se relaciona el marco teórico con las respuestas de los conductores, por último se diseña una unidad didáctica con actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los conductores del patio porvenir.

4.1 Tipo de investigación

Este proyecto de investigación es de tipo cualitativo en el cual se identifica una problemática en la falta de herramientas fundamentales de actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los conductores del patio porvenir, donde según (Sampieri, 2014), se enfoca a comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes

en un ambiente natural y en relación con el contexto natural, por tal razón para el plan de actividades de aprovechamiento libre se realiza toda la investigación donde presenta un contexto real, además Patrón, 2002; y Thomson, 2009 citado por (Sampieri, 2014) utilizando el diseño fenomenológico pretenden describir y analizar ideas, creencias, significados, conocimientos y prácticas de grupos, culturas y comunidad.

Según Creswel, 2009 citado por (Sampieri, 2014) la etnografía implica la descripción e interpretación profundas de un grupo, sistema social o cultural, por tanto en el proyecto se realizó una descripción profunda del aprovechamiento de tiempo libre de los conductores del patio porvenir, se realizó una observación donde se empieza una descripción de la problemática de la falta de herramientas para actividades de aprovechamiento de tiempo libre, enfocados en diferentes aéreas como el ocio, tiempo libre, juego y recreación, lo cual se realiza una propuesta lúdico recreativa que se deja planteada con diferentes tipos de actividades como juegos de agilidad mental, gimnasia laboral, juegos de mesa, audiovisuales y lecturas.

4.2 Método de investigación

Para este proyecto se utilizó el método de fenomenología, (Rodriguez, 1996) es la descripción de los significados vividos, existenciales. La fenomenología procura explicar los significados en los que estamos inmersos en nuestra vida cotidiana, y no las relaciones estadísticas a partir de una serie de variables

La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales—entrevista, experiencia personal, historias de vida, observaciones, textos históricos, imágenes, sonidos – que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas”(Gómez, 1996 pag32).

Además, Creswell, 1998, citado por (Paz, 2003) Un estudio fenomenológico describe el significado de las experiencias vividas por una persona o grupo de personas acerca de un concepto o fenómeno.

De acuerdo al autor la investigación va enfocada en los conductores del patio porvenir empresa Masivo Capital S.A.S. don se describe y analiza en que utilizan o determinan la mayor parte de su tiempo libre laboral.

4.3 Fases de la investigación

Primera Fase:

Realizar un diagnóstico participativo a través de una encuesta a los operadores para determinar que conceptos, conocimientos, actividades recreativas, tienen con el aprovechamiento del tiempo libre.

Segunda Fase:

Se aplica una encuesta y se analizan los datos recolectados a través de gráficas, en el cual se observa objetivamente las actividades que más se pueden aplicar de acuerdo a los gustos y beneficios de los operadores de la empresa Masivo Capital S.A.S. patio porvenir.

Tercera Fase:

Se da conocer las categorías a desarrollar en este proyecto como es la recreación, ocio, tiempo libre, juego, con el propósito de lograr que la empresa ejecute las actividades en sus trabajadores donde ellos participen y logren un adecuado aprovechamiento de tiempo libre

Cuarta Fase:

Elaborar un plan de trabajo con actividades recreativas de acorde al análisis obtenido, buscando estrategias lúdicas recreativas de acorde a la investigación del proyecto, para el crecimiento individual como social de los conductores.

Quinta observación:

Dejar una propuesta estructurada con las respectivas actividades para el aprovechamiento del tiempo libre (juegos de mesa, agilidad mental, lectura, gimnasia laboral, videos), en la cual pueda ser aplicada y evaluada.

4.4 Población y Muestra

Esta investigación de aprovechamiento de tiempo libre de los operadores del patio porvenir de la empresa Masivo Capital S.A.S se llevó a cabo con una muestra de 50 operadores de los 500 que laboran en el patio, los cuales trabajan en la empresa y frecuentemente se encuentran en el patio porvenir en sus tiempos libres laborales, se les aplico la encuesta para identificar que conocimientos o conceptos tienen los conductores sobre el concepto de tiempo libre, como lo aprovechan y que propuesta tiene para su desarrollo de aprovechamiento de tiempo libre, a través de la recolección de datos obtenidos, se diseñara una propuesta de actividades recreativas.

4.5 Instrumento de recolección de datos

En esta investigación se realizó una observación directa, luego se aplicó una encuesta semi-estructurada los conductores del patio porvenir empresa Masivo Capital, ya que son una fuente confiable para la elaboración del proyecto, en los cuales los datos obtenidos serán analizados.

4.5.1 Encuesta

Es una herramienta para la investigación, Según, (Aguita, 2002) la técnica de encuesta es un método de investigación, ya que permite elaborar datos de modo rápido y eficaz.

Según, Marx citado por (Ferrando, 1992) la encuesta' intento usarla como parte de la observación empírica, en su proyecto de *Enquête Ouvriere* en 1880. Era un medio para iniciar un conocimiento exacto y positivo de las condiciones en que la clase obrera vive y trabaja".

Además, Max Weber citado por (Ferrando, 1992) también se interesó por las técnicas de encuesta, participando, entre otras, en una encuesta destinada a investigar la actitud subjetiva de los trabajadores industriales hacia sus situación de trabajo.

Se realizó una encuesta estructurada a 50 conductores del patio porvenir de la empresa Masivo Capital S.A.S. Con el propósito de obtener información sobre que herramientas tienen y necesitan para el aprovechamiento de tiempo libre laboral, además se realizan preguntas muy puntuales que es el tiempo libre, en que lo utilizan qué y que actividades les gustaría hacer.

Teniendo en cuenta estas perspectivas se construye un proyecto de actividades lúdicas recreativas como juegos de mesa, gimnasia laboral, lecturas, videos, películas, para el aprovechamiento de tiempo libre laboral.

Encuesta a conductores patio porvenir "Aprovechamiento de tiempo libre"

NOMBRES:	APELLIDOS:
EDAD:	GENERO:
1¿Que es el tiempo libre?.....	
2¿Qué le gustaría hacer en el tiempo libre laboral?.....	
3¿Cuáles de las siguientes actividades le gustaría hacer en su tiempo libre laboral?	
a. Audiovisuales	
b. Juegos de mesa (pingpong, ajedrez, parques, domino)	
c. Gimnasia laboral	
d. Juegos de agilidad mental	
e. Talleres de relajación	
f. Todas las anteriores	

4.5.2 Observación

"Permite recoger información en el contexto natural en que tienen lugar los acontecimientos, a partir de los siguientes principios, constancia (permanencia a lo largo del tiempo, de distintas observaciones en diferente momento), control (se realiza con instrumento acordes con el tipo de objetivo y el objeto de estudio de la investigación), orientación (observación guiada por el planteamiento teórico y conceptual que permite inscribir los hechos observados)" (Gil, 2011).

6. Resultados

Los resultados son descripciones específicas que se obtiene al analizar una actividad, por lo tanto en la investigación del aprovechamiento de tiempo libre de los conductores del patio porvenir empresa Masivo capital, se realizó una encuesta estructurada a 50 conductores con el propósito de obtener información sobre que herramientas tienen y necesitan para el aprovechamiento de tiempo libre laboral, además se realizan preguntas muy puntuales que es el tiempo libre, en que lo utilizan qué y que actividades les gustaría hacer.

Teniendo en cuenta estas perspectivas se construye un proyecto de actividades lúdicas recreativas como juegos de mesa, gimnasia laboral, lecturas, videos, películas, para el aprovechamiento de tiempo libre laboral.

5.1 Técnica de análisis de resultados

En la investigación cualitativa se utilizó la matriz DOFA según, (Chapman, 2014) la matriz DOFA (conocido por algunos como FODA, y SWOT en inglés) es una herramienta de gran utilidad para entender y tomar decisiones en toda clase de situaciones en negocios y empresas. DOFA es el acrónimo de debilidades, oportunidades, Fortalezas y Amenazas. Los encabezados de la matriz proveen un buen marco de referencia para revisar la estrategia, posición y dirección de una empresa, propuesta de negocios, o idea.

De esta manera la matriz DOFA se utiliza específicamente en la encuesta para realizar el análisis de los resultados obtenidos, de las preguntas que se realizan a los conductores del patio porvenir, como herramienta fundamental se analiza la información que se obtiene de cada opción de respuesta, extrayendo las debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas que han tenido los conductores del patio porvenir de la empresa Masivo Capital S.A.S. con relación a las

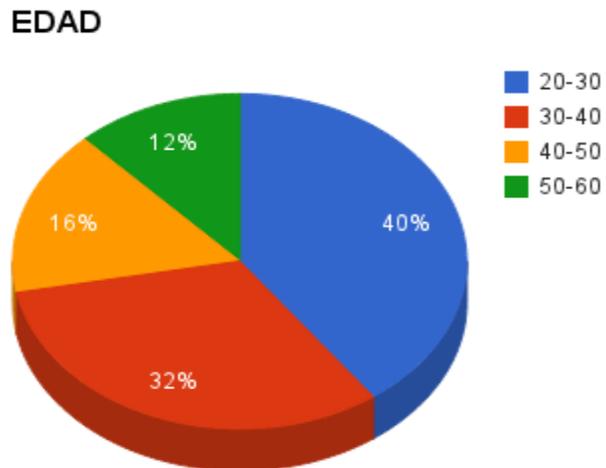
herramientas de aprovechamiento de tiempo libre laboral.

Formato Dofa

	Categoría	Marco teórico
Debilidades		
Oportunidades		
Fortalezas		
Amenazas		

5.1.1 Técnica de análisis de la encuesta

Pregunta No 1 ¿Edad? Con sus respectivas opciones y resultados en porcentaje.



GR

AFICO No1

En la gráfica se observa por color y porcentaje el promedio de edad de los conductores del Patio porvenir de la empresa Masivo Capital S.A.S. Se evidencia que en primer lugar la edad de los conductores más alta es entre los 20 y 30 años, seguida entre los 30 y 40 años, en tercer lugar entre los 40 y 50 años, por último se observa el adulto mayor entre los 50 y 60 años; observándose así que en general es una población joven.

Pregunta No2 ¿**Genero?** Con sus respectivas opciones y resultados en porcentaje.

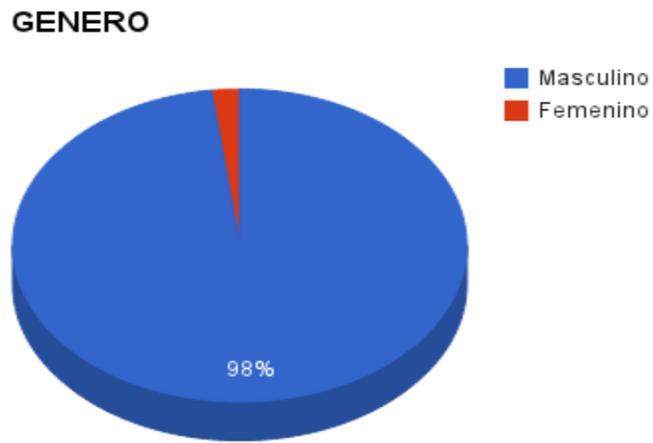


GRAFICO No2

En la gráfica se observa por color y porcentaje el promedio de género en el patio porvenir, Se observa que la mayor cantidad de conductores son de género masculino que femenino.

Pregunta No ¿Que es el tiempo libre? Con sus respectivas opciones y resultados en porcentajes.



GRAFICO No3

En la gráfica se puede observar según el punto de vista de los conductores, pregunta No1 **¿qué es el tiempo libre?** En primer lugar se observa que para algunos conductores el tiempo libre es el espacio que les queda después de terminar su jornada laboral, en segundo lugar los conductores dan como concepto: el tiempo libre es el espacio que hay para compartir con la familia y amigos, por ultimo podemos observar que otros conductores tiene como concepto de tiempo libre un espacio para descansar o hacer ejercicio, como conclusión se observa que los operadores tiene un pre – concepto básico de que es el tiempo libre.

Pregunta No 2 ¿Qué le gustaría hacer en el tiempo libre laboral? Con sus respectivas opciones y resultados en porcentaje.

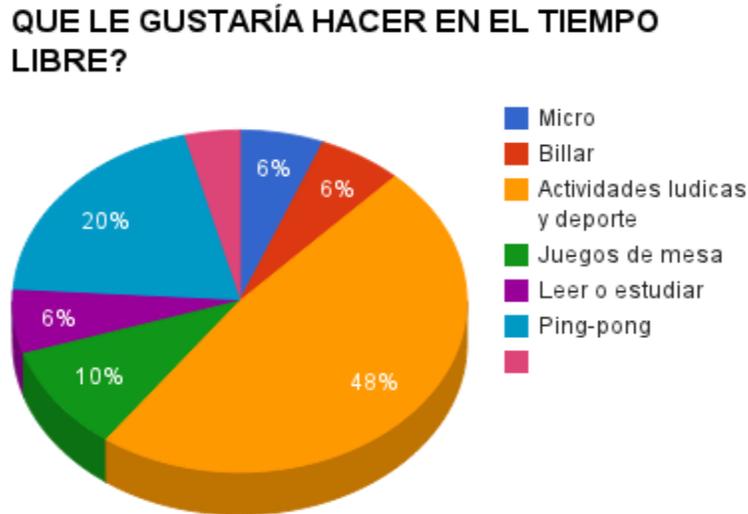


GRAFICO No4

En la gráfica podemos observar que actividades les gustaría realizar a los operadores según la pregunta No2 **¿Que le gustaría hacer en el tiempo libre laboral?** Se observa que los conductores les gustaría participar en actividades lúdicas y en deporte, otros quieren practicar el pingpong para mejorar su reacción, además los conductores quieren participar en juegos de mesa como (ajedrez, parques, domino), otros quieren jugar microfútbol y billar como juego de integración y participación social, por último se observa que a varios conductores les gusta la lectura y el estudio para instruirse, enriquecer su conocimientos.

Pregunta No 3 ¿Cuáles de las siguientes actividades le gustaría hacer en su tiempo libre laboral? Con su respectiva opción y resultado en porcentaje.

Cuales de las siguientes actividades le gustaría hacer en su tiempo libre laboral?

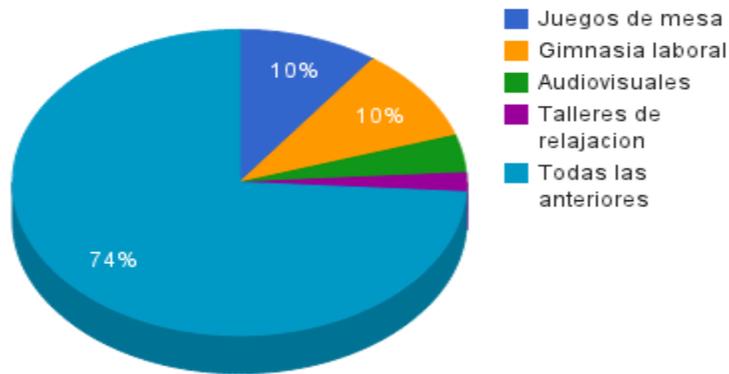


GRAFICO No5

En la gráfica podemos observar las actividades que los conductores les gustaría participar en su tiempo libre laboral, según la pregunta No3 **¿Cuáles de las actividades les gustaría hacer en su tiempo libre laboral?**

Se obtiene como resultado que en primer lugar los conductores escogieron todas las anteriores en la cual se observa la motivación por participar en todas las actividades, las cuales están relacionadas las siguientes (juegos de mesa, gimnasia laboral, audiovisuales, talleres de relajación), otros conductores les gustaría participar en juegos de mesa (ajedrez, parques, domino) para obtener una mejor concentración, seguido por realizar gimnasia laboral como actividad para su sistema esquelético, por ultimo obtuvieron como elección audiovisuales para tener más conocimientos en algunos documentales sobre las partes de un vehículo, normas de tránsito, accidentes de tránsito, valores, cuidado personal.

5.2 Interpretación de resultados

En la primera fase se realiza una encuesta como diagnóstico para conocer y analizar el conocimiento y concepto de los conductores sobre que es el tiempo libre, que les gustaría hacer y cuales actividades recreativas practicarían en su tiempo libre laboral, se percibe de acuerdo a los resultados arrojados que los conductores del patio porvenir de la empresa Masivo Capital S.A.S. tiene como concepto que el tiempo libre es un espacio para descansar o hacer ejercicio. Se interpreta los resultados en la matriz dofa por categorías triangulando el marco teórico.

5.2. Interpretación de Resultados

5.2.1 Matriz Dofa

Tabla No 1

Pregunta No 1 Que es el tiempo libre

Para los conductores de la empresa Masivo Capital S.A.S. del patio porvenir como primer lugar tiempo libre es un espacio para descansar o hacer ejercicio.

	Categoría	Marco teórico
Debilidades	Se percibe que un menor porcentaje de los conductores tienen como concepto que el tiempo libre es solo para compartir con la familia y amigos, por lo tanto no tienen conocimiento que pueden utilizar su tiempo libre en actividades recreativas y formativas.	Según Joffre Dumazedier(1964) citado por (Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte, 2008) un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente para descansar, formarse, divertirse, informarse, participar en actividades sociales o elegir su libre capacidad creadora.
Oportunidades	Por el conocimiento del concepto de tiempo libre por la mayoría de los conductores se pueden desarrollar diferentes tipos de actividades recreativas.	
Fortalezas	Los conductores tienen claro que el tiempo libre es para divertirse, descansar y hacer vida social.	
Amenazas	Se refleja que la menor parte de los conductores tienen muy poco conocimiento que en su tiempo libre laboral pueden realizar actividades recreativas.	

Tabla 2

Pregunta No2 **Que le gustaría hacer en el tiempo libre**

La mayoría de los conductores de la empresa Masivo Capital del patio porvenir les gustaría realizar actividades recreativas, y otro porcentaje les gustaría participar en juegos de mesa.

	Categoría	Marco teórico
Debilidades	En el patio porvenir no hay espacios adecuados para practicar o realizar torneos de microfútbol ya que no cuenta con canchas deportivas.	Piaget (1961) citado por (Ortiz, 2002), entiende el juego como un hacer de participación en el medio que permite la asimilación de la realidad para incorporarla al sujeto. caso mentales placenteras con el fin de conseguir una satisfacción emocional.
Oportunidades	En el patio porvenir cuenta con espacios para realizar actividades recreativas, gimnasia laboral y juegos de mesa.	
Fortalezas	La mayoría de los conductores tienen habilidades y actitud para participar en las diferentes actividades recreativas que se propongan.	
Amenazas	Los conductores que les gustan el billar y el microfútbol corren el riesgo de no socializar en las actividades recreativas propuestas.	

Pregunta No3 Cuales de las siguientes actividades le gustaría hacer en su tiempo libre laboral.

Los conductores del patio porvenir en un porcentaje alto optaron por que se realicen los diferentes tipos de actividades nombradas, además otros prefieren que se realicen juegos de mesa o gimnasia laboral.

	Categoría	Marco teórico
Debilidades	Algunos operadores manifiestan que no les gustan los talleres de relajación por el cual no se pueden utilizar en la propuesta.	Según Dumazedier citado por (Yanez, 1993) recreacion es “un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar o divertirse o para desarrollar formacion desinteresada, su voluntaria participacion social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales.
Oportunidades	Se abre un espacio para realizar una propuesta de actividades recreativas para el aprovechamiento de tiempo libre laboral de los conductores de la empresa Masivo Capital S.A.S patio porvenir.	
Fortalezas	Se realiza una propuesta con actividades recreativas buscando que los conductores obtengan una mejor vida personal, social, y física.	
Amenazas	El uso inadecuado de las herramientas que se adaptan para la realización de las actividades	

6. Conclusiones

La presente investigación da respuesta a la falta de herramientas para el aprovechamiento de tiempo libre de los conductores de la empresa Masivo Capital S.A.S patio porvenir, como consecuencia se genera una propuesta de actividades recreativa que contribuyen al mejoramiento de calidad de vida individual, social, emocional y físico.

Se evidencia que el concepto de tiempo libre para los operadores es descansar, no tienen conocimiento que pueden utilizarlo en actividades recreativas y con ellas pueden tener una mejor integración social con sus compañeros y mejorar su salud.

Algunos operadores quieren participar en deportes como el futbol, baloncesto, pero el patio no tiene espacios para realizar estas actividades.

El proyecto destaca la importancia del aprovechamiento de tiempo libre para los operadores a través de una propuesta lúdico recreativa rompiendo esquemas implantados y creando nuevos propósitos de actividades recreativas para el aprovechamiento de tiempo libre de los operadores.

Este proyecto destaca la importancia del aprovechamiento de tiempo libre para los trabajadores del patio porvenir, a través de una propuesta pedagógica, rompiendo los esquemas implantados y creando nuevos propósitos, herramientas, metodologías que direccionan los hábitos de aprovechamiento del tiempo libre de los conductores.

7. Prospectiva

Se deja una propuesta recreativa de aprovechamiento de tiempo libre, en la empresa Masivo Capital S.A.S. para que sea aplicada como plan piloto en los conductores del patio porvenir.

Se abre la posibilidad un convenio entre la empresa Masivo capital S.A.S. y la Facultad de Educación de la Universidad Minuto de Dios, en el cual los estudiantes puedan realizar sus prácticas profesionales.

Conseguir que la propuesta de actividades recreativas sea aplicada por estudiantes de práctica profesional de la Universidad Minuto de Dios.

Al seguir esta perspectiva, el proceso de trabajo de los estudiantes al aplicar la propuesta de actividades recreativas de aprovechamiento de tiempo libre en el patio porvenir, sirva de guía para futuras investigaciones en los otros patios de la empresa Masivo Capital.

Con las actividades recreativas se busca una mejor calidad de vida en los conductores previniendo enfermedades como el estrés, cardiovasculares, y esqueléticas.

Conseguir que los operadores mejoren su reacción y concentración a través de los juegos de mesa y agilidad mental, para prevenir los riesgos de accidentalidad.

Mejorar las condiciones físicas y posturas de los conductores por medio de las actividades en gimnasia laboral.

Conseguir que proyectos a futuro sean también llevados por alumnos del programa artes de la de la universidad Minuto de Dios, para un conocimiento como el arte y la música.

Bibliografias

- Aguita, J. C. (2002). *La encuesta como tecnica de investigacion, elaboracion de cuestionarios y tratamiento estadistico de los datos*. Madrid españa: Escuela nacional de sanidad.
- Alvares, S. N. (2011). *LA RECREACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO INTELECTUAL DE LOS NIÑOS DE 3 Y 4 AÑOS DEL CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL LAS ABEJITAS* . Ambati Ecuador: Universidas Tecnica de Ambato.
- Amigo, J. F. (2008). *Utilizacion de material didactico con recursos de ajedrez para la enseñanza de las matematicas. Estudio de sus efectos sobre una muestra de alumnos de 2 de primaria* . Bellaterra.
- Barrocal, P. F. (2008). La inteligencia emocional en la educacion. *investigacion psicoeducativa*, 421- 436.
- Bedoya, J. j. (2013). *La enseñanza de las ciencias naturales atravez de la ludica, en el grado tercero de la institucion educativa Yermo Parres de la ciudad de medellin*. Medellin: Universidad catolica de manizales.
- Chapman, A. (1 de 10 de 2014). *Analisis Dofa y analisis Pest*. Obtenido de Google academico: <http://www.degerencia.com/articulos.php?artid=544>
- colombia, C. p. (1991). *Constitucion politica de colombia*. Bogota.
- Cuellar, J. B. (2014). *asociacion de desordenes musculo esqueleticos en region cervical, dorsal y lumbar y factores de riesgo psicosocial en conductores de vehiculos de carga en una empresa de transporte terrestre en Bogota, Colombia*. Bogota.
- Diccionario paidotribo de la actividad fisica y el deporte*. (2008). paidotribo.
- Ferrando, M. G. (1992). *El analisis de la realidad social*. Madrid: Alianza universidad.
- Gil, R. M. (2011). *Diseño de proyectos de investigacion cualitativa*. Bogota: Noveduc.
- Gomez, G. R. (1996). *Metodologia a la investigacion cualitativa*. Granada España: agibe.
- laboris.net. (s.f.). *google*. Recuperado el 30 de septiembre de 2014, de laboris.net: http://www.laboris.net/static/ca_profesion_conductor-bus.aspx
- ley 181 de 1995, a. 5. (s.f.).
- Licea, r. E. (mayo del 2012). propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina . *educacion fisica y deportes, revista digital*.
- Linares, E. L. (2011). *Base para la elaboracion de unidades didacticas de calidad en el area de ciencias (fisica y quimica 3° eso)*. Madrid: Universidad internacional de la rioja.
- magdaleno, M. (2001). *La lectura para el desarrollo infantil*. Mexico D.F.: Lectorum, S.A.de C.V.

- Marrero, J. M. (20 de Octubre de 2008). *Conjunto de actividades físicas recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes residentes en el barrio pueblo nuevo comprendidos entre 12 y 15 años del municipio artemisa*. Recuperado el 18 de septiembre de 2014, de monografias.com: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf/actividades-fisicas-recreativas-tiempo-adolescentes/actividades-fisicas-recreativas-tiempo-adolescentes.pdf>
- Medina, I. (2003). *Juegos Populares y tradicionales como estrategia para organizar la recreacion en la escuela basica Rita Maria Theis*. Santa Ana de Coro : Universidad nacional Abierta.
- navarro, A. (octubre de 2001). *google*. Recuperado el 23 de septiembre de 2014, de 1001 juegos de inteligencia para toda la familia: http://www.anayainfantilyjuvenil.com/catalogos/capitulos_promocion/IJ00335701_9999986032.pdf
- Ortiz, J. P. (2002). *El deporte como juego: un analisis cultural*. Barselona .
- pastor, M. s. (1998). *Actividades físicas extra escolares una propuesta alternativa*. Barselona España: Inde.
- Paz, S. E. (2003). *Investigacion Cualitativa en educacin fundamentyos y tradiciones*. Caracas Venezuela: Universidad Nacional abierta.
- perez. (22 de abril de 1990). *gtogogle*. Obtenido de golgor: www.años.com
- Rios, C. E. (2013). *Deporte en el contexto laboral de la empresa de produccion* . Santiago de cali.
- Rodriguez, G. G. (1996). *Metodologia de la investigacion cualittiva*. Granada España: Ajibe.
- Roman, G. M. (2006). El tiempo libre y el ocio reivindicado por los trabajadores. *pasos* , 301 - 326.
- Rueda, R. (1994). *Recrear la lectura, actividades para perder el miedo a la lectura*. madrid: Narcea,S.A. de ediciones.
- S.A.S., m. c. (s.f.). *GOOGLE*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2014, de Masivo Capital : <http://www.masivocapital.com/index.php/home.html>
- Sabeh, M. A. (2002). Evaluacion de la percepcion de calidad de vida en la infancia. *Psicothema*, 86 - 91.
- Salazar, J. (21 de diciembre de 2013). *google*. Recuperado el 23 de septiembre de 2014, de Estrategias pedagogicas para la enseñanza a través de la educacion (utilizacion de medios audiovisuales): <http://upel-recrea.blogspot.com/2013/12/utilizacion-de-medios-audiovisuales.html>
- sampier, R. H. (s.f.). *Metodologia dela investigacion* .
- Sampieri, R. H. (2014). *Metodologia de la investigacion*. Mexico: McGraw-Hill.
- Santana, a. (2006). *pasos*. *Revista de turismo y patrimonio cultural*, volumen 4, Numero 3.

Sena. (2012). *Plan de bienestar social laboral*. Bogota: Emcodidactica consultores.

Trilla. (1989). *tiempo libre y educacion infantil en la enciclopedia practica de la pedagogia*.

Villaseñor, A. O. (enero de 2008). *tenis de mesa maxima coordinacion* . Recuperado el 20 de septiembre de 2014, de google:

<http://www.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Tenis%20de%20Mesa.pdf>

Waichman, P. (2000). *Tiempo libre y recreacion, un desafio pedagogico*. Armenia: Kinesis.

Yanez, R. R. (1993). *Recreacion y tiempo libre, la alternativa del bienestar*. Bogota: Roberto Ortegon Yanez.

Yañez, O. (1993). *Recreacion y tiempo libre, la alternativa del bienestar*. Bogota.

Anexos No1

Ficha de observacion No1

FICHA DE OBSERVACION

7. Lugar: Patio porvenir
8. Tipo de observacion: Directa
9. Fecha: 12 de agosto

Tiempo:

2 horas

10. Alumnos: Wilson Alejandro Jimenez

Jhon Fredi Jiménez

Nos encontramos en el patio porvenir realizando una observación directa de cuál es el comportamiento y en que utilizan el tiempo libre los operadores, podemos observar que en este patio solo cuentan con un salón de televisión en donde algunos operadores ingresan a este sitio en su tiempo libre a ver televisión, almorzar, dormir, hablar. Otros operadores se encuentran sentados en las sillas que hay alrededor del patio hablar con sus compañeros de trabajo o chatear en sus celulares, hacer llamadas, o escuchar música, otros salen a caminar a los alrededores del barrio a fumar cigarrillo, tomar gaseosa o tinto.

Se observa que hay muchas falencias y no están aprovechando su tiempo libre en cultura e integración social por medio de actividades recreativas.

No tienen un seguimiento ni herramientas de actividades de tiempo libre y ocio por parte de la empresa para sus trabajadores.

Se observa un poco de que no hay comunicación o falta de sociedad entre compañeros debido a que su tiempo libre lo están dedicando es a fumar, ver televisión o dormir.

Ficha de observacion No2

FICHA DE OBSERVACION

1. Lugar: Patio porvenir
 2. Tipo de observacio: Directa
 3. Fecha: 12 de agosto Tiempo:
 4. Alumnos: Wilson Alejandro Jimenez
- 2 horas
- Jhon Fredi Jiménez

Es nuestro segundo día de observación investigativa, en el cual lo utilizamos para hablar con los operadores en que utilizaban su tiempo libre que tienen en el trabajo y que actividades les gustaría que la empresa les tuviera.

Los operadores que están inhabilitados y disponibles manifestaron que es muy aburrido estar ocho horas sin hacer nada en las cuales las utilizaban para hablar, ver televisión o algunas veces dormir.

Los operadores que están con sus descansos de dos a tres horas los dedican para almorzar, ver televisión, dormir, fumar, ir a la panadería a tomar tinto, gaseosa.

Los trabajadores manifiestan que se deberían tener actividades de distracción como juegos de mesa (parques, domino, cartas), pasatiempos (rompecabezas, crucigramas) dan un aporte a juegos deportivos como el ping-pong, micro futbol en el cual se les manifiesta que es muy difícil el micro futbol ya que es un deporte de alta intensidad física y no hay espacio para practicarlo.

ANEXO No2 Resultado de Encuesta Realizada a los operadores del patio porvenir

Apellidos y nombres	Edad	Género	Que es el tiempo libre?	Que le gustaría hacer en el tiempo libre laboral?	Cuáles de las siguientes actividades le gustaría hacer en su tiempo libre laboral?	
Hernández Daniel	27	Masculino	Es el espacio de tiempo el que nos queda después de elaborar	Jugar micro y billar	Todos los anteriores	Juegos de mesa
Cárdenas Robayo Javier	28	Masculino	Un espacio para compartir con la familia, amigos y descansar	Actividades lúdicas y recreativas tales como el deporte	Todos los anteriores	Juegos de agilidad mental
León Rojas Jorge	44	Masculino	Descanso después de terminar labores diarias	Juegos de mesa, micro futbol	Todos los anteriores	Gimnasia laboral
Nieto Rojas Luis Carlos	40	Masculino	Es aquel que utilizamos para descansar	Ejercicio	Gimnasia laboral	Audiovisuales

			r o hacer una actividad			
Sánchez Sepúlveda Rodolfo	56	Masculino	Es el tiempo dedicado al ocio y al descanso	Leer y participar en juegos y gimnasia	Todos los anteriores	Talleres de relajación
Mateus Monroy Elvis	37	Masculino	Es un relax	Actividades deportivas microfútbol, trotar	Todos los anteriores	Todas las anteriores
Ortiz Patiño Nelson Efrén	29	Masculino	Es aquel donde uno acaba sus labores de trabajo y descansar	Gimnasia o jugar billar	Gimnasia laboral	
Castellanos Castellanos Giovanni	37	Masculino	Aquel que se utiliza para descansar y socializar con los compañeros	Hacer gimnasia	Todos los anteriores	
Alvarado Avellaneda Jhon	36	Masculino	Un receso de su hora laboral donde nos informamos de	Jugar billar	Todos los anteriores	

		las cosas positivas			
Orcaco Cataño Wilson	32	M as cu lin o	Tomar tiempo para hacer otras cosas, divertirse y compartir con los seres queridos	Estudiar, deporte o leer	Todos los anteriores
Almendra Arias Camilo	34	M as cu lin o	Un momento de relajación o de recreación	Ver televisión, jugar juegos de mesa	Todos los anteriores
Ortegón Sánchez Daniel Steven	20	M as cu lin o	Es un momento en el que la persona no se encuentra haciendo nada, generalmente se usa para descansar	Me gustaría tener una área de recreación para pasar el tiempo	Juegos de agilidad mental
García Loaiza Wilinton	38	M as cu lin o	es el tiempo dado para relajación y descanso	Realizar diferentes actividades a la de operar vehículos.	Todos los anteriores
Rodríguez Rojas Ever Armando	29	M as	Un espacio	Despejar la mente	Todos los anteriores

			cu de lin relajami o ento	con otras actividad es diferentes al trabajo	
Contreras Mauricio	24	M as cu lin o	Estar disponib le en el patio	Colaborar con los coordinad ores	Todos los anteriores
Rodríguez cárdenas Luz Marina	52	Fe m en in o	Estar disponib le en el patio	Colaborar a los coordinad ores	Audiovis uales
Úneme Moreno José Leonardo	32	M as cu lin o	Es el tiempo que no estoy frente al volante operand o el móvil	estudiar todo lo relaciona do en el gremio que me desempeñ o	Todos los anteriores
Arévalo Ruiz Javier	42	M as cu lin o	es para recapaci tar y pensar lo que se va hacer en tiempo de trabajo	Capacitar se laboral mente	Todos los anteriores
Castro Torres Mariano	68	M as cu lin o	Espacio de tiempo que por causa que por falta de móviles nos toca quedarn os en el patio	sería muy llamativo unos buenos libros	Todos los anteriores

García Barrios Fernando	46	M as cu lin o	Es el tiempo que tiene la persona para realizar una actividad diferente al periodo laboral o educativo	leer, juegos de mesa, actividad física, escuchar música	Todos los anteriores
Suarez Cortes Fredy	55	M as cu lin o	Es socializar con mis compañeros	Actividades deportivas como el micro fútbol	Gimnasia laboral
Marroquín José	47	M as cu lin o	Es aquel para descansar o compartir con los compañeros, socializar	me gustaría estudiar	Juegos de mesa
Sánchez Cardona Jorge	44	M as cu lin o	Descansar o compartir con la familia	Hacer ejercicios, deportes	Gimnasia laboral
Aguirre Jiménez Duverney	28	M as cu lin o	Descansar con la familia	Jugar ajedrez	Juegos de mesa
García Báez Ferney	30	M as cu	Descanso	que nos capacitara n	Todos los anteriores

		lin o			
García José	29	M as cu lin o	Para descansa r	Leer, descansar	Juegos de agilidad mental
Luna Ramírez Cristian	20	M as cu lin o	Para descansa r	Hablar, jugar, descansar	Gimnasia laboral
Salazar Alejandro	37	M as cu lin o	Es el tiempo que dedicam os para descansa r	estudiar, jugar y estar con mi familia	Todos los anteriores
Hernández Hernández Cristian	31	M as cu lin o	Algo que nos sirve para hacer muchas cosas	Juegos, actividad es	Todos los anteriores
Marroquín Beltrán Alex Julián	20	M as cu lin o	Tiempo de relajació n	Poder tener juegos para divertirse	Todos los anteriores
Cortez Pinzón Alexander	31	M as cu lin o	Tiempo de descans o	Ayudar en todo lo posible	Juegos de mesa
Bello Gómez Cesar n	33	M as cu lin o	Un moment o en el cual descansa mos el cuerpo para reponer energías	Jugar ajedrez para relajar la mente	Todos los anteriores

Gonzales Pedradita Diego	23	M as cu lin o	un tiempo de reposito	Jugar pingpong	Juegos de mesa
Piedrahita Silva Willy	28	M as cu lin o	El tiempo que no tengo o no estoy trabajan do	Gimnasio , deporte	Todos los anteriores
Vargas Díaz alisael	44	M as cu lin o	Tiempo para descansa r	Deporte	Todos los anteriores
Aguirre Bojaca Cristian	27	M as cu lin o	Es el tiempo que tiene uno disponib le cuando termina su tarea laboral	Que haga un sitio para acceder a juegos de mesa y gimnasio	Todos los anteriores
Mendoza Sánchez Luis	27	M as cu lin o	El tiempo libre es el tiempo de descans o que une tiene	Practicar un juego y descansar	Todos los anteriores
Hernández Rodríguez Gabriel	52	M as cu lin o	Tiempo dedicad o para descansa r	Tener opciones para hacer deporte al aire libre o juegos de salón	Todos los anteriores

Cortes Jorge	32	M as cu lin o	El tiempo es el cual no tenemos comprometido a labores como el trabajo u otras ocupaciones	Me gustaría tener alguna actividad recreativa	Todos los anteriores
Aranguren Galindo Oscar Orlando	45	M as cu lin o	Poder compartir con los que más amo mi familia	Deporte, estudiar	Todos los anteriores
Bedoya Urrego Víctor	28	M as cu lin o	Es el que tenemos para descansar	Algún juego	Todos los anteriores
Santiago Amaya Jesús Darío	53	M as cu lin o	Es el que la empresa me asigna para un descanso	Me gustaría la gimnasia y talleres de aprendizaje	Todos los anteriores
Cadena Rodríguez Gerardo	32	M as cu lin o	Es cuando uno está descansando y después le toca trabajar	jugar juegos de mesa	Juegos de mesa
Aguilar Quiroga David	20	M as cu lin o	es cuando se puede hacer cosas	Distraerm e en algo que no sean en cosas de	Todos los anteriores

			que no puedes hacer normalmente todos los días	manejar	
Páez Rojas Luis Fernando	46	Masculino	Un periodo de descanso o que tiene cualquier persona que no trabaja, ni estudia.	Estudiar o capacitarme a un más en mi labor	Todos los anteriores
Díaz mora Wilson	34	Masculino	Tiempo de descanso o disponibilidad	dinámicas	Todos los anteriores
Mendoza López Kevin	21	Masculino	Deporte y descansar	Estudiar	Todos los anteriores
Gómez Gamboa Yonatan	29	Masculino	es el tiempo que tenemos para descansar o para distraernos	tener algún método de capacitación de normas o del código del operador	Todos los anteriores
Correa Porras Rito	55	Masculino	descansar entre horas laborales	Gimnasia, juegos	Talleres de relajación

Anexo No3 Propuesta

Justificación

Se plantea un programa de actividades didácticas recreativas como juegos de agilidad mental, gimnasia laboral, audiovisuales con programas formativos, para su aprovechamiento de tiempo libre laboral en el cual se busca una transformación social como persona. Se hace dispensable motivar a los conductores que aprovechen su tiempo en actividades dinámicas, lúdicas, sociales debido a la problemática que se está presentando en el contexto, no se aplican otras actividades más intensivas por que no son recomendables porque el trabajador va a sudar mucho y ellos tienen que retomar otra vez sus horas laborales.

Que: vamos hacer

Se desarrollara un programa de actividades recreativas que tengan como fin la integración social y el buen uso del tiempo libre laboral.

Para que: Esta propuesta se da para crear herramientas recreativas para el buen uso del tiempo libre laboral, de los conductores de la empresa Masivo Capital del patio porvenir..

Como: Se plantea una propuesta con actividades recreativas, acorde a las necesidades de los conductores del patio porvenir.

Objetivos

Objetivo General

Promover el aprovechamiento del tiempo libre de los trabajadores de la empresa Masivo Capital S.A.S patio porvenir.

Objetivos específicos

- a. Identificar las diferentes actividades recreativas para el aprovechamiento de tiempo libre
- b. Establecer herramientas para el aprovechamiento del tiempo libre
- c. Diseñar cronograma de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre

Marco Teórico

Unidad didáctica

Según, Coll 1991 citado por (Linares, 2011) define la unidad didáctica como la unidad de trabajo relativa a un proceso completo de enseñanza – aprendizaje que no tiene una duración fija, precisa de unos objetivos, unos bloques elementales de contenido, unas actividades de aprendizaje y unas actividades de evaluación.

Para Ibáñez 1992 citado por (Linares, 2011) la define como “la interrelación de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza – aprendizaje con una coherencia interna metodológica y por un tiempo determinado.

Actividades recreativas

Según (Sabeh, 2002) actividades recreativas dan satisfacción, insatisfacción o deseos por mejorar expresados por el niño en experiencias de ocio, recreativas y de tiempo libre tales como juegos, deportes, actividad física, televisión, videos, realizados de forma individual o en interacción con otros.

Según (Marrero, 2008) las actividades físicas y la recreación tendrán cada vez más importancia en la vida del hombre, como forma de desarrollo integral, salud, educación y base del deporte institucionalizados. Los gobiernos nacionales, estatales, provinciales, municipales, las instituciones, empresas, sindicatos y comunidades deben alcanzar un alto nivel de comprensión de la importancia de las actividades físico-recreativas en el bienestar físico y emocional de la población, incluyendo programas y recursos humanos.

De acuerdo a los autores anteriores, las actividades recreativas tiene una gran importancia en el desarrollo intelectual, físico, y salud de los individuos, el ser humano puede participar y desenvolverse en cualquier actividad recreativa ya sea individual o social.

Con el plan de actividades de aprovechamiento libre, damos a conocer la importancia de la recreación en la salud emocional de los trabajadores creando una conciencia a las directivas de la empresa, de la importancia de las actividades recreativas en los tiempos libres para sus conductores ya que los conlleva a tener una actitud más armoniosa y un nivel de tolerancia ante las demás personas ya sean compañeros o usuarios del sistema de transporte público.

Además, en el proyecto se trabajarán varias modalidades de actividades recreativas como juegos de mesa, lectura, juegos de agilidad mental, gimnasia laboral.

Juegos de mesa

Ademas con los juegos de mesa se busca en los conductores que tengan mas concentracion y agilidad mental ya que es muy necesaria para su trabajo, en el cual tiene que estar muy pendientes cuando estan conduciendo el vehiculo de transporte publico, teniendo una gran responsabilidad con las personas que estan aborde del vehiculo, si no tiene bastante concentracion pueden ocasionar un accidente de transito trallendo consecuencias graves contra la vida de los pasajersos y trastornos emocionales a sus familiares.

Ajedrez

Según (Amigo, 2008) el ajedres no es un juego de azar, si no un juego basado en tacticas y estrategias, su desarrollo es tan complejo que ni los mejores pueden dominar todas sus contingencias a pesar de que solo se juega en un tablero de 64 casillas y 32 piezas al principio de la partida, es uno de los juegos mas importantes del mundo y ha sido tambien descrito como arte, ciencia, y deporte. Su enseñanza se ha visto tambien como un ito academico, la resolucion de problemas, el enriquecimiento cultural, y la autoestima.

Ademas Robert Ferguson (citado por Amigo, 2008) el ajedrez a demostrado que mejora la creatividad, la concentracion, las habilidades de pensamiento critico, la memoria, el éxito academico, la resolucion de problemas, el enriquecimiento cultural, y la autoestima.

De acuerdo a los autores se considera que el ajedrez es un deporte que va mejorar en los conductores del patio porvenir su consentracion, habilidades de pensamiento y autoestima, durante su tiempo laboral ya que durante su trabajo tendran mejor concentracion, mejor reaccion de pensamiento frente a una circunstancia de riesgo para prevenir un accidente, un desarrollo

personal como social dirigiéndose con mas respeto hacia sus compañeros, usuarios del transporte publico que transportan a diario mejorando su calidad de vida como persona social humana.

Tenis de mesa:

Según, (Villaseñor, 2008) es un deporte que requiere una gran agilidad y dencidad para jugarlo., es un deporte que juegan muchas personas de todas las edades en el mundo entero, ademas desarrolla el fisico y la concentracion ya que es un deporte de agilidad.

De acuerdo con el autor, el tenis de mesa es un deporte donde se desarrolla la agilidad mental y la en las personas, el proyecto propone este deporte para los operadores del patio porvenir de la empresa Masivo Capital con el fin de mejorar su reaccion y solidificacion durante su tiempo libre laboral teniendo como beneficio personal y empresarial una mejor postura frente a los riesgos que puedan presentar durante sus horas de labor con los vehiculos.

Parques

El parqués o parchís se juega sobre un tablero en forma de cruz alrededor de la cual están dispuestas 68 casillas, 16 de las cuales debidamente diferenciadas de las demás que son los llamados seguros. Se emplean cuatro grupos de cuatro fichas con un color diferente para cada uno de los grupos.

Cada jugador utiliza un grupo de 4 fichas respectivas.

Existen cuatro espacios cada uno del color respectivo de cada grupo de fichas, en los que cada jugador almacena las fichas que en ese momento se encuentran en lo que llamamos la cárcel en el juego cuando están en este lugar no puede entrar en el juego hasta que saque en su turno un par con los dados es la única forma de sacar sus fichas de la cárcel.

Las fichas avanzan a lo largo del recorrido de 68 casillas según indique el dado de 6 caras que ha de arrojar cada jugador por turnos alternos.

Cada ficha avanza con el respectivo turno y número que arrojan los dados, tras contar el número correspondiente, una ficha caiga en una casilla ocupada por una ficha de otro color diferente, la primera deberá comer a la que allí estaba, volviendo la ficha comida a la cárcel.

Cuando una de las fichas ha dado la vuelta por todo el tablero, llega a su zona para ascender y sacar una de sus fichas del juego. Y así sucesivamente hasta hacer lo mismo con sus otras fichas.

Objetivo del juego

Gana el jugador que primero logre sacar sus cuatro fichas del juego.

Dominó

El Dominó es un juego de mesa en el que se emplean unas fichas rectangulares, generalmente blancas por la cara y negras por el envés, divididas en dos cuadrados, cada uno de los cuales llevan marcados de uno a seis puntos, o no lleva ninguno. El juego completo de fichas de dominó consta de 28 piezas, en cada una de las cuales se representa un par de valores posibles.

Las fichas con igual número de puntos en ambos cuadrados se conocen como dobles. Asimismo las fichas con uno de los cuadrados sin puntos se llaman blancas y las que tienen un punto se conocen como unos. Así, con los doses, treses, cuatros y cincos hasta llegar a los seises.

Objetivo

El objetivo del juego es alcanzar una determinada puntuación previamente prefijada, jugando para ello las manos o rondas que sean precisas.

Gimnasia laboral

Según (Licea, mayo del 2012) se refiere a la adecuación físico-psicológica de un individuo que realiza al inicio de sus actividades labores o cotidianas, sean dinámicas o estáticas; dinámicas en el sentido que realice actividades de desplazamiento, manipulación de cargas, operación de equipos, etc. y estática a las actividades de oficina y las que solo se encuentran en un lugar donde ejecutan sus actividades. Su gran objetivo es ofrecer al trabajador un alto grado de bienestar en el desarrollo de sus actividades, a nivel físico, mental, social, organizacional, etc. Es de reconocer que aporta grandes niveles de tranquilidad y adecuación al desarrollo de las labores. Además, la revista especializada C&D (Conocimiento & Dirección), que cita informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), citado por (Licea, mayo del 2012) “el estrés, la ansiedad y la depresión serán las principales causas de discapacidades laborales en los próximos veinte años. Lo paradójico del asunto es que esta situación está costando grandes sumas de dinero a las organizaciones, y lo seguirá haciendo a menos que se tomen las precauciones para revertir esta tendencia. De acuerdo a con los autores la gimnasia laboral se debe implementar en los trabajadores para evitar enfermedades, incapacidades laborales, por el cual se implementan actividades que van derivadas a lo sociológico, psicológico, y fisiológico, orientadas a corregir posturas durante labores como conductor ya que tiene que estar entre dos y cuatro horas continuas sentados, prevenir la tensión y dolores musculares que provienen al conducir el vehículo ya que trabajan todas sus extremidades durante el transcurso laboral, como oprimiendo los pedales del cloto, freno, acelerador con sus extremidades inferiores y con las extremidades superiores, manejo del volante, manipulación de la palanca de cambios, rotación de cuello para visualizar los espejos.

Juegos de habilidad mental:

Desde el modelo teórico de Mayer y Salovey (1997) citado por (Barrocal, 2008) habilidad mental es concebida como una inteligencia genuina basada en el uso adaptivo de las emociones de manera que el individuo pueda solucionar problemas y adaptarse de forma eficaz al medio que lo rodea.

Además (Navarro, 2001) los juegos de entrenamiento mental son la divulgación eficaz de lo que se conoce técnicamente como estimulación cognitiva, la estimulación cognitiva es una disciplina que aprovecha la capacidad de aprendizaje, la plasticidad y adaptabilidad del cerebro con la finalidad de optimizar las habilidades mentales y la inteligencia práctica.

De acuerdo con los autores los juegos de habilidad mental, se pueden implementar para desarrollar en los conductores habilidades y aptitudes como la percepción, cálculo, espacio, razonamiento y memoria, en las cuales van a ayudar cuando estén manejando a mantener la distancia adecuada entre los vehículos, medir los espacios durante el acercamiento a paraderos donde recogen y dejan personas, visualizar y calcular por medio de los espejos el cambio de carril para evitar un accidente, memorizar los paraderos adecuados para cada ruta donde deben realizar sus paradas.

Audiovisuales

Según Cabero 1998 (citado por Infante, Y. y Díaz, N. 2009), (citado por Salazar, 2013) que los “medios audiovisuales son los medios de comunicación social que tienen que ver directamente con la imagen, la fotografía y el audio” (p.73). Los medios audiovisuales se refieren especialmente a medios didácticos que, con imágenes y grabaciones, sirven para comunicar un mensaje especialmente específico. Entre los medios audiovisuales más populares

se encuentran las diapositivas, la proyección de opacos, los diaporamas, el video y los nuevos sistemas multimedia les de la informática.

De acuerdo con los autores relacionados con los audiovisuales se pueden presentar documentales educativos, formativos, valores de la persona y el cuidado del cuerpo humano.

Por medio de los audiovisuales se darán capacitaciones formativas y preventivas del comportamiento de los conductores con los usuarios, del aprecio y valor de su herramienta de trabajo (vehículo), las partes o sistemas que componen el vehículo, valores de formación como persona, el cuidado del cuerpo y su presentación personal, videos de accidentes de tránsito para una reflexión de lo que no se debe hacer según el caso.

Lectura

Según el decreto currículo de primaria (citado por Rueda, 1994) “utilizar la lectura como fuente de placer, de información, de aprendizaje, como medio de perfeccionamiento y enriquecimiento lingüístico y personal”

Además, (magdaleno, 2001) “la lectura es una terapia que nos da calma y nos enseña a estar con nosotros mismos, canalizando esa inquietud por el sendero del entendimiento”

Cronograma de actividades

Se plasma en la organización de actividades de un proyecto a un tiempo determinado, teniendo en cuenta un calendario, en el cual la siguientes actividades para el aprovechamiento del tiempo libre de los conductores del patio porvenir empresa Masivo Capital se llevaran desde la primera semana del mes de febrero del 2015 hasta la última semana del mes mayo del 2015

**PROPUESTA PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 1

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA # 1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACION
*Reconocimiento del patio porvenir *Presentación de cada uno de los integrantes del programa. *Presentación del programa	*Se realiza un breve recorrido por las instalaciones del patio porvenir para reconocer el lugar donde se va a trabajar. *Se hablan del programa que se viene a implementar en el lugar		

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 1

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA # 2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Presentación del programa	*Con ayuda de un video beam se presenta el programa de actividades que vamos a implementar en el patio porvenir con los conductores.	*Video beam y televisor.	
*Actividades de motivación y relajación	*los practicantes realizan actividades que se le ocurran dinámicas y de relajación a los conductores para ir motivándolos	*patio o salón de televisión	

Observaciones

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 1

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA # 3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>*Video “ la buena condición física y la salud</p> <p>*Estiramiento movimiento articular</p>	<p>*Se hace la presentación del video en el salón de audiovisuales y se realiza una reflexión al final con todo el grupo.</p> <p>*se realiza un previo estiramiento y movimiento articular</p>	<p>*Audiovisuales</p>	
<p>*Gimnasia</p>	<p>*se realiza actividad física comienza con todos los integrantes a caminar igualmente vamos haciendo estiramiento movimiento articular y terminamos con un breve juego de los colores a tocar el color que se diga</p>	<p>*Patio zona despejada</p>	

Observaciones

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 2

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA # 1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Parques y Domino	*Explicación De los juegos y se va a la práctica de a parejas o grupos	*Tableros y fichas de los juegos	
*Lectura	*Lectura abierta	*Libros *revistas *periódicos *poesía *cuentos	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 2

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Agilidad mental	*Se busca ejercitar la mente del conductor	*Sudoku *Sopa de letras *Crucigramas	
*Respiración Relajación *Rutina de estiramiento	*Se realiza ejercicios de respiración y estiramiento, cuello, cabeza, piernas, brazos, muñecas espalda. Repeticiones que se vean necesarias	*Cauchos o bandas elásticas	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 2

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Ajedrez y tenis de mesa	*Reconocimiento de los materiales *Juego de parejas de las actividades a realizar	*Tableros y fichas mesa de tenis o pingpong	
*Video	*Charla ética y valores humanos *Reflexión del video	*Video beam	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 3

LUGAR: FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Respiración y movimiento articular	*Ejercicios de respiración posición de pie y sentados *Movimiento articular, estiramientos previos de posición de pie de a parejas frente a frente se toman de las manos y bajan suavemente cuclillas repeticiones 8		
*Teléfono roto *Laberintos *piensa rápido	*Se da una frase por grupos cualquiera de más de 10 palabras gana el grupo que logre llevar la frase. *Juego de los colores un integrante dice un color y el siguiente dice el que dijo su compañero y el suyo así sucesivamente .	*formatos de laberintos *frases de cualquier libro revista	

Observaciones

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 3

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Tenis de mesa *parques	*Se hace el previo conocimiento de los implementos de mesa y se indica como tomarlos y su posición para la practica *Juego de parques de grupos	*mesa de tenis o pingpong Tableros y fichas del parques	
*Ajedrez y domino	*Se realiza una breve explicación de cada juego y se realizan juegos de a grupos	*Tableros y fichas del ajedrez y domino	

Observaciones

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 3

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Relajación y respiración	*Desde las diferentes posiciones de pie sentado, acostado se realizan ejercicios de respiración y relajación estiramientos de todo el cuerpo 10 repeticiones por ejercicio	*colchonetas o zona verde	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 4

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Lectura	*Se hace entrega del material de lectura *Al finalizar se realiza una lectura entre todos un cuento para la práctica de la lectura	*libros *cuentos * poesías * revistas * periódicos	
*Concéntrese *juego de pasa la sogá	*En grupos se realiza la actividad de concéntrese un tablero elaborado por el que realiza la actividad *se divide el grupo en dos se coloca una sogá a una altura y cada grupo tiene que pasar la sogá cogidos de la mano sin soltarse elabora tu estrategia	*Tableros de concéntrese mínimo 2 *lazo o sogá	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 4

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Película	*Entre todos eligen una película abierta que quieren verse decide en la clase anterior	*Televisor *DVD *USB	
*Ejercicio de relajación y estiramientos de 10 a 15 minutos	*Después de la película vista se realiza una serie de ejercicios de estiramientos y movimiento articular		

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 4

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*pingpong o tenis de mesa *Parques	*Se explica cómo se deben tomar los elementos del juego, como se debe jugar y juego individual a 5 puntos *Juego de parques de piedra en piedra con su explicación previa	*Mesa de pingpong o tenis de mesa raquetas y pingpong *Tableros y fichas del parques	
*Juegos mentales	*Se entregan formatos de diferentes juegos mentales que los podemos imprimir de internet.	*Sudoku *laberintos *Juego de palillos *sopa de letras *crucigramas	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 5

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Video “como se fabrica un coche de yo tobe	*presentación del video como se fabrica un coche o vehículo duración del video de 20 a 30 minutos	*Televisor *DVD o USB	
*Lectura	*Revistas motor leer y observar los diferentes clases de vehículos	*Revistas motor *Libros revistas periódicos de carros o automóviles	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 5

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Domino y Ajedrez	*Juego de ajedrez y Domino participación de todos los integrantes	*tableros de ajedrez y fichas *Conjuntos de juego de domino	
*Ejercicios estiramiento	Operación de serruchar: a)Desde la posición de parado con piernas a lo ancho de los hombros, hacer arqueos del tronco atrás (5 repeticiones) b)Caminar en la punta de los pies y talón alternadamente en línea recta o en círculo (20 metros)	*Colchonetas o Zona verde	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 5

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Lectura abierta	*lectura de diferentes temas abiertos	*Revistas, libros, cuentos, poesías, poemas	
*Juegos mental agilidad	*juego de puzle madera Varios juegos de puzle	*conjuntos de puzle *Fichas de puzle	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 6

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Video You tube	*Video de introducción a la mecánica automotriz *Video como diagnosticar un carro que da marcha pero no prende	*Televisor *DVD *USB *Ayuda de internet	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 6

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>*Ejercicios de relajación y estiramiento</p>	<p>*Calentamiento y estiramiento *Caminata de 10 minutos por alrededor del patio o parque *juego de equilibrio con un objeto en la cabeza recorre un terreno demarcado *levantamiento de pesas hechas con botellas plásticas pequeñas varias repeticiones en brazos y piernas</p>	<p>*Objetos como bandejas libros o cualquier objeto que nos sirva para realizar equilibrio en la cabeza *pesas "botellas pequeñas de gaseosa llenas de arena con su respectiva tapa</p>	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 7

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Pingpong o tennis de mesa	*Practica libre de pingpong o tennis de mesa 1 hora	*Mesas de pingpong	
*Ejercicios de recuperación	*Ejercicios de recuperación después de la actividad de pingpong de 15 a 20 minutos Estiramiento movimiento articular de tronco, cabeza, cuello, brazos y piernas		

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 7

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Lectura	*Lectura libre	*Libros poesía cuentos poemas *revistas *periódicos	
*Parques y Ajedrez	*Juego libre de parques y ajedrez	*Tableros de parques y ajedrez con sus respectivas fichas	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 7

INSTITUCIÓN:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>*Video” El sistema de frenos”</p> <p>*Video “sistema electrónico en el automóvil</p> <p>De You tobe</p>	<p>*Observar el video de el sistema de frenos y el sistema eléctrico en el automóvil</p>	<p>*Televisor USB ayuda de internet</p>	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 8

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Juegos de agilidad	*practica libre, se entregan revistas e impresiones de crucigramas sudokus sopa de letras y de números y tangrams para realizar figuras	Revistas impresiones de los diferentes juegos de agilidad mental Tangrams para	
*Domino y pingpong	*Practica libre de pingpong y Domino con acompañamiento	*Mesas de pingpong y juego de domino	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 8

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Masajes y trabajo de respiración	*Masajes, trabajo de respiración y relajación, con Música de acompañamiento.	*Equipo o baffle *Música para el acompañamiento de los ejercicios	
*Ejercicios movilidad articular	*Se realizan ejercicios de movilidad articular, flexibilidad y coordinación, siempre acompañados de música.		

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 8

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Video “El funcionamiento del motor diesel Descargar de you tube	*Observar el video de cómo funciona un motor diesel *Video Revisión y mantenimiento de you tube	*Televisor ayudas tecnológicas Internet o USB	

Observaciones:

**TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 9

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
<p>*Libros poesías cuentos revistas</p>	<p>*Tocar enérgicamente la rodilla izquierda con el codo derecho y viceversa Favorece la concentración en la lectura y mejora los movimientos oculares *Lectura abierta cuando todos los lectores terminen de leer su documento el encargado realiza una actividad preguntándoles que fue lo que más le gusto que fue lo que no le gusto</p>	<p>*Libros cuentos poesías revistas periódicos</p>	
<p>*Dinámica</p>	<p>*Adivina la película. se dividen en dos grupos se establecen unas películas por grupo a adivinar gana el grupo que mas logre adivinar las películas</p>	<p>*Papeles escritos con la película a protagonizar y bolsa</p>	

Observaciones

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 9

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Video de motivación y enseñanzas sobre trabajo en equipo You tube	*se observa el video y al finalizar cada integrante da una idea de cómo trabajar en equipo y que lo motivaría el trabajo en equipo	*Televisor ayudas tecnológicas internet o USB	
*Aeróbicos	*Se realiza una serie de aeróbicos de 30 minutos con ayuda de música	*Equipo de sonido bafle música adecuada	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 9

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Pingpong o tenis de mesa *Parques *Domino *Ajedrez	*Todo el grupo realiza practica de tenis de mesa por una hora *Juegos de mesa libres para la siguiente hora establecida	*Mesas de pingpong raquetas *Tableros y fichas de los juegos establecidos	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 10

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Agilidad mental	*Se entregan diferentes problemas a desarrollar de razonamiento y agilidad mental	*Sudokus, sopa de letras, problemas matemáticos busca las diferencias de las imágenes	
*Ejercicios de respiración y estiramiento relajación	*Se realiza ejercicios de respiración estiramientos con y sin objetos *Ejercicios para relajarse	*Bandas elásticas o cauchos	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 10

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Lectura	*Se hace entrega de lecturas cortas sobre las enfermedades que estamos expuestos por la falta de actividad física.	*Libros revistas documentos sobre el tema	
*Actividades recreativas 100 Dinámicas para adultos	*Cesta de frutas se dividen los grupos a cada uno se le da su respectiva fruta *La pelota preguntona se hace el grupo en círculo se va pasando una pelota y cuando se de la señal se le hace una pregunta *Autobuses de delhi.	*Salón o zona verde	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 10

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	
*Juego libre *Ajedrez *Domino *Parques	*Se realiza juego libre de los juegos de mesa que tenemos a disposición.	*Tableros fichas	
*Agilidad mental	*Se entregan diferentes problemas a desarrollar de razonamiento y agilidad mental	*Sudokus, sopa de letras, problemas matemáticos busca las diferencias de las imágenes	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 11

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Videos You tube	*Video sobre la historia del transporte público en Colombia	*Televisor Ayuda tecnológica internet USB	
*Tenis de mesa o pingpong	*Practica libre con acompañamiento de tutor	*Mesas de ping pong raquetas y pelotas de pingpong	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 11

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*respiración relajación y estiramiento	*Se realizan ejercicios repetitivos de respiración relajación estiramientos y movimientos articulares	*Colchonetas o zona verde	
*Agilidad mental con movimiento	*juego uno lo anterior *Juego el Bartolo	*sillas	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 11

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Mini torneo de tenis de mesa o ping pong	*Torneo relámpago de parejas pingpong o tenis de mesa se juega durante las horas especificas	*Mesas de pingpong raquetas y pelotas	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 12

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Lectura	*Se hace entrega de documentos impresos o fotocopiados de libros sobre temas de deportes y la actividad física	*Libros documentos revistas periódicos	
*Agilidad mental	*se hace entrega de documentos impresos revistas y sopa de letras para las actividades	*Revistas documentos impresos de juegos mentales	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 12

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Ajedrez y domino	*Juego libre de Ajedrez y Domino	Tableros y fichas De Ajedrez y Domino	
*Ejercicios de respiración y estiramiento *Juegos y dinámicas 100 Dinámicas para adultos	*Se realiza ejercicios de respiración y estiramiento movimiento articular *Actuar una mentira simular la actividad que le dicen que realiza *papel y pajas popotes		

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 12

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Mini torneo de juegos de mesa	*Torneo relámpago de juegos de mesa *Parques *Domino Ajedrez Tiempo estimado de la practica	*Tableros y fichas de los juegos de mesa	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 13

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Película Rápido y furiosos 7	* Visualización de l película rápido y furiosos para el aprovechamiento del tiempo libre	Televisor y DVD	
*Agilidad mental y concentración *Sudoku *Sopa de letras	*Actividad Concentración *-Seguir instrucciones	*Documentos impresos a desarrollar Sudokus y sopa de letras	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 13

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Lectura	*Lectura libre se hace entrega de documentos libros revistas de lo deseado de cada uno a leer	*Revistas libros cuentos poemas periódicos	
*Ejercicios de estiramientos previos y relajación *Pasar energía *El rey de la selva	*Se realiza estiramientos movimiento articular y de respiración *Actividades dinámicas para la integración del grupo		

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 13

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Tennis de mesa o pingpong *Ajedrez *Domino *Parques	*Juego libre primera hora de pingpong *siguiente sesión de juegos de mesa	*Mesas de pingpong o tennis de mesa raquetas y pelotas de pingpong *Tableros y fichas de los juegos	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 14

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Ejercicios de respiración ejercitar músculos movimientos articulares *Parejas a ciegas *Rodillas arriba *Nudos 100 dinámicas para adultos	*Se realiza ejercicios de respiración y movimiento articular estiramiento previos de gimnasia laboral *Se realiza las actividades propuestas en la sesión		

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 14

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Lectura *Titulo 3 normas de comportamiento Capitulo 4 para el transporte público.	*Se realiza breves lecturas de código de transito para tener un breve conocimiento de las normas.	*Código de transito libro o documentos impresos	
*Video sobre las Normas de transito en Colombia You tube	*Observación del video para tener un conocimiento de las normas de transito que rigen en nuestro país	*Televisor *Ayudas tecnológicas internet. *USB	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 14

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Ejercicios de cálculo mental	*Se entregan copias con actividades de cálculo mental y ejercicios de lógica para desarrollar la agilidad mental	*Copias o documentos impresos	
*Ejercicios de estiramiento relajación y respiración. *El juego de la moneda *Una orquesta sin instrumentos 100 dinámicas para adultos	*Se realiza ejercicios de estiramiento relajación y respiración para ayuda el estrés con ayuda de actividades dinámicas.		

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 15

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Ajedrez y parques	*Se hace práctica libre de los juegos de mesa expuestos en la sesión para el buen uso del tiempo libre.	*Tableros y fichas de Ajedrez y Parques.	
*Tenis de mesa o pingpong	*Practica libre de pingpong para adquirir nuevas destrezas del juego.	*Mesas de pingpong raquetas y pelotas o ping pong	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 15

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Lectura Titulo 4 sanciones y procedimientos Capitulo 1 sanciones	*Breves lecturas sobre las sanciones de transito, para que puedan identificar cada norma y sus respectivas sanciones al incumplimiento de cada una de ellas	*Códigos de transito copias o impresiones de las sanciones de transito	
*Video de las señales de transito	*Se observa el video de las señales de tránsito para tener clara la identificación de cada una de ellas	*Televisor *Internet o USB	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 15

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Agilidad mental	*Se hace entrega de documentos copias revistas o impresiones para desarrollar la agilidad mental de la persona.	*Copias impresiones revistas sudokus rompecabezas	
*Ejercicios de respiración estiramientos previos de todo el cuerpo *Lista de compras *Escribiendo en la Espalda 100 Dinámicas para adultos	*Se realiza ejercicios de respiración y estiramientos para preparar el cuerpo hacia su jornada laboral.	*Materiales a utilizar	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 16

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #1

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Torneos de : *Ajedrez *Parques *Domino	*Se realiza las inscripciones de los torneos de juegos de mesa. los participantes se pueden inscribir en cada disciplina.	*Tableros y fichas de los respectivos juegos	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 16

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #2

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Finalización de los torneos de: *Ajedrez *Parques *Domino	*Se hace las respectivas semifinales y finales de los juegos. *Se realiza la respectiva condecoración o premiación a los ganadores de cada disciplina.	*Tableros y fichas de los respectivos juegos	
*Iniciación del torneo de pingpong o tenis de mesa.	*Se realiza las respectivas inscripciones del torneo individuales y por parejas y se inicia la ronda eliminatoria.	*Mesas de pingpong Raquetas y pelotas.	

Observaciones:

**PROYECTO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE EN CONDUCTORES DE MASIVO
CAPITAL DEL PATIO PORVENIR**

PLANEACIÓN SEMANA # 16

LUGAR:

FECHA:

ÉNFASIS:

PRÁCTICA #3

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
*Finalización del torneo de pingpong	*Semifinales y finales del torneo de pingpong. *Entrega de la premiación a los respectivos ganadores	*Mesas de pingpong , raquetas y pelotas o pingpong	
Finalización del programa propuesta	*Agradecimientos a todos los participantes y directivos de la empresa Masivo Capital del patio porvenir		

Observaciones:
