



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

1. Título del proyecto: **Aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.**

2. Objetivos

OBJETIVO GENERAL

Generar en la forma de vida de los educandos un espíritu de aprecio y valoración del aprovechamiento del tiempo libre como parte fundamental del desarrollo integral del ser humano. Eje sobre el cual gira gran parte de la evolución de otras dimensiones importantes e imprescindibles como lo son: la biológica, la física, la psicológica, la sociológica, la cultural y sobre todo la anímica, las cuáles se integran para aportar al desarrollo del hombre contemporáneo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Propiciar espacios para el fomento del sano esparcimiento y la socialización de los estudiantes de la institución educativa América.
- Proponer programas y actividades por medio de las cuales se potencie una sana convivencia teniendo como medio el disfrute y el aprovechamiento del tiempo libre.
- Hacer de la lúdica, la recreación y las prácticas deportivas las bases sobre las cuáles se cimiente la formación de seres humanos más sociales y más humanos, que procuren siempre ser sembradores de paz y armonía en su entorno familiar y social, para que sean vistos como referentes dignos de imitar.



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

3. Marco conceptual

Desde las primeras manifestaciones de la existencia del hombre en el Universo podemos evidenciar que tanto el hombre como los animales juegan por naturaleza, de acuerdo a la información suministrada por el autor Johan Wizinga podemos constatar en su libro El Homo Ludens, capítulo 1, en sus primeros párrafos: Donde titula: Esencia y Significación del juego como fenómeno cultural.

Nos dice (Wizinga, 1938): “El juego sin duda es más viejo que la cultura misma, ya que los animales juegan desde antes que ésta existiera. Ellos poseen sus propias reglas y, a pesar de ello, parecen disfrutar mucho su actividad. Algunos incluso, organizan verdaderas exhibiciones frente a los espectadores, “Por tanto el juego no es algo determinado por algo exclusivamente fisiológico. Todo juego significa algo, ya que incluso para los animales representa algo que va más allá del instinto inmediato de conservación natural”.

Según los fisiólogos, y los biólogos en general, el juego está relacionado con la utilidad, esto es, con algún beneficio que es externo a la actividad misma, tales como la descarga de energía excedente, relajamiento tras la tensión, preparación para las faenas de la vida ficticia, como medio de tratar de alcanzar aquello que, seguramente, jamás será real”. Pero cuando uno juega parece perder la cabeza. Cuando uno juega lo primordial es la broma del juego, y esto no tiene relación ni con utilidad ni con razón, ni tampoco con etapas culturales, sino sólo con el acto mismo de jugar, en sí mismo. Si lo pensamos bien, a nivel abstracto, metafísico, “todo se puede negar: la belleza, el derecho, la verdad, el espíritu o la bondad; pero



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

el juego no es posible negarlo”. Además, el juego involucra una ruptura de la causalidad meramente mecánica en el actuar, de modo que trasciende lo estructural y se eleva a lo espiritual. El juego es algo absolutamente irracional.

Dejando de lado la causalidad mecánica que los científicos puedan demostrar sobre la actitud de jugar, nosotros nos centraremos en un análisis primordial que involucrará el acto en toda su significación, con su verdadero sentido como función social y cultural. Queremos saber qué es lo que siente quien está jugando. Si logramos extender éste método de análisis, nos daremos cuenta que las grandes ocupaciones primordiales de la convivencia humana están ya impregnadas de juego. Por ejemplo, el lenguaje: jugando es la forma mediante la cual, con acto creador, el hombre levanta los objetos del reino material al espiritual, y logra fundamentar su existencia. Luego de manera más elaborada, nace el culto y el mito y con ellos el inicio de la cultura como tal y sus conceptos de derecho y orden, ganancia, arte y ciencia. Por esto es que el objetivo de éste trabajo es demostrar que el juego auténtico es fundamento y factor de la cultura en su totalidad.

Más allá de lo sensato y lo necio, o de lo cómico y lo aburrido, o de lo bueno y lo malo, o de lo verdadero y lo falso, que son los atributos que nacen con la racionalidad, nos encontramos con que el juego puede ser tanto serio, es el caso de jugadores de ajedrez y fútbol, como lúdico, que es el caso de algunos niños. Su relación es con lo estético, esto es, lo armónico y lo rítmico, o lo bello, pero pese a ello” está por sobre todo supuesto lógico”. Pero nos limitaremos al análisis de los juegos de índole social, aquellos más desarrollados.

Todo juego es, antes que nada, una actividad libre. No se nos puede obligar a jugar si no es parte de nuestra voluntad. El niño y el animal, por ejemplo, juegan por gusto y no por otro motivo. No es una tarea ni moral ni laboral, es mero ocio, y he allí su segunda característica: de modo que se practica en tiempo de ocio no forma parte



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

del mundo corriente. Es más, el juego es un escaparse hacia una realidad con tendencia propia, distinta a la usual. Y es por ello que cualquier juego puede absorber por completo, en cualquier momento al jugador. Se camina como filo de navaja entre medio de lo serio y de la broma, pero siempre lejos del mundo normal de las necesidades básicas. Pero si bien forma parte del mundo corriente, si es un acompañamiento fundamental para éste. Su tercera característica entonces es que “se juega dentro de límites de espacio y tiempo que agotan su propio sentido, curso y significación en sí mismos”. El juego en un momento comienza, y en otro se acaba. Se terminó el juego. Pero al acabar atesora recuerdos en nuestro espíritu y esto gatilla nuestra cuarta característica: todo juego, en tanto se transmite tras generaciones, se transforma en factor de creación de cultura. Todo juego que se jugó por unos puede volver a ser jugado por otros. Pero el juego no es azaroso, no se juega de forma desordenada. El juego “necesita de un orden absoluto; crear orden; es orden; nos presenta una perfección que no puede ser estropeada”. Ésta última característica está muy relacionada con su factor estético, ya que no se puede romper con su armonía y ritmo propio, de modo que, de ocurrir aquello, se estropearía su última propiedad esencial: “el juego se desenvuelve en la tensión, el azar y la incertidumbre”. Nadie sabe qué puede pasar al siguiente momento. Todo se desenvuelve según las capacidades físicas y espirituales de cada uno.

De modo sintético todos los factores anteriores nos llevan a la constitución de la más importante característica de todo juego: posee reglas; está reglamentado. Dentro de un mundo particular de juego todo funciona de cierta manera y no de otra. “Si no hay reglas no hay juego”. Pero, así como surgen las reglas, surge junto con ello dos tipos de personas que pueden romper con su continuidad. Uno es el aguafiestas (spielverderber) quien de lleno declara no estar interesado en seguir el orden reglamentado del juego. Es un escéptico total. Pero distinto es el tramposo, ya que este declara si estar interesado en regirse por las reglas, pero, pese a ello,



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

las rompe en el camino. El mundo mágico del juego puede funcionar con un tramposo, hipócrita o falsario, pero no con un aguafiestas. La opción que queda para el aguafiestas es crear su propio reglamento y su propio juego.

Otro factor importante del juego es el misterio. Lo que ocurre dentro es secreto, independiente de lo que pasa allí fuera. Somos otra cosa, hacemos otras cosas. Esto es posible por la idea representada del disfraz. “cuando nos ponemos el disfraz somos otros”.

Resumiendo, podemos decir, por tanto, que el juego, en su aspecto formal, es una acción libre ejecutada “como si” y sentida como situada fuera de la vida corriente, pero que, a pesar de todo, puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella provecho alguno, que se ejecuta dentro de un determinado tiempo y determinado espacio

4. Normativa aplicable

El literal B, del artículo 1, de la Ley 1029 de 2006, hace referencia a este proyecto e indica que el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo. Este proyecto se apoya además en un área del currículo (parágrafo 1) y, de acuerdo con el parágrafo 2 de la ley en mención, los programas de este artículo serán presentados por los establecimientos estatales a la secretaría de educación certificada para que financie con cargo a la participación de ingresos corrientes de la Nación destinados por la ley para efectuar la inversión correspondiente.

Según el artículo 2 de la ley 934 de 2004, “todo establecimiento educativo del país deberá proyectar en su PEI, además del plan integral del área de la Educación



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios de área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa”.

La ley 181 de 1985 dicta las disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y crea el Sistema Nacional del Deporte. En su artículo 5, define los términos recreación, aprovechamiento del tiempo libre y educación extraescolar así:

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, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Así mismo, su artículo 11 indica que corresponde al Ministerio de Educación Nacional la responsabilidad de dirigir, orientar, capacitar y controlar el desarrollo de los currículos del área de Educación Física de los niveles de Pre-escolar, Básica Primaria, Educación Secundaria e instituciones escolares especializadas para personas con discapacidades físicas, síquicas y sensoriales, y determinar las estrategias de capacitación y perfeccionamiento profesional del recurso humano. En este artículo si bien se especifica que la incorporación se realiza en todos los niveles de formación, no se exige a la educación de adultos de incorporarlo en su plan de estudios.

Articulación institucional: Dentro de este proyecto, se propone a las instituciones educativas articular algunas actividades complementarias que se llevan a cabo en articulación con INDEPORTES Antioquia u otros organismos departamentales y nacionales que acompañen los procesos formativos en el campo deportivo. Así mismo, el proyecto puede ser orientado desde el área de educación de física, a través de la programación de las jornadas deportivas interclases así como de la participación institucional en el programa Supérate por el saber, para el componente deportivo.



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

5. Articulación con el(las) área(s) definida(s) por la institución (recomendación: área de educación física).

Entre las diferentes finalidades básicas de la formación de los educandos, está aportar al desarrollo y potenciación de las capacidades y habilidades para que sean ciudadanos en pleno derecho. Esto implica que la institución educativa no debe limitarse a abordar únicamente los contenidos estrictamente académicos-pedagógicos sino que es de su competencia desarrollar otros procesos que relacionen las diferentes áreas del conocimiento, así como las disciplinas científicas, con la realidad que nos rodea, haciendo posible que los estudiantes comprendan dicha realidad elaborando razonamientos sensatos con el fin de adoptar actitudes racionales y libres.

Implementar Proyectos educativos transversales en las instituciones educativas, implica renovar la cultura académica, generando espacios de formación dotados de sentido y significado, para construir ciudadanía a partir de principios pedagógicos, democráticos, éticos, morales, sociales y humanos que relacionen la institución con la vida, la sociedad y la cultura, para que susciten la consecución de mejores condiciones de vida para los educandos y sus familias.

Es así como las acciones pedagógicas direccionadas adecuadamente procuran transformar las prácticas educativas y apoyar el proceso de evolución tanto de la cultura escolar como de la cultura en general, se hace necesario acompañar y asesorar a los establecimientos educativos para que cumplan su misión formativa: acercar al educando al conocimiento y propiciar espacios de socialización, de sano disfrute, aprendizaje en comunidad y formación ciudadana que fomenten los derechos humanos, la democracia, la sexualidad responsable, el buen uso del



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

tiempo libre, el cuidado del medio ambiente, la solución no violenta de conflictos escolares, los factores protectores ante los riesgos a que están expuestos los estudiantes, la convivencia y la cultura de la paz entre otros.

Los proyectos pedagógicos transversales son hilos conductores de las actividades curriculares, que permiten desarrollar una serie de actividades que conducen a nuevos conocimientos, a plantear y resolver problemas, a hacer preguntas y dar respuestas, a relacionar los conocimientos entre sí, con las experiencias y los objetivos propuestos en el Proyecto Educativo Institucional. Los proyectos pedagógico transversales son aquellos que contextualmente complementan, dan sentido, coherencia y solidez a los procesos educativos y formativos, los cuales deben estar presentes en cada una de las prácticas y actividades escolares, haciendo parte tanto del currículo explícito como del oculto, permitiendo la reflexión sobre problemáticas sociales, la construcción de alternativas y soluciones a las mismas, la toma responsable y autónoma de decisiones por parte de los y las estudiantes y constituirse en apoyo a la gestión pedagógica y a los proyectos de aula.

Es así como el Proyecto de Lúdica, Recreación y aprovechamiento del tiempo libre se relaciona de forma transversal y articulada con otras áreas de formación Académica como lo son:

1.Promoción de la convivencia escolar, derechos humanos, participación y responsabilidad democrática. Orientado a transformar las prácticas escolares, fortalecer los mecanismos de tramitación de conflictos y construir la cultura de la legalidad. Impulsar la formación política, ética y en valores de los estudiantes, atender las capacidades afectivas y asertivas por medio de actividades lúdico-recreativas y deportivas, para que por medio de ellas se fomenten aspectos que



FEBRERO 24 DE 2010

INSTITUCIÓN EDUCATIVA AMÉRICA
PUERTO BERRÍO, ANTIOQUIA.

RESOLUCIÓN DEPARTAMENTAL N° 5986 DE

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259

TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

permitan a los estudiantes adquirir habilidades personales y sociales para enfrentarse en forma adecuada a las exigencias y desafíos de la vida diaria.

2.Educación Ambiental. Su desarrollo permite promover los procesos educativos ambientales en el ámbito cultural, social y natural. (Aprecio, Valoración y cuidado del medio ambiente).Para fortalecer los mecanismos y escenarios de participación.

3.Aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la Educación física, la Recreación y el Deporte formativo. Sus contenidos y experiencias deberán desarrollar propuestas de formación integral que apunten al desarrollo y mejoramiento físico, mental y social individual y colectivo. Sus líneas van encaminadas a fortalecer las prácticas deportivas saludables, el fomento de la cultura deportiva y la construcción de estrategias de prevención del uso y consumo indebido de sustancias psicoactivas.

La importancia de la actividad deportiva en la etapa escolar es decisiva para el desarrollo de la vida futura (Proyecto de vida). Es en esta edad, la de la “genialidad”, cuando se puede crear y establecer el “hábito” de practicar deporte, asegurando en el estudiante, la fijación de conductas motoras permanentes (desarrollo biológico) y la asimilación e interpretación de normas y valores éticos que el deporte conlleva (ética y valores), el afianzamiento y puesta en práctica de saberes teóricos de diferentes asignaturas (Epistemología y transversalidad), para poder aplicarlos en cada acto de su vida y en el incremento de su bienestar personal presente y futuro (psicología). La práctica del Deporte escolar tiene gran importancia por su carácter masivo y su fuerza movilizadora, con implicaciones e influencias en los ámbitos más diversos de la sociedad; desde destrezas y hábitos, ocupación del tiempo libre, hasta las relaciones colectivas (socialización) y de comunicación (lenguaje) entre estudiantes. Los valores que difunde el deporte y que se plasman en su práctica,



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

constituyen un aporte fundamental en la etapa formativa y de crecimiento espiritual (Religioso-espiritual) y físico de los seres humanos, especialmente a temprana edad. Su práctica adecuada contribuye a la construcción de un modelo de sociedad marcada por la armonía social (sociología). En su manifestación colectiva, alienta el trabajo en equipo (cooperativismo) poniendo en marcha los valores que le son inherentes como la

solidaridad, la conjunción de voluntades y la fraternidad (Humanismo). El deporte también democratiza (formación y participación ciudadana) porque iguala a las personas en la afición o en la pasión por él, sin distinción de ningún tipo. Asimismo, es un factor de unión y los convierte en partícipes de un interés común; las diferencias son abolidas y las fronteras físicas, económicas, ideológicas, raciales, religiosas y sociales se desvanecen. El deporte fortalece el espíritu y contribuye a que los seres humanos desarrollen sus potencialidades físicas y mentales (desarrollo holístico del ser humano). Es una de las actividades más populares del mundo, provocando que desde temprana edad, en su niñez, el ser humano sea motivado a su práctica.

6. Comité o encargados del proyecto

Javier Arley Muñoz Arias, docente de educación física Institución Educativa América.

7. Contenidos o temáticas a desarrollar en el marco de este proyecto que incluyan a toda la población estudiantil, de acuerdo con sus capacidades y habilidades con su respectivo calendario académico.



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

Temáticas:

Ciclopaseo: Paseo o recorrido que hace un grupo de personas en bicicleta por una vía o sendero. Tomado de:

Se conoce como lúdico al adjetivo que designa todo aquello relativo al juego, recreación, ocio, entretenimiento o diversión. ... Algunos sinónimos que se pueden emplear para la palabra lúdico son juguetero, divertido, placentero, recreativo, entretenido, entre otros. Tomado de:

Senderismo: Actividad deportiva o turística que consiste en recorrer a pie rutas o senderos por el campo o la montaña. Tomado de:

El senderismo es una actividad deportiva no competitiva que consiste en caminar siguiendo un itinerario determinado. Se acostumbra a realizar en senderos balizados y homologados por el organismo competente de cada país, pero también por sendas, caminos rurales y vías verdes sin homologar.

8. cronograma de actividades

ACTIVIDAD	Sede	Meses del año lectivo										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		X										



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
 TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

<p>Ciclopaseo: (Recorrido sugerido por las directivas de la institución o Docentes que tengan mayor y mejor conocimiento de los sectores con menor tráfico vehicular, con el fin que los estudiantes estén menos espuestos en la vía publica).</p>																			
<p>Día Lúdico-Recreativo: (Programación de diferentes actividades Lúdicas y Recreativas) Ubicar varias bases: encostalados, voleibomba, beisbol, si hay la posibilidad un inflable, pista jabonosa, saltar lazo, bolos, Yeimy, Frisby.</p>																			X
<p>Senderismo: (Caminata ecológica / Recorrido sugerido por las directivas o Docentes que conozcan mucho mejor</p>																			X



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

los sectores por los cuáles se pueda realizar el recorrido sin contratiempos ni mayores dificultades).													
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

9. Recursos (si aplica)

- Talento Humano representado en el mayor número de participantes (estudiantes y docentes) que deseen participar, Bicicletas, pito, chalecos fluorescentes, caramañolas con agua para hidratar, gorras, camisetas con manga larga, bloqueador y sobre todo ropa muy cómoda.
- Talento humano representado en el estudiantado con muchos ánimos de participar activamente, costales, bombas llenas de agua, bate y pelota de caucho, conos o botellas para formar bases, (si es posible un inflable), plástico para pista jabonosa, lazos, botellas llenas de agua para hacer las veces de bolos y pelota de caucho, baldosas o tablitas de diferentes tamaños para formar la torre del yeimy, discos de Frisby.
- Talento humano representado en el mayor número de participantes (estudiantes y docentes) que deseen participar, ropa cómoda, paba o gorra, bloqueador, sudadera, calzado cómodo-tenis, buena cantidad de agua para hidratar, energéticos como: chocolatina, bocadillo, cereal en barra, frutas, pito, bolsa palstica para depositar la basura. (si hay posibilidad de bañarse en charco llevar vestido de baño) y fiambre.

10. Mecanismos de evidencia



FEBRERO 24 DE 2010

NIT: 811.017.958-7 DANE: 105579000259
TELÉFONO: 833 52 96

VERSIÓN 2020

Para constancia de la realización de las actividades propuestas se hará registro de las mismas por medio de un diario de campo, así como de la toma de fotografías que se anexaran al diario como evidencia de su ejecución.

-Toma de fotografías como evidencia de realización de las actividades propuestas.

-Encuestas de satisfacción de los usuarios (estudiantes), y aporte de sugerencias para mejorar el proyecto.

-Registro por escrito: (Diario de Campo), sobre las actividades propuestas, las que se llevaron a cabo realmente y otras propuestas para mejorar las intervenciones del proyecto de Lúdica y Aprovechamiento del Tiempo Libre.

11. Bibliografía

<https://es.slideshare.net/Longsthride/sntesis-homo-ludens-de-johan-huizinga>

<https://es.slideshare.net/Longsthride/sntesis-homo-ludens-de-johan-huizinga>

<https://www.google.com/search?q=qu%C3%A9+es+ciclopaseo>

https://www.google.com/search?biw=1366&bih=657&ei=T1-OX5LUEu_K5gLON43QDA&q=qu%C3%A9+es+senderismo

https://www.google.com/search?biw=1366&bih=657&ei=f16OX7jRM_GG5wLMqJDgCw&q=qu%C3%A9+es+un+dia+ludico-recreativo