



PROYECTO

APROVECHAMIENTO DEL
TIEMPO LIBRE IER BENILDA

VALENCIA

AUTORES:

Silvia Helena Perez

Jesus Piedrahita Morales



Justificación

Es importante realizar los juegos intercalados, porque forman parte de la programación institucional por medio del proyecto de Aprovechamiento del Tiempo libre y el área de Ed. Física, recreación y deporte. Con este proyecto, se busca la participación de todos los estudiantes, a que interactúen más con el deporte, que cada uno de ellos muestre sus destrezas y habilidades deportivas. Para que se puedan desarrollar física, mental, integral e intelectualmente, y para que haya una integración en torno a las actividades deportivas, no solo jugando, si no también apoyando desde las graderías a los compañeros deportistas.

LOS OBJETIVOS

Objetivo general

Contribuir a la formación integral de los estudiantes de la institución, por medio de la práctica de actividades deportivas para maximizar el aprovechamiento del tiempo libre (competencias fisicomotriz, socio motriz, psicomotriz). y apoyar los propósitos del área de Educación Física

Objetivos específicos:

- Fomentar una actitud de convivencia, integración, comunicación social, creatividad y diversidad entre los alumnos de la institución a través de una participación masiva y una sana competencia.
- Practicar, aplicar y mejorar los contenidos vistos en el área de Educación Física por medio del proyecto de Aprovechamiento del Tiempo Libre.
- Valorar la práctica deportiva como una forma sana de aprovechar el tiempo libre, de recreación, lúdica y mejoramiento de la calidad de vida del estudiantado.
- Asumir una actitud positiva y de análisis frente a la victoria y a la derrota.
- Desarrollar valores como la cooperación, la tolerancia, el respeto por las normas de juego, la amistad, la responsabilidad entre otros.

Desarrollo del proyecto



Sistema de juego

Microfútbol: Todos contra todos a una vuelta por puntos así:

- Partidos ganados, se darán 3 puntos
- Partidos empatados, se dará 1 punto
- Partidos perdidos 0 puntos
- En caso de empate por puntos en las finales, se tendrá en cuenta el juego limpio.
- Por cada tarjeta roja a amarilla, fraude o w.o, se sumará al juego limpio. Cada punto sumado al juego limpio será en contra del equipo en caso de un desempate por puntos.

Voleibol:

- Cada vez que un equipo gana una jugada, se le suma automáticamente un punto (1) al marcador.
- Tanto el saque como los puntos por remate o los puntos por errores del rival tienen todos un punto de valoración, sin excepción.
- El set de voleibol es el que se alcanza (se gana) una vez que un equipo llega a 25 puntos con un margen de diferencia con el rival de 2 puntos.
- Sí un equipo gana 2 sets y el otro también gana 2 sets, se juega el último set, el cual se disputará a 15 puntos; el primero en llegar a esa puntuación con un margen de 2 puntos de diferencia con el rival, gana el encuentro.
- Si un equipo gana dos sets, es el ganador del partido.

Baloncesto:

- Equipos: podrán inscribirse todos los estudiantes que quieran participar.
- Los equipos llevarán el nombre.
- Los equipos jugarán con la equipación completa oficial de su colegio.
- Jugadores: cada equipo estará compuesto por un mínimo de 5 jugadores y un máximo de 7. Todos los jugadores deben ser alumnos del colegio.
- Sistema de competición: el torneo consta de categoría Mixta (masculina y femenina).
- Habrá una fase de grupos, cada victoria suma 2 puntos y el empate 1.
- Los primeros clasificados (4) disputarán semifinales y final a un solo partido.
- En caso de empate a puntos en la fase de grupos se establece como primer criterio de desempate el enfrentamiento directo y como segundo criterio los puntos anotados a favor.



- Tiempo de juego: el partido constará de dos partes de 12 minutos a tiempo corrido. El descanso durará 2 minutos.
- El partido comienza con salto entre dos, a partir de ese momento todas las situaciones de balón retenido.
- Inicio del partido: en el momento del inicio del partido, los equipos deberán tener al menos cinco jugadores.

Tenis de mesa

Duración de los encuentros

Un partido se disputará al mejor de cualquier número impar de juegos de tal forma que nunca puede existir empate. Para competición escolar se juega al mejor de 3 juegos

El juego debe ser continuo durante el partido, excepto que cada jugador puede pedir un intervalo de 1 minuto indivisible como máximo en el enfrentamiento entre dos jugadores o dos parejas de dobles.

Juego.

- Ganará un juego el jugador o pareja que primero alcance 11 tantos, excepto cuando ambos jugadores o
- parejas consigan 10 tantos; en este caso, ganará el juego el primer jugador o pareja que posteriormente
- obtenga 2 tantos de diferencia.
- Se cambia de lado de la mesa al final de cada juego

Tanto.

A menos que un punto sea nulo, un jugador obtiene un punto:

- si su oponente falla en hacer un buen saque;
- si su oponente falla en hacer una buena devolución;
- si la pelota, luego de ser sacada o devuelta, toca algo que no sea el conjunto de la red antes de ser golpeada por su oponente;
- si la pelota pasa por encima de su línea de fondo sin tocar la mesa, luego de ser golpeada por el adversario;
- si su oponente obstruye la pelota: si toca la pelota (bien con el cuerpo o con algo que lleve) cuando está en juego y se encuentra encima de la superficie de juego, no habiendo sobrepasado su línea de fondo.
- si su oponente golpea la pelota dos veces consecutivas;
- si su oponente, o algo que use o lleve su oponente, mueve la superficie de juego;
- si su oponente, o algo que use o lleve su oponente, toca el conjunto de la red;
- si la mano libre (la mano que no empuña la raqueta) del oponente toca la superficie de juego;



- sí en dobles uno de los oponentes golpea la pelota fuera del orden establecido por el primer servidor y receptor;

La elección de saque, recepción y lados

- El derecho a elegir el orden inicial de saque, recepción y lados será decidido por sorteo y el ganador deberá escoger sacar o recibir primero o empezar en un lado determinado de la mesa.
- Cuando un jugador o pareja escoge sacar o recibir primero o comenzar en un determinado lado de la mesa, el otro jugador o pareja tendrá la otra opción.
- Cada 2 puntos el jugador o pareja receptora se convierte en sacador/a y así sucesivamente hasta el final del juego, a menos que ambos jugadores o parejas alcancen los 10 puntos, en ese caso la secuencia de saque y recepción será la misma pero cada jugador sacará por turnos solamente 1 punto.

Reglamento de inscripción

- Sera realizado por estudiantes de grados superiores que conformaran el grupo de apoyo a los docentes
- Podrán inscribirse todos los estudiantes que están matriculados en la institución.
- Para las inscripciones, se asignará un encargado por deporte que será el responsable de sacar el equipo respectivo de su grupo y deberá pasar la planilla de los jugadores para la inscripción.
- Es obligación la participación de los equipos en todas las fechas designadas del torneo intercalases, en caso de no presentarse un equipo y/o perder por w. o. se le asignará una nota deficiente en uno de los logros correspondiente al periodo(s) en los cuales se desarrolle el torneo, en el área de educación física al equipo que figure en planilla.

De las actividades deportivas y culturales en competencia

Las actividades deportivas en competencia serán tanto individuales como en equipo y tendrá el siguiente número de jugadores:

- *Microfutbol*: juegan 5, se pueden inscribir hasta 8 jugadores, se jugará en la placa principal. Es de categoría Mixta. Siempre se debe tener una jugadora mujer jugando en el transcurso del partido.
Voleibol Mixto: Juegan 6, se pueden inscribir hasta 9 jugadores.
- Tenis de mesa individual masculino y femenino.
- Ajedrez masculino y femenino.
- **Las actividades culturales se componen de danzas, teatro, canto, revistas gimnásticas, entre otros.** Pueden participar de forma grupal o individual todos los estudiantes sin distinción de edades ni grados.



Cronograma de actividades proyecto aprovechamiento del tiempo libre

ACTIVIDAD	PERIODO	FECHA	RESPONSABLES	RECURSOS	LUGAR
Encuentro deportivo voleibol, microfútbol y tenis de mesa eliminatorio	Periodo 1.	4 abril 2025	DOCENTES DE CADA SEDE Y DIRECTIVOS, comité de deportes cada sede	balones, pitos, cronometro, humanos, placa polideportiva	Sedes educativas
Encuentro cultural: danza, teatro, aeróbicos y revistas GyM	Periodo 1.	11 abril 2025	DOCENTES DE CADA SEDE Y DIRECTIVOS, comité de deportes cada sede	Trajes, aros, colchonetas, sonido	Sedes educativas
Encuentro deportivo voleibol, microfútbol y tenis de mesa eliminatorio	Periodo 2.	06 junio 2025	DOCENTES DE CADA SEDE Y DIRECTIVOS, comité de deportes cada sede	balones, pitos, cronometro, humanos, placa polideportiva	Sedes educativas
Encuentro cultural: danza, teatro, aeróbicos y revistas GyM	Periodo 2.	13 junio 2025	DOCENTES DE CADA SEDE Y DIRECTIVOS, comité de deportes cada sede	Trajes, aros, colchonetas, sonido	Sedes educativas
Encuentro deportivo voleibol, microfútbol y tenis de mesa eliminatorio	Periodo 3.	03 octubre 2025	DOCENTES DE CADA SEDE Y DIRECTIVOS, comité de deportes cada sede	balones, pitos, cronometro, humanos, placa polideportiva	Sedes educativas
Encuentro cultural: danza, teatro, aeróbicos y revistas GyM	Periodo 3.	26 sept 2025	DOCENTES DE CADA SEDE Y DIRECTIVOS, comité de deportes cada sede	Trajes, aros, colchonetas, sonido	Sedes educativas
Encuentro final cultural*deportivo	Periodo 4.	21 noviembre 2025	DOCENTES DE CADA SEDE Y DIRECTIVOS, comité de deportes cada sede	Trajes, aros, colchonetas, sonido, balones, pitos, cronometro, humanos, placa polideportiva	Sedes educativas

Comité de deportes-Equipo colaborador de los torneos:

Sanciones y estímulos

Criterios generales:

1. Agresión física o verbal contra cualquier estamento de la institución **dará expulsión**



de los torneos y actividades culturales por el año, proceso de convivencia y UNA NOTA DEFICIENTE en educación física y el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre por el periodo.

2. Todo jugador o participante expulsado del juego tiene automáticamente una fecha de sanción. Esta fecha se puede aumentar dependiendo de la falta cometida, y el informe arbitral, además, tendrá las consecuencias disciplinarias si es el caso.
3. La acumulación de dos tarjetas amarillas, consecutivas o alternas genera una fecha de suspensión.
4. Se hará una mención de honor a los equipos y participantes que mejor participación tenga en el torneo y en los encuentros culturales.
5. Se deberá dar un trato muy respetuoso al árbitro, jueces no está permitido hacer reclamos continuos ni airados. Estas faltas serán castigadas.
6. Los encuentros culturales y deportivos buscan la integración, por lo tanto, no se tolerará el juego brusco, mal intencionado, ni las ofensas verbales entre compañeros.
7. Un estudiante sancionado disciplinariamente por falta al Manual de Convivencia no podrá jugar ni participar en los encuentros culturales y deportivos.
8. Los casos no previstos en este reglamento serán resueltos por el comité disciplinario, (tribunal de penas) de acuerdo con el estudio previo del reglamento interno e internacional.

Los estudiantes desescolarizados y que están haciendo actividades de recuperaciónno podrán participar en los encuentros, lo mismo que los estudiantes que están suspendidos por alguna falta contra el Manual de Convivencia

NOTA: LOS PROFESORES QUE ESTÁN EN ACOMPAÑAMIENTO DE LA ZONA EN LA CUAL SE DISPUTA ALGÚN PARTIDO, EN COMPAÑÍA DE LOS DOCENTES ORGANIZADORES SERÁN LOS RESPONSABLES DE VIGILAR QUE NADA ANTIDeportivo PUEDA SUCEDER. LA PROGRAMACIÓN ESTARÁ PUBLICADA EN CARTELERA DE DEPORTES CON ANTELACIÓN

DEL JUEGO LIMPIO

El juego limpio es la filosofía del torneo para hacerlo más recreativo y formativo.

Todos los equipos irán sumando puntos por el juego limpio y los puntos irán en contra de la puntuación del juego limpio del equipo así: Tarjeta amarilla rebaja 2 puntos de juego limpio y la roja rebaja 4 puntos.

Se parte del principio que lo fundamental es la participación de la mayoría de los estudiantes de la institución.

