

CURSO CPR: DE LOS JUEGOS ALTERNATIVOS A LOS NUEVOS DEPORTES

Joseph M^a Dalmau Torres

Profesor de la U.R.

Tomás Peire

Profesor de la UAB

Introducción:

La irrupción de los nuevos deportes o deportes alternativos como corriente innovadora de la Educación Física se produjo en nuestro país en la década de los ochenta. Una institución internacional con la sede en Bélgica y delegaciones en muchos países de todo el mundo, denominada la Federación Internacional del Deporte para Todos, fue una de las promotoras más destacadas. Es por ello que los nuevos juegos y deportes de los materiales internacionales van unidos a la corriente más global del “deporte para todos” que innova y dinamiza de forma importantísima desde punto de vista filosófico, social, económico y cultural de nuestra profesión, considerada esta desde la perspectiva más amplia.

Definición de los juegos, deportes y materiales alternativos:

Los juegos alternativos y sus materiales son las opciones diferentes respecto a las prácticas físico deportivas conocidos como los deportes convencionales institucionalizados como deportes reconocidos a nivel universal.

Por su carácter innovador pretenden enriquecer el ámbito de la educación física y el deporte salvando la tendencia de la inmovilización y estandarización de los deportes convencionales. Los materiales y los juegos-deportes alternativos han surgido en los últimos años por las necesidades y deseos de los profesionales de la Educación Física y del deporte, con el objetivo de introducir elementos nuevos facilitadores del interés de

los contenidos formativos , del aumento de la motivación, de la variedad de situaciones educativas y de las posibilidades de intervención y de participación del alumnado.

Los juegos Cooperativos, una alternativa:

Los Juegos Cooperativos son juegos con una estructura alternativa en donde los participantes juegan CON el otro, y no CONTRA el otro. Se juega para superar desafíos y no a los otros; se juega para disfrutar del juego. Son juegos en los cuales el esfuerzo cooperativo es necesario para orientarse hacia un objetivo común y no para fines mutuamente exclusivos. En el proceso se aprende a considerar al otro, a tener conciencia de sus sentimientos, a actuar hacia intereses comunes (Olick@Zitzelsberg, 1995).

Estos juegos son estructurados para disminuir la presión por competir y la necesidad de conductas destructivas, promover la interacción y la participación de todos, y dejar aflorar la espontaneidad y la alegría de jugar. Los juegos cooperativos son juegos para compartir, integrar a las personas, juegos que eliminan el miedo al fracaso y que refuerzan la autoconfianza. Todos ganan y nadie pierde (Orlick, 1978).

Juegos cooperativos y sus variables de interacción grupal

1. Baraja de familias (organización cooperativa)
2. Representación de la familia con nombres (cooperación preparatoria)
3. Terremoto (cooperación espontánea)
4. La isla (cooperación con interacción multidireccional)
5. Robots (cooperación con interacción unidireccional)
6. Los esquís cooperativos (cooperación coordinativa)
7. Las redes cooperativas (cooperación-oposición coordinativa)
8. Fútbol Humano (cooperación-oposición)
9. Kin-ball (cooperación competitiva)
10. Pelotas gigantes (cooperación recreativa)

Objetivo del curso:

En este curso nos planteamos dos objetivos prioritarios, por una parte reflexionar sobre el interés que tienen los nuevos deportes y juegos alternativos en el ámbito de la Educación Física y el deporte, intentando mostrar la importancia que tienen en la actualidad las razones por las que conviene que se contemplen este tipo de contenidos en los programas de la Educación Física Escolar y en general a cualquier programa de actividades físicas deportivas de iniciación, recreación y salud. Por este motivo, nos planteamos el segundo objetivo el hecho de presentar y practicar diversos deportes alternativos con sus recursos materiales, estrategias didácticas y pedagógicas para su aplicación en el ámbito de la Educación Física y que permitirá enriquecer los recursos educativos de los participantes.

Metodología del Curso:

Las sesiones serán de carácter práctico, incluyendo breves exposiciones teóricas y cambios de impresiones entre los participantes. La presentación de una amplia variedad de materiales alternativos dará pie a explorar en las posibilidades de uso. Se mostrarán y practicarán diversos deportes alternativos que permitirán enriquecer los recursos educativos de los participantes.

Contenidos:

- Definición y conceptualización de los contenidos del curso.
- Muestra de materiales alternativos y experimentación.
- Materiales de golpeo y conducción.
- Juegos alternativos con material de golpeo y conducción.
- Nuevos deportes con material de golpeo y conducción.
- Materiales de lanzamiento (pelotas diversas).
- Juegos alternativos con material de lanzamiento.
- Nuevos deportes con material de lanzamiento.
- Características educativas de los juegos y los deportes alternativos.
- Formas de producción de actividades y de materiales alternativos.
- Competición alternativa con el material alternativo presentado.
- Valoración, sugerencias, y cambios de impresiones sobre las actividades realizadas.

- Iniciación a los nuevos deportes.

Bibliografía:

Arráez Martínez, Juan Miguel, Juegos y deportes alternativos con deficientes psíquicos / Juan Miguel Arráez Martínez (1995)

Bernal Ruiz, Javier Alberto, Juegos y deportes con material alternativo / Javier Alberto Bernal Ruiz, M^a Angeles Bernal Valderrama (2002)

Garijo Rueda, José Luis, Fichero de juegos alternativos para primaria / José Luis Garijo Rueda, M^a Dolores Serrano Diana, M^a Cruz López Fajardo (2000)

Hernández Vázquez, Manuel, Juegos y deportes alternativos / Autor: Manuel Hernández Vázquez (1997)

Marqués Escámez, José Luis, Iniciación a juegos y deportes alternativos / José Luis Marqués Escámez (1997)

Martínez Gómez, Manuel, Juegos y deportes alternativos por la igualdad - Coeducación física / Manuel Martínez Gómez (2001)

Ortí Ferreres, Joan, La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos / Joan Ortí Ferreres (2004)

Pérez Jiménez, Manuel, Experiencias con juegos alternativos en el área de educación física : el paracaídas / Manuel Pérez Jiménez (1997)

Reciclo, construyo , juego y me divierto : una propuesta interdisciplinar para la Educación del Ocio, el Consumo, el Medio Ambiente y la Educación Física / Ana Ponce de León Elizondo, Esther Gargallo Ibor (Coordinadoras) (1999)

Ruiz Alonso, J. Gerardo, Juegos y deportes alternativos : en la programación de educación física escolar / J. Gerardo Ruiz Alonso (1991)

Zagalaz Sánchez, María Luisa, El juego, concepto. Tipos. Juegos y deportes alternativos o no tradicionales / María Luisa Zagalaz Sánchez (1998)

KORBOL

Condiciones y reglas básicas del juego:

Jugadores: Los equipos están formados por 8 jugadores, los cuales se distribuyen entre 2 jugadores y dos jugadoras por zona (4 en zona defensiva y 4 en zona ofensiva). Los jugadores con un rol de juego (defensivo u ofensivo), no pueden traspasar la zona que les corresponde de juego. Sí que se pueden pasar la pelota entre defensores y atacantes, siempre que no se considere juego pasivo.

Superficie de juego: El Korbol se practica en un terreno rectangular de 40x20 m., dividido por la línea de medio campo en dos zonas iguales, zona de ataque (con la cesta contraria) y zona de defensa (con la cesta propia).

Korfs: Los Korfs o cestas se sitúan en los extremos del campo sobre el eje longitudinal del terreno, a 6,6 m. de la línea de fondo. Las cestas se colocan a una altura de 3,5 m. El diámetro del cesto es de 20-41 cm y 25 cm de fondo.

Está permitido jugar alrededor de los cestos, pudiendo lanzar a Korfs solamente cuando no estoy presionado por un defensa y en posición estática.

Pelota: La pelota es de fútbol del nº 5, con un peso entre 425-475 Gr.

Árbitro: Es el responsable de que se respeten las reglas del juego y sancionar el juego sucio, permitiendo que el juego se desarrolle en su 90% mediante el auto arbitraje de los jugadores.

Cambio de zonas: El cambio de zona y de función de los jugadores y jugadoras se produce cada vez que se realizan dos cestos. Los defensores pasan al ataque y los atacantes a la defensa.

Lanzamiento de falta: Se realiza por equipo contrario al que haya cometido una infracción leve de las reglas del juego, y se hará efectivo en el lugar donde se ha cometido la infracción. (no se podrá lanzar directamente a cesto) el resto de jugadores tendrán que estar a 2,5 metros del lugar donde se saca la falta.

Lanzamiento de Penalti: Representa la sanción más grave por defensa ilegal o juego sucio, y consiste en un lanzamiento directo y libre sobre el cesto desde un punto situado a 2,5 m. de distancia.

Tiempo de Juego: 2 partes de 30 minutos cada una. En el caso de jugadores/as menores de 12 años, se suele jugar a 4 partes de 15 minutos cada una.

Puntuación: Cada cesto se contabiliza con 1 punto de valor, ganado el equipo que consigue mayor puntuación.

PRINCIPIOS EN QUE SE BASAN LAS REGLAS DEL JUEGO

Cooperación: Un jugador con posesión de la pelota solamente se le permite la movilidad para pasar y pivotar. No se puede desplazar con la pelota y jugar individualmente. Esto permite jugar con el resto de compañeros y evita el juego individual de un solo jugador.

No violencia: La técnica y agilidad están por encima de la fuerza física y el juego sucio. Impedir el movimiento libre del contrario está prohibido y sancionado, así mismo quitar el balón de las manos de otro jugador. La norma que regula este principio es la de defensa a distancia (1m.) y no marcaje de proximidad.

Juego mixto: Para que todo el mundo tenga las mismas posibilidades, está prohibido defender a un jugador del sexo contrario, ya sea para impedir un lanzamiento a canasta o un pase.

No especialización: Cada dos cestos se cambia de función y de zona. Los atacantes se convierten en defensas y los defensas en atacantes.

Habilidad: Para lanzar a canasta hace falta estar desmarcado. El defensor intentará mantener su atacante en posición de defendido. Está defendido cuando un jugador en defensa está más cerca de Corp., por lo menos a menos de un brazo de distancia y con la mano intentando tapar la pelota en posición de lanzamiento.

La pelota: se mueve a base de pases, no se puede botar. Los jugadores y jugadoras no se pueden desplazar botando la pelota.

Coeducación: es un deporte mixto en su origen. Permite practicar la igualdad de funciones al terreno de juego, ya que en un mismo equipo juegan, comparten cooperan se relacionan y compiten ambos sexos simultáneamente.

Joan estrada, Tomás Peire y Joseph M^a Dalmau

Con la colaboración de la Federación Catalana de Korbol

Marzo-abril 2006.

TCHOUCK BALL

Introducción: se trata de un juego alternativo, que actualmente ya se ha consolidado como deporte institucionalizado de origen suizo, inventado por Herman Brandt, con un planteamiento lúdico-educativo que invita a jugar a todos, independientemente del sexo, edad o condición física.

Descripción del juego: Juego de pases buscando el lanzamiento sobre el cuadro de rebote, esperando que el balón caiga en el suelo fuera de la zona prohibida sin que el equipo contrario lo intercepte.

Material: Se suele jugar con un balón de balonmano y dos cuadros de rebote situados dentro de un área prohibida de tres metros desde el cuadro de rebote inclinado.

Jugadores: cada equipo consta de 9 jugadores de pista y hasta 9 más de reserva.

Campo de juego: Es un rectángulo de 40m. x 20m. con dos semicírculos de 3 m. de radio desde el cuadro de rebote, denominada área prohibida.

Tiempo de juego: 3 partes de 15 minutos con intervalos de 5 minutos entre los tiempos de juego.

Reglas del juego:

- ✚ Cualquiera de los dos equipos puede intentar obtener un punto lanzando a cualquiera de los dos cuadros de rebote.
- ✚ Cualquier equipo dispone de tres pases antes de lanzar al cuadro de rebote.
- ✚ Las intercepciones están prohibidas entre estos tres pases para evitar agresiones y juego violento.
- ✚ La posesión del balón pasa al otro equipo después de lanzar al cuadro de rebote o una falta de juego.

Faltas de juego:

- ✚ El balón toca al suelo o el pié de un jugador.
- ✚ Se desplaza con el balón en las manos.
- ✚ Se retiene el balón mas de tres segundos.
- ✚ Se obstruye el movimiento de un oponente mientras pasa, recibe o lanza.
- ✚ Se pisa la zona prohibida sin soltar el balón.
- ✚ Se penetra en la zona prohibida para defender la recepción del balón.
- ✚ El balón toca el marco del cuadro de rebote.

Puntuación:

- ✚ Gana el equipo que consigue máxima puntuación.
- ✚ Un equipo consigue puntuar si después de lanzar el balón en el cuadro de rebote, este rebota correctamente y no consigue interceptarlo el equipo contrario cayendo al suelo o contactando con el pié del defensor fallando la recepción.
- ✚ También se consigue punto para el equipo defensor si el equipo que lanza no toca el cuadro de rebote, toca el marco o el balón cae sobre la zona prohibida.

BEISBOL

Documento extraído de <http://caupolican.netfirms.com/beisbol>

Versión actualizada y adaptada por Tomás Peire (UAB)

El Béisbol (Baseball en inglés) es un deporte de cooperación y oposición entre dos equipos de nueve jugadores cada uno, bajo la dirección de un entrenador. Se juega en campo grande y al aire libre de acuerdo con las reglas oficiales del béisbol, bajo la dirección de uno o más árbitros.

La historia del béisbol

Aunque está claro que el béisbol moderno se desarrolló en Norteamérica, el origen exacto del juego es difícil de determinar. La mayoría de los estudiosos creen que el béisbol evolucionó desde una variedad de juegos similares.

Existen evidencias de que se han practicado juegos con un palo y una bola desde los primeros días de la civilización. Culturas antiguas en Persia, Egipto y Grecia practicaron juegos con *stick* y bola para divertirse y como parte de ciertas ceremonias. Juegos de este tipo se extendieron durante la edad media por toda Europa y se hicieron populares en formas variadas. Los europeos introdujeron juegos de *stick* y bola en las colonias de América hacia 1600. Sin embargo, fueron considerados como juegos de niños hasta 1700.

A comienzos de 1800, varios juegos de *stick* y bola se hicieron populares en Norteamérica, la mayoría originarios de Inglaterra. Mucha gente venida de Gran Bretaña y que se establecieron en ciudades del noroeste como Boston, Nueva York y Filadelfia, entre otras costumbres que mantuvieron, siguieron practicando el críquet, como en Inglaterra, su país de origen. Este deporte evolucionó adaptándose a las posibilidades y recursos disponibles, y evolucionó hacia otro juego adaptado llamado *rounders*, que se jugaba normalmente en zonas rurales y comunidades urbanas, extendiéndose por todo Norteamérica. El *rounders* se convirtió en la variante del críquet que evolucionaría hasta el béisbol actual.

En el *rounders* un bateador golpeaba una bola y corría alrededor de unas bases y sólo era eliminado atrapando la bola en el aire o en algunos casos después de un bote. El

rounders también establecía la práctica del *plugging*, donde los fildeadores (defensores) eliminaban a los corredores arrojándoles la bola mientras corrían entre las bases. Las reglas del *rounders* variaban ampliamente de un lugar a otro, y la gente usaba varios nombres para describirlo, como *town ball*, *one o' cat* y finalmente béisbol, en su camino hacia la institucionalización.

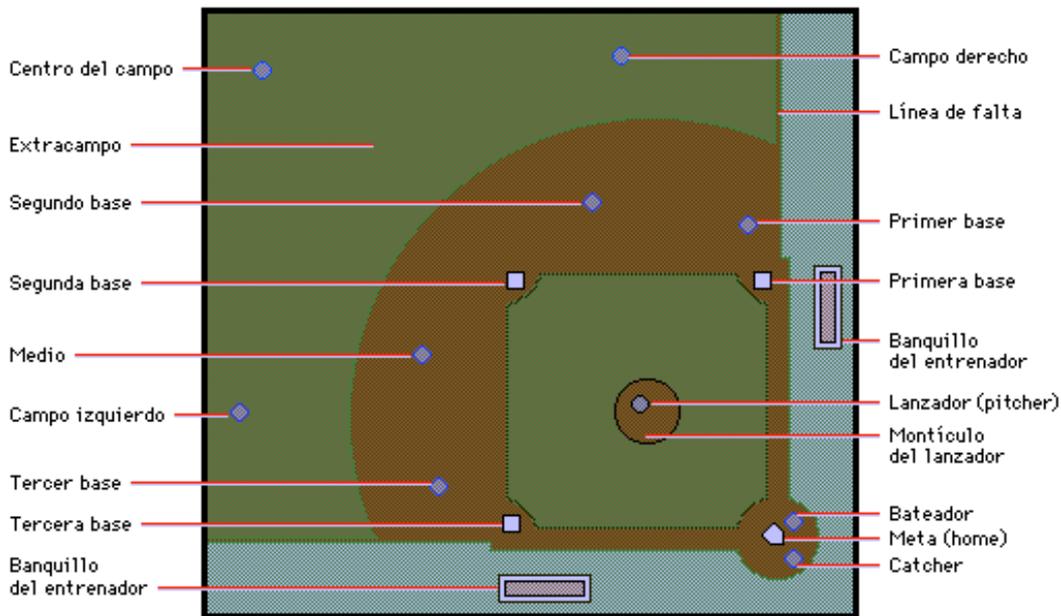
En la actualidad es el deporte más practicado en Estados Unidos y se practica masivamente en otros países como Cuba, Japón, Venezuela, Chile, y en definitiva en la mayor parte de países de Centro América y de América del Sur. En Europa también tiene muchos adeptos. En España hay más de 50 clubes de Béisbol, y se juegan ligas de varias categorías. En numerosas ocasiones equipos españoles han conseguido el campeonato de Europa. No obstante, es todavía un deporte minoritario, eclipsado por los deportes más reconocidos y promocionados por los medios de comunicación.

Cómo se juega al béisbol

Un partido de béisbol se divide en nueve periodos de juego, cada uno de los cuales se llama entrada o *inning*. El equipo que anote más carreras a lo largo de las nueve entradas gana el partido. El juego comienza cuando un jugador llamado lanzador o *pitcher*, lanza la bola hacia el bateador del equipo contrario quien intenta batear (golpear con el bate) la bola hacia el interior del terreno de juego. Los jugadores anotan carreras bateando la bola y corriendo alrededor de una serie de bases, antes de que les elimine algún jugador de campo del equipo contrario. Los bateadores y corredores pueden ser eliminados de diferentes maneras.

Las entradas están divididas en dos mitades, llamadas principio y final de entrada. Durante el principio de una entrada, un equipo batea mientras el otro está en el campo. Cuando el equipo que batea tenga tres jugadores eliminados, los dos equipos intercambian sus papeles y comienza el final de una entrada. Si el resultado permanece empatado al final de nueve entradas, los dos equipos continúan jugando hasta que, al

final de una o más entradas suplementarias, uno anote más carreras que el otro.



El campo de béisbol

El béisbol se juega en un campo nivelado, que ocupa normalmente alrededor de 0,8 hectáreas. El terreno de juego se divide en el campo interno o *infield* y el extracampo o *outfield*; estas dos áreas constituyen la zona buena o *fair*, mientras que el resto se considera zona mala o *foul*.

El *infield* es un terreno en forma de cuadrado, llamado “**diamante**”, de 27’4 m de lado, una de cuyas esquinas está marcada por una pieza de goma, con forma de pentágono irregular, llamada *home plate* o meta. Los bateadores, dependiendo de sus preferencias, golpean la bola desde una posición situada al lado derecho o izquierdo de la meta. En las otras tres esquinas del campo interno moviéndose desde la meta en dirección contraria a las agujas del reloj, se encuentran la primera, segunda y tercera bases, cada una marcada con una almohadilla.

El montículo del lanzador (*pitcher*), un trozo de terreno levemente elevado, se encuentra cerca del centro del campo interno entre la meta y la segunda base y tiene una banda de goma clavada en lo más alto del mismo, a una distancia de 18,4 m de la meta; los lanzadores deben tener un pie en contacto con la banda cuando ponen la bola en juego.

Las líneas de base se extienden desde la meta hacia la primera y la tercera base, con prolongaciones llamadas líneas de falta, que llegan alargándose hasta el borde exterior del *outfield* y dividen el terreno de falta y el *fair*. Las líneas de base se extienden

y 107 cm de longitud. Reglas específicas describen también la medida y construcción de los guantes, zapatos de clavos, cascos de bateo y otro material de béisbol.

El equipo de béisbol

Un equipo de béisbol tiene nueve jugadores de campo, y cada uno de ellos es responsable de una posición y de funciones particulares. El lanzador pone la bola en juego lanzándola hacia la meta (home). En realidad lo que hace es pasarle la bola a su compañero el receptor (catcher) de forma que el bateador no pueda interceptarla. Cada tiro se llama lanzamiento. Sujutando la bola de forma especial y ajustando sus efectos, los lanzadores pueden ejecutar lanzamientos variados, combinando estas técnicas con cambios de velocidad en los lanzamientos, para hacer más difícil a los bateadores golpear la bola. El receptor o *catcher* recibe la bola y la devuelve al lanzador a menos que el bateador logre golpear la bola antes. El receptor defiende también la meta cuando un corredor trata de anotar una carrera.

Los jugadores de primera base, segunda base y tercera base están situados en una base o cerca de ella, mientras que el interbase o *shortstop* se encuentra entre la segunda y la tercera base. Son responsables de atrapar la bola cuando es bateada al campo interno o *infield* y de eliminar a los corredores cuando intentan avanzar alrededor del diamante. Tres exteriores o *outfielders* se sitúan individualmente en el campo derecho, centro del campo y campo izquierdo, siendo responsables de atrapar las bolas golpeadas hacia el *outfield* o extracampo.

Mientras un equipo está en el campo, el otro realiza su turno de bateo: un jugador detrás de otro, de acuerdo con un orden especificado previamente. Las reglas de bateo varían ligeramente en las grandes ligas. En la Liga Nacional, el *pitcher* es también bateador, mientras que en la Liga Americana, un jugador, llamado bateador designado, batea en el lugar del *pitcher*. El bateador designado, cuando hay intercambio de papeles, no ocupa posición en el terreno de juego.

Entrenadores y árbitros

En el béisbol, varias personas ayudan a que el juego se desarrolle apropiadamente: entrenadores y árbitros.

El entrenador es el líder del equipo, responsable de la estrategia del mismo y su director. Los entrenadores determinan qué miembros del equipo juegan, en qué posiciones y el

orden en que batean. Durante el partido, dan instrucciones desde el banquillo. En las grandes ligas, dos o más entrenadores auxiliares situados más cerca del campo, ayudan al entrenador a comunicarse con los jugadores. Pueden decidir qué tipo de lanzamiento debe realizarse, cuándo deben los bateadores intentar golpear un lanzamiento y cómo se deben mover los corredores alrededor de las bases. El entrenador transmite estas decisiones con las manos, a través de señas especiales para comunicarse con los jugadores.

Los árbitros son responsables de interpretar y hacer cumplir las reglas del juego. Deciden el resultado de una jugada y tienen completa autoridad sobre el juego. Un árbitro decide cuándo está eliminado un jugador y pueden expulsar a jugadores y a entrenadores que quebranten reglas de comportamiento. En las grandes ligas, se asigna un equipo de cuatro árbitros para cada partido que se sitúan en la meta a lo largo de las líneas de base de primera y tercera, y en el campo interno, cerca de la segunda base.

Reglas básicas

En un partido de béisbol se designa a un equipo como local y al otro como visitante, que es siempre el primero que batea, mientras que el equipo local se sitúa en el terreno de juego. Los equipos anotan carreras cuando sus jugadores alcanzan la primera base tras batear la bola en primer lugar; luego corren hasta la segunda y la tercera base y cruzan la meta con éxito. Cuando un equipo está en el campo, intenta eliminar a los jugadores contrarios antes de que puedan moverse alrededor de las bases. Después de tres eliminados, termina la mitad de una entrada y los equipos intercambian los papeles

Pitchear o lanzar.

Desde el principio al final del partido, el juego gira alrededor de la acción entre el lanzador y el bateador. El lanzador tiene la primera oportunidad de eliminar al bateador. Los lanzadores intentan lanzar la bola por dentro de la zona de *strike*, un área situada directamente encima del *home* dirigiéndola aproximadamente a la zona que hay entre los codos y las rodillas del bateador. Los lanzamientos dentro de ese área que no sean golpeados por el bateador se denominan *strikes* o bolas buenas. Son también *strikes*: los lanzamientos que el bateador intenta golpear sin conseguirlo y las dos primeras veces que el bateador golpea la bola hacia terreno de falta. Un bateador es eliminado después de tres *strikes*. Los lanzamientos fuera de la zona de *strike* que el bateador no intente golpear, se llaman bola mala o simplemente bola. Si un lanzador lanza cuatro bolas, al

bateador se le concede la primera base sin riesgo, lo que se conoce como base por bolas o *walk*. Un árbitro determina si los lanzamientos son *strikes* o bola.

Llegar a base y correr las bases

Doble Play en Segunda Base

Si un bateador alcanza una base bateando una bola de forma que los jugadores del equipo contrario no consigan atraparla con éxito, el jugador ha conseguido un *hit*, y el corredor intenta avanzar, sin que le eliminen, el mayor número de bases posible. El *hit* con el que el bateador consigue alcanzar la segunda base se llama doble; con el que alcanza la tercera, se llama triple.

Los bateadores pueden alcanzar la primera base de varias formas además de por *hits* y base por bolas. Las más usuales son: cuando el bateador es golpeado por un lanzamiento; cuando una bola, que ha sido bateada a terreno *fair* y que puede ser atrapada con un esfuerzo razonable, no es atrapada por el jugador de campo y, como consecuencia, el bateador alcanza la base (jugada conocida como un error); cuando el receptor interfiere al bateador al ir a batear la bola y, por último, cuando al receptor se le cae la bola correspondiente al tercer *strike* y el bateador alcanza la primera base antes de que un jugador de campo, en poder de la bola, toque la almohadilla de la base o al corredor.

Los bateadores que alcanzan la base sin ser eliminados se convierten en corredores. Pueden progresar hasta la próxima base cuando la bola es golpeada por un bateador posterior. Si una bola bateada es atrapada en un *fly* (esto es, agarrada en el aire o cachada), el corredor puede avanzar, pero sólo puede abandonar la base en la que se encuentra en ese momento. Bateadores posteriores, a veces, sacrifican su oportunidad de conseguir un golpe bueno, para que el corredor consiga avanzar. Una forma de hacerlo es batear un sacrificio o *sacrifice fly* (golpe no muy duro que permite que la bola sea atrapada en el aire con facilidad); otra forma es 'tocar plancha', lo que supone ponerse de frente al lanzamiento y amortiguar el impacto de la bola con el bate, de forma que salga suavemente hacia el campo interno. Normalmente, en un *sacrifice fly* el bateador es eliminado y el corredor adelanta una base de forma segura.

Los corredores también pueden avanzar 'robando base' bajo ciertas circunstancias, como cuando el lanzador está ejecutando un lanzamiento, o cuando al receptor se le cae la bola. Para evitar los robos, los jugadores deben tocar a los corredores con la bola.

Fillear o fielding (acción de atrapar la bola)

Si el bateador golpea la bola, los *defensores* tienen la oportunidad de evitar que éste alcance la primera base, es decir, eliminarle. Así, un bateador es eliminado si un *defensa* atrapa la bola bateada antes de que ésta toque el suelo, en terreno bueno o malo. También queda eliminado si un *defensa*, con la bola en su poder, toca al bateador o la primera base antes de que el bateador logre alcanzarla. Los *defensas*, normalmente, atrapan la bola bateada y se la lanzan al jugador que cubre la primera base y éste toca la almohadilla. Si el bateador llega antes a la base, todavía existen oportunidades para eliminarle y evitar una carrera. Si un corredor ocupa una base a la que un bateador o corredor posterior debe avanzar, los corredores son forzados a moverse a la siguiente base. En este tipo de jugada forzada, los *defensas* pueden eliminar al corredor tocando la base antes de que sea alcanzada por éste. Si no hay jugada forzada, es decir, si no hay ningún corredor avanzando desde la base precedente, los *defensas* tienen que tocar al corredor.

Si los *defensas* consiguen dos eliminados en la misma jugada se produce un doble o *double play* y si se eliminan a tres, se llama un triple o *triple play*. Una jugada típica de doble ocurre cuando el bateador golpea la bola rodando hacia el campo interno; mientras el corredor intenta avanzar desde la primera a la segunda base, un *defensa* agarra la bola, toca la segunda base eliminando al corredor forzado y luego lanza la bola al jugador de primera base para eliminar al bateador.

Resultados

Un corredor anota un tanto, llamado 'carrera', cuando recorre con éxito todas las bases y cruza la meta sin haber sido eliminado. Una carrera es normalmente el resultado de una combinación de saques o batazos, base por bola o sacrificio; habilidad corriendo las bases y errores del equipo a la defensiva. A veces el bateador consigue todas las bases con un solo bateo (*hit*), jugada que se conoce como un *home run*; normalmente se consigue cuando el bateador golpea la bola y la envía por encima de la valla del campo. En raras ocasiones el bateador consigue recorrer todas las bases sin batear la bola por encima de la valla. Si hay corredores en las bases cuando se produce el *home run*, éstos recorren las bases libremente y anotan también. La mejor jugada posible se produce cuando hay corredores en las tres bases (bases llenas), y el bateador logra el *home run*, en ese caso el equipo anota cuatro carreras y la jugada se llama *grand slam*.

El Lanzamiento (Pitcheo).

Se dice que el lanzamiento del Pitcher en el béisbol constituye entre el 75 y 80 % del éxito o del fracaso de un equipo. El contar con un buen lanzador, es tan importante o más que tener un gran bateador.

Balk: Es un acto ilegal del pitcher con un corredor o corredores en las bases, que da derecho a todos los corredores a avanzar una base.

Bola: Es un lanzamiento que en su vuelo no entra en la zona de strike y el bateador no responde.

Base por bolas: Es el derecho a la primera base concedido a un bateador que recibe 4 bolas.

Golpe: Es cuando el pitcher le da un pelotazo al bateador o hace contacto con su uniforme. Al bateador se le concede la primera base.

Strike: Lanzamiento que pasa a través de la zona de strike y el bateador no responde o falla.



El Bateo

El objetivo fundamental de un bateador es golpear la bola para convertirse en corredor. Puede llegar a las almohadillas de diversas formas, las más comunes a través de una base por bolas, un pelotazo, un error de la defensiva o un hit. Los hits o batazos se clasifican como sigue:

Hit Sencillo: Cuando se llega a la primera base mediante una pelota bateada en terreno bueno (de fair), reposa en el o da contra la barda y la defensiva no puede ponerlo out.

Hit doble: Cuando el bateador llega a la segunda base sin ser eliminado.

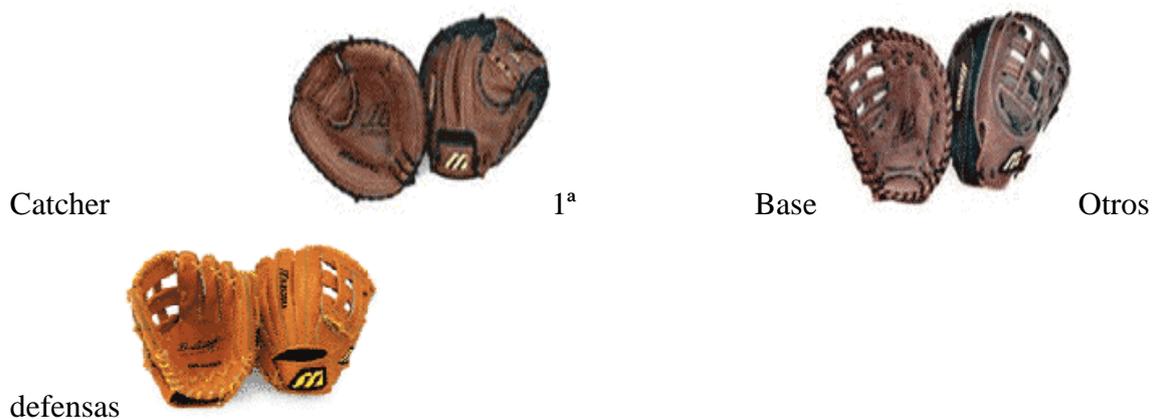
Hit Triple: Es cuando se llega a la tercera base. Se dice que es el batazo más difícil del béisbol por la velocidad que debe tener el bateador-corredor.

Home Run o Cuadrangular: Cuando el batazo supera de aire la barda en terreno de fair.



Los Guantes

Existen tres tipos de guantes de béisbol: para el catcher, para el primera base y para el resto de los defensores. Son guantes de cuero con formas y tamaños diferentes entre sí.



La Pelota

Es un centro de corcho o goma al cual se le enreda hilo de lana y se le cubre con dos tiras de piel blanca de caballo o vaca. Debe pesar entre 141 y 149 gramos, su circunferencia deberá estar entre 22.85 y 23.48 cms. La pelota profesional tiene 108 costuras.



El Bate.

Es una pieza de madera redondeada de no más de 6.98 cms. de diámetro en su parte más gruesa y no más de 1.066 mts. de largo. Ha de tener un ensanchamiento de seguridad en el extremo



DISCO VOLADOR O "FRISBEE"

Es una de las actividades que más desarrollo ha alcanzado. Tiene una amplia gama de posibilidades debido a la diversidad de tipos y variantes, se puede lanzar y recoger de muchas maneras.

Básicamente este juego surge espontáneamente en Norteamérica cuando los jóvenes se dedicaban a lanzar los moldes o bases sobre los que reposaban las tartas de una determinada empresa pastelera. Con la aparición de las fábricas de materiales plásticos hacia los años 50 y la posibilidad de poder fabricar discos que no se rompieran al caer al suelo o al golpear una pared, recibe un gran impulso esta actividad que hasta entonces había sido simplemente de tipo lúdico.

Más adelante se edita el reglamento de "Frisbee" o Disco Volador y se extendería por todo Estados Unidos llegando a convertirse en una realidad deportiva.

Existe una amplia gama de posibilidades que pueden aplicarse tanto de modo educativo y recreativo como competitivo. Para Ruiz (1991) las modalidades se pueden resumir en:

Juegos individuales y de habilidad:

- Lanzamiento a distancia.
- Tirar, correr y recoger.
- Máximo tiempo en el aire.
- Lanzamiento de precisión
- Figuras libres o Free style.
- Golf

Juegos colectivos

- El ultimate

- El Guts
- El doble disco

Actualmente los discos voladores se fabrican de polipropileno de alta calidad aunque también en otros plásticos inferiores.

- Disco volador semirígido: material de polipropileno de alta calidad con aproximadamente 120 grs. de peso ideal para uso escolar y recreativo. (Imagen 1) Presenta una gran versatilidad de uso pudiendo ser utilizado indistintamente para lanzamientos de distancia, precisión, estilo libre y ultimate.
- Disco flexible: esta confeccionado con caucho y pesa unos 65 grs. es muy adecuado para iniciación, primera infancia y tercera edad. (Imagen 2)

Al igual que la mayoría de deportes alternativos, su práctica mejora las relaciones interpersonales, el compañerismo y el trabajo en grupo. Pueden existir transferencias positivas hacia deportes colectivos convencionales como el balonmano, baloncesto, rugby o fútbol debido al desarrollo de capacidades como la coordinación óculo - manual y dinámico general, la percepción espacio - temporal, la precisión o la velocidad de reacción.

KIN-BALL

Se juega en una sala cubierta de 20x20m., aunque se puede adaptar a pistas más pequeñas fácilmente. Los partidos duran 3 tiempos de 15'. Los equipos están formados por 4 jugadores cada uno y llevan un peto identificativo de color rosa, negro o gris.

El saque se efectúa siempre con los cuatro jugadores en contacto con el balón. Existen tres golpes básicos: a dos manos, en un lanzamiento plano similar a un pase de pecho de baloncesto, a dos brazos, en un movimiento como el bateo en béisbol, y lanzamiento con un brazo.

Habitualmente sujetan el balón tres de los jugadores y un cuarto realiza el saque. Sobre esta técnica básica se desarrollan infinidad de fintas individuales, de equipo e incluso es frecuente que sólo sujeten dos jugadores mientras los otros dos deciden cuál de ellos realiza el saque. El objetivo de todas estas estrategias es conseguir hacer un saque que nuestros rivales no puedan recepcionar. Para ello se busca engañar al equipo receptor con la dirección, tipo de golpeo y fuerza del saque. Mientras el balón no toque el suelo, rebase los límites del campo o se cometa una falta, el balón sigue en juego. Todos estos movimientos y la sucesión de saques y recepciones crean un gran dinamismo y plasticidad en el juego, que convierten al KIN-BALL en un vistoso deporte de gran intensidad.

Como el juego se desarrolla con tres equipos a la vez, se debe establecer una señal de saque. Ésta es antes de lanzar el balón: el equipo lanzador nombra a uno de los otros 2 equipos, que deberá recepcionar el balón. Para nombrar al equipo receptor se debe decir "OMNIKIN" seguido del color al que queremos atacar, por ejemplo si mi equipo es el equipo negro en el saque podré decir *Omnikin rosa* u *Omnikin gris*.

La posición defensiva normal es en cuadrado para ocupar el mayor espacio posible. El balón se puede recibir con todo el cuerpo. Una vez se consigue controlar, el equipo defensor organizará su ataque. En este caso la velocidad es una estrategia muy útil para coger a los rivales descolocados.

Todos los jugadores deben intervenir en todas las jugadas por lo que el juego en equipo y la cooperación se convierten en las principales características del KIN-BALL.

Al contar con tres equipos el sistema de puntuación es novedoso. Cuando un equipo comete un error se le suma un punto a los otros dos. El ganador será el equipo que más puntos tenga; pero existe la curiosidad de que no se puede atacar al último equipo cuando está a más de 2 puntos por debajo del segundo. Esto asegura finales de partido emocionantes y la oportunidad de victoria de cualquiera de ellos.



PEQUEVOLEY

Explicación general del pequevoley

- Aspectos de interés.
- Reglas
- Variantes del juego: 3x3, 4x4, dimensiones...
- Fundamentos válidos como juego de iniciación al voleibol.
- Proyección de videos de progresión táctica, “progresión de las situaciones de aprendizaje”.

Técnica básica, aspectos principales para su aprendizaje en edades tempranas.

- toque de antebrazos: agarre de manos, posición de brazos, empuje con las piernas, posición de piernas, ataque del balón con el cuerpo.
- toque de dedos: posición de las manos (triángulo), toque encima de la frente, orientación del cuerpo con respecto a las trayectorias, extensión de brazos paralela, empuje con las piernas.
- saque (mano baja y tenis): posición de piernas, zonas y altura de golpeo, posición de la mano (palma extendida o puño cerrado).
- Remate: batida, balanceo de brazos.
- Desplazamientos: posición final con pierna externa adelantada, sin pasos cruzados.

Progresión de las situaciones de aprendizaje

- 1+1
- 1x1
- 2+2
- 2x2
- 2+2+1
- 2x2+1
- 3+3
- 3x3
- 4+4
- 4x4

Puesta en práctica: Recursos didácticos para el aprendizaje del juego de minivoley

- dimensiones del campo: 3x3 (4,5 m) edades, 7-8-9 años, 4x4 (6 m.) edades 9-10-11 años.
- saques, puesta en juego del balón.
- modificación de normas: retención del balón 2º toque, permisividad de botes, número de toques, sistemas de puntuación, duración del juego...

RINGO

Las normas que se especifican a continuación se basan en el reglamento oficial del Ringo. En nuestro caso las hemos simplificado y adaptado a los niveles de iniciación escolar a este deporte, conservando su esencia y buena parte de las normas originales.

1. El objetivo del juego es introducir el ringo en la portería contraria el mayor número de veces posible y evitar que el ringo entre en la portería propia.
2. Número de jugadores/as: Juegan 9 jugadores/as por equipo, juegan un portero, 6 jugadores de interior y 2 de exterior. Conviene que los equipos sean mixtos.
3. Los jugadores/as de exterior se sitúan en el lateral largo del campo en la parte exterior del campo. Juegan en cada banda del campo un jugador exterior de cada.
4. Tiempo de juego 60 minutos: 2 partes de 2 tiempos de 15 minutos cada uno, con un descanso de 5 minutos entre la 2ª y la 3ª.
5. Se sortean el campo y el primer saque. A la mitad del partido se produce el cambio de campo. El que sacó primero en la primera parte, no repite en la 2ª. Los otros saques iniciales son también alternativos.
6. Terreno de juego: campo de Fútbol-sala 40x20 m. En el área de 6 m. o Área de gol, se instala la portería de 3x2m. sobre la línea de fondo (son las mismas que las de fútbol sala o balonmano).

¿Qué se puede hacer?.

7. El ringo se puede coger, lanzar, golpear, acompañar y hacer rodar con cualquier parte del cuerpo..
8. Se puede pasar el ringo volando o rodando. Se puede pasar sin límites entre jugadores interiores o exteriores.

9. El equipo contrario puede interceptar el ringo siempre que este no vaya rodando por el suelo. Cuando el ringo va rodando por el suelo solamente puede ser atrapado por el equipo que lo ha lanzado al suelo. Si el ringo se para o cae plano al suelo, se produce un cambio de posesión del ringo.
10. Pueden efectuarse tantos cambios como se desee, en cualquier momento, con las limitaciones de que el jugador o la jugadora de recambio accede al campo cuando ha salido el substituido, y el cambio ha de realizarse por el centro del lateral largo del campo.
11. El portero puede parar y pasar el ringo con cualquier parte del cuerpo. Una vez que la coge, dispone de 3 segundos para pasarla.
12. Dentro del área de juego solo puede entrar el portero/a.
13. El equipo que recibe un gol, inicia la jugada desde medio del campo haciendo una pase del ringo hacia el exterior.
14. El lanzamiento a portería tiene que ser desde fuera del Área y se puede realizar de dos formas:
 - Haciendo rodar el ringo por el suelo
 - Lanzando el ringo de revés, es decir, orientando el dorso de la mano en la dirección de lanzamiento.

¿Qué no se puede hacer?.

15. Tocar a los adversarios, ni entorpecer sus desplazamientos, la defensa se sitúa a 1 metro de distancia.
16. El ringo no puede caer al suelo, excepto en el caso de hacerlo rodar. El último equipo que toca el ringo antes de que se caiga o pare, pierde la posesión del móvil.
17. Interceptar el ringo mientras rueda por el suelo.
18. Lanzar el ringo con excesiva violencia. (brutalidad)
19. Desplazarse más de 2 pasos llevando el ringo a la mano y mantener la posesión más de 2 segundos.

20. El portero no puede lanzar el ringo directamente al campo contrario.
21. En el caso de que el ringo salga de la línea de fondo, el portero iniciará el juego pasando a alguno de sus jugadores externos
22. El portero no puede salir de el área de portería.

Las infracciones de estas faltas se penalizan como sigue:

- a) En caso de falta se saca desde el lugar donde se ha producido, y siempre mediante un pase a cualquiera de los jugadores o jugadoras externas del propio equipo que hace el saque. Este saque no admite intercepción.
- b) La intercepción de un ringo que rueda por el suelo por parte del equipo que no tiene la posesión, se considera penalti y se sanciona con un tiro de 7 metros
- c) Las faltas graves cometidas por la defensa o el portero cerca del Área, se consideran penalti. El lanzamiento de penalti permite la posibilidad de realizar e pasos de impulsión.
- d) Las faltas graves en cualquier punto del campo, pueden provocar la exclusión por 2 minutos o la expulsión definitiva
- e) Los jugadores y jugadoras externas están sometidos a la misma normativa que los interiores.

ULTIMATE

El **Ultimate** es un deporte de equipo que recoge elementos del fútbol, del baloncesto y del rugby, sustituyendo el balón por un frisbee y el árbitro por el espíritu deportivo de cada jugador.

Sus orígenes se remontan al ámbito universitario estadounidense de los años 60 y se introdujo en Europa a principios de los años 80.

A nivel mundial se estima que hay unos 300.000 jugadores distribuidos entre aproximadamente 5.000 equipos que se reúnen en torneos a lo largo de todo el año en ciudades en todo el mundo.

El Juego

Se juega con un frisbee en un campo de césped o en la playa. En los dos extremos del campo se encuentran las zonas de gol (endzone) y el objetivo es llevar el frisbee a esas zonas mediante pases (ya que no está permitido correr con el disco en la mano) sin que caiga al suelo, evitando la intercepción del pase por el equipo contrario.

Es un deporte en el que los equipos pueden ser femeninos, masculinos o mixtos y para participar no hay límite de edad.

Las dimensiones del campo son:

- Para un campo de césped: 100 m de largo (18m cada endzone) x 37m de ancho [7 jugadores en cada equipo]
- Para un campo de playa: 75m de largo (15m cada endzone) x 25m de ancho [5 jugadores en cada equipo].

Las Reglas Resumidas

Al igual que en la mayoría de los deportes existe una gran cantidad de reglas para resolver cualquier lance del juego. Las más básicas e importantes se pueden resumir de la siguiente forma:

- Para iniciar un partido uno de los dos equipos pone el disco en juego, lanzándolo lo más lejos posible, sin que éste abandone las delimitaciones del campo.

- En el sitio donde el disco cae al suelo el equipo receptor obtiene la posesión del mismo y se convierte así en el equipo atacante; el otro equipo será por lo tanto el equipo defensor.
- La persona que recoge el disco del suelo lo ha de pasar a los compañeros de equipo en un plazo de 10 segundos, ya que no se permite correr con el disco en la mano; así sucesivamente hasta llegar a la zona de gol.
- Tras la anotación de un gol mediante pase completado en la zona de gol se cambia de campo y se vuelve a iniciar el juego con el equipo que acaba de puntuar lanzando el disco lo más lejos posible, sin que éste abandone las delimitaciones del campo.
- El equipo atacante mantiene la posesión del disco hasta que este caiga al suelo, salga fuera del perímetro del campo de juego, es retenido durante más de 10 segundos por un jugador atacante o es interceptado por el equipo defensor; en este caso el equipo que estaba en defensa se convierte en equipo atacante y el equipo que acaba de perder la posesión del disco en equipo defensor.

LACROSSE

**Documento extraído de www.wikipedia.org y de
"Deportes Alternativos". Walter Bucher. Hispano Europea, 1995**

Versión actualizada y adaptada por Tomás Peire (UAB)

HISTORIA DEL LACROSSE

"Lacrosse" es un juego rápido entre dos equipos de diez jugadores cada uno que usan un palo con una red en la parte superior denominados "crosse" (*del francés bastón, cayado*), que se emplea para controlar, pasar, recibir y lanzar una pelota de goma con el objetivo de meter goles embocando la pelota en la red del equipo contrario.

Los orígenes del Lacrosse se remiten a los americanos nativos. Su nombre original era "*dehuntshigwa'es*" en Onondaga, que quiere decir "hombre golpeado con un objeto redondo"; "*da-nah-wah'uwsdi*" o "pequeña guerra" en Cherokee del Este; "*Tewaarathon*" en lengua *Mohawk* "pequeño hijo de la guerra"; y "*baggataway*" o "el juego del creador" en el primer lenguaje de la nación india.

En la versión nativa, cada equipo estaba compuesto por entre 100 y 1000 jugadores en una cancha de gran extensión. En vez de goles tradicionales, donde la pelota tiene que pasar por postes que forman un arco, muchos equipos usaban una gran roca o un árbol a modo de objetivo. Debían estrellar la pelota, hecha de piel de ciervo, contra el objetivo previamente designado para poder anotar un gol.

Normalmente se jugaba en una extensión enorme que podía abarcar entre 4 y 15 kilómetros. Como había una sola pelota, los jugadores se esforzaban en lesionar al oponente al que se podía golpear con cualquier parte del cuerpo y también con el palo. A veces, el juego podía durar días. Las lesiones eran muy frecuentes. Los orígenes se datan en el año 1.400 aproximadamente.

Los encuentros duraban desde la salida del sol hasta el anochecer, entre dos y tres días. Se jugaba para decidir disputas existentes entre las tribus y también para preparar soldados fuertes y valientes en previsión de combates en el futuro.

Este deporte obtuvo notoriedad en el oeste de Norteamérica, cuando un misionero jesuita llamado Jean de Brebeuf observó a los indios Hurones jugarlo alrededor del 1600, y difundió su existencia y su práctica. Hacia el 1800, el Lacrosse evolucionó y, al ser conocido y adoptado por los franceses, la violencia en el juego disminuyó notoriamente haciéndolo menos peligroso y más atractivo.

En 1867, W. George Beers, un dentista canadiense, modificó el juego. Por ejemplo, acortó la duración de cada partido y redujo el número de jugadores a diez por equipo. En el año 1900, colegios secundarios y universidades comenzaron a jugar Lacrosse como deporte habitual en sus clases de Educación Física y en las competiciones escolares.

A pesar de las variaciones aplicadas en la versión moderna del juego, los nativos de América del Norte seguirán siendo los auténticos fundadores del Lacrosse.

EVOLUCIÓN DEL LACROSSE.

El Lacrosse moderno ha experimentado grandes modificaciones desde sus comienzos, pero muchos aspectos del deporte siguen siendo los mismos. En su versión moderna e institucional, el Lacrosse se juega con tres delanteros, tres mediocampistas, tres defensores y un portero.

La superficie de la cancha puede ser césped natural o sintético.

El tamaño del campo se ha reducido enormemente y se ajusta a las diferentes modalidades y circunstancias de juego.

Los hombres usan cascos y otras protecciones, ya que mantener la integridad corporal es, lógicamente, parte fundamental del juego. Sigue permitiéndose el contacto corporal y los golpes con el bastón.

Las mujeres no usan cascos, sino unas gafas protectoras, debido a que en el juego femenino no están permitidos los encontronazos físicos bruscos entre jugadoras.

EXPANSIÓN DEL LACROSSE.

Actualmente, el Lacrosse es muy popular en América del Norte. Además tiene amplia difusión en Canadá, Nueva Zelanda, Australia, Japón, Inglaterra, Escocia, Francia, República Checa, y otros países, entre ellos España donde, tímidamente, se va introduciendo su práctica.

El Campeonato Mundial de Lacrosse para hombres y mujeres se juega cada 4 años.

El primer partido oficial del mundo tuvo lugar en 1867 en el Upper Canada College. Upper Canada perdió contra el Toronto Cricket Club por tres goles a uno.

Los hombres y mujeres del equipo nacional estadounidense han ganado buena parte de los campeonatos recientes, aunque en 2005 fue el equipo femenino de Australia el que ganó la copa mundial.

En los Estados Unidos, el Lacrosse es popular en muchos estados: New York, Philadelphia, Nueva Inglaterra y otras áreas a lo largo de la costa este. En Maryland se convirtió en el deporte oficial del estado en 2004. Su popularidad se extendió a la costa oeste y a la zona central del país gracias a su aparición en los medios de difusión y al crecimiento de los programas de las universidades y los colegios secundarios que se centraron en formar ligas de Lacrosse a lo largo y a lo ancho de Estados Unidos.

En primera división masculina participan alrededor de 57 equipos. La mayor parte de los equipos están profesionalizados.

Cabe remarcar que el Lacrosse es el deporte oficial del verano en Canadá desde 1994; aunque sólo se practica en dos regiones distantes del país y no es el deporte más popular del verano ni siquiera en esas regiones. Haber designado el Lacrosse como deporte oficial en Canadá fue una decisión basada en el fomento de la historia del país y en la

recuperación de antiguas costumbres y del folklore, más que en el reflejo de su importancia actual.

En las universidades y en los centros de secundaria de Norteamérica tiene gran aceptación. En la escuela se adaptan las reglas principalmente para evitar la violencia y los accidentes en el campo de juego.

Existen variantes, como es el caso del Box Lacrosse, el Indoor Lacrosse, el Softcrosse o Intercrosse, que son practicadas cada vez por más personas, los primeros se juegan en pabellones cerrados. El primer campeonato de Indoor Lacrosse tuvo lugar en 2003.

Canadá y República Checa se diferencian de las demás naciones que practican Lacrosse ya que prefieren el Box Lacrosse al Lacrosse tradicional en campo abierto.

REGLAMENTO DEL LACROSSE.

El Lacrosse oficial se juega sobre césped por dos equipos de diez jugadores cada uno. El objetivo del juego consiste en proyectar una pequeña pelota de goma hacia la portería del equipo contrario para intentar que penetre y así conseguir un gol. El campo de juego se extiende aproximadamente 100 metros a lo largo y 54 metros a lo ancho, prácticamente como un campo de fútbol. Las porterías miden 1'8 x 1'8 metros con una red que retiene las pelotas que consiguen entrar en ellas.

El equipo es de 10 jugadores. Normalmente se organizan 3 en la defensa, 3 en el centro del campo y tres en la delantera más un portero.

Cada jugador maneja un bastón que en francés se denomina "la crosse" (de ahí el nombre del deporte). Delanteros y mediocampistas usan un palo que mide entre 1 y 1'07 metros, mientras que defensores y delanteros utilizan un palo que puede medir hasta 1'8 metros de largo.

En la punta, el palo se une a un aro de plástico con una canasta hecha de soga o cuero denominado bolsillo. El palo del portero mide entre 1'27 y 1.52 metros y es más ancho que el palo de los demás jugadores.

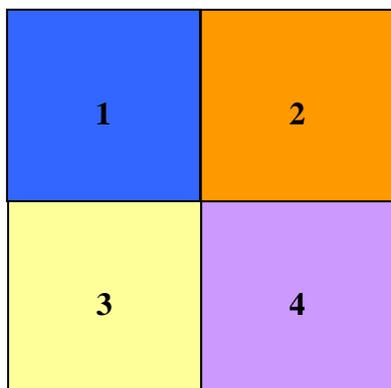
- ✓ No se puede tocar la pelota con las manos ni con los pies. Si se produce falta de mano o de pie, la posesión de la pelota pasa al equipo contrario a través de un saque libre desde el punto donde se produjo.
- ✓ Si la pelota sale fuera del campo, el equipo que no la envió reanudará el juego con un pase desde el lateral. El saque se ha de realizar rápidamente, sin dilación.
- ✓ Cuando la pelota está en juego y en posesión de un jugador, no se le puede arrebatarse. El primero que cubre la pelota o la pesca con su cesta, en el suelo o en el aire, consigue la posesión. La defensa se realiza 1x1.
- ✓ Con la pelota en la cesta se puede: correr, pasarla o lanzar a portería. No se puede andar.
- ✓ El equipo que tiene la posesión de la pelota dispone de 30 segundos para finalizar su ataque contra la portería contraria. Si no lo hace, pierde la posesión de la pelota. Esta norma se puede flexibilizar si se considera conveniente.
- ✓ No se puede pasar la pelota al portero ni voluntaria ni involuntariamente. Si se produce este caso el equipo contrario sacará desde la esquina del campo.
- ✓ En posición estática no se puede retener la pelota más de 5 segundos. Asimismo, el portero dispone de 5 segundos para poner la pelota en juego.
- ✓ El portero puede participar como jugador fuera del área. Dentro del área puede coger o parar la pelota con cualquier parte del cuerpo, incluidas las manos y los pies. Si sale del área, se convierte en un jugador de campo.
- ✓ No se permite el contacto físico entre jugadores contrarios, ni tampoco con el bastón. Se debe guardar la distancia de seguridad de 2 m.
- ✓ Si un jugador defensa en posición estática es tocado por un jugador en posesión de la pelota, el equipo atacante pierde dicha posesión.
- ✓ No está permitido el bloqueo u obstaculizar la acción de un defensor por parte de un jugador del equipo atacante, que no esté en posesión de la pelota.
- ✓ Únicamente se puede manejar el bastón con una sola mano para cazar la pelota. El incumplimiento de esta norma se sanciona con un minuto de expulsión.
- ✓ Con la mano libre, en caso de disputa de la pelota en el aire o el suelo, no se puede apartar ni bloquear el bastón del contrario.
- ✓ Es falta pisar o entrar en el área de portería, tanto si se es defensa como atacante.
- ✓ Si se comete falta por parte del equipo defensor en la zona próxima al área en situación de ataque y peligro para a portería, se sanciona con un lanzamiento libre de castigo a 8 m.

- ✓ Si un atacante comete una falta grave en la zona de defensa se sanciona con expulsión de 1, 3, 5 minutos, o con la expulsión definitiva, según la gravedad y la reiteración de las faltas, y con pérdida de la posesión de la pelota.
- ✓ No se permite el juego peligroso ni dirigirse a nadie de forma antideportiva o grosera.
- ✓ El golpe de castigo se sanciona con un tiro libre desde 8 metros. El lanzador puede dar un paso para su realización.

Reglas del Lacrosse Masculino [http://www.uslacrosse.org/the_sport/mens_rules.phtml]

JUEGO DEL 4X4

✚ Campo de juego.



- Un cuadrado de 4 x 4 dividido en 4 cuadrados de 2 x 2 metros. Las líneas pueden estar pintadas o señaladas con alguna referencia: conos, ringos, etc.
- Los cuadrados pueden ser de medidas algo mayores, pero no conviene que sean mucho más grandes. Puede ser de cualquier pavimento.
- Del juego individual se evoluciona al juego por parejas, uniendo los campos 1 + 2 y 3 + 4.

✚ **Material de juego:** una pelota del tamaño que se prefiera y que no sea pesada: voleibol, pelotas de espuma, pelotas de caucho o de goma, pelota hinchable de playa, etc.



✚ **Número de jugadores:** 4, uno en cada cuadrado. Pueden ser de ambos sexos.

✚ **Objetivo del juego:**

- ◆ Evitar cometer fallos e intentar dificultar la acción de los otros/as jugadores/as.
- ◆ Se trata de devolver la pelota, según las normas de juego, procurando acumular la mínima cantidad de puntos.
- ◆ En el juego individual el sistema es todos contra todos.

✚ **Puntuación:** cada fallo significa un punto para el jugador/a que lo comete. Pierde el/la que acumula más puntos. Después de cada punto pone en juego la pelota el jugador o jugadora que cometió el fallo. Lo hace botando la pelota y golpeándola a continuación.

✚ **Normas de Juego:**

¿Qué está permitido?:

- ◆ Golpear la pelota con la mano en trayectoria hacia arriba o paralela al suelo, para enviarla a uno de los otros 3 campos.

- Variante: se puede tocar con cualquier parte del cuerpo
- Variante: No se puede tocar con la misma parte del cuerpo que ha utilizado el jugador/a anterior para enviarnos la pelota a nuestro campo.
- Variante: Se puede tocar hasta dos veces la pelota.

- ◆ **Enviar la pelota a cualquiera de los otros campos a diferentes alturas.**
 - Variante: No se puede enviar la pelota al mismo campo del que proviene.

- ◆ **La pelota puede botar una vez en el propio campo.**

- ◆ **Seguir el juego cuando en la jugada anterior el jugador/a ha cometido un error.** Seguir el juego significa que el error se anula y se sigue jugando.
 - Variante: En el caso de seguir el juego, el error y el punto en contra pasa a ser del que no detuvo la pelota y siguió.

¿Qué no está permitido?:

- ◆ **Golpear la pelota en trayectoria hacia abajo.** Acción de picar o smachar la pelota.
- ◆ **Dejar que la pelota bote más de una vez en el propio campo.**
- ◆ **Enviar la pelota al campo contrario a una altura inferior a 30 cm.** Se pueden colocar referencias de la altura en la línea divisoria de los campos, o aplicar la norma por aproximación.

✚ **Evolución del juego.** Este juego puede evolucionar con naturalidad y facilidad hacia competiciones de jugadores/as agrupados/as 2x2; 4x4; 8x8, etc. En estos casos, el campo aumenta sus dimensiones proporcionalmente.

Se pueden aplicar las mismas normas o introducir variantes. Una variante que da buen resultado en el juego es aplicar el ciclo máximo de juego de 3 botes y tres toques por equipo, en cada jugada, por el orden que sea, por ejemplo: 2 botes + 1 toque + 1 bote + 2 toques. (4 jugadores, todos X todos: 1 bote +1 toque; 2x2: 1 bote + 2 toques; 4X4: 2 botes +2 toques; 8 X 8: 3 botes + 3 toques.)

FLOOR-BALL (HOQUEY ESCOLAR)

Las normas que se especifican a continuación se basan en el reglamento oficial de Floorball de Suecia. En nuestro caso las hemos simplificado y adaptado a los niveles de iniciación escolar a este deporte, conservando su esencia y buena parte de las normas originales.

El objetivo del juego es introducir la bola en la portería contraria el mayor número de veces posible y evitar que la bola entre en la portería propia.

Número de jugadores/as: Juegan 6 jugadores/as por equipo, un portero/a y 5 jugadores/as de pista. Conviene que los equipos sean mixtos.

Tiempo de juego 60 minutos: 2 partes de 2 tiempos de 15 minutos cada uno, con un descanso de 5 minutos entre la 2ª y la 3ª.

Se sortean el campo y el primer saque. A la mitad del partido se produce el cambio de campo. El que sacó primero en la primera parte, no repite en la 2ª. Los otros saques iniciales son también alternativos.

Terreno de juego: campo de Fútbol-sala 40x20 m. En el área de 6 m. o Área de gol, se instala la portería. En el área las faltas de los defensas y del portero se consideran penalti. *(Originalmente el Área de gol es de 4 x 5 m. y se marca a 2'85 m. de la línea de fondo. Se puede jugar por detrás de la portería).*

Dentro del Área de gol se marca el área de portería que es un rectángulo que mide 2'5 x 1 m. En ella sólo puede entrar el/la portero/a.

Las porterías miden 1'60 m. de longitud por 1'15 m. de altura y de 40 a 65 cm. de profundidad.

¿Qué se puede hacer?.

Con el stick, la pelota se puede conducir, parar, golpear, acompañar y elevar.

Las pelotas elevadas se pueden parar con cualquier parte del cuerpo, para que caigan al suelo de forma más controlable, también con la mano, sin agarrarla ni manejarla.

Las pelotas rasantes se pueden detener con el pie, pero nunca conducir las o golpearlas para realizar un autopase, un pase a un compañero, o un tiro a portería.

El estic se puede colocar plano en el suelo para detener y controlar una pelota.

El estic se puede coger con una o con dos manos para cualquiera de las acciones a realizar con él excepto en los desplazamientos sin pelota, que se cogerá con dos manos.

Pueden efectuarse tantos cambios como se desee, en cualquier momento, con las limitaciones de que el jugador o la jugadora de recambio accede al campo cuando ha salido el sustituido, y el cambio ha de realizarse por el centro del lateral largo del campo.

Puede hacerse gol desde dentro o desde fuera del área. (*Variante: sólo se puede lanzar a portería estando dentro del área de gol.*)

El portero puede parar la pelota y pasarla con cualquier parte del cuerpo. Una vez que la coge, dispone de 3 segundos para pasarla.

El portero juega sin estic, y con una máscara protectora en la cara. (*Variante: con estic*)

¿Qué no se puede hacer?.

Tocar a los adversarios, ni entorpecer sus desplazamientos.

En los pases y en los tiros, no se puede elevar la pala del estic por encima de la cadera (*Variante: limitar inicialmente la altura a la rodilla para destacar el control del estic.*).

Jugar la pelota cuando una parte o todo el cuerpo del jugador está fuera del campo.

Lanzar el estic perdiendo su contacto i control.

Desplazarse llevando el estic por encima de la cadera.

El portero no puede lanzar la pelota directamente al campo contrario.

El portero no puede salir del área de gol.

Las infracciones de estas faltas se penalizan como sigue:

En caso de falta fuera del área de portería, se saca desde el lugar en el que se cometió.

Las pelotas que salen por el lateral del campo se ponen en juego sobre la línea lateral. En los casos a) y b), la defensa debe mantenerse a 3m. de distancia.

En caso de falta cometida en el área de portería por el portero o los jugadores que la defienden, se considerará penalti, que se sanciona con un tiro libre desde los 6 metros. (Variante: originalmente el penalti se ejecuta con una jugada de ataque sin oposición de un/a jugador/a desde medio campo. El/la portero/a no puede salir del área de portería.)

Las faltas graves en cualquier punto del campo, pueden sancionarse con la exclusión por 2 minutos o por la expulsión definitiva.

STREET HOCKEY

Nuevamente nos encontramos con un material adaptado para facilitar la conducción y el lanzamiento del móvil, que en este caso se trata de un puk especial y alternativo a juego del Hockey infantil. El stik está diseñado para jugar en cualquier parte y principalmente en canchas de calle, con un material muy resistente y al mismo tiempo extremadamente ligero. El puk, igualmente está recubierto de una espuma para evitar contusiones al chocar con cualquier parte del cuerpo de un niño en su golpeo. Normalmente se suele jugar con equipos de 7 jugadores como máximo dentro de un campo de Balonmano y colocando porterías pequeñas de Jockey dentro del área de 6 metros, permitiendo jugar tanto por detrás como por delante de la portería.

Aplicación Práctica:

1. Presentación y observación en grupo, de las características más relevantes del material a emplear.
2. Actividades encaminadas a la toma de contacto con los diferentes tipos de Stics y con la pelota, realizadas de forma individual, por parejas y en grupos, mediante ejercicios de aplicación y juegos.
3. Actividades encaminadas a conocer y dominar las técnicas básicas de agarre del stick, conducción, acompañamiento y golpeo, realizadas de forma

individual, por parejas y en grupos, mediante ejercicios de aplicación y juegos.

4. Práctica de situaciones de juego en grupos de tres o cuatro jugadores (primero con pelota y después con pastilla) y posteriormente con el número de jugadores que establece el reglamento.

MAZABALL

El Mazaball es una variante alternativa del Hockey, utilizando una material adaptado compuesto por una pica con uno de sus extremos cubiertos por un cabezal de poliespan y una pelota de goma-espuma de un tamaño semejante al de un balón de mini balonmano.

Este formato deportivo y con su material no exige para su práctica poseer un gran nivel técnico, lo que permite que pueda ser practicado casi en cualquier nivel educativo y pone así el énfasis en el carácter eminentemente lúdico y recreativo del mismo.

La técnica de agarre plantea siempre el empleo de ambas manos, tanto para conducir la pelota como para pasarla o lanzarla. De estas dos manos, la dominante ha de estar colocada debajo de la no dominante (es decir en el caso de un diestro, la mano derecha abajo y la izquierda arriba, más cerca de la empuñadura)

Conviene también hacer hincapié a la hora de abordar la práctica del Mazaball que, aunque existen pocas posibilidades de que este material provoque una lesión de importancia, han de observarse unos mínimos criterios de seguridad (que vienen comentados en el resumen del reglamento que se adjunta), como no elevar la maza por encima de la rodilla, manejarla siempre con ambas manos, etc.

Igualmente conviene saber que la práctica de esta actividad en un suelo muy abrasivo, provocará el rápido desgaste de la gomaespuma de la maza y habrá que reponerla para poder continuar con su uso.

Si se quiere practicar de forma sistematizada, conviene recordar que el reglamento determina una serie de espacios que han de ocupar específicamente determinados jugadores del campo.

Aplicación práctica:

1. Presentación y observación en grupo, de las características más relevantes del material a emplear.
2. Actividades encaminadas a la toma de contacto con la maza y con la pelota, realizadas de forma individual, por parejas y en grupos, mediante ejercicios de aplicación y juegos.
3. Actividades encaminadas a conocer y dominar las técnicas básicas de agarre de la maza, conducción, acompañamiento y golpeo, realizadas de forma individual, por parejas y en grupos, mediante ejercicios de aplicación y juegos.
4. Práctica de situaciones de juego en grupos de tres o cuatro jugadores y posteriormente con el número de jugadores que establece el reglamento.

Reglamento:

Área de juego: cualquier lugar cubierto o descubierto puede usarse, recomendando espacios cubiertos. Se suele jugar en un campo de Balonmano o Fútbol sala de 20x40m.

Jugadores:

Un portero, el cual puede parar la pelota con el stick, pies o manos.

Un centro campista, jugador al que se le permite solamente el moverse por todo el campo.

Dos defensas que no pueden pasar del centro del campo.

Dos atacantes que solo pueden jugar de mitad de campo hacia la portería contraria.

El juego:

Consiste en tres periodos de ocho minutos cada uno, con 5 minutos de descanso entre periodos.

Se puede realizar la sustitución de algún jugador cuando se quiera.

El Portero:

Se considera falta de este cuando golpea la bola y esta atraviesa el centro del campo, o es enviada fuera del campo.

Asimismo es falta cuando mantiene la pelota más de tres segundos parada sin jugarla.

Faltas:

Cuando se eleva el stick por encima del hombro.

Cuando se carga al portero dentro de su área.

Cuando se empuja.

Cuando se bloquea a otro jugador con el cuerpo.

Cuando se balancea el stick vertical u horizontalmente.

Cuando se arroja el stick.

Cuando se para la bola con el pie para perder tiempo.

Cuando atraviesan la línea de medio campo atacantes o defensores.

Cuando se entra en área del portero.

Administración de faltas:

El jugador que cometa una de estas faltas estará fuera durante 2 minutos.

Cuando se marque gol se podrá reintegrar al juego el jugador castigado, aunque no haya cumplido su sanción de 2 minutos, a no ser que sea la 5ª falta cometida, en este caso no podrá volver a entrar al campo de juego, deberá ser otro compañero.

SHUTTLEBALL

Este material, tanto la raqueta como el volante, podría considerarse como una especie de súper juego de bádminton, pues no en balde guarda estrechas semejanzas con él, tanto en su aspecto como en sus posibles aplicaciones y usos.

En ambos casos estaríamos hablando de un juego en el que la habilidad predominante es el golpeo de un móvil en movimiento. Móvil que, a diferencia de lo habitual en este tipo de actividades, pudiendo también abordar, al igual que con el bádminton aspectos vinculados a la apreciación de trayectorias móviles.

No obstante, las diferencias que el peso y el tamaño de la raqueta y del volante, muestran con el material de bádminton, determinarán algunas consecuencias, tanto positivas como negativas, que hemos de tener en cuenta.

Por ejemplo el peso del volante por una parte ayuda a resolver uno de los problemas que en ocasiones plantea el juego del bádminton: cuando éste trata de practicarse al aire libre, el viento suele desplazar el volante fácilmente sin posibilidad de poderlo jugar adecuadamente.

Por si todo esto fuera poco, los problemas de cordaje, que tanto abundan en el bádminton, quedan totalmente resueltos dado que esta raqueta carece del mismo. Además, gracias al carácter polivalente de este material, podemos emplear la raqueta para practicar otros muchos juegos que impliquen el golpeo de móviles ligeros como pelotas de tenis de baja presión o semejantes.

Por el contrario, el empleo de este material, dado su considerable peso y la envergadura de su empuñadura, difícilmente puede plantearse antes del 3er ciclo de Primaria, haciendo desaconsejable su práctica en otras etapas educativas más tempranas.

Igualmente ha de tenerse muy en cuenta que la raqueta es un material potencialmente peligroso si no se utiliza adecuadamente, por lo que todos los aspectos de organización espacial tendrán que contemplarse en mayor medida dentro de las clases de Educación Física.

Al abordar la técnica de golpeo podemos decir de entrada que en lo básico se asemeja bastante a la de tenis, ping pong, bádminton, etc pero en las lógicas diferencias que se derivan tanto del peculiar volante como de la raqueta a emplear. Básicamente distinguiremos tres tipos de golpeo fundamentales, el de derechas o drive, el de revés y el mate o smash.

Al respecto, no está de más señalar que el diseño de la raqueta, con gran cercanía entre la empuñadura y la zona de golpeo, ayuda a resolver un problema de tipo técnico que en ocasiones plantea el bádminton cuando se empieza a practicar. Se trata de la dificultad que entraña ubicar dentro del mismo campo visual la zona de empuñadura y la zona de contacto con el volante como consecuencia de la gran distancia que hay entre ambas partes.

Finalmente puede añadirse que dicha raqueta, dada su consistencia, puede convertirse en un material polivalente y emplearse también para la práctica de otros juegos como el tenis u otros semejantes.

Aplicación práctica:

1. Presentación y observación en grupo, de las características más relevantes del material a emplear.
2. Actividades encaminadas a la toma de contacto con la nueva raqueta y con el móvil, realizadas de forma individual, por parejas y en grupos, mediante ejercicios de aplicación y juegos.

3. Actividades encaminadas a conocer y dominar las técnicas básicas de golpeo, realizadas de forma individual, por parejas y en grupos, mediante ejercicios de aplicación y juegos.
4. Repaso en grupo, de los aspectos más relevantes del reglamento.
5. Práctica de situaciones de juego por parejas y dos contra dos.

TENIS MÁGICO

A pesar de la gran implantación que tiene el tenis como deporte en el ámbito del ocio y de la recreación, curiosamente no tiene la misma relevancia en el ámbito escolar. En mi opinión varias son las posibles razones que expliquen este hecho:

La necesidad de grandes espacios para la práctica de grupos escolares (25 alumnos), de forma simultánea. Las dificultades técnicas y coordinativas que puede plantear su práctica al niño. La velocidad del móvil y el implemento en su ejecución motora.

Con el ánimo de solucionar todos estos pormenores, han surgido varias alternativas como es el Tenis Mágico. Básicamente se trata de un deporte reducido, adaptando el material, como es una raqueta más corta y más ligera. Así mismo se utilizan pelotas de baja presión, todo ello atenúa en gran medida las dificultades que presenta la práctica del tenis en la escuela, pues son más lentas, de menos bote, etc. También pueden emplearse para este juego pelotas de espuma, que se acompañan de características semejantes.

Al mismo tiempo, el terreno de juego se reduce notablemente y con el añadido de una red de una altura ligeramente inferior a la normal, nos permite la práctica simultánea de un número de niños más elevado.

Al abordar la técnica de golpeo podemos emplear las mismas que las de tenis, pero con las lógicas diferencias que se derivan tanto de la peculiar pelota como de la raqueta a emplear. Nuevamente distinguiremos tres tipos de golpeo fundamentales, el de derechas o drive, el de revés y el mate o smasch, pero recordando que, cuando ya nos encontremos a cierto nivel técnico, ha de plantearse el golpe liftado.

Al respecto, hemos de recordar nuevamente que este tipo de raqueta, con gran cercanía entre la empuñadura y la zona de golpeo, trata de superar la dificultad que entraña ubicar dentro del mismo campo visual la zona de empuñadura y la zona de contacto con la pelota como consecuencia de la gran distancia que hay entre ambas partes.

Aplicación práctica:

1. Presentación y observación en grupo, de las características más relevantes del material a emplear.
2. Actividades encaminadas a la toma de contacto con la nueva raqueta y con el móvil, realizadas de forma individual, por parejas y en grupos, mediante ejercicios de aplicación y juegos.
3. Actividades encaminadas a conocer y dominar las técnicas básicas de golpeo, realizadas de forma individual, por parejas y en grupos.
4. Asimilación en grupo, de los aspectos más relevantes del reglamento.
5. Práctica de situaciones de juego por parejas, dos contra dos y en grupos.

TENIS TURBO

En esta ocasión presentamos un material que, aunque sigue siendo de golpeo, viene a ser una combinación de bádminton y tenis, pero con algunas peculiaridades especiales. Se asemeja al bádminton porque se emplea un volante especial (que emite un sonido cuando vuela) y al tenis porque se emplea una raqueta semejante a una raqueta de iniciación al tenis, es decir, más ligera, con una empuñadura más estrecha y con gran proximidad entre la empuñadura y el marco de golpeo, de esta forma se facilita enormemente la coordinación de golpeo mediante un implemento en edades tempranas. La adaptación espacial consiste en la no utilización de una red, tratándose solamente de golpear al volante, de forma que este caiga en el área del compañero de juego.

Como el área de cada jugador mide 5x5 metros (medidas considerablemente reducidas), limitando el terreno de juego con unas cuerdas que forman parte del juego o con cualquier otro material delimitador como conos o planchas de goma. El Tenis turbo puede ser practicado de forma simultánea por un número de niños elevado. Además puede practicarse por parejas, cuartetos, etc., puede emplearse cualquier tipo de superficie (asfalto, hierba, parquet, arena, sintético) y puede jugarse tanto al aire libre como en un interior.

Al igual que sucede en el Bádminton o en el Shuttleball, el juego consiste en golpear el volante antes de que éste toque el suelo de la zona propia y enviarlo a

la del oponente tratando de que caiga en el suelo de éste. Se juega al mejor de 3 juegos de 15 puntos.

Aplicación práctica:

1. Presentación y observación en grupo, de las características más relevantes del material a emplear.
2. Actividades encaminadas a la toma de contacto con la nueva raqueta y con el móvil, realizadas de forma individual, por parejas y en grupos, mediante ejercicios de aplicación y juegos.
3. Actividades encaminadas a conocer y dominar las técnicas básicas de golpeo, realizadas de forma individual, por parejas y en grupos, mediante ejercicios de aplicación y juegos.
4. Asimilación en grupo, de los aspectos más relevantes del reglamento.
5. Práctica de situaciones de juego por parejas, dos contra dos y en grupos, posteriormente con el número de jugadores que establece el reglamento.