

DEPORTES ALTERNATIVOS



ALUMNO/A:

CLASE:

1. Balón Prisionero

1.1. Historia de los juegos de pelota

Podríamos decir que la mayoría de los juegos de pelota actuales, proceden de otros más antiguos. La pelota es uno de los elementos lúdicos más primitivos que se ha usado tanto en los juegos infantiles como en los juegos de adultos, perdurando este elemento a lo largo de los tiempos.

Podemos decir que los precedentes de los juegos de pelota, los encontramos en las culturas griega y romana. Entre los juegos más populares en Grecia podemos nombrar: lanzamientos de pelota en triángulo, botar la pelota con la palma de la mano, contra el suelo, contra un muro, o a hombros de un compañero. En la edad media encontramos diferentes juegos de pelota como es el caso de la trigónica y la arenata.

Durante los siglos XVI y XVII, en España hubo un movimiento muy fuerte contra el mundo del juego, procedente de los sectores religiosos más conservadores que de alguna forma prolongó una trayectoria que venía de atrás y que siempre había hecho un tratamiento del juego con ciertos matices y recortes de cara a su difusión en el ámbito popular.

Un ejemplo de pelotas que podrían utilizar antiguamente para jugar es el caso de la imagen que veis al lado.

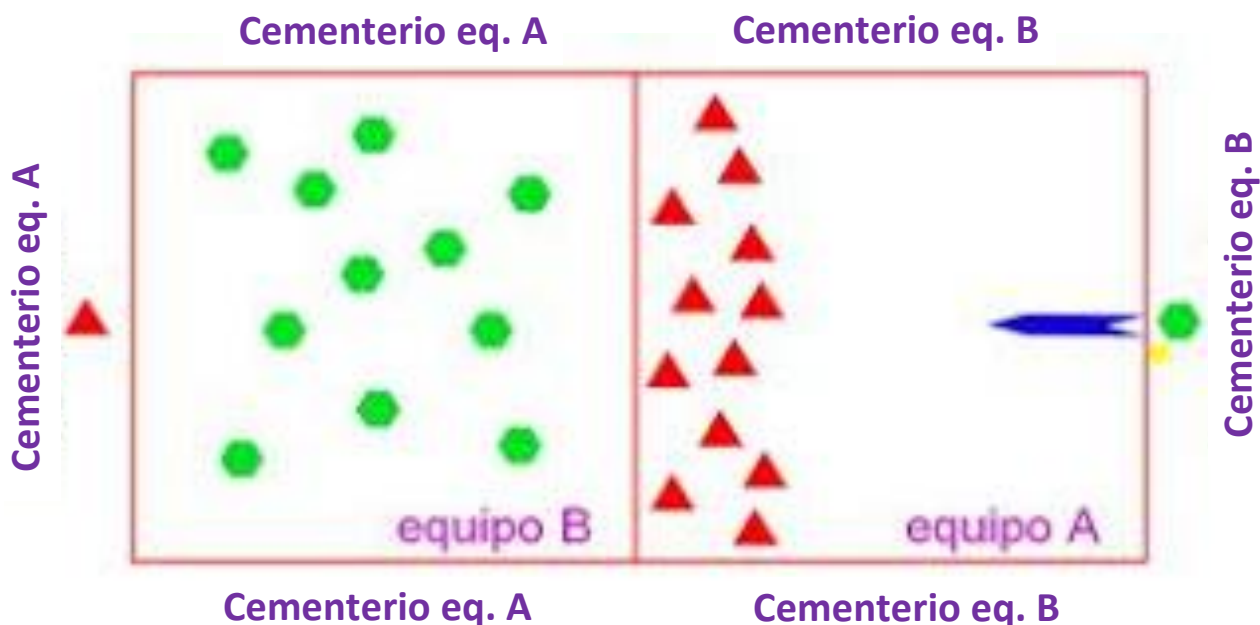


1.2. El balón prisionero

El balón prisionero, también conocido como balón tiro o el matar, es un juego popular infantil practicado normalmente en clases de Educación Física para mejorar las relaciones de respeto entre los compañeros y la normativa de la actividad, como también desarrollar habilidades básicas, tales como.

- Coordinación.
- Lanzamientos.
- Precisión.

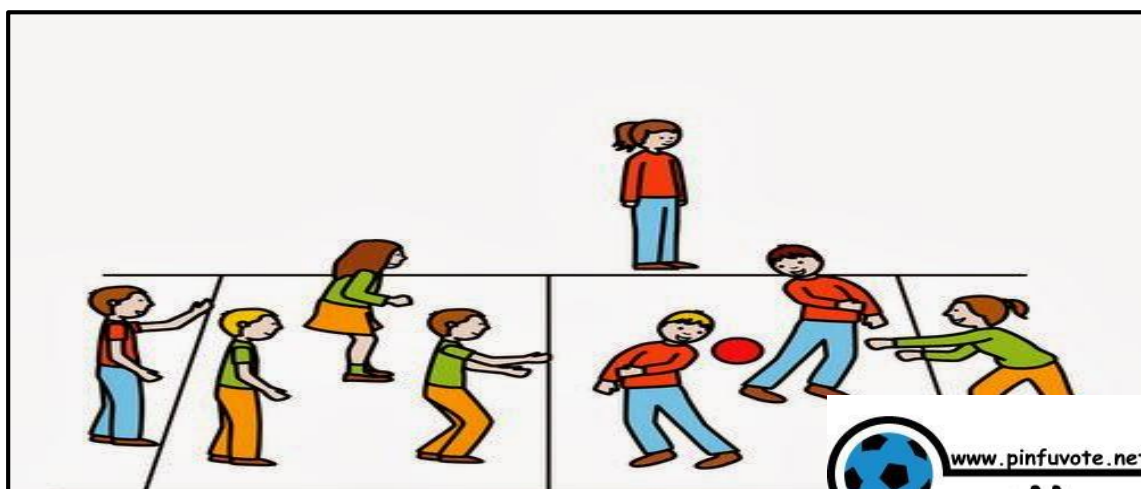
Este juego para llevarse a cabo se necesita un terreno rectangular con una línea central, dividiendo el campo en dos mitades igualmente repartidas, y dependiendo de la edad de los participantes, un balón de goma espuma, de plástico o voleibol.



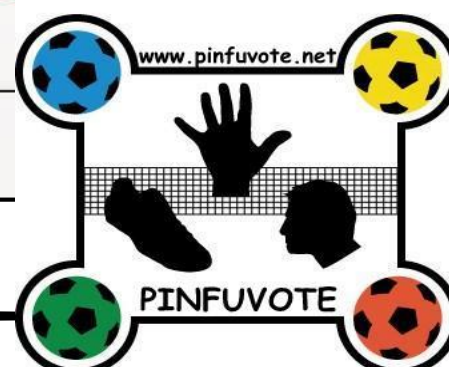
Para que se pueda desarrollar, además del terreno y del balón, se necesitan participantes que se dividirán en dos grupos y se colocaran cada uno de ellos en una mitad del rectángulo (como podemos observar en la imagen anterior). Cada grupo de participantes intentará vencer eliminando a sus contrincantes golpeándolos con el balón y llevándolos al "cementerio", del cual no podrán salir hasta que no consigan golpear a un rival y volver a su mitad de campo con el resto de su equipo.

1.3. Normativa:

1. Gana el equipo que elimine a todos los adversarios del campo vivo.
2. Cada equipo empieza con todos sus jugadores en el campo vivo, menos con unos de ellos que se coloca en el campo de los muertos.
3. El jugador que empieza en el campo muerto tiene su vida igual que todos los demás jugadores y en el momento que maten a un compañero suyo él vuelve al campo vivo.
4. Cada vez que maten a un jugador, éste se llevará el balón hasta el campo muerto y se reanuda el juego desde ahí. Los muertos tienen la posibilidad de revivir cuando le dan a un adversario del campo vivo.
5. Para "matar" a un adversario es necesario que después de dar en el cuerpo, el balón toque el suelo. Si se le da a un adversario y el balón no llega a tocar el suelo porque otro jugador lo haya cogido antes, no estará eliminado.
6. Cuando queda un solo jugador en uno de los equipos y muere, éste tiene la posibilidad de realizar un último lanzamiento desde su campo muerto para volver a revivir. Si consigue matar a un adversario el partido no acaba y vuelve a su campo de juego.
7. Los jugadores no podrán invadir el campo contrario, ni la zona viva, ni la muerta. Para poder coger el balón deberán esperar a que el balón se encuentre completamente en su campo.
8. Está prohibido salirse del campo de juego, tanto del vivo como del muerto. Los jugadores vivos no podrán salirse de su campo para esquivar los lanzamientos y el árbitro podrá mandar al jugador infractor al campo muerto si reincide mucho en esta falta.
9. Si la pelota golpea a dos jugadores/as, o tres...el último/a es el que queda eliminado/a.
10. Si le da en la cabeza (y no se ha agachado) no será eliminado.
11. Solo se podrá lanzar con las manos y sin golpearlo.

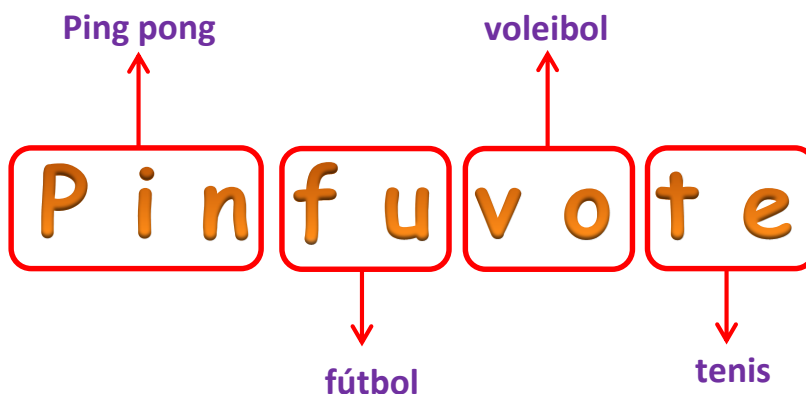


2. Pinfuvote



2.1. Origen del Pinfuvote

El pinfuvote es un juego-deporte, creado en 1992 por Juan Lorenzo Roca Brines, profesor de Educación Física del I.E.S "Jesús del Gran Poder" de Dos Hermanas (Sevilla). Se caracteriza por ser una mezcla entre las reglas del ping-pong, fútbol, voleibol y tenis, de ahí su nombre PIN-FU-VO-TE haciéndolo sencillo y a la vez original.



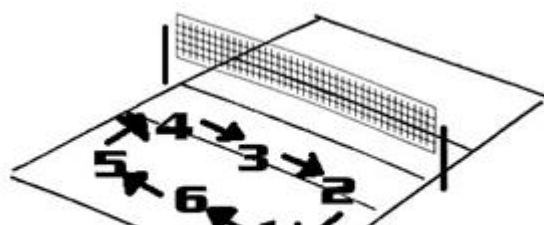
La novedosa idea surge cuando en una clase de voleibol con alumnos, este profesor observó que en el partido organizado, había una serie de alumnos que no participaban por diferentes motivos (obesos, lesionados, niñas...). Entonces incluye la variante de golpear el balón con el pie, y considera que existe más implicación por parte de estos, además añade que el balón pueda botar, lo cual fomentaba más la participación. Aun así, observa que la pelota de voleibol era muy dura para el alumnado y que les producía dolor al golpearla, por lo que la cambió por una pelota de plástico, aunque esta era bastante imprecisa debido a la baja calidad.

Al poco tiempo incluyó la pelota de goma espuma, una pelota más blanda y menos dolorosa para los alumnos. Fue a partir de este momento, cuando sus alumnos le pedían realizar la práctica del juego nuevo. Posteriormente, cambia la red de voleibol por una de tenis, para una mayor continuidad del juego, aumentando así su sencillez a la hora de la práctica.

2.2. Normativa

Este deporte se caracteriza por su sencillez, de ahí las siguientes normas que nombraremos a continuación, convirtiendo la práctica del pinfuvote en una actividad muy amena y atractiva.

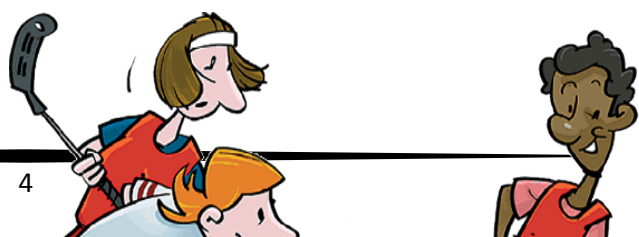
- **Terreno de juego:** Se adapta al número de participantes. Por ejemplo. 6x6 en una pista de pádel, 10x10 en una pista de tenis, 5x5 o 6x6 en una pista de voleibol, más participantes en una pista de fútbol sala.
- El campo se divide en dos, por una red de tenis de 1m de altura y a su vez cada campo se divide en dos por una línea que separa a los jugadores atacantes, de los defensores y en medio de esta línea se encuentra un círculo, donde se realiza el saque.
- **Balón:** El móvil con el que se juega es una balón de goma espuma o foam, para que el contacto de los participantes con este no produzcan el rechazo sino lo contrario les sea satisfactorio.



- **Rotación:** se realiza como en voleibol (en el sentido de las agujas del reloj y cada vez que se recupera el saque), con la excepción de que un mismo jugador no puede conseguir más de 3 puntos con el saque, rotándose inmediatamente cuando esto se produce.
- **Saque:** El saque se realizará desde el círculo del centro del campo, en el que el jugador podrá golpear o lanzar el balón con cualquier parte del cuerpo, siempre y cuando no salte. El jugador que efectúa el saque, contará con un solo intento, no existiendo "media". Una vez efectuado el saque el balón deberá rebasar limpiamente la red sin tocarla; en caso de que el balón pasara al otro campo y tocara la red tendrá derecho a realizar un último saque.

Dentro de las reglas de saque se incluye la regla de los 3 puntos consecutivos: en la que si el jugador que está sacando consigue 3 puntos consecutivos, el jugador que saca debe de rotar y sacar el siguiente jugador.
- **Juego:** Se pueden dar 3 toques por equipo, permitiéndose un bote entre cada toque del equipo (un total de 3 botes), y el balón se podrá golpear con cualquier parte del cuerpo, siempre y cuando no sea dos toques consecutivos del mismo jugador.
- **Puntuación:** se consigue punto cuando:
 - El balón bota dos veces seguidas en campo contrario.
 - El equipo contrario no es capaz de devolver el balón al campo contrario en menos de tres toques.
 - El balón no toca el suelo directamente al pasar a campo contrario (toca antes las paredes de la pista de pádel o va fuera).
 - El saque no va directo al campo contrario.
 - Algún jugador/a del equipo contrario toca la red o invade el espacio del equipo contrario.
 - La pelota es retenida y no golpeada.
 - El mismo jugador golpea dos veces seguidas la pelota.
 - Tras el saque, el equipo receptor devuelve el balón al primer toque y rematando (no se puede rematar directamente el saque).
 - El mismo jugador toca dos veces seguidas el balón, aunque haya un bote entre toque y toque.
 - El balón pasa al campo contrario tras botar en el campo propio (el balón debe pasar al campo contrario tras tocar en un jugador. Si bota en el campo propio y pasa al otro campo, es punto para el equipo que recibe).
 - Las paredes de la pista de pádel tendrán la misma función que en el pádel, es decir, la reja será fuera y el metacrilato será parte del campo.
 - El partido se juega al mejor de 3 sets de 25 puntos (con diferencia de 2 puntos).
- **Cambios:** Los cambios son ilimitados, y se deben producir por el lado más cercano a la red.

3. Floorball



3.1. Histotia del floorball.

El juego de Unihockey o Floorball es relativamente joven. Su origen se puede situar en los años 50 y en los EE.UU., como una práctica que derivó del hockey hielo y fue adaptada para los más jóvenes, utilizando un palo y un disco o *puck* de material ligero (plástico).

El primer campeonato de Floorball tuvo lugar en Michigan en 1962. En pocos años alcanzó gran difusión por otros países como Canadá y adquirió características propias como deporte, con aspectos técnicos y tácticos diferenciados del hockey hielo.

El Floorball llega a Europa a finales de los años 60, en Suecia, por los estudiantes suecos que lo habían visto jugar en Holanda. A partir de este momento el juego se hace muy popular en los colegios y en los deportistas jóvenes, recibiendo diferentes nombres: *plasticbandy*, *softbandy*, *floorbandy*, *innebandy* o *floorhockey*, para diferenciarlo del hockey. Finalmente pasó a denominarse **floorball**, **unihoc** o **unihockey**.

En España, el juego denominado floorball fue implantándose en los colegios gracias a la adquisición del material deportivo. Con un folleto informativo, y en la mayoría de los casos sin él, en cada centro se utilizaba dicho material como recurso interesante dentro de las sesiones de educación física o como una actividad más entre las que se dieron a conocer bajo la denominación de deportes alternativos.

En 1998, se constituye la Asociación Española de Floorball, con el objetivo de estructurar y organizar la promoción y práctica de este nuevo deporte en nuestro país.

3.2. Desarrollo del juego.

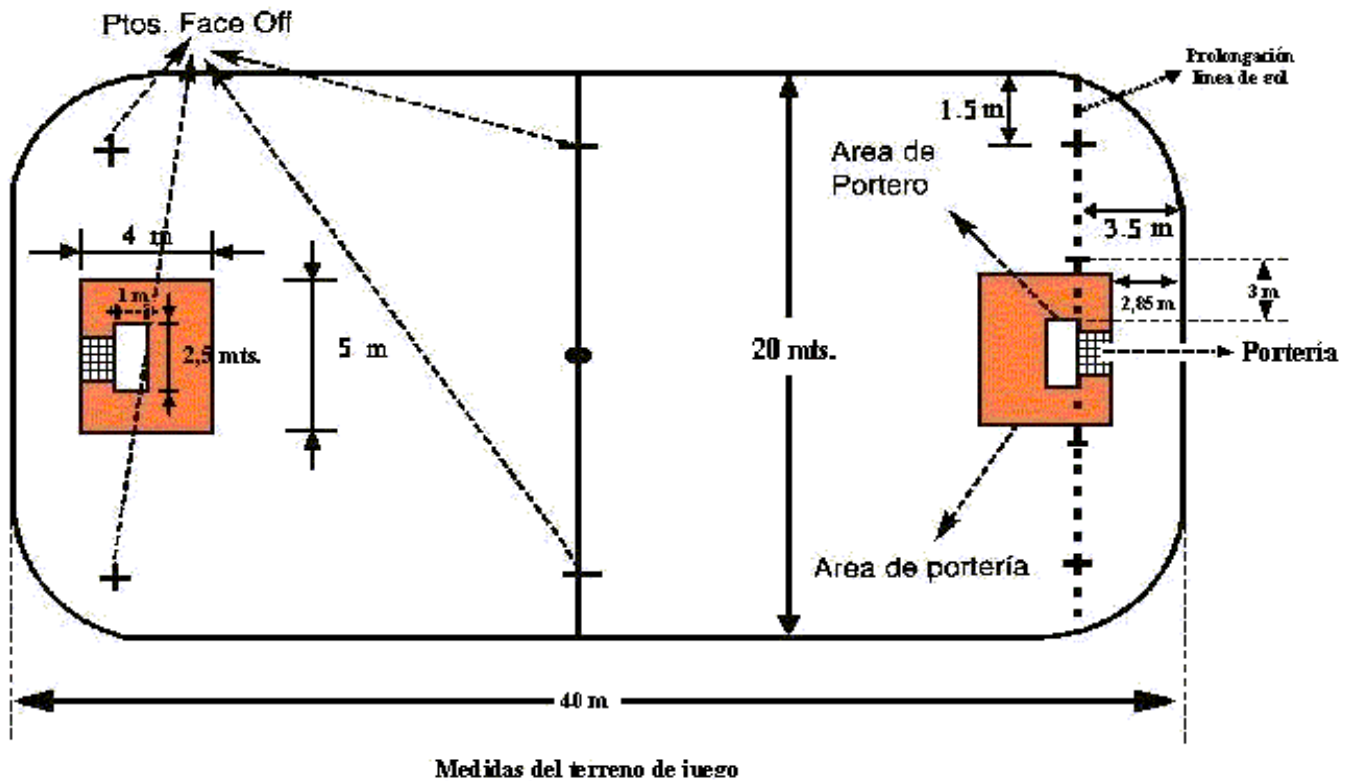
En este deporte se enfrentan dos equipos de **6 jugadores** (5 jugadores de campo y un portero), que intentan introducir la bola en la portería del otro equipo el mayor número de veces durante los **tres tiempos de 20 minutos** de que se dispone, con un descanso de 5 minutos entre cada tiempo o periodo, y cada uno dispondrá de un *stick* para el desarrollo del mismo, exceptuando al portero.

El **portero estará con las manos libres (juega sin stick)**, siendo considerado un jugador más si sale del área de portería, aunque sí podrá utilizar cualquier parte de su cuerpo para parar o lanzar la bola. Así mismo, el portero deberá poner la bola en juego antes de 3 segundos, de forma que toque el suelo o a un jugador antes de pasar al campo del otro equipo.

El **partido comenzará con un saque neutral en el medio del campo (STROKE IN)**, con un jugador de cada equipo en posición de hacerse con la bola, y los demás jugadores estarán a 3 metros de distancia. Este mismo saque es válido para la segunda y tercera parte, así como cada vez que un equipo encaje gol.

Los jugadores podrán utilizar los pies y el pecho para dirigir la bola hacia el *stick*, así como utilizar ambos lados del *stick* para golpearla. La utilización del bordillo que rodea el campo como recurso del juego está permitido, así como cargar con el hombro, de forma amistosa, al jugador del otro equipo o quitarle la bola.

3.3. Terreno de juego



3.4. Normativa

En el Floorball o el Unihockey, al igual que todos los **deportes de stick y bola**, existen una serie de **acciones permitidas y prohibidas**. Son las siguientes:

ACCIONES PERMITIDAS

- Se permite jugar la bola con cualquier parte del stick.
- Se puede parar o tocar la bola con cualquier parte del cuerpo excepto con la cabeza y la extremidades superiores.
- Meter el stick en el área de portería.
- Jugar por detrás de la portería.
- Se permite dirigir la bola con el pie hacia el stick pero no se puede ni dirigir de manera intencionada a otro compañero, ni a la portería (no sería gol), ni dar más de un toque seguido.
- Jugar con el apoyo de las bandas laterales.

ACCIONES NO PERMITIDAS

- Elevar el stick por encima del nivel de la cintura si hay jugadores próximos.
- No se puede intentar jugar la pelota desde el suelo (más de dos puntos de apoyo).
- No está permitido golpear, bloquear o inferir los movimientos del stick del contrario.
- No se puede manejar el stick con una sola mano.
- No se puede jugar desde el interior del área de portería -área pequeña- (se refiere al jugador ya que el stick si puede tocar la bola dentro si el jugador tiene los pies fuera).
- No se puede empujar con el hombro a otro jugador.
- No se puede intervenir en salto.
- No está permitido jugar la bola en el aire por encima de la altura de la rodilla.
- No se puede golpear la pelota con la rodilla o con la pierna, aunque sí está permitido que la pelota

toque dichas partes del cuerpo siempre y cuando no se intente intencionadamente dirigirla hacia un lugar determinado.

3.5. Infracciones y penalizaciones

- **Golpe franco (STROKE FREE)**: Se debe efectuar en el lugar donde ha ocurrido la falta, excepto si se produce por detrás de la prolongación de la línea imaginaria de gol que se sacará en el punto de "face off" más cercano, no pudiendo dirigir la bola directamente a gol. Los adversarios no pueden encontrarse a menos de 3 metros.
- **Penalti (PENALTY STROKE)**: cuando se produce una infracción intencionada o grave para evitar el lanzamiento a portería o la consecución de un gol, el árbitro concede el lanzamiento de penalti al equipo contrario. Se inicia desde el centro del campo y el portero desde la línea de gol. El jugador puede tocar la bola tantas veces como quiera mientras que ésta se mantenga en movimiento hacia adelante. Los demás jugadores no intervienen en la jugada. La acción termina cuando se consigue gol o la pelota sobrepasa la línea imaginaria de gol o es parada o rechazada hacia delante por el portero. Si éste comete alguna falta se repetirá el penalti.
- **Penalizaciones**: los jugadores pueden ser sancionados con expulsiones temporales o definitivas por acciones o comportamientos antideportivos, realizar acciones que comporten peligro a los adversarios o por su reincidencia en faltas. La duración de las expulsiones temporales va desde los 2 a los 10 minutos.

4. Pichi-beisbol

4.1. Historia del Beisbol

Se considera el deporte nacional en Estados Unidos, Puerto Rico, Cuba, República Dominicana y otros, debido a su fuerte tradición y gran popularidad; también se juega en muchas partes del mundo por personas de todas las edades.

El béisbol es uno de los deportes más antiguos y populares. El juego, tal como se le conoce hoy, se desarrolló entre niños y jugadores aficionados a principios de 1800. El béisbol profesional en Estados Unidos atrae cada año a millones de espectadores a los estadios y entretiene a muchos más millones a través de la radio y la televisión, lo mismo que la Serie del Caribe.



4.2. Desarrollo del juego del béisbol

En el béisbol se produce el enfrentamiento de dos equipos, que se alternan por orden en el lanzamiento y bateo de la pelota respectivamente.

Podemos considerar que el equipo bateador es el equipo ATACANTE, mientras que el equipo lanzador es el DEFENSOR.

El objetivo del juego es conseguir el mayor número de **carreras** durante el partido. Cada carrera

vale un punto, y las puede conseguir el equipo atacante al dar una vuelta completa al campo, pasando por las 3 **bases** y llegando a la base de meta o **casa** sin ser eliminado. El equipo defensor debe intentar que los atacantes no completen la carrera.

Un partido de béisbol no tiene límite de tiempo. Consta de nueve "entradas" o turnos, cada una de las cuales está dividida en 2 partes: una en la que batea el equipo local, y otra en la que lo hace el visitante. Gana el partido el equipo que tras las 9 entradas ha realizado más carreras. En caso de empate, se alarga el partido tantas entradas como sea necesario para desempatar.

Un equipo pasa de la defensa al ataque cuando consigue eliminar a tres atacantes (después veremos qué posibilidades tiene para hacerlo). Mientras tanto, el equipo bateador puede ir sumando carreras.

El "pitcher" lanza hacia el "catcher", y el bateador intenta golpear esa pelota. Si lo consigue, deja el bate y comienza a correr, buscando recorrer el mayor número de bases posible. Los defensores intentarán capturar la bola en el aire o enviarla a las bases antes de que lleguen los corredores.

4.3. Terreno de juego y posiciones de los jugadores

El terreno de juego es una superficie al aire libre en la que destaca un campo de hierba en forma de **rombo** y una zona de tierra que lo rodea. En el distinguimos los siguientes elementos de interés: (ver ilustración en la página siguiente)

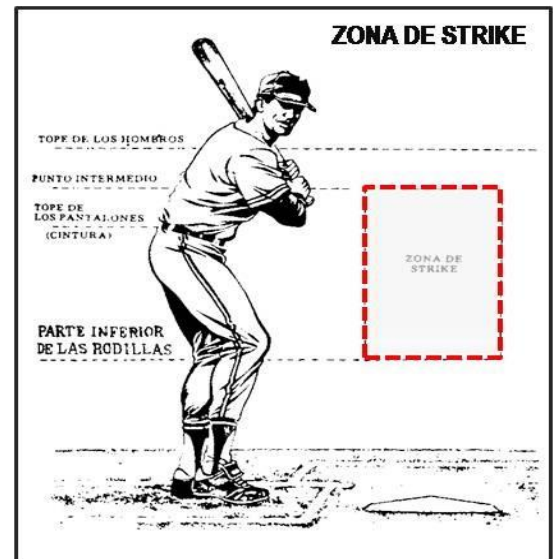
- ❖ **campo interior o diamante:** es el rombo de hierba. Está delimitado por las 3 bases y por la **casa** o zona de bateo.
- ❖ **líneas de fuera:** para que una pelota bateada sea "buena", debe ir entre las líneas que unen la **casa** con la primera y tercera base respectivamente.
- ❖ **zona de bateo, casa o "home":** es el punto en que se batea la pelota, así como zona de paso obligatorio para anotarse una carrera después de pisar la tercera base.
- ❖ **zona de lanzamiento:** situada dentro del diamante, es la posición desde la que se lanza la pelota para comenzar el juego.
- ❖ **campo exterior:** es el espacio comprendido entre las líneas de fuera más allá del diamante.



Todas las normas con las que se juega al béisbol en la escuela no son las mismas con las que se

juega al béisbol profesional, ya que en el entorno educativo se adaptan a las características del alumnado y el espacio para conseguir un deporte atractivo, motivador y fácil de practicar.

- La pelota lanzada por el pitcher se considera "buena" cuando pasa por encima de la base de golpeo dentro de la denominada "zona de strike" (ver ilustración), entre la rodilla y la parte alta del tronco del bateador. Si el lanzamiento no sigue esta indicación, se considera malo o "bola". Si un lanzador hace 4 "bolas", será relevado, y todos los corredores avanzarán una base, incluido el bateador.



- Los equipos cambian de rol (ataque-defensa) cuando se consiga eliminar a 3 jugadores del equipo que ataca. Las maneras de eliminar son:
 - Que el bateador realice 3 strike (fallo al batear)
 - Coger la bola al vuelo sin que caiga al suelo.
 - Que el pitcher (lanzador de la bola al bateador) reciba la bola en su zona limitada antes de que llegue el atacante a una de las bases.
- Si han bateado ya todos los jugadores y aún no hay 3 eliminados, se realiza cambio. El equipo atacante pasa a defender y el equipo defensor a atacar.
- Para que el lanzamiento del pitcher sea bueno debe lanzar la bola de manera suave y con parábola a la altura desde las axilas hasta las rodillas del bateador. Si el lanzamiento no cumple con estos requisitos el árbitro la denominará "bola".
- El pitcher dispone de 4 posibles lanzamientos erróneos (también llamado bola). Si el lanzador lanza mal la cuarta vez, el bateador consigue una base, sin necesidad de batear la bola. Toda bola que se consiga golpear con el bate, aunque sea por muy poco, tiene que ser jugada. Las bolas que una vez bateadas se vayan hacia detrás o por los límites laterales de la zona de juego también son consideradas strikes
- Un árbitro se coloca detrás de la zona de bateo, y decide si los lanzamientos son buenos (strikes) o malos (bolas).
- Los atacantes cuando corran siempre deben de pasar por detrás de los conos. Si pasan por dentro, el árbitro puede eliminarlos.
- Si todos los atacantes se encuentran en las bases o eliminados y no hay nadie para batear, el equipo defensor pasa directamente a atacar y el atacante a defender.
- Un corredor puede adelantar a un compañero suyo que también esté corriendo.
- Solo puede haber un corredor en cada base. En el caso que haya 2 corredores en una misma base, se elimina al último que haya llegado.

5. ACTIVIDADES PARA CASA



ALUMN@: _____ CURSO: _____ NOTA: _____

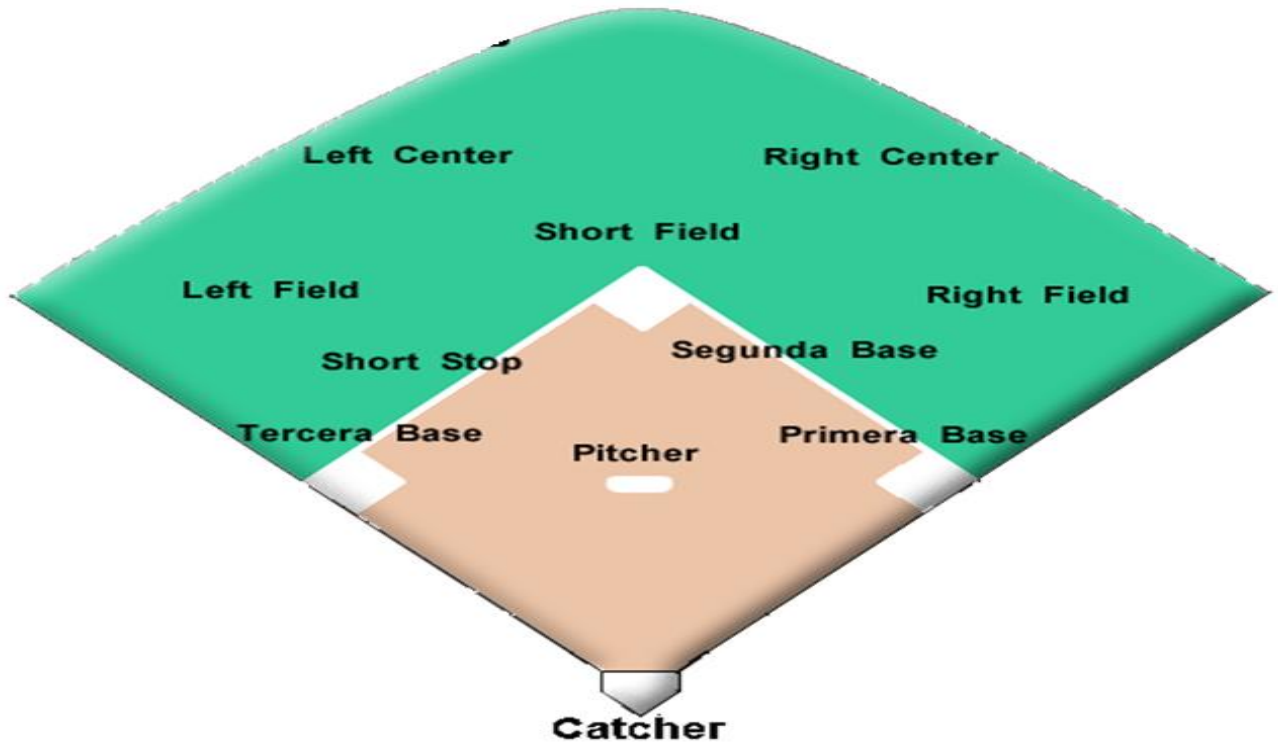
1. **¿Cuáles son las habilidades básicas que se desarrollan jugando practicando el balón prisionero?**

2. **Escribe 3 acciones que se puede hacer en floorball y otras 3 que no están permitidas.**

3. **¿Cuáles son las 3 maneras de eliminar el bateador en béisbol?**

4. Señala 5 maneras de conseguir punto en pinfuvote

5. Traduce los puestos de los jugadores de béisbol | español



INGLÉS	ESPAÑOL	INGLÉS	ESPAÑOL
Left Center		Left Field	
Right Center		Right Field	
Short Field		Short Stop	