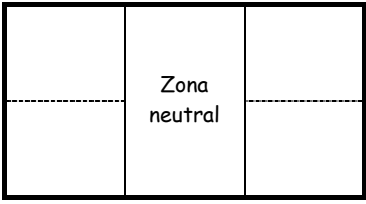


# JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - Ficha 20

## B O L P A

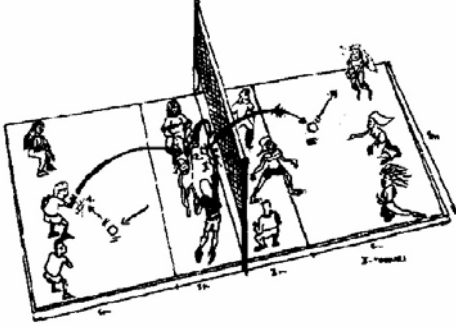
<b>OBJETIVO</b>	<p>Sin duda alguna, la raqueta o pala ha generado diversos juegos que amplían la oferta lúdica para ocupar nuestro tiempo libre o de ocio y practicarse con las características de los Juegos Alternativos, es decir: Se pueden improvisar las instalaciones y reglas, fácil aprendizaje, materiales asequibles económicamente, edad y sexo no influyen para compartir estos juegos.</p> <p>El Bolpa es un juego que consiste en enviar y devolver una pelota mediante una pala que tiene cada jugador o jugadora, por encima de una zona neutral que divide en dos terrenos de juego limitadas por líneas.</p>	
<b>TERRENO DE JUEGO Y NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	<p>EL TERRENO DE JUEGO en la modalidad parejas está constituido por un campo de 18 metros de largo y nueve de ancho, con una zona neutral o "tierra de nadie" de 6 por 9 metros según se marca en el gráfico adjunto. En cada terreno de juego se traza una línea que divide en dos mitades la zona de juego que nos servirá para marcar la zona de recepción del servicio.</p> <p>En la modalidad individual se recomienda una pista de 15 por 5 metros, la pista debe estar marcada por tres cuadrados de 5 metros de lado.</p>	<p>18 metros de largo</p>  <p>9 metros de ancho</p>
<b>MATERIAL</b>	<p>1.-PALA: Cada jugador o jugadora tendrá una pala tipo playera con una dimensión máxima de 25 centímetros por el lado más largo de la zona de golpeo. Será preferentemente de madera.</p> <p>2.-PELOTA: Se puede utilizar distintos tipos de pelota, según las características del pavimento del terreno de juego, o si jugamos al aire libre o en pabellón. Su diámetro oscila entre 5 y 8 centímetros de goma o gomaespuma del modelo autohinchable de superfoam.</p>	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p>-Sólo el equipo que saca puede anotar un punto si gana el intercambio de juego, ya sea por su propia acción o porque el adversario comete una falta. -Cada juego tiene 15 puntos con dos de ventaja, se juega al mejor de 3 ó 5 juegos.</p> <p>EL SERVICIO: Es la puesta en juego de la pelota por alguno de los jugadores/as y se considera efectuado cuando la pelota es golpeada con la pala con la acción de realizar dicho saque.</p> <p>6.1.-Después de decidir qué equipo tendrá el primer servicio; el jugador o jugadora en el área de servicio derecha de ese equipo iniciará el juego sirviendo al jugador o jugadora del mismo sexo que se encuentra en el área de recepción de servicio diagonalmente opuesta, si comete falta el equipo que recibe se anota un punto al equipo servidor, y pasa a servir el mismo jugador o jugadora al lado izquierdo de su campo al otro jugador o jugadora que recibió anteriormente, y continúa rotando de lado y sirviendo en diagonal hasta que cometan falta y el servicio pase a poder del equipo contrario.</p> <p>6.3.-Solamente el equipo que está sirviendo cambia su posición en el campo a cada tanto que marcan.</p> <p>6.5.-Después de efectuado el servicio, el equipo servidor y el equipo receptor pueden adoptar las posiciones que quieran en su terreno de juego, con independencia de las líneas de la pista.</p> <p>6.7.-Cada vez que un equipo recupere el saque, lo realizará el otro jugador o jugadora que no lo realizó anteriormente. 7.-FALTAS EN EL SERVICIO</p> <p>7.1.-Hay falta en el servicio, si en el momento en que la pelota es golpeada al sacar por el servidor, está pisando la línea de saque que es la misma que está al fondo del campo. 7.2.-Hay falta, si el jugador o jugadora que realiza el saque la pelota va en trayectoria directamente descendente.</p> <p>8.-FALTAS EN EL JUEGO 8.1.-No se permiten golpes descendentes. 8.2.-Hay falta si la pelota es golpeada dos veces por el mismo equipo antes de devolverla, al otro campo.</p> <p>8.3.-La pelota no puede ser sostenida por las palas, transportada o arrastrada por las mismas. Ha de ser golpeada de una manera clara.</p>	

Para más información consultar el libro:  
\* "Juegos Cooperativos y Alternativos".  
Manuel Martínez Gámez.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

# JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - Ficha 1


## B Ó T E B O L

<b>OBJETIVO</b> características	El objetivo del juego del Bótebol* es pasar la pelota por encima de la red y que de más de un bote seguido después de caer sobre el terreno de juego contrario. El BÓTEBOL es un juego colectivo que necesita una gran compenetración y "cooperación" entre los participantes para su desarrollo	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	El terreno de juego en el Botebol-6 está formado por dos cuadrados de 9 metros de lado, por tanto el terreno de juego medirá 18 X 9 m. La red se situará a la altura de 2'30 metros en la intersección de los dos cuadrados.	
<b>MATERIAL</b>	Se juega con un balón similar al de Voleibol, que tenga un buen bote y agradable golpeo.	
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	Cada equipo está formado por tres chicas y tres chicos en el terreno de juego, que se colocarán alternando chica-chico.	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO</b>	<p>Se tienen que dar tres toques por equipo antes de pasar el balón al campo contrario, pero no dos veces seguidas el mismo jugador o jugadora. Y los tres golpes no pueden efectuarse por participantes del mismo sexo.</p> <p>Antes del primer toque la pelota TIENE QUE DAR UN BOTE, antes del segundo y tercer toque la pelota PUEDE dar un bote.</p>	
<b>REGLAS</b>	<p>1.-El saque se realizará golpeando la pelota con cualquier parte del cuerpo y lo efectúa el jugador o jugadora situado como zaguero derecho. Para sacar podrá acercarse lo que quiera a la red pero detrás de la línea de ataque, teniendo como mínimo un pie en contacto con el suelo en el momento de efectuar el saque. Se dispone de un sólo intento. Si el saque se realiza desde el fondo de la pista se puede realizar igual que el voleibol, es decir saltando.</p> <p>2.-Para conseguir puntuar tenemos que haber sacado. En caso contrario recuperaremos el saque, produciéndose en ese momento una rotación del equipo que recupera en la dirección de las agujas del reloj.</p> <p>3.-Si la pelota bota sobre las líneas del terreno de juego, se considera que ha botado dentro del campo.</p> <p>4.-Cada set tiene 15 puntos. Al llegar a 8 se cambia de campo, ocupando las mismas posiciones en el terreno de juego. Si hay empate a 14 puntos, ganará el que obtenga 2 puntos de ventaja. Gana el equipo al mejor de tres sets.</p>	
<b>VARIANTES</b>	Otra modalidad será jugar al Bótebol-4, con cuatro participantes y el campo más pequeño. También se puede utilizar dos tiempos de 10 a 20 minutos cada uno, descansando 5 entre tiempo y tiempo. O jugar al mejor de tres sets de 8 puntos, sin necesidad de tener dos puntos de ventaja.	

Para más información consultar el libro:  
 \* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
 Manuel Martínez Gámez.  
 Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

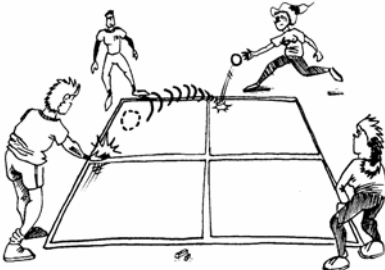
## CROQUET

<p><b>OBJETIVO</b></p> <p><b>CARACTERÍSTICAS</b></p>	<p>El juego del CROQUET consiste en hacer pasar la bola bajo las argollas, mediante golpes de mazo, hasta llegar a la estaca de meta, con el menor número posible de golpes. Detrás de la argolla primera y última se clava una estaca de poca altura, que también debe tocarse con la bola. Alcanzada la meta, el jugador o jugadora debe recorrer el campo en sentido inverso.</p> <p>El croquet es un juego de destreza y precisión en el tiro. Tiene acciones técnicas como: "Roquetear o enrocar" una bola, es hacer que tú bola, por un golpe de mazo, entre en contacto con otra, ya sea directa o indirectamente. "Croquear" y "Rover".</p>	
<p><b>TERRENO DE JUEGO</b></p>	<p>Se juega en campo liso (31 X 26m.), Los arcos quedan distribuidos en formas diversas, siendo las dos estacas las que limitan la salida y la llegada. Se sugiere que se usen las siguientes dimensiones si el espacio lo permite. Sin embargo, en muchos casos, es deseable usar un terreno más pequeño y en estos casos se sugiere que las dimensiones se reduzcan proporcionalmente.</p>	
<p><b>MATERIAL</b></p>	<p>Los mazos son de madera con unos colores indicativos de la bola a la que pertenecen. Se juega con un número variable de argollas (de 6 a 10), dos postes o estacas, mazos y bolas de distinto color, cada bola pesa 400 gr., y tiene 8 cm. de <math>\varnothing</math></p>	
<p><b>Nº PARTICIPANTES</b></p>	<p>El juego se practica bajo distintas modalidades, individualmente o por equipos.</p>	
<p><b>DESARROLLO DEL JUEGO y PRINCIPALES REGLAS</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Al principio del juego, la pelota debe ponerse en una línea, a un tercio de la distancia entre el poste de comienzo y a la mitad de la primera argolla, es decir a medio metro aproximadamente.</li> <li>2.-La bola debe ser golpeada y no empujada y siempre con la fuerza del mazo.</li> <li>3.-Cada jugador o jugadora tiene derecho a otra tirada después de hacer que su bola pase a través de un arco, o golpeando otra bola o la estaca y puede continuar hasta que falle.</li> <li>4.-Cada golpe cuenta, si la bola se mueve, aunque sea ligeramente.</li> <li>7.-Un participante que haga pasar su bola a través de los dos primeros arcos, se le conceden dos golpes adicionales, pero si es a través de cualquier otros dos, sólo tiene un golpe.</li> <li>8.-Si una bola enroca a otra y luego pasa a través de un arco, el jugador juega la bola en el lugar que esté y debe hacerla pasar por el arco otra vez.</li> <li>10.-El juego empezará de acuerdo con los colores que tiene el poste de salida, el color de la parte superior empezará primero.</li> <li>13.-Un jugador o jugadora que enroca un "rover" de forma que golpea el poste de meta tiene el privilegio de continuar, pero no de croquear.</li> <li>16.-Una bola no ha pasado por un arco, si no ha traspasado completamente el arco.</li> <li>17.-Si un participante falla completamente al golpear la bola, puede golpear otra vez.</li> </ol>	

Para más información consultar el libro:  
 \* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
 Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

**MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ**

## CUATRO X CUATRO

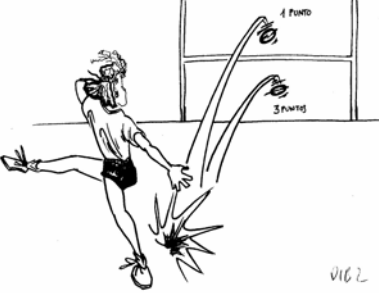
<b>OBJETIVO</b>	El CUATRO X CUATRO * es un juego que consiste en golpear la pelota con la mano y enviarla a otro cuadrado distinto del que provenía.	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<p>-En cada cuadrado se situará una pareja mixta.</p> <p>-El/la participante del cuadrado 1 (o quien perdió el anterior punto) empieza el juego.</p> <p>Después de un bote golpea la pelota con la mano desde fuera de su cuadrado y la envía al cuadrado 3 (o al cuadrado del lado opuesto).</p> <p>-Quien la recibe debe golpear la pelota antes del segundo bote, enviándola a cualquiera de los cuadrados, excepto del que vino, al 2 ó al 4. El juego continúa de esta forma.</p>	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	Se juega en un terreno liso. Es un cuadrado de 3 metros de lado que a su vez está dividido en 4 cuadrados iguales de 1,5 m. de lado.	
<b>MATERIAL</b>	Utilizaremos un balón con buen bote y que sea blando, similar al balón de voleibol.	
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	La modalidad más practicada es un participante por cuadrado. Aunque también se puede jugar por parejas	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p>-Para sacar se dispone de dos intentos para realizar el saque debidamente.</p> <p>-Cada vez que bote el balón en el cuadrado debe ser golpeado de forma alternativa por cada uno de los participantes.</p> <p>Se considera FALTA: -Fallar al devolver la pelota.</p> <p>-Golpear la pelota con el puño o por encima de la pelota.</p> <p>-La pelota no puede botar en la línea.</p> <p>-Permitir que la pelota toque cualquier parte del cuerpo que no sea la mano.</p> <p>-Golpear la pelota antes que dé el primer bote o después del segundo bote.</p> <p>-Devolver la pelota al cuadrado que vino.</p> <p>-El jugador o jugadora que comete falta, se adjudica un punto su pareja y saca en la próxima situación de juego el otro jugador o jugadora (que no falló anteriormente).</p> <p>-La pareja que tenga menos puntos al finalizar un tiempo determinado, ganará el juego correspondiente.</p> <p>-Durante el desarrollo del juego si un equipo sigue una jugada ante la duda de que el balón haya botado en la línea, el juego continúa pero si es por otra jugada antirreglamentaria el juego se paraliza en cualquier momento a pesar de que un equipo haya continuado la jugada.</p>	
<b>VARIANTES</b>	<p>1.-"4 X 4 TOTAL".- Rotará toda la clase por los grupos según los resultados.</p> <p>2.-"4 X 4 COOPERATIVO".-Se contará los golpes que dan al balón sin cometer falta.</p> <p>3.-"CUATRO X CUATRO CON RELEVOS". En cada cuadrado se sitúa dos jugadores que deberán golpear de forma alternativa.</p> <p>4.-"CUATRO X CUATRO ROTATIVO". Puede haber varios jugadores esperando que un participante consiga dos o tres puntos negativos para ponerse en su cuadrado...</p>	

Para más información consultar el libro:  
\* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

## JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - Ficha 3

# FÚTBOL GAÉLICO

<b>OBJETIVO</b>	El Fútbol Gaélico es el deporte más popular de Irlanda, es una mezcla de fútbol y rugby. El objetivo del juego es pasarse el balón con la mano o el pie y conseguir gol (3 puntos) o un punto cuando el balón golpeado pasa por encima de la portería y entre los dos postes de 4 a 6 metros de altura.	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	Una de las características de este deporte es capturar el balón en alto o "fielding" o los autopases que se realizan golpeando el balón con el pie para capturarlo con las manos o "Toe-to-hand"	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	Se juega en un campo grande de fútbol pero a nivel escolar podemos utilizar un campo de balonmano si no disponemos de un terreno de juego mayor.	
<b>MATERIAL</b>	Utilizaremos un balón de fútbol que sea blando, al ser posible del modelo de autohinchable, para facilitar los pases y evitar los posibles pelotazos. A los postes de las porterías de balonmano podemos alargarlos con unos tubos de PVC (con un mínimo de cuatro metros por encima del larguero de la portería).	
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	En el terreno de juego de 40 X 20 m. pueden formar cada equipo en juego 6 jugadores y/o jugadoras. De los cuales un participante será portero o portera.	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p>A nivel escolar adaptaremos las reglas con las siguientes modificaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Se permite a los jugadores y jugadoras tocar el balón con la mano.</li> <li>3.- El pase a un compañero o compañera de equipo debe efectuarse mediante una patada al balón o golpeando el balón con el puño.</li> <li>4.-No se permite tener el balón durante más de cuatro pasos sin botarlo o realizando autopases golpeando el balón con el pie, que realizará de forma alternativa.</li> <li>8.-Antes de lanzar a portería se habrán realizado por lo menos tres pases entre los jugadores y jugadoras del mismo equipo.</li> <li>9.-No se permite ningún tipo de contacto físico entre los jugadores.</li> <li>10.-Los saques de banda se efectuarán golpeando el balón con el pie, desde el lugar por dónde salió el balón.</li> <li>11.-Si un jugador o jugadora toca el balón y éste sale por la línea de fondo sería "tiro libre", que se saca por un jugador o jugadora del otro equipo desde el centro del campo, golpeando el balón que está en el suelo y pudiendo tirar directamente a portería, (puede haber barrera a 3 metros).</li> <li>12.-Cualquier falta que realice el equipo defensor dentro del área de 9 metros, se concederá penalti al equipo atacante que lanzará desde los 9 metros, sin barrera y pudiendo golpear el balón con el pie de la forma que desee y tirando directamente a portería.</li> <li>13.-Las faltas se sacarán desde dónde se han producido.</li> </ol> <p>-No podrá tirar a portería directamente. Excepto en el penalti y en el tiro libre.</p>	

Para más información consultar el libro:  
 \* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
 Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

# JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - Ficha 23

## H U R L I N G

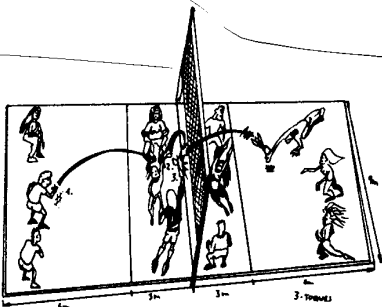
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<p>El Hurling es el juego nacional de Irlanda. Es conocido como el juego de equipo más rápido del mundo. Cada equipo lo forman 15 jugadores que usan un stick o bastón ("hurley") cada jugador y una pequeña pelota de 7 centímetros de diámetro, es un deporte que se desarrolla una gran habilidad, coraje y velocidad, siendo muy vertiginoso para verlo.</p> <p>*A nivel escolar podemos hacer las adaptaciones siguientes:</p>	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	<p>*Podemos utilizar un campo de balonmano si no disponemos de un terreno de juego mayor, a los postes de las porterías de balonmano podemos alargarlos con unos tubos de PVC (con un mínimo de cuatro metros por encima del larguero de la portería).</p>	
<b>MATERIAL</b> 	<p>EL HURLEY o bastón mide 1,07 metros de largo aproximadamente, se extiende desde una asa estrecha a una base ancha de alrededor de 8 centímetros de anchura, que es por donde se golpea la bola. *A nivel escolar utilizaremos los stick y bolas de floorball.</p>	
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	<p>*En el terreno de juego de 40 X 20 m. pueden formar cada equipo en juego 6 jugadores y/o jugadoras. De los cuales un participante será porter@.</p>	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p><b>A NIVEL ESCOLAR</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Se permite a los jugadores y jugadoras tocar la bola con la mano.</li> <li>2.-No se permite recoger la bola del suelo directamente con las manos, debe ser recogido con el stick. Si la bola está en el aire la podremos coger con las manos.</li> <li>3.-No se permite llevar la pelota más de tres pasos, así que la bola debe ser golpeada rápidamente o transportarla sobre el stick en equilibrio o a saltitos.</li> <li>4.-El pase a un compañero o compañera de equipo debe efectuarse mediante un golpe de la bola con el stick.</li> <li>5.-Alrededor de la portería se marca un área de 6 metros en la que ningún jugador o jugadora puede entrar a excepción del portero o portera.</li> <li>6.-En esta modalidad se producen goles y puntos: Se marca un gol cuando la bola pasa entre los postes y largueros de una portería que tiene 2 metros de altura y vale tres puntos. Se consigue un punto cuando la bola golpeada pasa por encima de la portería y entre los dos postes de 4 a 6 metros de altura.</li> <li>7.-Antes de lanzar a portería se habrán realizado por lo menos tres pases entre los jugadores y jugadoras del mismo equipo.</li> <li>8.-No se permite ningún tipo de contacto físico entre los jugadores.</li> <li>9.-Los saques de banda se efectuarán golpeando la bola con el stick, desde el lugar por dónde salió la bola.</li> <li>10.-Si un jugador o jugadora toca la bola y ésta sale por la línea de fondo sería (córner o) "tiro libre", que se saca por un jugador o jugadora del otro equipo desde el centro del campo, golpeando la bola, pudiendo tirar directamente a portería, (puede haber barrera a 3 metros).</li> <li>11.-Si algún defensa se mete dentro del área de 6 metros o cualquier falta que realice el equipo defensor dentro del área de 9 metros, se concederá penalty al equipo atacante que lanzará desde los 9 m., sin barrera y pudiendo golpear la bola con el stick de la forma que desee y tirando directamente a portería.</li> <li>12.-Las faltas se sacarán desde dónde se han producido.</li> </ol> <p>-Los jugadores o jugadoras del otro equipo podrán estar a tres metros del lugar de la falta.          -El jugador o jugadora que realizará el saque debe golpear la bola con el stick.          -No es necesario dejar la bola en el suelo para golpearla.</p>	

Para más información consultar el libro:  
 \* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
 Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

**MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ**

# JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - Ficha 2

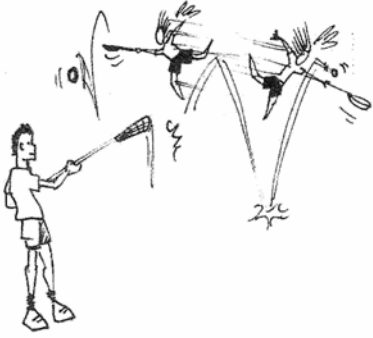
## I N D I A C A

<b>OBJETIVO</b>	<p>Consiste en lanzar la Indiaca (base de goma espuma con cuatro plumas) con la palma de la mano tratando de que ésta caiga al suelo antes de que el jugador o jugadora del otro equipo la devuelva de la misma forma a nuestro campo. Juego similar al voleibol.</p>	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	<p>El campo oficial para jugar a Indiaca es el de Voleibol, aunque puede adaptarse el de Bádminton.</p>	
<b>MATERIAL</b>	<p>Existen varios modelos de Indiaca, destacando el Modelo TOURNIER, es de goma espuma prensada y recubierto de piel. El Modelo PLAY o Escolar, es un diábolo de goma espuma, mas ligera e idónea para la iniciación. La Indiaca se descompone en dos partes: el disco y las plumas, ya que estas pueden ser sustituidas.</p>	
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	<p>En la modalidad Indiaca-6. Los equipos los componen 6 jugadores/as que se colocarán, 3 delante, los delanteros y tres detrás, los zagueros, alternando chico-chica.</p>	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p>3.-El saque se realizará en mano baja y lo efectúa el jugador o jugadora situado como zaguero derecho. Para sacar podrá acercarse lo que quiera a la red, pero manteniéndose detrás del delantero y detrás de la línea de ataque. 4.-Para conseguir puntuar tenemos que haber sacado. En caso contrario recuperaremos el saque, produciéndose en ese momento una rotación del equipo que recupera en la dirección de las agujas del reloj. 5.-Se pueden dar tres toques por equipo antes de pasar al equipo contrario, pero no dos veces seguidas el mismo jugador o jugadora. 6.-El jugador o jugadora nunca puede tocar la red. 7.-La Indiaca puede tocar la red siempre, excepto en el saque. 8.-En el saque no está permitido ni el remate ni el bloqueo. 9.-Podemos golpear la Indiaca con cualquier parte del cuerpo de cintura para arriba. 10.-Si la Indiaca cae sobre las líneas del terreno de juego, el punto es válido. 11.-Utilizaremos el movimiento del Voleibol en el campo, o sea, que los jugadores y jugadoras rotan en el sentido de las agujas del reloj cada vez que se recupera el saque. 12.-Cada set tiene 15 puntos. Al llegar a 8 se cambia de campo, ocupando las mismas posiciones en el terreno de juego. Si hay empate a 14 puntos, ganará el que obtenga 2 puntos de ventaja. Gana el equipo que llegue a tres sets ganados. NOTA: La casi totalidad del reglamento de Voleibol se aplica en el juego de 5 ó 6 jugadores, quiere decir esto, que si existe alguna duda con respecto al juego se puede consultar el reglamento de éste deporte.</p>	
<b>VARIANTES</b>	<p>Se puede jugar a nivel individual, parejas o equipos de 4, 5 ó 6 participantes Otra modalidad es jugar dos tiempos de 10 minutos cada uno. Existe otra forma de jugar: la Indiaca TENIS, se utilizan unas raquetas de plástico.</p>	

Para más información consultar el libro:  
\* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

## INTERCROSSE

<b>OBJETIVO</b>	El INTERCROSSE* es la versión escolar del Lacrosse, se juega con un bastón (stick) o Crosse, se requiere una gran habilidad y movilidad. No requiere ningún elemento protector. Los principios del juego actual se basan en un juego principalmente aéreo. Siendo el objetivo conseguir gol en el campo de Balonmano.	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	Las medidas óptimas para equipos de 6 participantes son 40 X 20 metros, aunque se pueden modificar según la edad y el nivel de los practicantes. La portería es de 1,20 X 1,20 m. o la del balonmano (3 X 2 m.) rodeada por un semicírculo de 6 m. de radio; A 9 m. de la portería se marca la línea de penalty .	
<b>MATERIAL</b>	<p><b>-El bastón o Stick o Crosse.-</b> Es la gran atracción del juego. Está constituido de plásticos flexibles, lo cual evita cualquier peligro para los participantes.</p> <p>El móvil es una bola de unos 7 cms de diámetro, con la característica de ser más pesada y poco bote,</p>	
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	En el terreno de juego de 40 X 20 m. pueden formar cada equipo en juego 6 jugadores y/o jugadoras. De los cuales un participante será portero o portera.	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-No se puede tocar la bola con la mano.</li> <li>-El equipo que tiene la posesión de la bola tiene 30" para tirar a la portería contraria (realizar un ataque).</li> <li>-Un jugador o jugadora no puede retener la bola mas de 5 segundos sin jugar. Se tienen 5 segundos para sacar de banda y para sacar la bola del territorio del porter@.</li> <li>-El porter@ no puede recibir un pase de un compañero o compañera si se encuentra en el interior de su zona.</li> <li>-Nunca está permitido caminar con la bola, debe desplazarse corriendo, o pararse para efectuar un pase.</li> <li>-Después de un tiro de castigo, si no hay gol, el jugador o jugadora que lo ha efectuado hará un saque de esquina.</li> <li>-Si la bola queda libre en el suelo, el jugador o jugadora que la cubra con la cesta de su bastón tomará posesión de ella. Los jugadores del otro equipo deben dejarle espacio de 2 metros, y a continuación podrá hacer un pase o correr con la bola.</li> <li>-No se puede hacer defensa en zona.</li> <li>-No está permitido ningún contacto físico. Tampoco se pueden realizar obstrucciones, ni empujones.</li> <li>-Los jugadores deberán sujetar siempre con 2 manos el bastón defensivamente, salvo para cubrir la bola libre en el suelo o interceptar un pase aéreo. -Para hacerlo más cooperativo, es recomendable exigir 3 pases antes de efectuar un tiro a gol.</li> </ul>	

Para más información consultar el libro:  
 \* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con  
 Actividades Físicas Alternativas". Manuel  
 Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz.  
 Madrid, 1995.

**MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ**




## BALONKORF

<p><b>OBJETIVO</b></p> <p><b>CARACTERÍSTICAS</b></p>	<p>El BALONKORF es la única modalidad deportiva que está reglamentada a nivel internacional en grupos mixtos, su origen está en los Países Bajos. El Balonkorf o Korfbal obliga a cooperar y excluye el individualismo. Entre sus características más importantes cabe destacar que se trata de un juego con balón practicado con las manos y cuyo fin es introducir éste en un cesto sin fondo. Se intenta evitar la especialización que existe en otros deportes tanto en la defensa como en el ataque..</p>	
<p><b>TERRENO DE JUEGO</b></p>	<p>El terreno de juego es un rectángulo de 40 por 20 metros. Se divide en dos partes iguales A y B que corren paralelas a la anchura del mismo. Los postes se alzarán en las divisiones A y B, en los ejes longitudinales del campo, a una distancia de los extremos igual a un tercio de un cuadro. En cada poste se fijará un cesto. Este deberá estar situado hacia la división central y el borde superior del mismo, a una altura de 3,50 m. sobre el terreno.</p>	
<p><b>MATERIAL</b></p>	<p>Además de los cestos anteriormente citados está el balón que será el mismo que el de fútbol, del número 5, con un peso entre 425 y 475 gr. al comienzo del partido.</p>	
<p><b>Nº PARTICIPANTES</b></p>	<p>El partido se juega entre dos equipos, cada uno de ellos compuesto de cuatro chicas y cuatro chicos, de los que dos chicos y dos chicas estarán situados en cada división del campo.</p>	
<p><b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b></p>	<p><b>SINTESIS DEL REGLAMENTO DURANTE EL JUEGO NO ESTA PERMITIDO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Tocar el balón con la pierna o pie, el puño o tumbado.</li> <li>2.-Correr con el balón. Cuando se apodera del balón quedará parado/a. <b>-SI se puede:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dar los pasos necesarios para parar cuando se recibe el balón corriendo.</li> <li>-Jugar el balón sin parar después de recibirlo corriendo o saltando.</li> <li>-Pivotar sobre un pie.</li> </ul> </li> <li>3.-Jugar de forma individual con autopases o regateando.</li> <li>4.-Arrebatarse el balón de las manos de otro jugador/a.</li> <li>6.-Defender a un contrario/a del sexo opuesto.</li> <li>7.-Defender a un contrario/a que ya está defendido/a por un compañero/a.</li> <li>8.-Jugar fuera del cuadro que le corresponda.</li> <li>9.-Tirar a canasta en posición de defendido/a, desde el cuadro de defensa o cuando un jugador/a juega sin defensa personal por inferioridad numérica del equipo contrario. El tiro debe ser considerado "<b>defendido</b>" cuando el defensor/a que cubre esté en una de las siguientes condiciones: -Debe estar a una distancia de un brazo. -Debe de tratar de impedir el tiro a canasta. -Debe estar más cerca del poste que el jugador/a atacante.</li> <li>10.-Influir en un lanzamiento a canasta moviendo el poste.11.-Retener el balón más de 4 s.             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Un equipo obtendrá un tanto cuando el balón pasa a través del cesto del equipo contrario.</li> <li>-Cada vez que se consiga un número de tantos par, los jugadores/as de los equipos cambiarán, de forma que los que defendían pasen a atacar y viceversa.</li> </ul> <p>Tras el descanso se efectuará cambio de canastas.</p> </li></ol>	

Para más información consultar el libro:  
 \* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
 Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

**MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ**


## MANODÓS

<b>OBJETIVO</b>	El objetivo del juego es lograr que la pelota golpee el suelo de la pista del equipo contrario, o lanzarla de tal forma que el otro equipo sea incapaz de devolverla correctamente. Se puede jugar la pelota con las manos, brazos o cualquier parte del tronco por encima de la cintura.	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	Para dos jugadores por equipo. Está constituido por un campo de doce metros de largo y cuatro y medio de ancho. El área de juego está dividido en dos mitades por medio de una red situada a 1,5 metros de altura. En cada una de las mitades se marca la línea de remate a tres metros de la línea central.	
<b>MATERIAL</b>	<b>LA PELOTA</b> tiene 10 centímetros de diámetro y está formada de polyester (100%), no teniendo cámara de aire, son muy ligeras, agradables al tacto y no botan.	
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	El MANODÓS es un juego de pelota que enfrenta a dos equipos, formados por 2, (4 ó 6 participantes en terreno de juego mayor), en la modalidad mixta, mitad chicos y chicas.	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p>6.- El equipo que gana el intercambio de juego puntúa, ya sea por su propia acción o porque el adversario comete una falta, sin necesidad de haber tenido que sacar. En los Encuentros cada set tiene 15 puntos. Si hay empate a 14 puntos, hay que sacar 2 puntos de ventaja.</p> <p><b>8.-FALTAS EN EL JUEGO</b> 8.3.-Hay falta si la pelota es golpeada dos veces seguidas por el mismo jugador o jugadora, (se puede alternar los dos golpes con uno del compañero o compañera), o más de tres veces por el equipo antes de devolverla, al otro campo.</p> <p>8.4.-Entre la línea de remate y la red no se puede golpear la pelota con acción de ataque, es decir con trayectoria descendente. O adoptamos la norma de no golpear la pelota por debajo de la altura de la red, solamente se permite el remate desde la línea de remate hasta el final del campo.</p>	
<b>VARIANTES</b>	<p>MANODÓS sin red o Manodós playa. Tienen las siguientes características:</p> <p>1.-El TERRENO de juego es más reducido..., existiendo en el centro una franja neutra de dos metros, considerándose esta zona como terreno fuera en el caso que caiga en esta zona una pelota.</p> <p>2.-La PELOTA sólo puede golpearse por debajo, es decir teniendo la palma de la mano hacia arriba, nunca hacia abajo por tanto no está permitido el remate.</p> <p>-En cualquier modalidad se puede permitir un segundo saque con la mano baja, por debajo de la cintura, sobretodo en la etapa de iniciación.</p> <p>-Jugando individualmente se puede permitir dos golpes por jugador/a.</p>	

Para más información consultar el libro:  
\* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas". Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

**MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ**

## PALADÓS

<b>OBJETIVO</b>	El PALADÓS* es un juego que consiste en el envío y devolución de una pelota mediante una de las dos palas que tiene cada jugador o jugadora, por encima de una red que divide en dos una pista limitada por líneas.	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	Tiene 18 metros de largo y nueve de ancho, con una red que divide el campo en dos a 91 cm. en el centro. A 6 metros de la red se marca la línea de saque. Desde el centro de esta línea hasta la red se traza una línea que divide en dos mitades la zona de servicio.	
<b>MATERIAL</b>	Cada jugador o jugadora tendrá una pala en cada mano con una dimensión máxima de 25 cm. por el lado más largo. Será preferentemente de madera. La pelota será de un diámetro entre 5 y 8 cm., de goma o gomaespuma del modelo autohinchable	
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	Es un juego practicado por parejas mixtas preferentemente, es decir que cada equipo lo forma un chico y una chica,	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p>El comienzo del juego se realiza mediante un saque o servicio, y continúa con los envíos y devoluciones de la pelota por parte de los participantes, que van consiguiendo puntos gracias a los errores que pueden cometer sus rivales, tales como dejar botar dos veces la pelota antes de golpearla, enviarla contra la red o lanzarla fuera de la pista.</p> <p>7.1.- Sólo el equipo que saca puede anotar un punto si gana el intercambio de juego, ya sea por su propia acción o porque el adversario comete una falta.</p> <p>7.2.-Cada set se juega a 15 puntos con dos puntos de ventaja, en caso contrario se iría alargando el juego hasta conseguir dicha ventaja o un equipo llegue al tanteo de 21.</p> <p>8.1.-Se iniciará el juego sirviendo al jugador o jugadora <b>del mismo sexo</b> que se encuentra en el área de recepción de servicio diagonalmente opuesta,... y continúa rotando de lado y sirviendo en diagonal hasta que cometan falta y el servicio pase a poder del equipo contrario.</p> <p>8.7.-Cada vez que un equipo recupere el saque, lo realizará el otro jugador o jugadora que no lo realizó anteriormente.</p> <p>8.8.-En el desarrollo de los Encuentros podemos simplificar el saque realizándolo a cualquiera de las zonas dentro de la línea de 6 metros.</p> <p>-Se saca golpeando la pelota por debajo de la cintura después de dar un bote.</p> <p>10.4.-La pelota no puede ser sostenida por las palas, transportada o arrastrada por las mismas. Ha de ser golpeada de una manera clara.</p> <p>11.1.-Si durante el juego o en el servicio, la pelota toca la red, pero pasa por encima de ésta, el golpe se considera válido.</p>	
<b>VARIANTES</b>	<p>También se puede jugar individualmente o por parejas no mixtas.</p> <p>Otra modalidad es jugar dos tiempos de 10 minutos cada uno.</p> <p>Una variante muy adaptable es la modalidad "Relámpago", es decir que cada set lo forman 6, 8 u 11 puntos, sin necesidad de ganar con dos puntos de ventaja, (en los Encuentros Deportivos por la Igualdad se juegan a 8 tantos).</p>	

Para más información consultar el libro:  
 \* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
 Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

# JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - Ficha 10

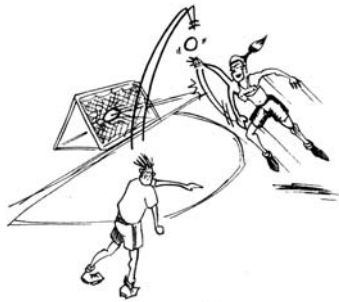
## RINGORED

<p><b>OBJETIVO</b></p>	<p>El ringo es un juego de lanzamiento y recepción muy similar al Frisbee. La base de nuestra práctica está en los distintos aspectos técnicos del frisbee. El objetivo del RINGO-RED* es conseguir que el ringo caiga al suelo dentro del campo del equipo contrario, o lanzarlo de tal forma que el otro equipo sea incapaz de devolverlo correctamente.</p>	
<p><b>TERRENO DE JUEGO</b></p>	<p>Se juega dentro del terreno de juego de un campo de Voleibol, por tanto el terreno de juego medirá 18 X 9 m. La red se puede situar a una altura inferior aproximadamente a 2 metros. aunque se puede adaptar a terrenos de juego más pequeños dependiendo de la edad y número de participantes.</p>	
<p><b>MATERIAL</b></p>	<p>Se juega con un ringo, es idóneo el ringo hueco hinchable que puede regularse por una válvula el tamaño y dureza.</p>	
<p><b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b></p>	<p>Los equipos los componen 6 jugadores/as que se colocarán, 3 delante, los delanteros y tres detrás, los zagueros, alternando chico-chica.</p>	
<p><b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b></p>	<p>3.-El saque se realizará detrás de la línea de ataque y lo efectúa el jugador o jugadora situado como zaguero derecho.</p> <p>4.- Para puntuar no es necesario haber sacado. Saca el equipo que puntúa, en el caso que se recupere el saque, se produce una rotación del equipo en la dirección de las agujas del reloj.</p> <p>5.-El ringo puede recepcionarse con cualquier parte del cuerpo, evitando que caiga al suelo.</p> <p>6.-Para puntuar directamente el ringo debe tocar el suelo con un ángulo menor a 45°.</p> <p>7.-El ringo que es tocado por varios jugadores ante de la recepción, no se considerarán como pases.</p> <p>8.- <b>Se tiene que dar un pase como mínimo</b> y dos pases como máximo antes de pasar el ringo al equipo contrario, pero los dos pases no pueden realizarse entre los mismos jugadores.</p> <p>9.-El jugador o jugadora nunca puede tocar la red.</p> <p>10.-El ringo puede tocar la red siempre.</p> <p>11.-El ringo debe recepcionarse siempre, no permitiéndose el golpeo del mismo.</p> <p>12.-Si el ringo cae sobre las líneas del terreno de juego, el punto es válido.</p> <p>13.-En los Encuentros cada set tiene 15 puntos, con dos de ventaja.</p>	

Para más información consultar el libro:  
 \* "Juegos Cooperativos y Alternativos"  
 Manuel Martínez Gámez.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

## REBOTÓN

<b>OBJETIVO</b>	El REBOTÓN* es una adaptación del Balonmano basado en el Tchouk-ball que se juega entre dos equipos de forma más cooperativa, tratando de anotar más tantos que el equipo contrario, lanzando un balón de balonmano sobre un cuadro de devolución similar a un minitramp.	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	<p>El terreno de juego es un rectángulo de 40 por 20 metros.</p> <p>Los cuadros de devolución se encuentran centrados sobre las líneas de fondo e inclinados respecto al suelo de 55° aproximadamente.</p> <p>Delante del cuadro habrá dos áreas, una de ellas se realiza trazando un semicírculo de 3 metros de radio marcando la zona de portería o devolución en la que ningún jugador o jugadora puede pisar. Y la otra será el área de 6 metros de balonmano.</p>	
<b>MATERIAL</b>	Se utiliza un balón de Balonmano a ser posible del modelo autohinchable, para facilitar los pases y evitar los posibles pelotazos. Los cuadros de devolución tienen una superficie de rebote de 1 metro cuadrado aproximadamente	
<b>PARTICIPANTES</b>	Participan 6 jugadores por equipo, en la modalidad mixta; 3 chicas y 3 chicos.	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p>El equipo al saque pondrá el balón en juego desde la línea central y debe efectuar por lo menos tres pases antes de tirar.</p> <p>En los equipos mixtos no se podrá hacer tres pases entre participantes del mismo sexo.</p> <p>En el REBOTÓN se aplicarán las mismas reglas que en el Balonmano con las siguientes variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Entre el área de 3 y 6 metros la defensa no puede oponerse al contrario, ni interceptar los pases del balón.</li> <li>-No se permite el contacto físico, teniéndose que defender a una distancia de un brazo.</li> <li>-Se consigue <u>un punto</u> cuando el equipo que lanza la pelota rebota sobre el cuadro de devolución y toca en el terreno de juego fuera del área de devolución. Si el rebote lo recoge un jugador o jugadora del equipo contrario, antes de que toque el suelo, evita que el tanto suba al marcador y gana la posibilidad de atacar.</li> </ul>	
<b>VARIANTES</b>	<p><b>JUEGO BIPOLAR.</b>- Con dos cuadros de devolución</p> <p>El terreno de juego es un rectángulo de 40 por 20 metros, en el que pueden jugar 6 u 8 por equipo, se recomienda la formación de equipos mixtos. En la modalidad de 8 jugadores y/o jugadoras utilizaremos la distribución de los mismos como en el Balonkorf, es decir, 4 en la zona de defensa y 4 en la zona de ataque, cambiando de zona en cada gol.</p> <p><b>JUEGO MONOPOLAR.</b>- Con un cuadro de devolución</p> <p>En el juego monopolar participan de 1 a 5 jugadores y/o jugadoras sobre un cuadro de 20 metros (aproximadamente) de lado. Cada vez que se recupere el balón o el otro equipo consiga un tanto se iniciará el juego desde la línea opuesta al cuadro de devolución. El resto de las reglas serán las mismas que en el juego bipolar.</p>	

Para más información consultar el libro:  
\* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

## ULTIMABOLA



<b>OBJETIVO</b>	El ULTIMABOLA es un juego similar al ULTIMATE (que es la principal modalidad deportiva del FRISBEE). El objetivo es pasarse una pelota entre l@s compañer@s y tratar de recepcionar dentro de la zona de gol.	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	Se juega dentro del terreno de juego de un campo de Balonmano, aunque se puede adaptar a terrenos de juego más pequeños dependiendo de la edad y número de participantes.	
<b>MATERIAL</b>	Se juega con una pelota del tamaño de Balonmano, aproximadamente de 56 centímetro de longitud de la circunferencia. La pelota idónea es del tipo de autohinchable o similar, es decir que no haga daño en su recepción.	
<b>NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	Se juega entre dos equipos de 6 jugadores (3 chicos y 3 chicas en la modalidad mixta). El equipo en posesión de la pelota es el equipo atacante, el otro el defensor.	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se marca gol cuando un jugador o jugadora del equipo atacante consigue recibir la pelota dentro de la zona de gol del otro equipo.</li> <li>-El saque se realiza lanzando la pelota hacia adelante y sólo la puede recibir el equipo contrario al que hace el saque.</li> <li>-Hasta que se realiza el saque, todos los jugadores de ambos equipos deben estar dentro de sus respectivas zonas de gol.</li> <li>-No se puede correr con la pelota en la mano. En caso de recibir un pase en carrera, se permite hacer un pase inmediato o dar los mínimos pasos necesarios hasta parar (3 pasos)</li> <li>-La pelota se puede tener en la mano hasta 5 segundos. En ese tiempo se puede pivotar con un pie y no se le puede arrebatar la pelota al jugador o jugadora que la tiene.</li> <li>-Cuando la pelota cae al suelo, o sale fuera de banda, es falta del último jugador o jugadora que la tocó, y saca el equipo contrario desde el punto donde quedó la pelota o pisando la línea cuando salió fuera.</li> <li>-Si un equipo que defiende intercepta un pase del equipo contrario, sigue el juego pasando a ser automáticamente equipo atacante y el otro equipo defensor.</li> <li>-Es falta defender dos jugadores a la vez sobre un atacante. Ante una pelota en el aire que cogen simultáneamente un atacante y un defensor, tiene preferencia el atacante.</li> <li>-Ningún participante puede defender a menos de un paso de distancia del atacante, ni golpearle la mano en el lanzamiento.</li> <li>-Si equipo defensor comete falta dentro de su propia zona de gol, el saque del equipo contrario se hace desde fuera de dicha zona, en el punto más cercano al lugar de la falta.</li> <li>-Después del saque de falta no se puede conseguir directamente gol (en el primer pase)</li> <li>-Cuando un equipo consigue gol, cambia de campo automáticamente y hace el saque de puesta en juego.</li> </ul>	
<b>VARIANTES</b>	En la modalidad mixta no se permiten tres pases seguidos o más entre jugadores del mismo sexo.	

Para más información consultar el libro:  
\* "Juegos Cooperativos y Alternativos"  
Manuel Martínez Gámez.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

# JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - Ficha 27


## UNIHOKEY

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<p>El Unihockey o Floorball* es una modalidad deportiva derivada del Hockey, nacida en Suecia que al igual que el Bandy es una versión interior del Hockey hielo en la que se puede jugar con/sin portero o portera.</p> <p>Es fácil la manejabilidad del stick y sencillo su reglamento, que incluso se puede practicar sin portero en edad escolar, y desde un principio permite la participación de todos los jugadores.</p>	
<b>TERRENO DE JUEGO</b>	<p><b>*CAMPO:</b> Tendrá unas dimensiones mínimas de 10x20 metros y estará acotado en todo su perímetro por vallas delimitadoras. Las porterías de 60x90 cm. estarán situadas en cada extremo y separadas del fondo 2,85 m. <b>*EL ÁREA DE PORTERÍA:</b> Es un rectángulo de 3x1,5 m., que no podrá pisar ningún jugador/a. En el Floorball la zona de gol es un semicírculo de radio de 1,5 m.</p>	
<b>MATERIAL</b>	<p><b>*EL PALO o Stick:</b> Será de material plástico y su peso no excederá de 380 gr, el mango debe ser redondeado y la pala puede presentar una pequeña curvatura en una cara plana siempre que no exceda de 30 mm. La longitud no excederá de 950 mm.</p> <p><b>*LA BOLA:</b> Tendrá un diámetro de 72mm y 26 agujeros colocados de forma simétrica de 10mm de diámetro. Su peso no excederá de 23 gr.</p>	
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	<p>El número de jugadores debe ser proporcional a las dimensiones del terreno, en nuestro caso se jugará en el campo de baloncesto y formaran 6 participantes cada equipo (3 chicas y 3 chicos).</p>	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p>A nivel escolar adaptaremos las reglas con las siguientes modificaciones:</p> <p style="text-align: center;"><b>SE PERMITE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Golpear o dirigir la bola con los dos lados del stick.</li> <li>2.-Parar la bola con : el stick, el pie o el pecho.</li> <li>3.-Dirigir la bola con el pie hacia su propio stick.</li> <li>4.-Jugar con el bordillo o las paredes.</li> <li>5.-Quitar la bola a un adversario/a, sin golpear su stick de forma intencionada.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>ESTÁ PROHIBIDO:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6.-Levantar el stick por encima de la rodilla al coger impulso.</li> <li>7.-Parar la bola con la mano o la cabeza.</li> <li>8.-Hacer un pase con el pie.</li> <li>9.-Meter una parte del cuerpo en zona de gol.</li> <li>10.-Jugar la bola cuando se está caído en el suelo.</li> <li>11.-Atacar violentamente a un adversario/a o jugar de forma peligrosa.</li> <li>12.-Levantar o inmovilizar el stick de un adversario/a.</li> <li>13.-Colocar el stick entre las piernas del adversario/a.</li> </ol> <p>Todas estas reglas pueden ser modificadas según vea conveniente la profesora o el profesor.</p>	

Para más información consultar el libro:  
 \* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
 Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

**MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ**

## VÓRTEBAL - 2

<b>CARACTERÍSTICAS</b>	El Vortering es un dinámico juego que lo desarrollan dos equipos formados de 2, 4 u ocho participantes cada uno, en un terreno de juego de forma rectangular segmentado en cuatro zonas, según el gráfico adjunto (9 X 18 m.) y el móvil del juego será un balón Vortex.				
<b>MATERIAL</b>	El balón "Vortex" está diseñado de forma especial, es similar al de fútbol americano con un alerón que regula la trayectoria y algunos tienen unos orificios que provocan unos silbidos en sus trayectorias de mayor velocidad.	<b>A</b>  1,5 m.	<b>B</b>  7,5 m.	<b>B1</b>  7,5 m.	<b>A1</b>  1,5 m.
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	De 2, 4 u 8 por equipo. Dependiendo de la función que ocupen los participantes en cada momento se llamarán: <b>Atacantes.</b> - con posesión del balón -Lanzador/a (A): Lanza el Vortex -Receptor/a (A1): Se encarga de recogerlo. <b>Defensores.</b> - sin posesión del balón. -Interceptor/a: Intenta atrapar el Vortex. -Espejo: Marca la posesión del receptor/a.				
 <p><b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DEL JUEGO:</b></p> <p>-Se sortea la posesión del balón (A y A1) -El equipo en posesión del balón se situarán en las zonas externas. -Los participantes del equipo defensor (B y B1) se situarán cara a cara en las zonas interiores es decir que darán las espaldas, B de espaldas a A y B1 de espaldas a A1. -A lanza el balón para que lo recepcione A1. Puede ocurrir tres cosas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.-A1 intercepta el Vortex antes de tocar el suelo: su equipo se anota un punto y A1 vuelve a lanzar el Vortex a A y así sucesivamente hasta que el equipo contrario lo intercepte.</li> <li>2.-B1 intercepta el Vortex antes de tocar el suelo: Su equipo pasa de ser defensor a atacante. Este cambio entra en vigor en el momento en que tanto B como B1 se sitúan en las áreas esternas. A o A1 solo podrán defender si están situados con los dos pies en su área de defensa. En este supuesto el equipo B-B1 no gana tanto, sólo consigue posesión del Vortex.</li> <li>3.-El vortex toca el suelo antes de ser interceptado: en este caso se produce media, A1 pasa a ser el nuevo lanzado pero ningún tanto sube al marcador. En caso de producirse una segunda media el equipo lanzador pasa a ser defensor y los cambios son efectivos cuando todos los participantes están pisando sus áreas correspondientes.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>SITUACIÓN DE LOS JUGADORES/AS DENTRO DEL CAMPO</b></p> <p>-Para que el tanto suba al marcador el receptor/a debe tener los dos pies en su área de atacante al recepcionar el Vortex, aunque por el "efecto carrera" acabe el movimiento fuera de ella. - Si el defensor/a intercepta el Vortex tocando el área atacante con uno o los dos pies, la jugada resultará en media. -Si el defensor/a intercepta el Vortex teniendo los dos pies fuera del campo, se considerará tanto de los atacantes. La línea separadora de las dos áreas se considera área atacante.</p> <p style="text-align: center;"><b>CONSIDERACIONES DE INTERÉS</b></p> <p>-El tiempo máximo de posesión del Vortex por parte del lanzador/a es de cinco segundos. -En caso de que el partido sea por equipos de cuatro o más participantes, el largo del campo permanece y el ancho se duplica. Cuando el Vortering es jugado por chicas o <a href="#">niñ@s</a> las dimensiones reglamentarias del campo son tres cuartas partes de las marcadas anteriormente. -La labor del espejo consiste en indicar la posesión del receptor/a para facilitar el bloqueo del Vortex por parte de su compañer@.</p>				

Para más información consultar el libro:  
\* "Educación del Ocio y Tiempo Libre con Actividades Físicas Alternativas".  
Manuel Martínez Gámez. Editorial Esteban Sanz. Madrid, 1995.

**MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ**



# JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS - Ficha 18

## VÓRTEBAL - 1

<b>OBJETIVO</b>	El VÓRTEBAL es un dinámico deporte que se practica por dos equipos en sus diferentes modalidades. El balón "Vortex" está diseñado de forma especial, es similar al de fútbol americano con un alerón que regula la trayectoria y unos orificios que provocan unos silbidos en sus trayectorias de mayor velocidad. Hoy empezamos con la modalidad del DOBLE VORTEX.	
<b>TERRENO DE JUEGO Y NÚMERO DE PARTICIPANTES</b>	En la modalidad "DOBLE VORTEX".- Se juega en un campo de baloncesto y la zona principal de juego está limitada con las dos áreas de 6,25 m. pueden jugar de 2 a 6 jugadores/as. En el caso que se juegue en el campo de Balonmano la zona de juego estará marcada por la zona interior del área de golpe franco o área marcada con trazos discontinuos.	
<b>MATERIAL</b>	El Vortex tiene un diseño aerodinámico que facilita su lanzamiento y su agarre, las aletas de la cola del balón hace que gire más deprisa, realizando espirales concéntricas y de gran precisión, está construido en Duroskin. Los tres silbatos independientes producen un peculiar sonido, que avisan de su trayectoria y de la velocidad de la misma.En la modalidad "DOBLE VORTEX".- Se utilizan dos Vortex	
<b>DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS</b>	<p>-Cada equipo de 2 a 6 jugadores defiende su court o zona defensiva, marcada por las correspondientes áreas. -Los dos Vortex se ponen en juego al mismo tiempo. -Cada jugador y/o jugadora intentan lanzar el Vortex dentro del court contrario.</p> <p>-Un jugador/a o un equipo no pueden en ningún caso tocar dos Vortex a la vez.</p> <p>Cada lanzamiento de debe efectuar desde el punto donde se atrapó el Vortex, estando prohibido desplazarse con el Vortex en la mano. Se toleran sin embargo, los pasos necesarios para detener la inercia de la carrera. Si se atrapa un Vortex fuera de los límites, no se puede volver a lanzar hasta que los dos pies del jugador estén dentro de su court.</p> <p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO DEL JUEGO</b></p> <p>1.-Cada equipo está en el interior de su cancha y en posesión de un Vortex.</p> <p>2.-A la señal de uno de los jugadores que no lanzan, comienza el juego con el lanzamiento SIMULTANEO de ambos Vortex. A partir de este momento y hasta que se marque un punto o se produzca un "break", los jugadores lanzan los Vortex como quieran.</p> <p>3.-Los lanzamientos se efectúan hasta que un Vortex cae fuera de los límites o aterriza en un court. 4.-Cuando un jugador y/o jugadora de cada equipo tiene un Vortex sin lanzarlo, el equipo que ha ganado el punto precedente debe lanzar antes de 5 segundos o pierde dicho punto. 5.-Se entiende por "BREAK", cuando los dos Vortex están parados y hay un punto contra cada equipo, no se cuentan dichos puntos y se recomienza con otra puesta en juego.</p> <p style="text-align: center;"><b>CÁLCULO DE LOS PUNTOS</b></p> <p>1.-Cada vez que un Vortex aterriza en el interior de un court sin haber tocado nada fuera de límites y sin rodar ni deslizarse fuera, se cuenta un punto contra el equipo que defiende dicho court. 2.-Cada vez que un Vortex toca la zona fuera de límite se cuenta un punto contra el equipo que ha lanzado dicho Vortex. 5.*Se puede jugar con la modalidad más sencilla, de puntuar solamente cuando el Vortex cae dentro de la zona de defensa o court. 6.-Se puede jugar al mejor de tres juegos de 15 puntos cada uno con dos de ventaja.</p>	

Para más información consultar el libro:  
\* "Juegos Cooperativos y Alternativos".  
Manuel Martínez Gámez.

**MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ**