

INTRODUCCIÓN

Los Juegos y Deportes Alternativos * engloban todas las actividades físicas que se refieren a modalidades lúdico deportivas no habituales ni estandarizadas en nuestro entorno y en las que se pueden dar la mayoría de las características siguientes:

- Proporcionan un amplio abanico de posibilidades, para que el alumnado descubra las que mejor se adaptan a sus intereses y aptitudes.
- Facilitan que la actividad física perdure, una vez que el alumnado sale del sistema educativo, como modo de emplear su tiempo libre.
- Sencillo aprendizaje.
- Nivel homogéneo de iniciación.
- Utilizar el menor material posible.
- Material barato, con posibilidad de fabricación con material de deshecho.
- Se pueden improvisar las instalaciones para su práctica.
- Esfuerzos relativamente moderados.
- Pocos contactos físicos.
- Edad y sexo no son obstáculo para compartir estas modalidades.
- Técnicas relativamente fáciles.
- Las reglas son flexibles, adaptándose a los intereses de los participantes.
- Proporcionan al alumnado modelos lúdico-deportivos no estereotipados.



Huyendo de la más pura especialización y a veces de los términos técnicos y tácticos iremos profundizado en la diversidad y mayor amplitud de la iniciación lúdica, tratando las modalidades que iremos presentando con una mayor flexibilidad reglamentaria, con la idea de darle mayores posibilidades de adaptación al entorno y aplicabilidad a las distintas preferencias.

Según la propuesta Curricular de la Educación Física, se pretende conseguir que cada alumno y alumna, llegue a conocer significativamente su propio cuerpo y sus posibilidades y alcance a dominar una amplia gama de actividades corporales y deportivas, de modo que él mismo pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal.

El bloque de contenidos de Juegos y Deportes, no se centra exclusivamente en los deportes, estandarizados, a los que los medios de comunicación y la tradición de la cultura física del entorno han dado mayor importancia, sino que indica, se debe proporcionar al alumnado un amplio bagaje de posibilidades de actividad física, con unos Juegos y Deportes Alternativos, mostrando otras opciones lúdico deportivas en las que emplear el OCIO y TIEMPO LIBRE y que puedan adaptarse con más facilidad a los intereses y aptitudes del alumnado.

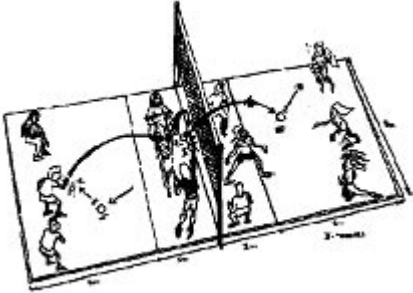
Si proporcionamos un amplio abanico de actividades lúdico deportivas, podremos evitar, en muchos casos, que la actividad física desaparezca una vez que el alumnado sale del sistema educativo, consiguiendo que esta forme parte de su modo de emplear el tiempo libre, con las mejoras correspondientes en su desarrollo personal y en las condiciones de calidad de vida y salud.

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 1

B Ó T E B O L

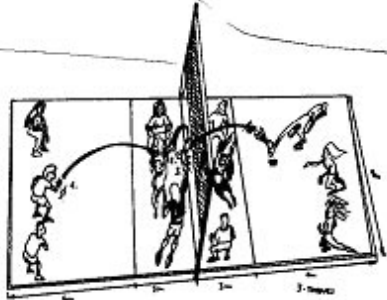
OBJETIVO características	El objetivo del juego del Bótebol* es pasar la pelota por encima de la red y que de más de un bote seguido después de caer sobre el terreno de juego contrario. El BÓTEBOL es un juego colectivo que necesita una gran compenetración y "cooperación" entre los participantes para su desarrollo	
TERRENO DE JUEGO	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.	
MATERIAL	Se juega con un balón similar al de Voleibol, que tenga un buen bote y agradable golpeo.	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Cada equipo está formado por tres chicas y tres chicos en el terreno de juego, que se colocarán alternando chica-chico.	
DESARROLLO DEL JUEGO	<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>	
REGLAS	<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>	
	Otra modalidad será jugar al Bótebol-4, con cuatro participantes y el campo	

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

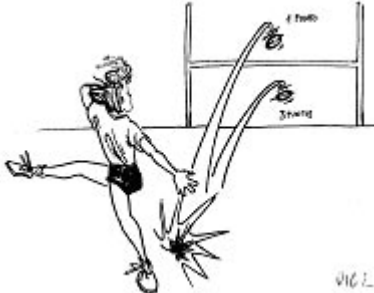
I N D I A C A

OBJETIVO	<p>Consiste en lanzar la Indiacca (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>	
TERRENO DE JUEGO	<p>El campo oficial para jugar a Indiacca es el de Voleibol, aunque puede adaptarse el de Bádminton.</p>	
MATERIAL	<p>Existen varios modelos de Indiacca, 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 Indiacca se descompone en dos partes: el disco y las plumas, ya que estas pueden ser sustituidas.</p>	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	<p>En la modalidad Indiacca-6. Los equipos los componen 6 jugadores/as que se colocarán, 3 delante, los delanteros y tres detrás, los zagueros, alternando chico-chica.</p>	
DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS	<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 Indiacca 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 Indiacca con cualquier parte del cuerpo de cintura para arriba. 10.-Si la Indiacca 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>	

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

FÚTBOL GAÉLICO


OBJETIVO	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.	
CARACTERÍSTICAS	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"	
TERRENO DE JUEGO	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.	
MATERIAL	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).	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	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.	
DESARROLLO DEL JUEGO y PRINCIPALES REGLAS	<p>A nivel escolar adaptaremos las reglas con las siguientes modificaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Se permite a los jugadores y jugadoras tocar el balón con la mano. 3.- El pase a un compañero o compañera de equipo debe efectuarse mediante una patada al balón o golpeando el balón con el puño. 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. 8.-Antes de lanzar a portería se habrán realizado por lo menos tres pases entre los jugadores y jugadoras del mismo equipo. 9.-No se permite ningún tipo de contacto físico entre los jugadores. 10.-Los saques de banda se efectuarán golpeando el balón con el pie, desde el lugar por dónde salió el balón. 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). 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. 13.-Las faltas se sacarán desde dónde se han producido. <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 4

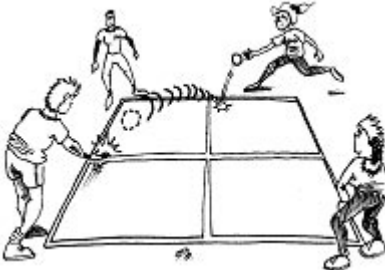
PALADÓS

OBJETIVO	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.	
TERRENO DE JUEGO	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.	
MATERIAL	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	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	Es un juego practicado por parejas mixtas preferentemente, es decir que cada equipo lo forma un chico y una chica,	
DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS	<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 del mismo sexo 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>	
VARIANTES	<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


CUATRO X CUATRO

OBJETIVO	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.	
CARACTERÍSTICAS	<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>	
TERRENO DE JUEGO	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.	
MATERIAL	Utilizaremos un balón con buen bote y que sea blando, similar al balón de voleibol.	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	La modalidad más practicada es un participante por cuadrado. Aunque también se puede jugar por parejas	
DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS	<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>	
VARIANTES	<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

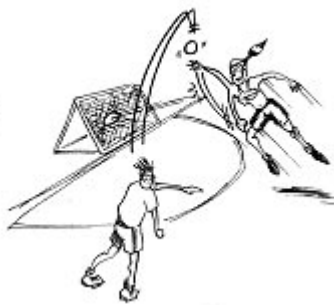
BÓDIBOL

OBJETIVO	<p>El objetivo del equipo atacante es avanzar mediante sucesivos pases del balón entre sus jugadores puntuando con un punto cuando el balón toca el tablero de la canasta de baloncesto. Se consiguen tres puntos cuando se hace canasta. Cuando el balón toca el tablero y entra por el aro se puntúa con sólo tres puntos.</p>	
TERRENO DE JUEGO	<p>Se juega en un campo de Baloncesto. Si existe posibilidad se puede jugar por detrás de la canasta. Aunque para puntuar se tiene que lanzar por la parte delantera.</p>	
MATERIAL	<p>Dos canastas de Baloncesto. El balón empleado será el mismo que el de fútbol o Balonkorf, del número 5. También podemos utilizar un balón de fútbol que sea blando, al ser posible del modelo de autohinchable, para facilitar los pases y evitar los posibles pelotazos.</p>	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	<p>Los equipos los componen 6 jugadores/as, en la modalidad mixta estará formado por tres chicas y tres chicos.</p>	
DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS	<p>El Juego comienza en el centro del campo al principio de cada tiempo y detrás de la canasta después de puntuar con tres puntos (hacer canasta). -Después de conseguir punto tocando con el balón el tablero el juego continua de forma inmediata por el jugador o jugadora que cogió el balón, que <u>tiene que ser distinto al que lo lanzó y puntuó</u>, pudiéndose puntuar seguidamente.</p> <p style="text-align: center;">REGLAMENTO BASICO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-El encuentro estará formado por 4 tiempos de 10 minutos cada uno. 2.-Se puede tocar el balón con cualquier parte del cuerpo. 3.-NO se puede jugar de forma individual con autopases o regateando. 4.-No se puede correr con el balón. En caso de recibir un pase en carrera, se permite hacer un pase inmediato o dar los mínimos pasos necesarios hasta parar (3 pasos). 5.-NO se puede retener el balón más de 5 segundos sin jugarlo. En ese tiempo se puede pivotar con un pie y no se le puede arrebatar el balón al jugador o jugadora que lo tiene. 6.-Cuando el balón sale fuera de banda, es falta del último jugador o jugadora que lo tocó, y saca el equipo contrario desde el punto donde salió fuera. 7.-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. 8.-Es falta defender dos jugadores a la vez sobre un atacante. Ante un balón en el aire que cogen simultáneamente un atacante y un defensor, tiene preferencia el atacante. 9.-Ningún participante puede defender a menos de un brazo de distancia del atacante, por lo tanto no se puede tocar, empujar u obstruir al contrario/a. 10.-No se permiten más de tres pases seguidos entre jugadores del mismo sexo. 11.-Después del saque de falta no se puede puntuar directamente. 	
VARIANTES	<p>BALPIMANO. - Se juega en el campo de Balonmano, y el objetivo es conseguir gol lanzando el balón fuera del área de 5 metros. -Se permite un autopase de pie-mano o mano-pie. -Dentro del área sólo puede jugar el portero o portera. Las demás reglas son iguales que el BÓDIBOL.</p>	

Para más información consultar el libro:
 * "Juegos y Deportes Alternativos y Cooperativos" Manuel Martínez Gámez.
 Pendiente de salir.

MANUEL MARTÍNEZ GÁMEZ

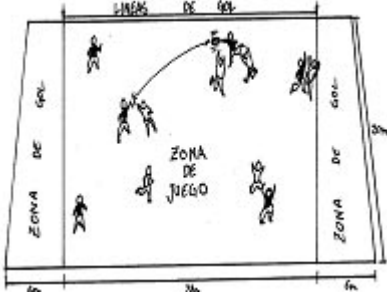
REBOTÓN

OBJETIVO	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.	
TERRENO DE JUEGO	<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>	
MATERIAL	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	
PARTICIPANTES	Participan 6 jugadores por equipo, en la modalidad mixta; 3 chicas y 3 chicos.	
DESARROLLO DEL JUEGO y PRINCIPALES REGLAS	<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"> -Entre el área de 3 y 6 metros la defensa no puede oponerse al contrario, ni interceptar los pases del balón. -No se permite el contacto físico, teniéndose que defender a una distancia de un brazo. -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. 	
VARIANTES	<p>JUEGO BIPOLAR.- 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>JUEGO MONOPOLAR.- 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

OBJETIVO	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.	
TERRENO DE JUEGO	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.	
MATERIAL	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.	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	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.	
DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS	<ul style="list-style-type: none"> -Se marca gol cuando un jugador o jugadora del equipo atacante consigue recibir la pelota dentro de la zona de gol del otro equipo. -El saque se realiza lanzando la pelota hacia adelante y sólo la puede recibir el equipo contrario al que hace el saque. -Hasta que se realiza el saque, todos los jugadores de ambos equipos deben estar dentro de sus respectivas zonas de gol. -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) -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. -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. -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. -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. -Ningún participante puede defender a menos de un paso de distancia del atacante, ni golpearle la mano en el lanzamiento. -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. -Después del saque de falta no se puede conseguir directamente gol (en el primer pase) -Cuando un equipo consigue gol, cambia de campo automáticamente y hace el saque de puesta en juego. 	
VARIANTES	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

MAZABOLA

OBJETIVO	MAZABOLA, conocido también como SPONGEE POLO o MAZABALL, se trata de un juego que se practica con un peculiar "stick", que es una pica de plástico con una base cilíndrica de porespan (corcho blanco), que empujando y/o golpeando una pelota pretendemos conseguir gol.	
CARACTERÍSTICAS	Tiene una peculiar organización de jugadores en el terreno de juego que podemos aplicar a otros deportes según expongo en el apartado número de participantes	
TERRENO DE JUEGO	Se recomienda el campo de Balonmano (40 m. X 20 m.) con su portería y utilizar el área de Fútbol Sala u otra a tres metros de la portería.	
MATERIAL	Utilizaremos un balón de fútbol que sea blando, al ser posible del modelo de autohinchable, para facilitar los pases y evitar los posibles pelotazos.	
NÚMERO DE PARTICIPANTES	<p>A.-Un portero/a, que puede parar la pelota con el stick, pies o manos.</p> <p>B.-Un/a centrocampista, que se le permite moverse por todo el terreno de juego.</p> <p>C.-Dos defensas que no pueden pasar del centro del campo.</p> <p>D.-Dos atacantes que sólo pueden jugar de mitad del campo hacia la portería contraria.</p> <p>*Una modalidad interesante es que todos los jugadores/as roten por todos los puestos de juego en cada período, es decir: -portero/a y centrocampista a defensas, -defensas a atacantes y -atacantes a portero/a y centrocampista.</p> <p>A esta modalidad se le puede incorporar la variante de jugar un chico y una chica en cada grupo, por tanto el equipo estaría formado en el terreno de juego por tres chicos y tres chicas.</p>	
DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS	<p>EL PORTERO/A.- -No se le permite salir del área de portería, (penalty). -No puede retener la pelota más de tres segundos, (penalty). -Cuando golpea la pelota no puede pasar del centro del campo.</p> <p>FALTAS.- -Cuando se eleva el stick por encima de la cadera por detrás o por encima del hombro por delante del cuerpo. -Cuando se empuja o se arroja el stick. -Cuando se balancea el stick vertical u horizontalmente. -Cuando se para la bola con el pie para perder el tiempo. -Realizar un pase golpeando la pelota con el pie.</p> <p>-Cuando atraviesan la línea de medio campo, atacantes o defensores/as. Con pasar un pie es suficiente. -Cuando se entra en la área de portería, falta cuando es un jugador/a atacante y penalty cuando es un/a defensa.</p> <p>Todas las faltas se sacan donde se han producido, pudiendo estar los jugadores/as contrarios a tres metros como mínimo del lugar de la falta.</p> <p>El penalty se realizará con tiro directo desde el área de portería.</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