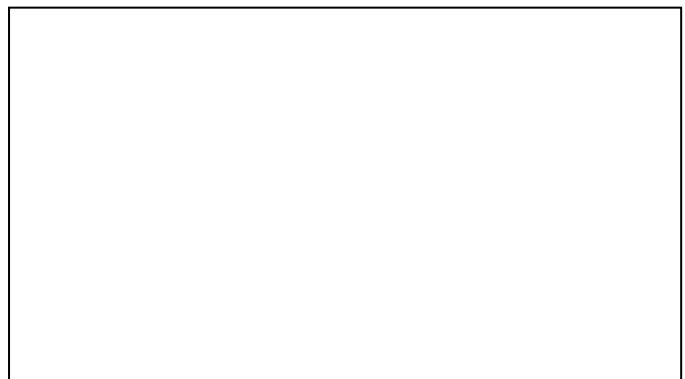


# **GRUPO DE TRABAJO “PELOTÓN”**

## **“EL BALÓN GIGANTE. UNA PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA DENTRO DE LA RECREACIÓN”**

**ÁREA: EDUCACIÓN FÍSICA.  
ETAPA: SECUNDARIA.**

**CURSO 2004-2005**



# **“EL BALÓN GIGANTE. UNA PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA DENTRO DE LA RECREACIÓN”**

- 1. INTRODUCCIÓN.**
- 2. MATERIAL ALTERNATIVO: ORIGEN, CARACTERÍSTICAS DEL MATERIAL COMERCIALIZADO Y CONSTRUCCIÓN CON MATERIALES RECICLABLES.**
  - A) ORIGEN.**
  - B) CARACTERÍSTICAS.**
- 3. PROPUESTAS DIDÁCTICAS DE RECREACIÓN Y OCIO CON BALONES Y GLOBOS GIGANTES.**
  - A) MANEJO DE BALÓN.**
  - B) EQUILIBRIOS.**
  - C) JUEGOS DE EQUIPO.**
    - 1. Juegos de cancha dividida.**
    - 2. Juegos de cancha compartida o deportes de equipo.**
    - 3. Kin-ball.**
- 4. LA INTERRELACIÓN CON OTRAS UU.DD. O BLOQUES DE CONTENIDO.**
- 5. CONCLUSIÓN.**
- 6. BIBLIOGRAFÍA.**

## 1. INTRODUCCIÓN.

La sociedad actual, enmarcada en la “civilización del ocio” va tomando conciencia y postura frente a formas tradicionales y convencionales de entender la práctica de la actividad física. La sociedad demanda al sistema educativo y al profesorado una cierta calidad-variedad en la enseñanza que nos debe hacer reflexionar, invitándonos a integrar nuevos contenidos y materiales, desechando otros obsoletos; es decir, se trata de proponer nuevas alternativas a la educación física.

En los últimos años, el área de Educación física se ha visto inundada por una serie de contenidos que se han ido incorporando al currículum específico y tradicional de esta materia. Esto ha sido factible, porque los contenidos han tenido un carácter muy abierto, flexible, con gran capacidad de adaptación a las nuevas ideas del profesorado.

Unido a los nuevos contenidos de la Educación Física, aparecen en el mercado numerosos materiales deportivos de carácter alternativo: éste es el caso de los **balones y globos gigantes** ofrecen como veremos una gran versatilidad al desarrollo de los contenidos de las clases de Educación Física.

Debido a lo novedoso e inusual de la utilización de estos materiales en el ámbito escolar, las publicaciones referidas al tema son bastante exiguas. Sería ideal que sobre la base de las experiencias prácticas de los profesores de la actividad física se fuera construyendo el marco conceptual idóneo para la aplicación de estos contenidos en diferentes niveles de la educación.

A continuación se presenta una propuesta para empezar a trabajar con los balones y globos gigantes.

## 2. MATERIAL ALTERNATIVO: ORIGEN, CARACTERÍSTICAS DEL MATERIAL COMERCIALIZADO Y CONSTRUCCIÓN CON MATERIALES RECICLABLES.

### EL ORIGEN DE LOS BALONES GIGANTES

Desde principios de los años sesenta, cuando se sustituye en la construcción de los balones el caucho por el vinilo, se empezaron a utilizar los balones de gran tamaño en la recuperación y rehabilitación de pacientes sustituyendo a los balones de playa. La fisioterapeuta Mary Quinton en 1963 empezó a integrar los balones gigantes en sus tratamientos con pacientes infantiles que padecen parálisis cerebral de tal forma que puedan desarrollar sus reflejos y la capacidad de mantener el equilibrio. Susan Klein-Vogelbach, de la escuela Suiza de fisioterapia, fue la primera en usar los balones gigantes con adultos con problemas ortopédicos desarrollando técnicas específicas de tratamiento y presentando en el Congreso Mundial de fisioterapia de 1970 en Ámsterdam su método de ejercicios con balones gigantes. La profesora Maria Kucera amplió la técnica de Vogelbach al publicar su libro *270 ejercicios con balones gigantes*, en 1974 y traducido al español en 1993.

En los EEUU, los balones gigantes empezaron denominándose “Swiss-Ball”, ya que varios fisioterapeutas los vieron utilizar en las clínicas suizas, pero rápidamente se introdujeron gracias a dos instructores Joan Mohr y Pam Mullens discípulos de Mary Quinton, que los utilizaron en el ámbito pediátrico y neurológico. A partir de los años 80 el campo de acción se fue ampliando pasando del método de estabilización espinal de la alemana Roswitha Brunkow al programa con balones gigantes de post-parto de Elizabeth Noble; del más sofisticado de la Dra. Ninoska Gómez para refinar la conciencia somática al primer programa relacionado con los deportes confeccionado por Paul Callaway, para la Asociación Profesional de Golf, combinando los balones gigantes y las gomas tubulares.

En 1991, se produjo la gran expansión de los **balones gigantes en todos los ámbitos de las actividades físicas, como una herramienta versátil y divertida:**

- En el educativo, con el SIT´N GYM, balón gigante con unos soportes a modo de patas que permiten sentarse sobre el balón de forma activa con una correcta postura corporal.
- En el deportivo, con la aparición en el mercado del balón gigante denominado FIT-BALL y financiado por su creador (el señor Cosani), se desarrolla un programa de entrenamiento sobre los principios de la fisioterapia diseñado por Licenciados en Educación Física: FIT-BALL TRAINING. Se ha tomado como núcleo fundamental en las clases de FITNESS y se ha integrado en los entrenamientos de distintos deportes, particularmente en los de deslizamiento, donde el componente equilibrio es decisivo como: patinadores, gimnastas, así como baloncesto, béisbol, golf, fútbol americano,... Durante una hora o más con los balones, se realizan distintos ejercicios para entrenar distintas cualidades y capacidades físicas: fuerza, resistencia general, flexibilidad (estiramientos, elongación, movimiento articular), equilibrio, coordinación dinámico general y relajación-masaje (senso-perceptivo).

- En el de los deportes alternativos, de aventura, de estilo libre o de deslizamiento, donde el equilibrio es vital para el desarrollo de la actividad y de la integridad física del practicante.

### CARACTERÍSTICAS DEL MATERIAL COMERCIALIZADO.

	
Globos gigantes de 90 metros.	Balón de kin-ball de 1,22 metros

Balones gigantes: 90cm.-120 cm.

Balón de kin-ball: 122 cm y 1 kilo de peso.

Balones de Fit-ball training de 55 cm. a 65cm.

#### GLOBOS GIGANTES:

Características físicas: Son globos mucho más grandes de los normales, de diámetro de 55 a 145 cm. Son de un material un poco más resistente que los globos normales. El globo se encuentra envuelto por una tela que le proporciona estabilidad en el vuelo y mayor resistencia o duración.

Característica de juego: Vuelo fácil.

Ventajas: No produce dolor ni lesiones al golpearlos. Económicos.

Inconvenientes: relativamente frágil, se pinchan con facilidad y por tanto poco duradero.

#### BALONES GIGANTES:

Características físicas: Material plástico o PVC, los hay de diversos tamaños desde 55 a 150 aproximadamente.

Característica de juego: Deben de golpearse con las dos manos simultáneamente y generalmente de delante hacia arriba.

Ventajas: Mayor durabilidad por los materiales. Cuanto más grandes más divertidos.

Inconvenientes: Por su peso pueden resultar peligrosos, ya que pueden provocar lesiones. Si se golpea con una mano separada del cuerpo o se golpea con la cabeza. Caros.

## CONSTRUCCIÓN CON MATERIAL RECICLADO: Globo gigante.

**Material** necesario para su construcción: Globo gigante, papel de periódico, cinta americana o papel precinto.

**Utensilios:** Tijeras, pegamento.

**Elaboración:** La elaboración es muy sencilla. Compramos un globo gigante de los centímetros que nos interese. Una vez hinchado, envolvemos el balón con papel de periódico con el objetivo de darle más peso al balón gigante y poder controlar un poco más las trayectorias. (Si es necesario podemos utilizar algún tipo de pegamento para que los periódicos queden pegados al globo de forma uniforme a lo amplio de la esfera). Por último para darle resistencia al balón, lo envolvemos con papel precinto o mejor en cita americana. Todas las capas deben aplicarse de forma uniforme en el balón.

### **3. PROPUESTAS DIDÁCTICAS CON MATERIAL ALTERNATIVO. / PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA DE RECREACIÓN Y OCIO.**

La utilización de los balones gigantes en las clases de Educación Física o de recreación se resume básicamente en tres tipos de posibilidades:

- **Manejo de balón.**
- **Equilibrios.**
- **Juegos de equipo.**

Vamos a profundizar a continuación cada una de estas posibilidades, enriqueciéndolas con ejemplos de aplicación a las clases de Educación Física y también en el ámbito recreativo.

### 3.1. MANEJO DE BALÓN.

El **objetivo** de este tipo de juegos es familiarizarse con el balón para acostumbrarse a su tamaño y sobre todo a su peso.

#### Tipo de juegos:

- Para ello utilizamos ejercicios-juegos (situaciones pedagógicas), como relevos por equipos en los que desarrollamos habilidades o destrezas básicas como los que veremos a continuación.
- Son los juegos con los que iniciamos la unidad didáctica, también nos sirven para realizar un calentamiento específico de la sesión motivante.

#### JUEGO 1.

JUEGO	<b>CUIDADO CON ATROPELLAR</b>
TERRENO Y MATERIAL	Pista polideportiva. La mitad de balones gigantes que de participantes.
ORGANIZA	Masiva por el espacio.
OBJETIVO	Tumbados prono/supino, rodar los balones gigantes por encima de los chicos/as tumbados (cuidado no pisarlos).
REGLAS	A la voz de ¡ya! del profesor se intercambian los papeles.
VARIANTES	Pasarlos por el lado para no pisarlos.

#### JUEGO 2.

JUEGO	<b>SALTO DE PÍDOLA SOBRE EL BALÓN</b>
TERRENO Y MATERIAL	Pista polideportiva. Tantos balones gigantes como participantes.
ORGANIZA	Masiva por el espacio.
OBJETIVO	Saltar, el balón que quede libre, por encima con las piernas abiertas, apoyando solamente las manos. Salto de pídola.
REGLAS	Los balones están quietos en el espacio de la pista polideportiva. A la voz de ¡ya! del profesor saltamos el balón.
VARIANTES	Realizamos ejercicios de fit-ball. Por ejemplo de control de tronco, abdominales sobre el balón, etc.

#### JUEGO 3.

JUEGO	<b>PORTEADOR DE BALONES GIGANTES</b>
TERRENO Y MATERIAL	Pista polideportiva. Tantos balones gigantes como participantes, menos uno.
ORGANIZA	Masiva por el espacio.
OBJETIVO	Intentar no quedarse sin balón.
REGLAS	Trasladar el balón durante el recorrido, llevándolo sujeto con las dos manos, por encima de la cabeza. A la voz de ¡ya! del profesor soltamos el balón y buscamos otro.
VARIANTES	Solo con la mitad de balones que de número de participantes. Limitar el espacio.

#### JUEGO 4.

JUEGO	<b>BOTA Y CÓGELO AL VUELO</b>
TERRENO Y MATERIAL	Pista polideportiva y balones y globos gigantes.
ORGANIZA	Individualmente.



<b>OBJETIVO</b>	Familiarizarse con los diferentes móviles.
<b>REGLAS</b>	Botar el balón con una mano o con dos simultáneamente y cuando el profesor da un pitido de silbato. Golpea fuertemente el balón contra el suelo para que salga vertical. El propio jugador realiza una acción coordinada para saltar y adaptar el balón o globo en el aire.
<b>VARIANTES</b>	Realizarlo por parejas, uno lo bota fuertemente y el otro lo adapta después del salto. Golpear el balón con una patada vertical.

### JUEGO 5.

<b>JUEGO</b>	<b>EXPLOREMOS INDIVIDUALMENTE</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Por toda la pista de balonmano o baloncesto. Con todo tipo de balones o globos gigantes.
<b>ORGANIZA</b>	Individual.
<b>OBJETIVO</b>	Que el globo o balones gigantes no caigan al suelo.
<b>REGLAS</b>	Golpeos verticales con todas partes del cuerpo. Golpear el balón con todas las partes de cuerpo; en todas direcciones: adelante, atrás, lateral; a cualquier altura: baja, media, alta.
<b>VARIANTES</b>	No podemos salirnos de nuestra zona. Por ejemplo espacio delimitado de 6 x 6 m.

### JUEGO 6.

<b>JUEGO</b>	<b>EXPLOREMOS POR PAREJAS</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Por toda la pista de balonmano o baloncesto. Con todo tipo de balones o globos gigantes.
<b>ORGANIZA</b>	Por parejas
<b>OBJETIVO</b>	Cooperar para que el globo o balones gigantes no caigan al suelo.
<b>REGLAS</b>	Pases horizontales variando el golpeo con todas las partes del cuerpo, en todas las direcciones: adelante, detrás, lateral; a cualquier altura: alta, media, baja; la longitud: largo, corto, medio.
<b>VARIANTES</b>	Un mismo jugador no puede hacer más de un golpeo consecutivo.

### JUEGO 7.

<b>JUEGO</b>	<b>PELOTÓN AL CIELO</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Espacio delimitado para que se pueda desplazar el grupo. Balón gigante.
<b>ORGANIZA</b>	Grupos de 5 ó 6 jugadores.
<b>OBJETIVO</b>	Ver que grupo es capaz de elevarlo más.
<b>REGLAS</b>	Todos deben de golpear el balón verticalmente intentándolo elevar lo más alto posible. Un mismo jugador no puede hacer más de un golpeo consecutivo. No podemos salirnos de nuestra zona. Por ejemplo espacio delimitado de 6 x 6 m.
<b>VARIANTES</b>	Golpeos con las manos. Golpeos con los pies.

	<p>Golpeos con la cabeza. (Sólo con globo gigante).</p> <p>Golpeos con las manos y los pies.</p> <p>Golpeos desde sentados.</p> <p>Golpeos creativos inventados. Chilena, tacón, hombro, etc.</p>
--	---

### JUEGO 8.

JUEGO	QUE NO CAIGA EL PELOTÓN
TERRENO Y MATERIAL	Espacio delimitado para que se pueda desplazar el grupo. Balón gigante.
ORGANIZA	Grupos de 5 ó 6 jugadores.
OBJETIVO	Cooperar para que el balón caiga lo más tarde posible al suelo.
REGLAS	<p>Todos deben de golpear el balón verticalmente intentándolo dejar el balón de forma adecuada para que lo golpee el compañero.</p> <p>Un mismo jugador no puede hacer más de un golpeo consecutivo.</p> <p>No podemos salirnos de nuestra zona. Por ejemplo espacio delimitado de 6 x 6 m.</p>
VARIANTES	<p>Cada grupo debe intentar la lo largo de un minuto, golpear el balón el mayor número de veces.</p> <p>Este juego se puede realizar también contra una pared.</p> <p>Cambiar el tipo de golpeo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Golpeos con las manos.</li> <li>• Golpeos con los pies.</li> <li>• Golpeos con la cabeza. (Sólo con globo gigante).</li> <li>• Golpeos con las manos y los pies.</li> <li>• Golpeos desde sentados.</li> <li>• Golpeos creativos: invéntalos de tacón, hombro, etc.</li> </ul>

### JUEGO 9.

JUEGO	“NOMBRE”
TERRENO Y MATERIAL	Espacio delimitado para que se pueda desplazar el grupo. Balón o globo gigante.
ORGANIZA	Grupos de 5 ó 6 ó 8 jugadores en círculo.
OBJETIVO	Intentar sorprender al compañero y sacarle un punto.
REGLAS	<p>Desarrollo: decir el nombre del que ha de golpear, pasando al centro.</p> <p>Variar la zona de golpeo después de cada lanzamiento.</p> <p>Se van acumulando puntos.</p> <p>Gana el que menos puntos tiene.</p>
VARIANTES	No variar la zona de golpeo

### JUEGO 10.

JUEGO	RELEVO
TERRENO Y MATERIAL	Por toda la pista de balonmano o baloncesto. 1 globo gigante por grupo.
ORGANIZA	Grupo de 6 u 8 en fila. 1 globo gigante por grupo.
OBJETIVO	Desplazarse golpeando el globo con la mano sin que caiga al suelo y llegar antes que el resto de los grupos.

<b>REGLAS</b>	Si cae el globo durante el recorrido hay que empezar de nuevo el mismo. Sólo se puede dar un toque por jugador.
<b>VARIANTES</b>	Variar la zona de golpeo, así como la distancia, la velocidad o introduciendo obstáculos. Introducir más globos gigantes. Por ejemplo tantos como jugadores hay menos uno. Variar el número de toques por jugador. En vez de colocarse en fila, ubicarse en otras formas: por ejemplo un cuadrado un triángulo, un círculo, etc. Aumentar la distancia entre jugadores. Cambiar el tipo de desplazamiento: hacia atrás, lateral, en cuadrupedia, reptando, levantando las rodillas, con un saco (como las carreras de sacos), etc.

### JUEGO 11.

<b>JUEGO</b>	<b>CORRE RÁPIDO EN CÍRCULO Y RELÉVAME</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Pista polideportiva y un globo o balón gigante por equipo.
<b>ORGANIZA</b>	Dos equipos de 6 componentes, cada equipo forma un círculo.
<b>OBJETIVO</b>	Gana el equipo que antes completa el recorrido de todos sus componentes.
<b>REGLAS</b>	Golpear en orden y al llegar al primero correr por fuera del círculo.
<b>VARIANTES</b>	Variar la zona de golpeo. Variar la distancia entre jugadores. Introduciendo obstáculos como por ejemplo 3 obstaculines a lo largo de recorrido. Introducir más globos gigantes. Por ejemplo tantos como jugadores hay menos uno. Cambiar el tipo de desplazamiento: hacia atrás, lateral, en cuadrupedia, reptando, levantando las rodillas, con un saco (como las carreras de sacos), etc. Limitar el número de toques por jugador. Si no se consigue debe empezar de nuevo desde donde partió.

### JUEGO 12.

<b>JUEGO</b>	<b>CORRE RÁPIDO EN FILA Y RELÉVAME</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Campo de balonmano. Utilizarlo a lo largo.
<b>ORGANIZA</b>	Se forman dos o más grupos (que sean pares).
<b>OBJETIVO</b>	Llevar el balón gigante entre dos jugadores rodándolo o botándolo. Debe de tocar la línea de fondo y regresar al punto de partida para entregar el balón a la pareja siguiente y así hasta que todo el equipo haya sido relevado. Gana el equipo que finalice antes el primer relevo.
<b>REGLAS</b>	Si la pelota cae al suelo, pierde la posesión el equipo atacante y se saca como una falta del lugar donde cayó. Si la pelota sale fuera de banda, pierde la posesión el equipo y saca el equipo contrario. Si se consigue el “ensayo”, colocando el pelotón en la línea de fondo del campo del equipo contrario se suma un punto.
<b>VARIANTES</b>	Variar la zona de golpeo, así como la distancia, la velocidad o

	<p>introduciendo obstáculos.</p> <p>Introducir más globos gigantes. Por ejemplo tantos como jugadores hay menos uno.</p> <p>Variar el número de toques por jugador.</p> <p>En vez de colocarse en fila, ubicarse en otras formas: por ejemplo un cuadrado un triángulo, un círculo, etc.</p> <p>Aumentar la distancia entre jugadores.</p> <p>Cambiar el tipo de desplazamiento: hacia atrás, lateral, en cuadrupedia, reptando, levantando las rodillas, con un saco (como las carreras de sacos), etc.</p>
--	--

### JUEGO 13.

JUEGO	RELEVOS CON BOTE
TERRENO Y MATERIAL	Pista polideportiva y balones gigantes.
ORGANIZA	En grupos de 5 ó 6 colocados en fila. Los jugadores del equipo se encuentran ubicados con una separación en la que se tocan con los dedos en una posición de los brazos en cruz. El número de balones será del número de participantes menos uno. Ejemplo: si son 5 jugadores, el grupo tendrá 4 balones.
OBJETIVO	Familiarizarse con los diferentes móviles botándolos y acabar cuanto antes el recorrido de relevos sin perder ningún balón.
REGLAS	Botar el balón con las dos manos simultáneamente y después de 3 botes, seguimos botando el balón del compañero que queda a nuestra derecha. Así sucesivamente hasta pasar a nuestra posición inicial. Para ello el bote será vertical y coordinado al ritmo del grupo (resto de compañeros).
VARIANTES	<p>En vez de en fila, en círculo.</p> <p>Bote con mano derecha.</p> <p>Bote con mano izquierda.</p> <p>Bote bajo.</p> <p>Bote alto.</p> <p>Cambiar el número de bote por ciclo: 2 botes.</p> <p>Realizar una regresión en los botes: 1ª pasada: 5 botes, 2ª pasada: 4 botes, 3ª pasada: 3 botes hasta llegar a un bote que finalizaría y por tanto ganaría aquel equipo que acabará antes.</p> <p>Realizar incrementando el número de botes por ciclo hasta por ejemplo llegar a 5 botes.</p>

### 3.2. EQUILIBRIOS.

El balón gigante, por sus propias características, puede ser un material propicio y motivante para el desarrollo del equilibrio.

Los juegos de equilibrio sobre el balón los realizaremos siempre con ayuda para evitar el peligro de las caídas. La mejor organización para este tipo de juegos es trabajar por tríos.

#### JUEGO 1.

JUEGO	<b>JUGUEMOS A MANTENER LOS EQUIBRIOS</b>
TERRENO Y MATERIAL	Pista polideportiva
ORGANIZA	Por tríos.
OBJETIVO	Intentar colocarse sobre el balón, de todas las formas posibles con ayuda de uno o dos compañeros. Soltar por un momento para durante cuanto tiempo es capaz de mantener el equilibrio sobre el balón.

#### JUEGO 2.

JUEGO	<b>BALÓN-TORRE</b>
TERRENO Y MATERIAL	Pista polideportiva
ORGANIZA	Por tríos.
OBJETIVO	Intentar sentarse encima del balón, colocarse de rodillas o de pie con ayuda de uno o dos compañeros. Soltar por un momento para durante cuanto tiempo es capaz de mantener el equilibrio sobre el balón.
VARIANTES	Sólo con apoyo de un pie.

#### JUEGO 3.

JUEGO	<b>REBOTES EN EQUILIBRIO</b>
TERRENO Y MATERIAL	Pista polideportiva
ORGANIZA	Por tríos.
OBJETIVO	Colocarse en cuadrupedia sobre el balón apoyando manos y rodillas. Desde esta posición intentar realizar de forma coordinada rebotes sobre el balón sin perder el equilibrio. Con el tiempo se puede uno desplazar sobre el balón realizando un determinado recorrido. Soltar por un momento para durante cuanto tiempo es capaz de mantener el equilibrio sobre el balón.

#### JUEGO 4.

JUEGO	<b>HOMBRES QUE REBOTAN</b>
TERRENO Y MATERIAL	Pista polideportiva
ORGANIZA	Por tríos.
OBJETIVO	Con ayuda de varios compañeros que sujetan los pies y las manos, intentar rebotes sobre el balón en posición de sentado o tumbado boca abajo.

#### JUEGO 5.

<b>JUEGO</b>	<b>BRÚJULA DIRIGIDA</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Pista polideportiva
<b>ORGANIZA</b>	Por quintetos.
<b>OBJETIVO</b>	Tumbado sobre el balón y sujeto por cuatro compañeros por los pies y las manos, desplazar el balón en los cuatros sentidos sin que el jugador pierda la posición encima del balón.

### JUEGO 6.

<b>JUEGO</b>	<b>CUADRÚPEDO HABILIDOSO</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Pista polideportiva
<b>ORGANIZA</b>	Por tríos o cuartetos.
<b>OBJETIVO</b>	Un jugador encima del balón en cuadrupedia y dos o tres jugadores desplazan el balón hacia delante. El jugador que está encima debe adaptarse constantemente para no perder el equilibrio y no caerse. (rodeo)

### JUEGO 7.

<b>JUEGO</b>	<b>TRANSPORTES EN EL PELOTÓN</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Ancho del campo de balonmano y pelota gigante.
<b>ORGANIZA</b>	Por tríos. Dos ayudan a un tercero que está sobre la pelota gigante intentando desplazarse encima de la pelota. 1º se aprende la habilidad durante un tiempo hasta que todos los miembros del grupo consiguen hacerla. Por ejemplo: a) sentarse encima de la pelota gigante, b) arrodillarse sobre la pelota, c) ponerse de cuclillas, d) ponerse de pie. 2º se intenta hacer con rapidez en el concurso de relevos.
<b>OBJETIVO</b>	Conseguir hacer la habilidad a lo largo del recorrido y en el menor tiempo posible. Consiguen puntos todos los equipos: el que queda último consigue 1 punto, el penúltimo 2 puntos, el antepenúltimo 3 puntos y así sucesivamente hasta el equipo ganador que consigue el máximo número de puntos.
<b>REGLAS</b>	Cooperar ejecutando unas buenas ayudas al compañero.
<b>VARIANTES</b>	Uno sentado encima del balón y otros dos le ayudan rodando el balón. Uno en cuclillas sobre el balón, intentando rodarlo con los pies y los otros les ayudan. Uno sentado sobre el balón, los otros dos le ayudan a desplazarse botando sobre él. Crear nuevas posibilidades.

### 3.3. JUEGOS DE EQUIPO.

Son juegos de equipo con balón o globo gigante son propios de la parte principal de la sesión. La duración de estos juegos es mayor que la de los juegos de manejo y de equilibrio.

La mayor parte de juegos de equipo en el momento que cambiamos su móvil habitual por el balón o globo gigante adquieren un carácter lúdico-recreativo con un alto índice de motivación.

La mayor parte de juegos equipo para poderse jugar de forma óptima con el balón o globo gigante deben de modificarse las reglas.

Estos juegos no requieren de un aprendizaje previo, a excepción del kin-ball en el que se ha especificado un progresión de aprendizaje, ya que no tiene ningún parecido con otro deporte de equipo.

Los deportes de equipo los dividiremos desde el punto de vista práctico en dos grupos de juegos:

- Juegos de cancha dividida.
- Juegos de cancha compartida.

#### JUEGOS DE CANCHA DIVIDIDA

##### JUEGO 1.

JUEGO	<b>BLANCO: EL PELOTÓN</b>
TERRENO Y MATERIAL	Campo de balonmano y en la mitad hay un terreno neutral formado por dos líneas de 2 m. A lo ancho del campo (2 x 18). Pelotón gigante y pelotas de balonmano (1 por jugador).
ORGANIZA	Dos equipos. (Pequeños grupos de 3 ó 4 jugadores o grandes grupos).
OBJETIVO	Desplazar la pelota gigante al terreno del campo contrario golpeándola lanzando con balones de balonmano desde su campo.
REGLAS	Podemos pasarnos el balón de balonmano para que lo lance el compañero que esté mejor situado. No se puede entrar al área de 2 metros. Si el balón pasa a la zona del equipo contrario, lo aprovechará. Es punto cuando la pelota gigante entra dentro de la portería. Se puede jugar a tiempo fijo o a número de puntos.
VARIANTES	Golpear con manos y pies.

##### JUEGO 2.

JUEGO	<b>PRESS-PÉLTON</b>
TERRENO Y MATERIAL	Campo de balonmano y en la mitad hay un terreno neutral formado por dos líneas de 2 m. A lo ancho del campo (2 x 18)
ORGANIZA	2 grandes grupos.
OBJETIVO	Mediante golpes y empujes meter el balón gigante tras la línea del equipo contrario. Por cada vez que se consigue se gana 1 punto.
REGLAS	No vale golpear con los pies.

VARIANTES	<p>Golpeos con las manos.</p> <p>Golpeos con los pies.</p> <p>Golpeos con las manos y los pies</p>
-----------	--

### JUEGO 3.

JUEGO	VOLEY-GLOBO
TERRENO Y MATERIAL	Campo de voleibol o de tenis o similar, aunque si debe haber algo que divida dos campos. Pelota o globo gigante y red.
ORGANIZA	2 grupos dependiendo de las dimensiones del campo de 3 a 6 jugadores.
OBJETIVO	Golpear el balón con cualquier parte del cuerpo, tratando de pasar la red e intentando que el balón toque el suelo del campo contrario para conseguir punto.
REGLAS	<p>Saque se realizará desde la zona acordada por ambos equipos, no necesariamente deberá ser desde la línea de fondo del campo.</p> <p>Nadie puede tocar la pelota dos veces en una misma jugada.</p> <p>Partidos por tiempo determinado (Suele funcionar bien cuando hay más de dos equipos. El ganador queda en el campo de juego en el que estaba).</p>
VARIANTES	<p>Igual, pero en una <b>pista de tenis: "TENIS-GLOBO"</b> o bádminton con menos jugadores.</p> <p>Se autoriza un pase de control por jugada (auto-pase).</p> <p>Se tienen que dar 10 pases antes de pasar la pelota al otro campo.</p> <p>Un jugador del otro equipo está en el terreno rival vendado (no puede tocar a los jugadores a no ser sin querer, sino solo trata de interceptar la pelota y molestar la visión).</p> <p>Sólo se puede tocar la pelota con una mano.</p>

### JUEGO 4.

JUEGO	FRONTÓN-BALÓN GIGANTE
TERRENO Y MATERIAL	Frontón delimitado por una línea de falta y otra de pasa en el suelo y en la pared una de falta. (La distancia de las líneas dependerá del bote del balón y de la fuerza de los jugadores). Un balón o globo gigante por cuarteto.
ORGANIZA	En grupos de 4 jugadores, se realiza un partido de 2 x 2.
OBJETIVO	No alcanzar el balón antes de que dé 2 botes y siempre que el primer bote se produzca dentro del terreno de juego.
REGLAS	Lanzar el balón contra una pared utilizando siempre una o dos manos o todo el cuerpo excepto las piernas.
VARIANTES	<p>Es obligatorio que el golpeo se produzca siempre las 2 manos/1 mano/solo la mano izquierda/solo la mano derecha.</p> <p>En vez de golpear, también esta permitido cogerlo antes de que caiga al suelo para luego golpearlo o acompañarlo contra la pared desde el lugar donde se ha recepcionado.</p> <p>Juego 1 x 1 ó 2 x 2 ó 3 x 3.</p>

### JUEGOS DE CANCHA COMPARTIDA.



### JUEGO 5.

JUEGO	<b>BALÓN RODANTE / BALONMANO DE SUELO</b>
TERRENO Y MATERIAL	Pelota gigante y espacio de 15 m x 20 m, no demasiado estrecho. Las porterías tienen un ancho de 3 a 4 m, con o sin línea de meta a una distancia alrededor de cada portería.
ORGANIZ.	Dos equipos de 6 ó 10 jugadores.
OBJETIVO	Un grupo debe llevar el balón gigante golpeándolo (pasándolo) hasta la línea de fondo del campo del equipo contrario.
REGLAS	<p>Reglas similares a las del balonmano, pero el balón hay que llevarlo rodándolo por el suelo evitando que éste rebote o se nos escape del control de las manos.</p> <p>El juego empieza en el centro del campo, donde se empieza a rodar el balón. El balón puede ser rodado con una mano a tanta distancia como se desee. Puede permanecer parado en las manos hasta 3 segundos, pero no puede ser jugado con el pie (tocar el balón con las piernas accidentalmente cuando se rueda no es falta). El límite para jugar el balón son las rodillas. Solamente se le puede quitar el balón al jugador que lo posea cuando no lo sujeto con ambas manos.</p> <p>El contrario no puede ser empujado o sujetado.</p> <p>Las porterías solamente pueden ser defendidas por un jugador que esté dentro de la zona de portería. El equipo atacante no puede entrar en la portería.</p> <p>Cuando se cometa una falta, el otro equipo tiene tiro franco, cuando hay una fuera de banda, tiene derecho a poner el balón en juego.</p> <p>Cuando se efectúe un pase, un tiro franco o se ponga el balón en juego, el contrario no podrá acercarse al jugador en cuestión a menos de 3 metros.</p>
PUNTUACIÓ	Cada vez que introducimos el balón en la portería sumamos 1 punto.
VARIANTES	<p>Se puede jugar con un balón medicinal.</p> <p>El campo se puede hacer un poco más estrecho.</p> <p>La portería puede ser las dos líneas de fondo del campo en toda su anchura y pueden ser defendidas por todos los jugadores del equipo.</p>
OBSERV.	<p>La postura que se adopta durante el juego en constante flexión del tronco, hace que se sobrecargue la zona lumbar, por lo que se acusa el cansancio en esa zona.</p> <p>Por ello no será aconsejable que el juego durara más de 10 minutos seguidos.</p> <p>Una vez finalizados los 10 minutos realizar estiramientos.</p>

### JUEGO 6.

JUEGO	<b>HAND-PELOTÓN</b>
TERRENO Y MATERIAL	Campo de balonmano y porterías.
ORGANIZA	Dos equipos.
OBJETIVO	Meter gol en la portería contraria.

<b>REGLAS</b>	<p>Pasarse el balón gigante golpeándolo con las manos. No hay portero. No se puede entrar al área de 6 metros. Si el balón sale de banda, saca el equipo contrario. Es gol cuando el balón entra dentro de la portería. Se puede jugar a tiempo fijo o a número de goles.</p>
<b>VARIANTES</b>	<p>Golpear con manos y pies. Jugar con portero que no puede utilizar los brazos sólo el cuerpo, las piernas y la cabeza para parar el balón.</p>

### JUEGO 7.

<b>JUEGO</b>	<b>CALCIO-PELOTÓN</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Pelota gigante y campo de balonmano o baloncesto.
<b>ORGANIZ.</b>	Dividimos la clase en dos grupos.
<b>OBJETIVO</b>	Un grupo debe llevar el balón gigante golpeándolo (pasándolo) hasta la línea de fondo del campo del equipo contrario.
<b>REGLAS</b>	<p>Si la pelota cae al suelo, pierde la posesión el equipo atacante y se saca como una falta del lugar donde cayó. Si la pelota sale fuera de banda, pierde la posesión el equipo y saca el equipo contrario. Si se consigue el “ensayo”, colocando el pelotón en la línea de fondo del campo del equipo contrario se suma un punto.</p>
<b>PUNTUACIÓ</b>	<p>Se puede jugar a tiempo fijo, a ver que equipo consigue más puntos. Se puede jugar a un tanteo fijo. Por ejemplo a 10 puntos o al mejor de 10 puntos.</p>
<b>VARIANTES</b>	<p>En caso de que caiga el balón al suelo, el juego se para y se continua lanzándolo al aire de nuevo por un jugador o persona neutral. Todos los jugadores del equipo además del balón gigante deben traspasar la línea de fondo del campo contrario. El balón se puede golpear e incluso llevarlo con las manos como en rugby. El ensayo se debe realizar en un espacio concreto como por ejemplo la bombilla del campo de baloncesto. El ensayo se debe realizar con un pase que se realice desde fuera de la zona y este deberá adaptar el balón entre dos o tres jugadores (nunca un jugador) para que el punto suba al marcador. En la zona de punto no se podrá estar más de 3 segundos como en la zona de baloncesto. Relevo individual o por tríos.</p>

### JUEGO 8.

<b>JUEGO</b>	<b>RUGBY-PELOTÓN</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Pelota gigante y campo de balonmano o baloncesto.
<b>ORGANIZ.</b>	Dividimos la clase en dos grupos.
<b>OBJETIVO</b>	Un grupo debe llevar el balón gigante golpeándolo (pasándolo) o avanzando con él cogido, hasta la línea de fondo del campo del equipo contrario.

<b>REGLAS</b>	<p>Podemos avanzar con el balón corriendo entre dos compañeros o más hacia delante.</p> <p>Si el balón cae al suelo puede ser cogido por cualquier equipo.</p> <p>Sólo se puede pasar (golpeando el balón con las manos) el balón hacia atrás.</p> <p>Si deseamos pasar el balón hacia un jugador que está por delante de nosotros lo debemos de hacer dándole una patada.</p> <p>Si se comete falta a un compañero sacará el equipo contrario.</p> <p>Si existe una situación de lucha se realizará una especie de “melé” 3 x 3 donde los jugadores sólo pueden golpear el balón, en donde el equipo que avance en la melé se quedará con la posesión del balón.</p> <p>Si la pelota sale fuera de banda, pierde la posesión el equipo y saca el equipo contrario.</p> <p>Si se consigue el “ensayo”, colocando el pelotón en la línea de fondo del campo del equipo contrario se suma 3 puntos.</p> <p>Si se lanza por arriba de la portería mediante una “patadón” se consigue 1 punto.</p> <p>Se puede jugar a tiempo fijo, a ver que equipo consigue más puntos.</p> <p>Se puede jugar a un tanteo fijo. Por ejemplo a 10 puntos o al mejor de 10 puntos.</p>
<b>VARIANTES</b>	<p>Todos los jugadores del equipo además del balón gigante deben traspasar la línea de fondo del campo contrario.</p>

### **JUEGO 9.**

<b>JUEGO</b>	<b>PELOTÓN ARROLLADOR</b>
<b>TERRENO Y MATERIAL</b>	Campo de balonmano o similar. Pelota gigante de metro y medio de altura aproximadamente.
<b>ORGANIZA</b>	Dividimos la clase en dos grupos.
<b>OBJETIVO</b>	Un grupo debe llevar el balón gigante acompañándolo (salvo excepciones) sin perder contacto con el mismo hasta la línea de fondo del campo del equipo contrario.
<b>REGLAS</b>	<p>El balón no puede ser recogido, ni se puede levantar del suelo. El balón puede ser empujado por cualquier jugador próximo a él. El jugador que está empujando el balón gigante, puede acompañar al movimiento de la bola para seguir empujándola.</p> <p>Con la pelota gigante también se puede “placar” a los jugadores rivales que se le pongan por delante. Quien placa es la pelota gigante, aunque debe ser un jugador (quien la esté empujando) quien inicie la acción. Todos los jugadores, tanto propios como rivales que están próximos al balón, apoyan el placaje de la forma normal.</p> <p>Se puede hacer falta con el balón gigante pasando el balón por encima del jugador que está tirado en el suelo.</p> <p>También se puede lanzar el balón gigante con la ayuda de sus compañeros que estén próximos a la pelota gigante. El lanzamiento se considera una acción de pase, por lo que debe hacerse al final del movimiento de un jugador y <u>solo se puede hacer uno por turno.</u> (tipo Kin-ball)</p> <p>Lanzar la pelota es divertido porque es como jugar a los bolos con</p>

	<p>los jugadores rivales. Nada de esto se considera falta, sino que es una consecuencia natural del juego.</p> <p>Otra cosa importante es que para marcar “touchdown” o ensayo no basta con que la balón gigante llegue a la demarcación del equipo rival, sino que tiene que llegar controlado, es decir empujado por alguien que esté detrás del balón y en contacto con él.</p>
<b>VARIANTES</b>	

**KIN-BALL**  
**JUEGO 10.**

JUEGO	KIN-BALL
TERRENO Y MATERIAL	Instalación cubierta, con un espacio de juego o cuadrado de 21 metros de lado. Pelota gigante de 1,22 m. y 1 kilo de peso. Petos con 3 colores diferentes: negro, rosa y gris. (El balón gigante está distribuido en España por la empresa Dalter).
ORGANIZ.	12 jugadores para un partido. Dividimos la clase en tres grupos o equipos. 4 jugadores por equipo. Todos los jugadores del equipo son necesarios para cada jugada.
OBJETIVO	Promover la salud, la cooperación, el trabajo en equipo y la deportividad. Intentar conseguir que un equipo cometa falta con el fin de que los otros dos equipos consigan cada uno un punto.
REGLAS	<p>Este deporte, que consiste básicamente en una serie de saques y recepciones en las que el equipo atacante trata de conseguir que el balón toque el suelo, mientras que el defensor tiene que impedirlo.</p> <p>El equipo en posesión del balón (NEGRO) tiene que decir OMNIKIN<sup>©</sup> y el color del equipo debe interceptarlo (ROSA O GRIS).</p> <p>Cuando oigas tu color, tu equipo debe coger el balón antes de que toque el suelo.</p> <p>Si cogéis el balón es vuestro turno de saque.</p> <p>Si no lo cogéis, los otros dos equipos anotan 1 punto cada uno y tú equipo pone de nuevo el balón en juego.</p> <p>Los jugadores que defienden deben formar un cuadrado alrededor del balón manteniendo una distancia de 3-4 metros.</p> <p>Este cuadrado sigue los movimientos del balón y cada jugador es responsable de una esquina del cuadrado.</p> <p><b>Lanzamiento:</b></p> <p>Para que un lanzamiento sea correcto, 3 jugadores del equipo deberán mantener contacto con el balón. El 4º jugador dispone en ese momento de 5 segundos para lanzar.</p> <p>Antes del lanzamiento el jugador debe gritar “Omnikin” seguido del color de uno de los dos equipos contrarios. Por ejemplo: Omnikin-rosa.</p> <p>El balón se lanzar como mínimo a una distancia equivalente a dos veces su diámetro, antes de tocar el suelo.</p> <p>Está prohibido lanzar el balón hacia abajo.</p> <p>Se aconseja realizar el golpeo del lanzamiento con el brazo extendido como si de un bate se tratara, la zona de contacto para el golpeo sería la superficie del antebrazo desde la mano hasta el codo.</p> <p>El equipo que golpea el balón intenta desconcertar o despistar. Para ello se puede conseguir dos posibles lanzadores, que están enfrentados. De este modo los otros equipos no sabrán con certeza hacia donde va a lanzar el equipo.</p> <p><b>Recepción:</b></p> <p>Se puede jugar el balón con todas las partes de cuerpo.</p> <p>A partir del momento en que hay 3 jugadores del mismo equipo en contacto con el balón, no pueden desplazarse. Sin embargo pueden</p>

	<p>pivotar con un pie.  Los jugadores que defienden deben formar un cuadrado alrededor del balón, manteniendo una distancia de 3-4 metros.  Este cuadrado sigue los movimientos del balón y cada jugador es responsable de una esquina del cuadrado.</p> <p><b><u>La carrera:</u></b>  Uno de los jugadores puede correr con el balón para buscar una posición más favorable en el campo, desplazando así el juego y a los adversarios. Esta estrategia puede también utilizarse para ayudar a un compañero que corre más lento, desplazando el balón a su encuentro.</p> <p><b><u>El pase:</u></b>  Se puede pasar el balón a otro compañero para conseguir ganar terreno rápidamente. Normalmente, el jugador que ha hecho el pase a su equipo será el que haga el servicio.  Solo se admiten dos pases por jugada.</p> <p><b><u>El saque de banda:</u></b>  Cuando el balón sale fuera de los límites del campo, se produce una falta del equipo que lo tocó en último lugar (y por tanto un punto para cada uno de los equipos contrarios).  La reanudación del juego la realiza el equipo infractor mediante un lanzamiento desde la parte del campo más cercana a la salida del balón.</p> <p><b><u>Obstrucción:</u></b>  Cuando un jugador bloquea de manera intencionada a un adversario sin que se haya nombrado su equipo se anotan 1 punto los dos equipos.  En caso de obstrucción involuntaria se reanuda el juego por parte del equipo que lanzó.</p> <p><b><u>Juego limpio:</u></b>  Cuando un jugador es irrespetuoso con sus compañeros tendrá los siguientes avisos:  1º aviso: Los dos equipos contrarios reciben 1 punto.  2º aviso: Los dos equipos contrarios reciben 5 puntos.  3º aviso: Expulsión del jugador infractor.  4º aviso: Expulsión del equipo del jugador infractor.  El partido prosigue con los dos equipos restantes.</p>
PUNTUACIÓ	<p>Duración del partido es de 45 minutos divididos en 3 tiempos de 15 minutos.  Si hay un empate al final del mismo se continúa hasta que un equipo se adelante en el marcador.</p>
VARIANTES	<p>Aumentar o disminuir el número de miembros de cada equipo.  Jugar con más de 3 equipos y jugar en un campo más grande.  Jugar con 2 equipos y con un campo más pequeño.  Jugar con 2 equipos en un campo de voleibol con una red por medio: Voley-Kin-ball.  Jugar con 2 equipos en un campo de “Guts” (disco volador) con una espacio muerto por medio: Guts-Kin-ball.  Jugar con 2 equipos en un frontón y permitiendo un solo bote y colocando una línea de falta en el suelo a 4 m por ejemplo: Frontón-Kin-ball.</p>



Kin-ball en la escuela



Lanzamiento del kin-ball



Lanzamiento con el brazo simulando un bate.



Lanzamiento en suspensión



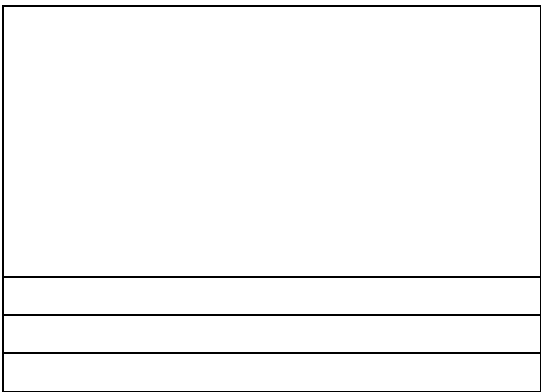
Lanzamiento a dos manos

Recepción similar al voleibol pero con los brazos abiertos

Lanzamiento a una mano.

Recepción

www.kinball-es.com.



## PROGRESIÓN DE ENSEÑANZA:

Este deporte, que consiste básicamente en una serie de saques y recepciones en las que el equipo atacante trata de conseguir que el balón toque el suelo, mientras que el defensor tiene que impedirlo.

### Combinación de aspectos técnicos y tácticos básicos.

1. Juegos con toda la clase organización masiva.
2. Juegos en pequeños grupos.
3. Hasta llegar a la situación de 3 equipos de 4 jugadores.

#### Para el lanzamiento

1. Ejercicios para familiarizarse con el golpeo. Por parejas.

Explicar la técnica.

Enseñar golpear el balón con el brazo extendido y hacia arriba.

Enseñar golpear el balón con la superficie de contacto correcta: golpear con el antebrazo, con el brazo completamente extendido, sin flexionar el codo.

Enseñar a golpear en suspensión el balón con el brazo extendido y hacia arriba.

2. Juego de “achicar balones”. La clase dividida en 2 grandes grupos. Pierde el grupo que le quedan más balones en su campo. Se pueden coger o golpear.

3. Jugar una especie de partido de “raspall” con balones gigantes. Sólo vale golpear los balones.

En todos estos juegos anteriores no importa la recepción.

#### Para la recepción.

1. En grupos de 3 ó 4 jugadores, realizar “auto-pases” 1º) En el sitio sin desplazamiento. 2º) Con desplazamiento 3º) A ver que grupo lleva el balón más alto. Estos ejercicios los realizaremos simulando a) al pase de dedos de voleibol b) el pase de antebrazos, pero con los brazos abiertos ya que el balón de kin-ball es mucho más grande que el de voleibol c) Combinar ambos dentro del grupo conforme nos venga la recepción del balón.

1º) Sin desplazamiento en el sitio.	P. Dedos	P. Antebr	Combinado
2º) Con desplazamiento.	P. Dedos	P. Antebr	Combinado
3º) ¿Que grupo lo lleva más alto?	P. Dedos	P. Antebr	Combinado

2. En grupos de 3 ó 4 jugadores, realizar auto-pases simulando al pase de antebrazos de voleibol, pero con los brazos abiertos ya que el balón de kin-ball es mucho más grande que el de voleibol.

Sin desplazamiento en el sitio.

Con desplazamiento.

A ver que grupo lo lleva más alto.



3. Frontón-Kin-ball: 2 equipos de 4 ó 5 jugadores. Zona de juego: En el frontón hay dos líneas de falta, una ubicada en el suelo a 4 metros de la pared frontal y otra en el frontón a 3 metros de altura. Con ello conseguimos que las trayectorias sean relativamente fáciles. Regla básica la recepción del balón se puede realizar sin bote, con 1, 2 ó 3 botes previos. Intentar de forma progresiva no permitir más de un bote y llegar a eliminar la línea de falta de la pared frontal.

4. Lanza un grupo a un espacio concreto de 4 x 4 m y este intenta decepcionarlo, progresivamente ir aumentando la zona de recepción. Facilitar la trayectoria de recepción ubicando una red alta entre ambos equipos.

5. Jugar con sólo 2 equipos de 4-5 ó 6 jugadores un partido de Voley-Kin-ball. Con el espacio y red de una pista de voleibol aplicamos las normas del Kin-ball. Progresivamente debemos llegar a una situación de 4 jugadores por equipo.

6. Jugar con sólo 2 equipos de 4-5 ó 6 jugadores un partido de Guts-Kin-ball. Con el espacio de un partido de “Guts”, pero aplicando las normas del Kin-ball. O lo que será lo mismo jugar un partido de kin-ball con cancha dividida por un espacio muerto intermedio. Progresivamente debemos llegar a una situación de 4 jugadores por equipo.

7. Realizar el partido de Kin-ball introduciendo las normas progresivamente.

Habituarse a decir “Omnikin + color del equipo que debe recogerlo”

Juego en un espacio más reducido, con sólo 2 equipos, permitiendo, en caso de que sea necesario, un bote antes de recogerlo.

Luego con 3 equipos en situación real de juego.

# BIJBOL

El juego se llama “**Bijbol**”, es una castellanización del término en inglés “pelota grande” (big ball).

Su nombre viene determinado por el material utilizado, que es la pelota que comercializa Dalter como “Ball Activity” y que yo le he dado un uso particular.

Se trata de un juego o deporte alternativo, colectivo, coeducativo de contacto y educativo, a desarrollar en el área de Educación Física a partir del Segundo Ciclo de Educación Primaria.

En él se enfrentan dos equipos para conseguir el mismo objetivo: marcar gol al equipo contrario. Pretende desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas

El Bíjbol es un juego o deporte alternativo, colectivo, coeducativo de contacto y educativo, a desarrollar en el área de Educación Física a partir del Segundo Ciclo de Educación Primaria. En él se enfrentan dos equipos para conseguir el mismo objetivo: marcar gol al equipo contrario. Pretende desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas (desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones), así como valores de cooperación, aceptación de normas e integración de personas de diferente competencia motriz.

## REGLAMENTO



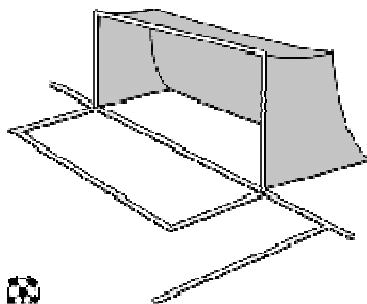
El objetivo del juego es marcar el mayor número de goles al equipo contrario en el tiempo estipulado, con una pelota gigante, sin la existencia de porteros y la prohibición de jugar en las áreas. Concretamos detenidamente a través de las siguientes reglas:

### ***Regla 1.- El material***

El material utilizado es una pelota grande de cincuenta centímetros (50 cm.) de diámetro, con cubierta de PVC y rellena de aire en su interior.

### ***Regla 2.- El campo de juego***

Se juega en el campo de fútbol-sala.



### ***Regla 3.- El gol***

El gol es válido cuando la pelota rebasa la línea de portería en su totalidad.



### ***Regla 4.- Los jugadores***

En cada equipo juegan ocho jugadores que son tanto atacantes como defensas dependiendo de la situación de juego. No hay porteros. ( Al ser un juego educativo el número de jugadores se puede adaptar al número de personas que integren un grupo o clase).



### ***Regla 5.- Duración***

Un partido de Bijbol dura treinta minutos, dividido en dos tiempos de quince y con un descanso intermedio de cinco. En el descanso los jugadores cambian de campo.

En caso de empate se jugará una prórroga que finalizará cuando uno de los equipos marque gol.

### ***Regla 6.- El saque inicial***

Una vez sorteados los campos los jugadores de cada equipo se sitúan dentro de su área de defensa. El partido comienza cuando el profesor, monitor o árbitro lanza la pelota al aire desde el centro de la línea de banda y los jugadores salen corriendo a disputarla. Tras el descanso los equipos cambian de campo y se inicia la segunda parte de igual modo. Si hubiera prórroga también se comienza así.



### ***Regla 7.- Está permitido***

Desplazar la pelota mediante golpes, botes o rechaces con cualquier parte del cuerpo.

Tocar la pelota estando ésta dentro del área invadiendo el espacio aéreo pero sin pisar los jugadores la línea del área o dentro de ella.



### ***Regla 8.- No está permitido***

Estar dentro de las áreas (excepto en el saque de portería o de falta que la realizará un único jugador).

Retener la pelota ni entre las manos ni entre los pies.

Zancadillear, golpear, empujar o agarrar a los jugadores.

### ***Regla 9.- Las faltas***

Las infracciones cometidas se sancionan con falta. Todos los saques de falta pueden ir directamente a portería. La pelota se coloca en el suelo en el lugar donde se produjo la infracción y se golpea con el pie o con la mano. Se puede colocar barrera a tres metros de la pelota siempre y cuando haya espacio suficiente entre el lugar de la falta y el área.

**Si un atacante se mete dentro del área contraria se pita falta. Ésta será sacada por un jugador del equipo contrario desde el lugar por el que entró el atacante, aunque el encargado de sacar tenga que situarse dentro de su área.**

### ***Regla 10.- El penalti***

**Si un jugador defensor está dentro de su área para evitar un posible gol, toque o no la pelota, se sanciona con penalti (excepto en el saque de portería o de falta). Será lanzado mediante un golpeo de pie o de mano por un jugador del equipo contrario situando la pelota en el punto de la línea de área centrado con respecto a la portería. El resto de jugadores deben estar por detrás del jugador encargado de lanzar.**

### ***Regla 11.- El saque de centro***

**Cuando un equipo encaja un gol vuelve a poner la pelota en juego desde el punto del centro. Todos los jugadores deben situarse en su campo, fuera de las áreas y fuera del círculo central a excepción del jugador encargado de sacar, que lo**

hará desde el centro y hacia sus compañeros. Se saca golpeando la pelota con el pie o con la mano.

*Regla 12.- El saque de portería*

Cuando la pelota es enviada fuera del campo por detrás de la línea de fondo por el equipo atacante, vuelve a poner la pelota en juego un jugador del otro equipo desde cualquier punto de su área, saliéndose de ella inmediatamente después. Puede efectuar el saque con el pie o con la mano. El equipo contrario habrá de situarse a un mínimo de tres metros respecto de la línea de área desde donde se efectuará el saque.

Es posible que en el desarrollo del juego una pelota quede muerta dentro de un área, es decir, la pelota se quede quieta, en ese momento el equipo cuya portería esté amenazada realizará un saque de portería.

*Regla 13.- El saque de esquina*

Cuando la pelota es enviada fuera del campo por la línea de fondo por el equipo defensor, un jugador del equipo atacante pondrá la pelota de nuevo en juego colocando la pelota en la esquina más cercana al lugar por donde salió y la golpeará con la mano o con el pie. Los jugadores defensores no podrán estar a menos de tres metros de la pelota.

*Regla 14.- El saque de banda*

La pelota sale fuera cuando bota encima o tras la línea de banda. Si un jugador que está pisando la línea o fuera del campo, toca la pelota, aunque ésta no haya salido, también se considera fuera.

Saca el equipo contrario del último jugador que tocó la pelota. Se saca desde el punto por donde salió golpeándola con el pie o con la mano.

Se puede lanzar directamente a portería, pero no podrá situarse ningún jugador del equipo contrario a menos de tres metros de la pelota.

No se permite auto-pase

#### **4. LA INTERRELACIÓN CON OTRAS UU.DD. O BLOQUES DE CONTENIDO.**

Aunque nuestra propuesta se basa en la utilización de los balones gigantes para una U.D. cuyo objetivo es recreativo-lúdico, dentro del bloque de contenido de Deportes.

Hemos de ser conscientes que este material nos abre puertas al resto de los contenidos de la Educación Física. Lo podemos introducir en nuestras clases de expresión corporal, juegos, deportes, habilidades motrices básicas, recreativas y también en la modalidad de condición física y salud. La presencia mayor o menor de este material en las Unidades Didácticas, dependerá del propio contenido y del enfoque que le queramos dar y de los objetivos a conseguir en nuestros alumnos.

##### **1ª PROPUESTA: INTEGRACIÓN PARCIAL DENTRO DE LAS UU.DD. DE DEPORTES Y DEPORTES ALTERNATIVOS.**

En todas las UU.DD. de deportes, tanto de cancha dividida y muro como de cancha compartida o deportes colectivos, tiene cabida, dentro de su aspecto recreativo la utilización de los balones gigantes en una sesión o parte de una de la misma.

Por ejemplo:

En una U.D. de voleibol en algún momento colocar el juego de “Voleiglobo”,

En una U.D. de balonmano utilizar el juego del “Hand-pelotón”,

En una U.D. de raqueta o palas utilizar el juego del “Tenis-globo”,

En una U.D. de frontón utilizar el juego del “Frontón-balón gigante”,

En una U.D. de deportes alternativos utilizar cualquier juego del balón gigante, etc.

Un problema que puede haber es que no hayan suficientes balones gigantes. Ante ello podemos organizar la clase en un circuito de juegos donde uno de ellos es el de balón gigante.

##### **2ª PROPUESTA: UNIDAD DIDÁCTICA RECREATIVA DE JUEGOS CON BALONES O GLOBOS GIGANTES.**

Ver los juegos anteriormente expuestos y organizarlos.

Los juegos de manejo pueden servir como parte inicial de la sesión y los de equilibrio para el final de la sesión. Los juegos de equipo formarán parte de la parte principal de la sesión.

##### **3ª PROPUESTA: UNIDAD DIDÁCTICA DE KIN-BALL.**

Ver el apartado de Kin-ball y progresión de aprendizaje.

##### **4º PROPUESTA: UNIDAD DIDÁCTICA DE EXPRESIÓN CORPORAL CON BALONES GIGANTES.**

Lo podemos introducir en nuestras clases de Expresión Corporal, ya que desde el punto de vista estético nos proporciona multitud de oportunidades y de trabajo en grupo.

#### 5° PROPUESTA: UNIDAD DIDÁCTICA DE CONDICIÓN FÍSICA CON BALONES GIGANTES O DE FIT-BALL.

Lo podemos introducir en nuestras clases de Condición Física y Salud y e bachillerato dentro de la modalidad de entrenamiento deportivo, FIT- BALL TRAINING, para los cursos de 1° de Bachillerato, dentro del bloque de contenidos CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD, con el objetivo de conseguir que nuestros alumnos descubran-experimenten nuevas formas de desarrollar su Condición Física Básica, teniendo como base actividades novedosas y motivadoras, que encajen en el currículo de Educación Física, intentando diversificar y enriquecer estas actividades con material complementario novedoso, fomentando el trabajo físico con métodos distintos a los tradicionales, y renovando aquéllos que aun teniendo un valor educativo bueno, pueden, por su monotonía no captar la motivación de nuestros adolescentes.

## 5. CONCLUSIÓN.

Para concluir este grupo de trabajo he de destacar la **satisfacción** que nos ha proporcionado a los **docentes** implicados y a nuestros **alumnos** la aplicación práctica de los juegos con balones gigantes en las clases de Educación Física.



## 6. BIBLIOGRAFÍA.

- Dalter: Fit-Ball Training. Madrid 1996.
- Hernández, M. “Cursos d’estiu’93 de l’educació física i l’esport”. INEFC de Barcelona. 1993.
- Kim Forteza. Fitball. La pelota que mejora tu cuerpo. Revista Sport Life nº 47.
- Kin-ball. [WWW.kinball-es.com](http://WWW.kinball-es.com).
- Löscher, A. Juegos predeportivos en grupo. Ed. Paidotribo. 1997.
- Reebok Training Gym Ball instrucciones & exercise chart. [WWW.reebokfitness.co.uk](http://WWW.reebokfitness.co.uk)
- Ruíz Alonso, J. Juegos y deportes alternativos. Ed. Agonos. Lérida. 1996.
- VV.AA. CEFIRE – AMEF – FEADDEF. VI Jornades d’intercanvi d’experiències d’educació física. Ed. Quaderna. 2002.