

Educación Física en tiempos de ASPO

Conceptos y características del Deporte Alternativo

Área curricular: Educación Física.

Etiquetas: Educación Física - Nivel Secundario Ciclo Básico- Deporte Alternativo en ASPO- características generales

Año/Ciclo: 1°; 2° Y 3 año- Nivel Secundario Ciclo Básico

Contenidos: La construcción de disponibilidad motriz. Iniciación al deporte escolar. Deporte Alternativo

Descripción de la actividad : En esta propuesta vamos trabajar con el concepto del deporte alternativo y sus características. Desarrollaremos el **korfball**

Materiales necesarios: Espacio disponible de obstáculos, para realizar ejercicios, .No es necesario la conectividad. Sólo de manera complementaria.



Introducción:

En esta oportunidad queremos brindarte algunas herramientas relacionadas al deporte alternativo. Por ellos, primero queremos contarte a qué nos referimos cuando hablamos de “Deportes alternativos” como así también algunos datos históricos que son importantes. Lo bueno de este tipo de deportes es que lo podrás practicar en clases cuando volvamos a las aulas y patios. Como verás más abajo, algunos se practican sin contacto con otros/as.

La irrupción de los deportes alternativos se produjo en España en la década de los ochenta. Los juegos y deportes alternativos fueron integrados en el currículo de Educación Física como reacción al modelo deportivo imperante, basado en el rendimiento. Significaron un enfoque más vivencial de la Educación Física, con la presentación de contenidos no habituales y más cercanos a los intereses de los y las estudiantes. Además se les considera propicios para el desarrollo de la coeducación y la igualdad.

Surgen por las necesidades y deseos de los profesionales de la Educación Física y del deporte, con el objetivo de introducir **elementos nuevos facilitadores** del interés de los contenidos formativos, del aumento de la motivación, de la variedad de situaciones educativas y de las posibilidades de intervención y de participación del alumnado. Existen muchos deportes de este tipo, cada uno con sus reglas y formas de jugar. Por mencionar algunos:

- Balonkorf o korfbal
- Bijbol
- Birilé o Balón prisionero
- Bossaball
- Cachibol
- Duni
- Floorball o Unihockey
- Fútbol gaélico
- Fútbol-tenis
- Intercrosse Lacrosse
- Kickball o Kickingball
- Kin-ball
- Padbol
- Pinfuvote
- Tchoukball
- Ultimate



<http://efedublog.blogspot.com/2013/10/juegos-y-deportes-alternativos.html>

En este enlace puedes bucear por todos los deportes, también encontrarás videos explicativos, etc.

En nuestra propuesta nos interesa profundizar en el **korfball**, pero todos estos deportes comparten características comunes, que lo hacen viable en todos los ámbitos y en especial el educativo.



Características que comparten los deportes alternativos:

1. **Reglamento abierto**: la mayor parte de las reglas, se especifican antes de empezar a jugar entre los dos equipos participantes. No se contempla un reglamento oficial como puede ocurrir en los deportes tradicionales.
2. **Material alternativo**: se usa material preexistente pero con una función diferente (pelotas de fútbol, raquetas, etc.) a la habitual o se fabrica nuevo material, muchas veces con materiales reciclados.
3. **Todos/as pueden participar**: al ser un deporte desconocido, al empezar a jugar, todos los/as jugadores parten con el mismo conocimiento y práctica del mismo. Por ello, no hay distinción según el género, las capacidades, etc.
4. **Fácil aprendizaje**: se aprende fácilmente cómo se juega, cuáles son las reglas básicas. Podemos aprender mientras lo vamos practicando. ¿Te animás?
5. **Intensidad moderada**: son juegos que no exigen una gran preparación física ni un esfuerzo excepcional.
6. **Son baratos**: se utilizan materiales económicos, abaratando la práctica del deporte.
7. **Instalaciones improvisadas**: las instalaciones podemos improvisarlas en cualquier momento en muchos casos, utilizando campos de fútbol, baloncesto, para practicar el deporte. No precisan de un campo o pista específicos generalmente.
8. **Dimensión cooperativa**: son **juegos muy cooperativos**, sobre todo porque todos aprendemos a la vez. Se busca un carácter más cooperativo que competitivo. Debemos ayudarnos para mejorar, pues ninguno, en principio, sabemos jugar al nuevo juego o deporte.

Korfbal : Características principales del Korfbal

Destacamos las siguientes:

1. Es un deporte mixto. Necesariamente cada equipo debe estar compuesto por 4 chicos y 4 chicas como jugadores de campo (dos hombres y dos mujeres atacan y dos hombres y dos mujeres defienden) más un número indeterminado de compañeros para realizar los cambios necesarios.

2. Hay una completa rotación con cambio de roles (ataque y defensa) cada número par de puntos los defensas pasan a ocupar el lugar de los delanteros y estos el de los defensas.

3. Las reglas están pensadas para favorecer la colaboración entre los componentes del equipo. Se penaliza todo aquello que favorece el juego individual y se favorece la creatividad entendiendo esta como un proceso de construcción. Para construir la importancia de la aportación de todos es fundamental

4. Las diferencias de condición física (mayor altura o fuerza) quedan disminuidas. Hay una regla llamada posición de defendido que impide lanzar a canasta si entre la canasta y el que tira está un contrario colocado a menos de un metro y con la mano levantada.

5. La participación de los diferentes géneros se realiza en igualdad de condiciones. No se permite el marcaje de chico a chica o viceversa, ni tampoco el marcaje de dos contra uno.

6º. Para lograr el éxito en la jugada hay que apoyarse necesariamente en los compañeros. Como no se puede avanzar con la pelota en la mano, ni tampoco botando, sólo el pase al compañero o compañera nos permitirá alcanzar una buena posición para lanzar a canasta.

7º. No requiere equipamientos especiales ni costosos. Se puede jugar en cualquier tipo de terreno y los balones son similares a los de fútbol del nº 5 (en el entorno escolar se usan los de fútbol nº 5 por ser más los más asequibles en este momento).

8º. Las situaciones de enseñanza aprendizaje son de una gran riqueza. En el desarrollo del juego se dan situaciones que favorecen el reconocimiento, la valoración y las aportaciones de los demás independientemente de sus condiciones. Aquí están siempre presentes los valores de solidaridad y cooperación.

9º. La agresividad que es un factor siempre presente en situaciones de este tipo está muy controlada. No se permite ninguna actuación que favorezca la aparición de conductas en la lógica aparición de la agresividad, solo movimientos dentro de las pautas autorizadas (no se puede empujar u obstaculizar el movimiento libre del contrario, incluso cuando posee el balón).

10º. Favorece las relaciones entre los géneros. Las sesiones de entrenamiento, preparación y también los partidos, favorecen una relación más fluida y en términos de igualdad entre los participantes.



Si bien en nuestra propuesta nos interesa brindarte actividades un poco más generales, también te dejamos la reglamentación, para que cuando vuelvas a las clases presenciales le muestres a tu Profe. O también puedes jugar en algunas plaza con amigos/as o familiares siempre manteniendo la distancia y cumpliendo el protocolo.

Reglamentación y Medidas

El korfbal se juega con una pelota, tanto en el interior como en el exterior. El tamaño de la cancha cubierta es de 20 x 40 m (22 a 44 m) y al aire libre 60x30m.. La cancha se divide en dos mitades, llamadas zonas. En cada zona hay un poste de 3,5 m (11,5 pies) de altura con una cesta en la parte superior. Esta se coloca dos tercios de la distancia entre la línea central y la parte posterior de la zona. Entre el final de la cancha y la canasta, hay una distancia de 6.5 metros o 6 metros.

Las Canastas son un cilindro de mimbre, plástico o metal sin fondo que debe ser acoplado a cada poste. La canasta está mirando hacia el centro del campo. La altura de la canasta será de 3,5 metros. El diámetro de las canastas será de 39-41 cm y el borde de las mismas de 2-3cm.

Pelota: Específico de Korfball, con peso entre 425-475 gramos, similar al de fútbol.

Salida de pelota: Es fuera de banda cuando toca o sobrepasa las líneas que delimitan el campo.

Golpe franco: Se saca en el lugar que se comete la falta y no se puede lanzar a la canasta.

El penalti: Se produce cuando se agarra, se quita la pelota o se empuja al contrario cuando lanza la pelota a canasta.

Equipos

Un equipo de korfball es mixto (consta de 8 jugadores, 4 mujeres y 4 hombres). Cada equipo tiene su propio entrenador, quien puede cambiar los jugadores durante un partido, negociar con el árbitro, crear la formación para el partido y mantener el espíritu del equipo, juegan en el terreno de juego dos hombres y dos mujeres.



¿Cómo se juega? <https://youtu.be/0SCMIjqJC0o>

Cada partido de Korfball tiene una duración total de 60 minutos, divididos en dos tiempos de 30 minutos. Entre estas dos mitades, se hace un descanso de 5 a 15 minutos.

Saque inicial: Se realiza por un atacante cerca del centro del campo. También se realiza después de cada tanto y tras el descanso. En la primera parte saca el equipo local y en la segunda parte el equipo visitante.

Cada equipo elige qué zona es la que quiere defender, tiene que encestar la pelota en la canasta y evitar que el equipo contrario anote. Se marca un tanto cuando la

pelota ha caído por completo a través de la canasta. El equipo que más enceste será el vencedor.

Cada dos goles o puntos, se cambian los roles de los jugadores, convirtiéndose los defensores en atacantes y viceversa. Durante este intercambio, los atacantes no pueden traspasar la zona de defensa. Después del descanso, los equipos cambian de campo. El entrenador puede cambiar a los jugadores en cualquier momento, siempre que sean del mismo género, notificándose al árbitro. Su labor principal es generar un ambiente cordial y de equipo, ideando tácticas para ganar el partido,

Está prohibido el uso de fuerza física, el bloqueo y manejar el balón con el pie o con el puño.

Sólo pueden enfrentarse en el ataque o defensa personas del mismo género, es decir, una mujer tendrá que defender a una mujer y un hombre a un hombre.

Durante el partido no se pueden cambiar de zona. Al comienzo de un partido un equipo elige la mitad de la cancha. Entre esos cambios de zona, los atacantes no pueden invadir

Faltas:

- ❖ Queda prohibido:
- ❖ Tocar la pelota con el pie o la pierna.
- ❖ Jugar la pelota con el puño.
- ❖ Tomar la posesión de la pelota en una posición de caída.
- ❖ Correr con la pelota.
- ❖ Retrasar el juego innecesariamente.
- ❖ Pegar, quitar o tomar la pelota de las manos de un contrario.
- ❖ Impedir el movimiento libre a un contrario en posesión de la pelota.
- ❖ Jugar fuera de su propio cuadrado.

- ❖ Tirar a canasta en posición de defensa. Se debe considerar el tiro como defendido en el caso que el defensor cumpla las tres condiciones siguientes: Debe encontrarse a un brazo de distancia del contrario y debe mirarle de frente, debe intentar bloquear la pelota y debe estar más cerca del poste que el atacante.
- ❖ Tirar a canasta después de haberse cruzado un compañero.
- ❖ Agarrar el poste.



- El Korfball fomenta la igualdad

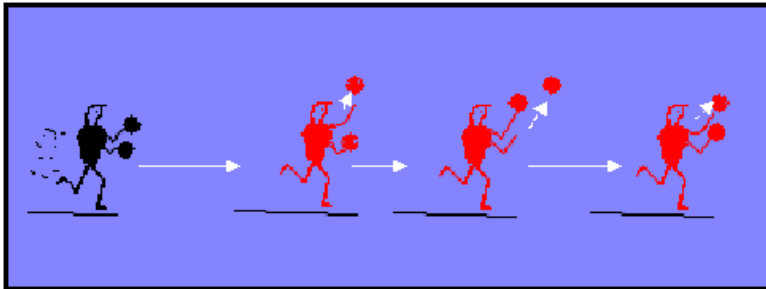
- Premia el compañerismo
- Requiere pensar en las estrategias que se van a desarrollar durante el juego
- Mínimo contacto físico

Como ves, es un deporte muy recomendable tanto para las clases de Educación Física como para practicar fuera de ella, por los valores que promueve y porque es super divertido.

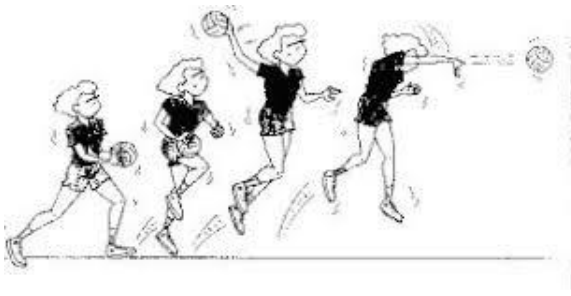


Cómo ya venimos viendo, primero vamos a realizar una entrada en calor de unos 10 a 15 minutos, puedes empezar estirando tu cuerpo y luego comenzar poniendo música y realizando movimientos:

1. Puedes agarrar una pelota y pasarla de mano a manos, rotar hombros, realizar algunos lanzamientos, etc.



2. Enfrentados a la pared realizar diferentes pases, variando las distancias primeramente, para posteriormente realizar los pases con las dos manos y finalmente picando.



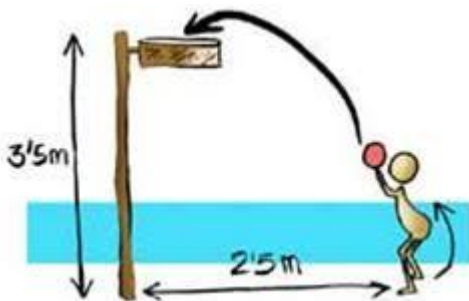
3. Realizar tiros a canasta o blanco (trayectoria del balón curva y elevada). Aumentar la distancia



4. Tiros a canasta. Colocados encima de un banco, descender y tirar a canasta con las dos manos.
5. Un familiar, con la pelota debajo de la canasta. El compañero/a a ocho metros, quien realizará una entrada a canasta, recibirá el pase de su compañero/a y realizará el tiro.



6. Ronda de penales.



Bibliografía:

- Cumellas, M. y González, J. (2000). El Korfball, un deporte ideal para practicar en los centros de enseñanza. *Lecturas: educación física y deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 25, septiembre. <http://www.efdeportes.com/efd25/korfball.htm>
- Diseño Curricular Jurisdiccional Educación Física. Ministerio de Educación Tucumán. Ciclo básico y Ciclo Orientado. 2015
- Núcleos de Aprendizaje Prioritarios. Ciclo Básico. Educación Secundaria. Educación Física. Ministerio de Educación República Argentina. 2011.

Referencias de la Web



- [Wikipedia, la enciclopedia libre](#)
- <http://deportesmasalternativos.blogspot.com/>
- <https://elksport.com/pub/media/logo/websites/1/logo.png>
- <http://educacionfisicafrangarcia.blogspot.com/>