

Educación Física en tiempos de ASPO

Conceptos y características del Deporte Alternativo

Área curricular: Educación Física.

Etiquetas: Educación Física - Nivel Secundario Ciclo Orientado

Deporte Alternativo en ASPO- Características generales

Año/Ciclo: 4°; 5° Y 6° año- Nivel Secundario Ciclo Orientado y 7° año de Escuelas Técnicas

Contenidos: En relación con las prácticas corporales, ludomotrices y deportivas, referidas a la disponibilidad de sí mismo. Deporte Alternativo.

Descripción de la actividad : La propuesta en esta oportunidad es el abordaje de los Deportes Alternativos. Su importancia dentro de la currícula para ser desarrollado dentro de los contenidos de Nivel secundario.

Materiales necesarios: Espacio disponible libre de obstáculos para realizar ejercicios, .No es necesario la conectividad. Sólo de manera complementaria. Elaboración de algún material con recursos caseros.



Introducción

Tal como se afirma en el Diseño Curricular para la Educación Secundaria es muy importante incentivar en nuestros alumnos la práctica en distintas manifestaciones de la motricidad, de una manera sostenida y comprometida.

Al intervenir pedagógicamente sobre la corporeidad y la motricidad, la Educación Física contribuye a la formación integral de los jóvenes y más aún dando continuidad a una propuesta de calidad y del interés de los estudiantes en este tiempo de ASPO. El trabajo consta de una referencia general de los deportes alternativos y sus características, una

propuesta para ser desarrollada desde sus aspectos técnicos y reglamentarios, y ejercicios adaptados al contexto actual para poder ser realizados en las casas.



Deportes Alternativos: Definición

Denominamos Deportes Alternativos a las actividades físicas y deportivas que surgen como “alternativa” a los deportes tradicionales, los deportes populares y los deportes ya instaurados en la sociedad. Es aquel que no se halla sujeto a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas deportivas o recreativas, o, en el caso de que si lo estuviera, reciba un uso distinto al que tenía cuando se diseñó. El término "Deporte Alternativo" recibe dicho sobrenombre para ser diferenciado del deporte tradicional y convencional, adquiriendo un toque de vanguardismo y modernidad y dependiendo del ámbito desde el que se defina, puede abarcar una amplia gama de actividades.

Los mismos 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.

Los Deportes Alternativos son actividades que podemos utilizar como un medio para alcanzar un correcto desarrollo motor, a través de la adquisición y perfeccionamiento de destrezas y habilidades instrumentales dentro de un contexto significativo de comportamiento humano.

CARACTERÍSTICAS

Se pueden practicar en el medio escolar, por escasas e inadecuadas que sean las instalaciones ya que permiten fácilmente la improvisación de las mismas.

Presentan un fácil aprendizaje desde su iniciación. Son habilidades sencillas que provocan de inmediato el paso a una situación real de juego, en las que además de perfeccionarlas, se divierten.

Se pueden practicar sin distinción de sexo y edad, sin tener en cuenta el nivel de destreza de cada participante, ya que el nivel de todo el grupo suele ser bastante homogéneo siendo la coeducación uno de los valores a destacar en el empleo de estos contenidos.

Su intensidad es moderada, se valora más la dimensión cooperativa que la competitiva.



Te invito a que veas este video y amplíes tus conocimientos sobre Deportes Alternativos

<https://www.youtube.com/watch?v=pW3MAiH1jR8>

“Para saber un poco más te recomendamos este link”

https://www.ecured.cu/Deporte_Alternativo

Dentro de las propuestas que desarrollaremos seleccionamos en esta oportunidad Fútbol-Tenis, es una práctica conocida, de gran contenido lúdico- recreativo y de rápido aprendizaje, y con elementos que puedes adaptar, podrás realizarlo en tu casa.



FUTBOL TENIS

El origen del deporte se remonta probablemente al año 1922, cuando fue jugado por primera vez en Checoslovaquia (actual república Checa)

El fútbol-tenis (de la unión de fútbol y tenis) es un juego o ejercicio deportivo que combina aspectos de los dos deportes que forman su nombre. Se juega con una pelota de fútbol, utilizando cualquier parte del cuerpo a excepción de las manos y brazos, al igual que en el fútbol, se practica en una cancha de dimensiones reducidas, con una red que divide en dos el campo de juego.

Existen dos variantes principales; la individual, en la que participa un jugador por cada lado, o la colectiva, en la que generalmente participan dos o tres jugadores por equipo. Se

pueden realizar pases entre los compañeros del equipo. El objetivo es pasar la pelota al área contraria hasta que el rival no pueda devolverla correctamente, obteniendo un punto favorable. La pelota puede dar un bote en el campo contrario antes de tocarla un jugador.



Las reglas:



Terreno de Juego

El terreno de juego se divide en dos mitades por una red. Las líneas de base y las líneas laterales forman parte del terreno de juego.

Dimensiones terreno de juego:

- Individual: 8.2 (max 9) de ancho x 12.8 m. de largo
- Doble y triple: 8.2 (max 9) de ancho x 18.0 m. de largo



La Red

La parte que se cuelga a lo largo del terreno de juego entre las líneas laterales. La longitud de la red puede ser definida por dos palos redondos de metal o plástico que

fijan la red en las líneas. La red se tensa en ambos extremos de manera que su parte superior se extiende más de 1,10 mts de la superficie del terreno de juego.



La Pelota



- Color: en blanco y negro, de material sintético o de cuero

Servicio:

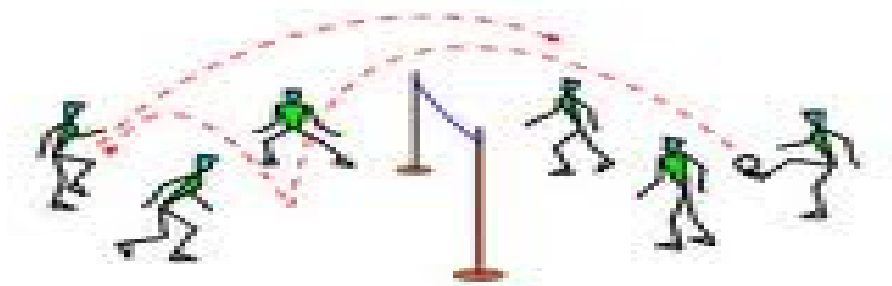
Se realiza desde la zona de detrás de la línea de base, no se puede tocar el terreno de juego (incluyendo las líneas).

La forma de servir: pateando la pelota por cualquier parte permitido del cuerpo en forma de volea, después de rebotar la pelota en el suelo. La pelota debe ser lanzada desde la mano del jugador.

El servicio se llevará a cabo dentro de los 5 segundos. La pelota debe cruzar la red e ir al área de servicio del oponente, o tocar al oponente.

El servicio es válido si la pelota toca la red. El servicio siempre se lleva a cabo por el equipo (jugador) que se anota un punto.

Tanto las reglas como los elementos y campos de juegos pueden ser adaptados a las condiciones particulares.



Pelota en Juego:

El número máximo de botes de la pelota en el suelo:

-Individual: 1-Dobles:1 - Triple: 1

El número máximo de toques de la pelota por el jugador/equipo:

-Individuales: 2 -Dobles: 3- Triples: 3



A ninguno de los jugadores se les permite tocar la red (incluso después de que la pelota no esté ya en juego).

Si dos jugadores opuestos tocan la pelota sobre la red al mismo tiempo ("pelota muerta") y la pelota termina fuera del campo de juego, se repite el servicio. En este caso, la pelota puede ser jugada por el jugador que jugó la pelota muerta.



Puntuación, ganar un set y el partido:

El equipo (jugador) gana un punto si el oponente comete un error, cada uno de estos errores significa un punto.

Todas las disciplinas (individuales, dobles y triples) se juegan hasta dos (2) sets ganados. Un juego es ganado por el equipo (jugador) que primero anota 11 puntos con una ventaja mínima de dos (2) puntos (11:9). En caso contrario el juego continúa hasta que la ventaja de dos puntos se consigue (12:10, 13:11, etc.).



Para conocer más reglas te invitamos que consultes este link

<https://sites.google.com/site/ligadefutboltenis/perfil-jugadores>



Ahora te proponemos que comiences a moverte. Recuerda hacer una adecuada entrada en calor:

- Trote suave 5 minutos
- Trote con variante de direcciones
- Trote con variante de desplazamientos
- Ejercicios de movilidad general

ACTIVIDADES CON ELEMENTO (PELOTA)

- Dar botes con la pelota.
- Lanzar hacia arriba la pelota y recibirla con ambas manos,luego con una y después con la otra.
- Cabecitas en el lugar.
- Conducir la pelota sobre la línea con las distintas partes del pie, planta, parte interna, frontal, externa y empeine interior. Luego dificultar la actividad agregando obstáculos(conos,piedras,ropa), también en zig-zag
- Caminar, trotar,correr, con la pelota



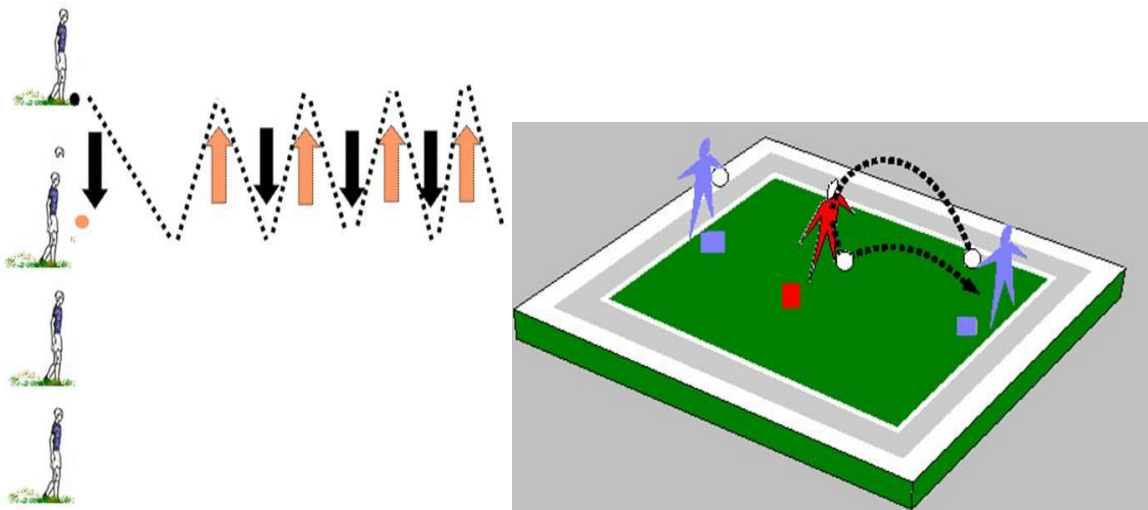
Borde externo
Con ligera presión del
borde externo y el suelo

Control de pecho
Inclinando la espalda
hacia atrás

Control con la cabeza
Inclinando el tronco y la
cabeza hacia atrás

En pareja o con la pared

- Realizar algunos movimientos con la pelota libremente.
- Desplazamiento lateral, pasar la pelota (primero con una pierna y luego con la otra).
- Hacer botar la pelota en el lugar y recién pasarla, el compañero la recepciona, la deja botar y recién la devolverá.(opción contra la pared)



-1 vs 1 , recepcionar y pasar la pelota hacia el otro lado del campo, dividido sea por una red o simplemente conos alineados, en caso de no tener estos elementos podemos solo jugar con una línea divisoria,(podemos empezar con 3 o 4 golpes por persona)hasta llegar a lo reglamentario.

-Frente a frente uno tira la pelota hacia arriba, y el compañero cabecea devolviendola.

-Jugar libremente.



Conseguimos todos los elementos y con algunas ideas sencillas haremos nuestra propia cancha:

- En el patio o césped
- Un par de llantas , baldes o recipientes para utilizar de base (arena,piedras)
- Caños (hierro o plástico), cañas, palos.Cinta carpintero, soga, hilo piolin.



!!!Te invitamos a que puedas organizar tu propio torneo y disfrutar en familia!!!!

Bibliografía:

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:

https://www.youtube.com/watch?v=cZCOWu9_Kwges.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Portada

<https://www.ecured.cu/Futbol-tenis>

http://www.favafutsal.com/ficheros_proyecto/oSFW4EGF_REGLAMENTO%20EN%20ESPA%C3%91OL.pdf

<http://ultimateargentina.com.ar/como-ensenar-ultimate/>

http://entrenamientosdefutbol.es/images/by_gc.png