

UNIDAD DIDÁCTICA DE DEPORTES ALTERNATIVOS

-¿Qué son los deportes alternativos?

Los deportes alternativos son aquellos que no se hayan sujetos a los círculos tradicionales de fabricación para el campo de las actividades físicas deportivas o recreativas. Se diferencian de los deportes tradicionales y convencionales adquiriendo un toque de vanguardismo y modernidad. Surgen en el ámbito educativo.

ARTZIKIROL

Deporte creado por José Ramón Rey en [Artziniega \(Álava\)](#) en [2007](#), con la idea de fomentar la práctica deportiva entre los más jóvenes. El Artzikirol se basa en una suma de características de los deportes de [Fútbol sala](#), [Balonmano](#) y [Rugby](#). Los equipos son mixtos y el balón se puede llevar o lanzar indistintamente con las manos o con los pies. En este deporte de colaboración-oposición, la velocidad y las estrategias conforman una parte esencial del juego. Entre otros calificativos, a este deporte se le ha denominado "el deporte perfecto" o "el deporte más igualitario".



Debido a sus cualidades en la realización de una "actividad física completa", este deporte se está incluyendo en los programas educativos de numerosos centros, fundamentalmente en [Álava](#) y Vizcaya.

1-Componentes del juego

Se juega en una cancha de fútbol sala o balonmano, con unas medidas de 36 x 18 m hasta 40 x 20 m.

El espacio de juego también tiene estas características:

- Una línea central que divide las dos mitades del campo de juego
- Una portería de 3 x 2 m
- Un punto de penalti situado a 7 m
- Un área de 6 m

Se puede jugar con un balón blando de espuma o con un balón de voleibol de categoría infantil. Compiten dos equipos de 8 jugadores en campo (4 chicos y 4 chicas), con un portero por cada equipo. Cada equipo tendrá como máximo 15 jugadores disponibles para jugar. Los cambios se pueden hacer continuamente sin que tenga que intervenir el árbitro y sin parar el juego. Cada partido lo conforman cuatro tiempos de 15 minutos. Entre cada tiempo hay un descanso de dos minutos, excepto entre el segundo y el tercer período que será de 5 minutos.

2-Utilización del balón en el juego

El balón se puede jugar tanto con el pie como con la mano, pero en cualquier caso no se puede botar teniéndolo controlado. Teniendo el balón en la mano, cualquier jugador contrario te puede tocar, lo que en este juego se llama *tocado*; en este caso el árbitro pitará falta, y la posesión del balón pasará al equipo o jugador que ha realizado el tocado. Por esta última razón el jugador con balón tratará de llevar el balón al pie antes de que el jugador contrario le toque.

El gol se puede conseguir lanzando con el pie (1 punto) o con la mano (2 puntos).

El jugador que provoca el tocado será el encargado de realizar el saque de falta desde el mismo lugar donde se ha producido. El balón no se puede retener nunca entre los pies.

Cuando el balón está en el aire, el jugador podrá controlarlo con el pie o con la mano, pero una vez de que llegue al suelo el balón, éste no podrá volver a ser controlado con las manos. Sin embargo, el portero estando en su área, podrá volver a llevar el balón a las manos si éste se le cae al suelo.

Para sacar las faltas, saques de banda o corners, el jugador dispondrá de seis segundos en todo caso y se sacará con las manos. El jugador contrario podrá estar encima del jugador que saca, siempre y cuando no toque la línea.

El portero no tiene un lugar concreto de juego, puede convertirse en un jugador de campo en cualquier momento. Sin embargo, si es tocado en cualquier lugar del campo de juego con el balón, el árbitro señalará penalti.

3-Faltas de reglamento

Serán consideradas faltas de reglamento las siguientes acciones:

- Utilizar la fuerza, agarrando, golpeando, empujando o zancadilleando al contrario para arrebatar o mantener la pelota.
- El jugador poseedor del balón no podrá pasarse el balón de una mano a otra en forma de autopase.
- Ser tocado por el contrario cuando se posee el balón en la mano, si es en el pie no será falta.

COLPBOL

El Colpbol es un deporte colectivo de invasión disputado por dos equipos mixtos formados por 8 jugadores (4 chicos, 4 chicas), en un espacio claramente definido, la finalidad de los cuales es introducir, a base de golpes con las manos, una pelota en la portería contraria.

1 -Reglas principales

La Habilidad básica del Colpbol es el golpeo. Es la base del juego. La pelota solo se puede jugar a base de golpes con las manos, brazos o parte superior del cuerpo. Además (regla fundamental del juego) nunca, ningún jugador puede golpear la pelota dos veces consecutivas (dobles).



- Hacer doble toque
- Toque intencionado con las piernas o pies
- Golpear el balón con el puño cerrado
- Retener, agarrar o lanzar el balón con una o ambas manos
- Empujar o coger al contrario
- No respetar las distancias en los saques

Todas estas infracciones se resuelven con falta: Todas las faltas se ejecutan con un saque efectuado por el equipo que la ha recibido desde la línea de banda, del lugar más próximo donde se ha producido la infracción. Ningún jugador puede golpear la pelota con el pie

Sobre la intencionalidad del doble toque o toque con los pies existe una regla específica:

2 -Saques:

- De falta: se realiza siempre desde la línea de banda
- Fuera desde la línea de banda: saque de banda
- Fuera desde la línea de fondo: córner, o saque de puerta desde el interior de la línea de “puntets” (solamente pueden estar dentro el/la portero/a y el/la lanzador/a)
- Saque de centro: después de un gol.
- Saque del árbitro: al comenzar el encuentro y después de juego parado.

Todos los saques se efectúan con un golpeo al balón y los demás jugadores, obligatoriamente a 3 metros de distancia.

3-Terreno de juego: pista polideportiva de 20mx40m. con porterías de 2 metros de alto y 3 metros de ancho. Líneas: líneas de banda, líneas de fondo y línea del área de 9 metros, delimitada por una línea discontinua.

Balón: El balón es de forma esférica de plástico, goma o material sintético y de bote dinámico. El balón usado tendrá de 65 a 72 cm. de circunferencia.

Número de jugadores: 4 jugadores (4 chicos y 4 chicas) en el campo. Un equipo consta de 12 como máximo. Equipos obligatoriamente mixtos.

Duración del encuentro: Para equipos de más de 18 años, la duración del encuentro es de dos tiempos de 25 minutos con 10 minutos de descanso. La duración del encuentro para equipos de edades inferiores a 18 años es de 2x20 minutos si tienen de 18 a 13 años y de 2x12 minutos de 8 a 12 años, en estos dos casos con un descanso de 5 minutos.

BALONKORF ADAPTADO (COEBOL)

A groso modo, sería jugar una especie de baloncesto/balonkorf con el balón de rugby, pero con una serie de normas singulares para hacer el nuevo deporte alternativo más coeducativo, colaborativo y divertido. Mezcla las normas más características del colpbol, balonkorf y baloncesto, pero añadiendo su "regla estrella", y es que **nunca se le puede pasar la pelota a alguien del mismo sexo**. Los objetivos del juego son:



- **Eliminar el individualismo**, ya que no se puede correr con la pelota en las manos. Una vez recibido un pase, tenemos 4 segundos para pasar la pelota a otro compañero. En este juego, por tanto, no existen los "chupones".
- **Fomentar la participación de las chicas**. Al obligar a buscar siempre a alguien del sexo contrario en tu equipo, la participación de chicos y chicas se iguala en el juego, evitando las desigualdades tanto por sexo como por otros motivos. Se convierte así en un verdadero deporte de equipo, para todos e integrador.

Otra característica peculiar del juego es su **sencillez**. Su reglamento es sencillo, por lo que su puesta en práctica es rápida.

Cuenta con **material fácil de conseguir** (balón de rugby), realizándose en un espacio del que todos los centros educativos están dotados (pista de baloncesto).

- Jugarían **2 equipos mixtos** de 8 jugadores (4 chicos y 4 chicas).
- Balón de rugby de plástico o gomaespuma.
- El campo: pista de baloncesto.
- Duración del partido: 2 tiempos de 15 minutos, con un descanso de 5 minutos.
- **La regla "estrella" de este juego es que nunca se puede pasar la pelota a alguien del mismo sexo**; es decir, que si la pelota la tiene un chico, éste obligatoriamente debe pasarla a una chica, y viceversa. De esta manera, se aumentará el nivel de participación de las chicas.
- **Puntuación**
 - **1 punto**: dar en el tablero con la pelota y que toque suelo del terreno de juego. Si la pelota da en el tablero y el equipo defensor atrapa la misma antes de que esta toque el suelo, no será punto.
 - **2 puntos**: encestar con la pelota en la canasta.

-Reglamento

Correr con la pelota en las manos.

- Pasar la pelota a alguien del mismo sexo.
- Golpear la pelota con el puño cerrado.
- Tocar o empujar al contrario.
- Quitar la pelota de las manos del contrario.
- Defender a menos de un metro.
- Permanecer con la pelota más de 4 segundos.
- Disputar el rebote como atacante (sólo los defensores pueden recoger el rebote, con el objetivo de evitar las posibles disputas y golpes implícitos en esa acción).
- Tocarla intencionadamente con las piernas y pies.
- No respetar las distancias en los saques (3m).
- Tirar a la canasta/tablero desde tu propio campo.

Todas estas infracciones se señalan con **falta, y se sacan desde la banda, desde el sitio más cercano** donde se cometieron (igual que en el colpbol).