

TEORIA DE EDUCACION FÍSICA PARA 4º DE LA ESO: 2º TRIMESTRE.

4. – LA INDIACA

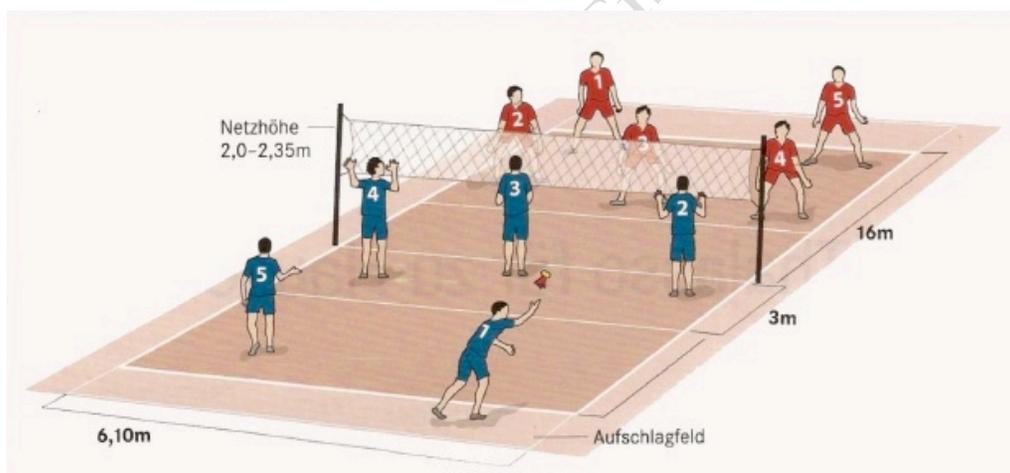
4.1. – ¿QUÉ ES LA INDIACA?

Es un juego alternativo que consiste en golpear un objeto de goma espuma con plumas, que recibe el mismo nombre, con las diferentes partes del cuerpo intentando que no lo devuelva el rival.



4.2. - ¿DÓNDE SE JUEGA?

Normalmente se juega en un sitio cerrado, utilizando el campo de juego del bádminton que tiene 13,40 de largo por 6,10 de ancho. Aunque en las competiciones oficiales el campo se alarga hasta los 16 metros. La red se sitúa a mayor altura, entre los 2 y los 2.35 metros en las competiciones, dependiendo de la categoría.



La zona de saque se sitúa detrás de la línea de fondo.

La línea de ataque es la línea del campo de bádminton que delimita por delante el cuadro de saque.

4.3. – EL SERVICIO

La Indiaca se pone en juego golpeándola con la palma de la mano, situándose el jugador en la zona de saque, y la Indiaca debe llegar al campo contrario sin tocar la red. La técnica correcta: coger la Indiaca por su cuello, adelantando el pie del brazo que retiene la Indiaca, y extender el brazo ejecutor para golpear la Indiaca instantes después de haberla soltado.

Para evitar trabajar solo una parte del cuerpo, se saca alternando con ambas manos. Cada jugador realiza 4 saques seguidos, independientemente de quien gane el punto. Cuando ha sacado el primer jugador sus 4 veces, ahora le tocará el turno al jugador contrario.

Si la Indiaca toca la red o cae fuera de los límites del campo, el punto será para el jugador contrario.

4.4. – EL JUEGO.

Se juega al mejor de 3 sets (hay que ganar dos), siendo un set la consecución de 15 puntos con una diferencia de 2.

4.5. – FORMAS DE JUEGO.

Se puede jugar desde 1 contra uno hasta 6 contra 6, aunque las modalidades más utilizadas son individuales, dobles y 5 contra 5.

En dobles, se puede dar 3 toques entre ambos jugadores, pero no consecutivos.

En individuales, está permitido que un mismo jugador golpee 2 veces seguidas la Indiacá, pero utilizando diferentes zonas del cuerpo.

4.6. – FALTAS.

Son faltas, y por tanto, puntos para el equipo contrario:

- Pasar las manos por encima de la red.
- Golpear la Indiacá con las dos manos.
- Retención, acompañamiento de la Indiacá.
- Pisar la línea central.
- Tocar la red con cualquier parte del cuerpo.
- Es válido que la Indiacá toque la red durante el juego si pasa al campo contrario.

5. – EL SHUTTLEBALL

5.1. - ¿QUÉ ES EL SHUTTLEBALL? :

Es un juego parecido al bádminton en el que los jugadores golpean un gran volante con una pala de un campo a otro hasta que un jugador falla en la devolución.

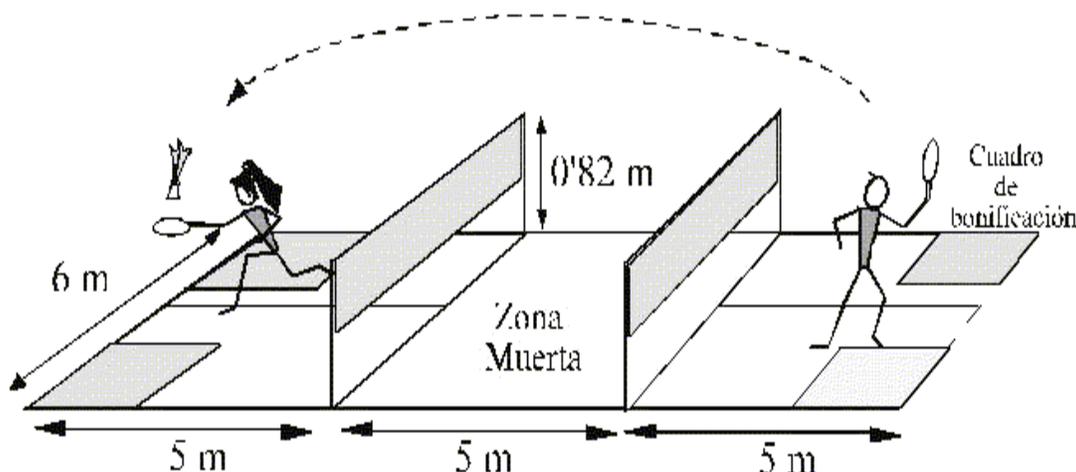
5.2. - ¿QUE MATERIAL SE UTILIZA? :

- EL VOLANTE: Aunque tiene la misma forma que un volante de bádminton, su tamaño es mucho mayor, mide 17 cm.; su cabeza es como una cabeza de goma espuma de vivos colores que tiene una circunferencia de 23 cm., y una serie de plumas que miden 12 cm. El peso del volante es de 50 gr.
- LA RAQUETA: Hecha de plástico duro y rígido, es de una sola pieza. Tiene un peso de 255 gr. Su mango mide 16 cm. de largo por 3 cm. de diámetro. La superficie de golpeo mide 24 cm. de largo y 18 de ancho, con 4 cm. de grosor. Presenta una estructura de plástico en la que se intercalan un cuadrado de plástico y otro hueco, simulando una red.



5.3. -¿DÓNDE SE JUEGA? :

La pista mide 15 metros de largo y 6 de ancho. Se encuentra dividida en 2 áreas de juego por 2 redes paralelas separadas entre si 5 m. El área comprendida entre las redes se considera fuera. En cada una de las esquinas hay un cuadrado de 1.5 m de lado, es el cuadro de bonificación.



Las redes se colocan sobre unos postes situándose a 82 cm. de altura.

5.4. -EL SERVICIO:

Al comienzo del encuentro se sortea quien saca primer. El jugador debe servir 2 puntos consecutivos y después pasar el servicio al oponente. El primer servicio se realiza desde el lado derecho y el segundo desde el lado izquierdo. Para cada uno de los servicios tiene 2 intentos y si durante el servicio el volante toca la red y entra en el área de servicio, el jugador debe repetir el saque.

El jugador que sirve tiene que:

- Encontrarse fuera y detrás de la línea de fondo del área de servicio que le corresponda.
- Enviar el volante al área de servicio diagonalmente opuesta.
- Golpear el volante por la base a cualquier altura, siempre y cuando no lo lance hacia arriba antes del golpeo.
- Se debe encontrar con los 2 pies en el suelo en el momento del golpeo.

5.5. - FALTAS:

Un jugador comete falta cuando:

- Golpea el volante con cualquier parte del cuerpo.
- Golpea el volante más de 2 veces seguidas o arrastra el volante con la raqueta.
- Realiza 2 servicios consecutivos fallidos.
- Golpea la red o más allá del plano vertical de esta.

5.6. - LA PUNTUACIÓN:

El partido se disputa al mejor de 3,5 o 7 juegos, según se acuerde. Un juego sube al marcador cuando un jugador anota 8 puntos con un margen de 2 puntos de ventaja. En caso de empate a 7 puntos ganará el jugador o pareja que consiga primero una ventaja de 2 puntos. Al finalizar el juego se cambia de pista.

Se consigue un punto cuando el volante cae en el área de juego del jugador o pareja contraria y se pierde cuando un jugador golpea el volante y este no cae en el área contraria.
Si un jugador consigue colocar el volante en un cuadro de bonificación contrario, anota 3 puntos en su marcador.

6. – EL PREBEISBOL

6.2. - ¿QUÉ ES EL PREBEISBOL?

Se trata de una adaptación del béisbol, eliminando muchas de sus reglas y simplificando el desarrollo del juego en general para que pueda ser practicado de una manera más sencilla.

6.3. – EL PARTIDO

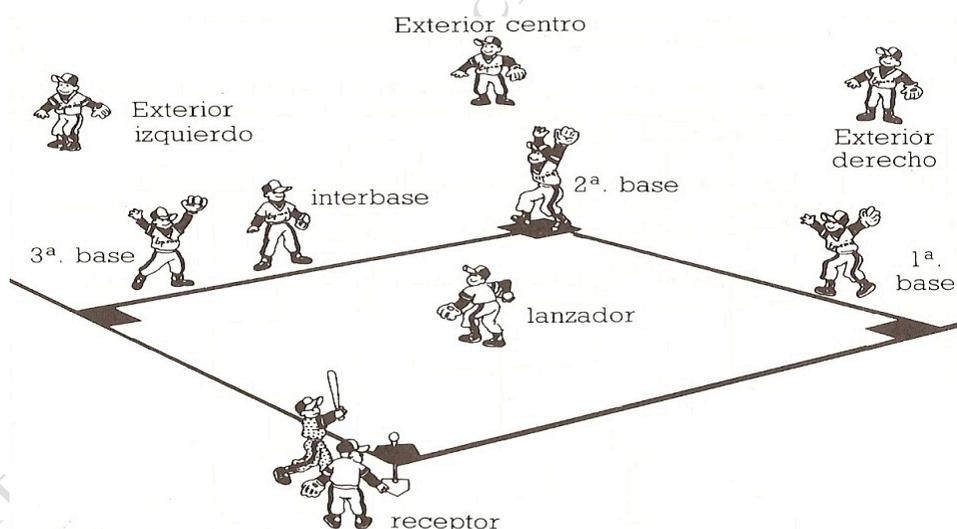
El juego tiene lugar entre dos equipos: el que batea (atacante) y el de campo (defensivo).

Los equipos estarán formados por un máximo de 15 y un mínimo de 12 jugadores, de los cuales, 9 son los que pueden estar a la vez en el terreno de juego.

Los jugadores defensivos han de procurar hacer eliminaciones para que los contrarios no hagan carreras. Para ello tendrán que conseguir que la pelota llegue antes a la base que el corredor o tocar con esta al jugador fuera de la base. Así como cogiendo pelotas bateadas en el aire.

El equipo que batea puede anotarse carreras. Para ello tendrá que batear la pelota dentro del terreno bueno y fuera del alcance del equipo contrario, con el propósito de ganar las bases hasta llegar al home.

Los juegos reglamentarios tienen una duración de 5 entradas. Cuando ambos equipos hayan completado un turno de defensa y otro de ataque, se terminará una entrada.



6.4. – EL BATEO

El jugador intentará batear la pelota teniendo que ir esta dentro de unos límites concretos. Si después de 3 intentos no batea una pelota buena, quedará eliminado.

En caso de que la pelota bateada sea buena, el jugador abandonará el home y tratará de alcanzar la 1ª base antes de que la pelota este en poder del defensor de esa base, y esta se encuentre en contacto con la base. En caso contrario será eliminado.

Cuando una pelota bateada sea cogida por el equipo defensivo sin que toque el suelo, se producirá cambio de posesión, es decir, el equipo que ataca pasa a defender y el que defiende pasa a atacar.



6.5. – EL CORREDOR

EL bateador, en el momento que golpea a la pelota se convierte en corredor.

El corredor deberá pisar las bases en el orden siguiente: 1ª, 2ª, 3ª y home. Si un corredor adelanta al precedente, será eliminado.

El corredor que llegue al home después de pisar las 3 bases, conseguirá una carrera para su equipo.

En cada base solo podrá haber un corredor.

Un corredor solo podrá abandonar su base cuando el bateador haya golpeado la pelota. Si la abandona antes será eliminado.

Si es bateada fuera, el corredor vuelve a su base.

6.6. – ELIMINACIONES

Si no se consigue tomar contacto con la base antes de que el defensor de la base tenga la pelota en su poder.

Cuando se toca a un corredor con la pelota en la mano estando fuera de la base.

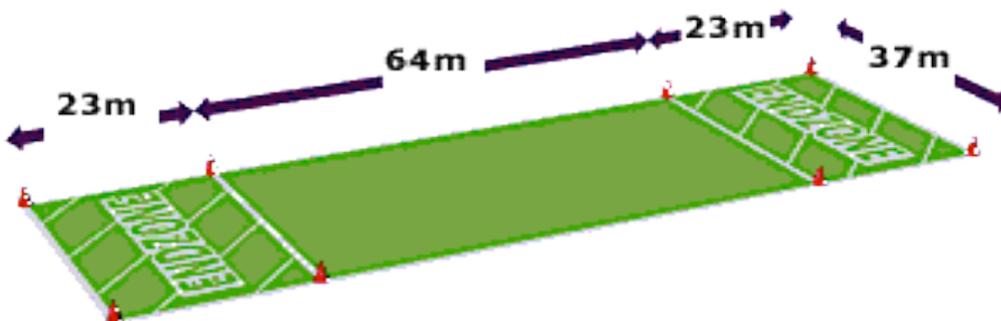
Por 3 bateos considerados como malos.

7. – EL ULTIMATE

7.1. – CAMPO DE JUEGO.

Es un rectángulo de entre 100 y 110m de largo por 37 de ancho. A ambos lados del campo se sitúan dos líneas a 23 m de la línea de fondo, constituyendo la zona de gol.

Suele ser de césped, aunque puede ser de cualquier material.



7.2. – PRINCIPALES REGLAS.

- Duración del juego: Un juego dura hasta que un equipo consiga 21 goles con una diferencia de dos goles; o hasta que un equipo alcance los 25 goles. En el momento que un equipo anote 11 goles, se produce un descanso de 10 minutos.
- Sustituciones: Solo se puede realizar después de un gol y antes del lanzamiento inicial, antes de dar inicio a un periodo de juego o para reemplazar a un jugador lesionado.



- Lanzamiento inicial:
 - El juego se inicia al comenzar cada tiempo y después de cada gol con un lanzamiento.
 - Los jugadores del equipo que lanza deben permanecer dentro de la zona de gol que están defendiendo pudiéndose mover libremente.
 - Los jugadores del equipo que recibe deben estar con un pie sobre la línea de gol y no se pueden mover.
 - Para realizar el lanzamiento un jugador de cada equipo debe levantar la mano indicando que están listos.
 - En cuanto el disco es soltado por el lanzador, todos los jugadores pueden moverse en cualquier dirección.
 - Ningún jugador del equipo lanzador puede tocar el disco antes de que lo toque un jugador del equipo rival.
 - Si el equipo que recibe el disco lo toca pero no lo atrapa, la posesión de este pasa al equipo contrario en el punto donde cayó.
 - Si el disco sale fuera es puesto en juego desde la zona más cercana por donde salió.
- Gol: Cuando el lanzador completa un pase al receptor mientras este está dentro de la zona de gol en la que su equipo está atacando.
- El jugador que tiene el disco en su poder no se puede desplazar pero si puede pivotar.
- Solo un jugador defensivo puede cubrir al lanzador. No se puede tocar y hay que dejar una distancia entre ambos.
- Se tiene 10 segundos para pasar el disco una vez que el lanzador es marcado.
- No puede haber contacto entre jugadores, ni con disco ni sin disco. De ser así es falta del jugador que ha provocado el contacto.

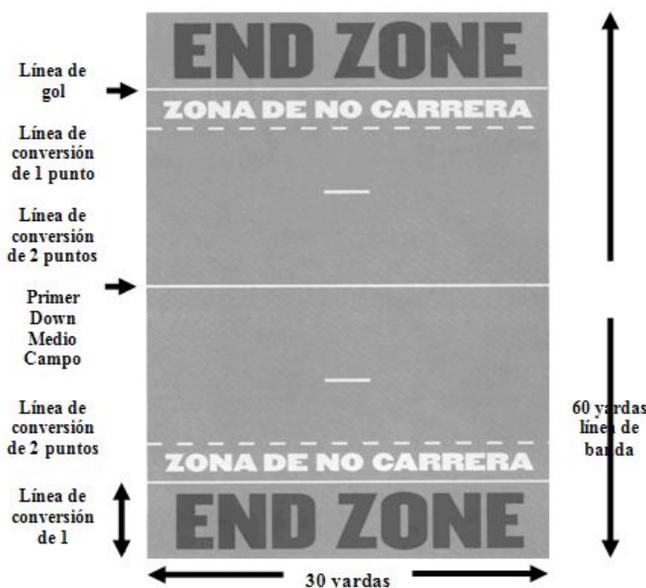
8. – EL FLAGFOOTBALL

Es una modalidad deportiva procedente de los Estados Unidos donde aparece a principios de la década de los 80. Surge como una adaptación del Football Americano donde la principal variación esta representada por la sustitución del tackleo (choque físico intencional entre dos jugadores) por la incorporación de un cinturón con dos banderas que se deben colocar los jugadores al nivel de la cintura. Para detener la jugada un integrante del equipo contrincante debe quitar la bandera al jugador que tenga el balón antes de que anote un touchdown para su equipo.

8.1.- ¿QUÉ ES EL FLAGFOOTBALL? El flagfootball es una especialidad sin contacto del fútbol americano. La competición de flagfootball es mixta, coeducacional. Equipos de cinco jugadores se enfrentan en un juego táctico y de habilidad. El equipo de ataque trata de llevar la pelota hasta la zona de anotación rival. Para frenar el avance del ataque, la defensa tratará de arrebatarse al portador de la pelota una de las dos cintas (flags) que cada jugador lleva en la cintura.



8.2.- REGLAS Y MATERIAL DE JUEGO: Es un juego en el que se enfrentan dos equipos formados por cinco integrantes cada uno. En este juego, el equipo ofensivo juega para lograr un primer down, cruzando la media cancha, o un touchdown, llegando a la zona de anotación del rival. Son permitidas jugadas de pase y de carrera, aunque hay zonas de no carrera, encontradas cerca de la media cancha y de cada línea de anotación. El equipo defensivo cubre a los receptores, carga contra el pasador y roba las banderas (flags) del ofensivo que lleva el balón para realizar un placaje (tackle).



Un sorteo (lanzamiento de moneda al aire) determina qué equipo tendrá primero la posesión del balón. El equipo ofensivo toma posesión del balón en su propia yarda 5 y tiene tres jugadas para cruzar la media cancha. Una vez que lo consigue, tiene tres nuevas jugadas para anotar un touchdown. Si falla en su intento de anotar, el balón cambia de posesión y el nuevo equipo ofensivo comienza a atacar desde su propia yarda 5. Si el ataque falla en su intento de cruzar la media cancha, ocurre lo mismo: cambia la posesión y el nuevo equipo ofensivo comienza a atacar desde su propia yarda 5. En todos los cambios de posesión, exceptuando aquellos que se produzcan por una intercepción, el nuevo equipo ofensivo comenzará a atacar desde la yarda 5. Los equipos cambian su lado de la cancha cuando han transcurrido 20 minutos. La posesión al inicio del segundo tiempo pasa al equipo que perdió el sorteo inicial.



Los equipos, que tienen que tener en el campo cinco jugadores en todo momento, están formados por diez jugadores: cinco en la cancha y cinco sustitutos.

EL TIEMPO DE JUEGO Y EL TIEMPO EXTRA :Los partidos duran 40 minutos y el reloj no se detiene. Si el marcador está empatado al concluir los 40 minutos, los equipos pasan a disputar un tiempo extra en el que el primero que anota, gana. Cada vez que el balón es colocado para empezar una jugada, el equipo ofensivo tiene 30 segundos para ponerlo en juego. Los equipos recibirán un aviso antes que una penalización por retraso de juego sea aplicada. Cada equipo tiene un tiempo muerto de 30 segundos y uno de 60 segundos por mitad. Los árbitros pueden detener el reloj de juego cuando así lo crean conveniente.

ANOTACIONES:

- Touchdown: 6 puntos
- Punto extra: 1 punto (jugada iniciada desde la yarda 5 del equipo oponente)
2 puntos (jugada iniciada desde la yarda 12 del equipo oponente)
- Safety: 2 puntos. E inicia un nuevo set de downs desde la yarda 5.

CARRERAS: El quarterback no puede correr con el balón, sólo están permitidas entregas directas del balón (handoffs) detrás de la línea de scrimmage (línea imaginaria que determina el punto donde se inicia una jugada). Puede haber múltiples entregas en una jugada. Las zonas de no carrera están situadas a cinco yardas de las líneas de anotación. El objetivo de estas zonas es evitar acciones de corta distancia en las que se utilicen las carreras de fuerza. El jugador que reciba una entrega directa del balón, puede lanzar un pase siempre y cuando esté detrás de la línea de scrimmage. Una vez que la ofensiva haga una entrega directa del balón, cualquier jugador defensivo podrá realizar una carga

(traspasar la línea de scrimmage para placar a un atacante). Los movimientos giratorios son permitidos, pero los jugadores no podrán despegar los pies del suelo para realizarlos (no está permitido saltar de cabeza hacia delante). El balón es colocado (para iniciar la siguiente acción) donde estaban los pies del jugador que llevaba la pelota en el momento en que le fue quitada la bandera. Nunca se utilizará como punto de colocación el lugar en el que estaba la pelota en el momento de acabar una jugada. No está permitido lanzar ningún tipo de pase lateral o hacia atrás.



RECEPCIONES: Todos los jugadores son elegibles para recibir pases (incluido el quarterback si el balón ha sido entregado detrás de la línea de scrimmage). Como en la NFL, sólo podrá haber un jugador en movimiento antes del inicio de una jugada. El jugador que atrapa el balón debe tener por lo menos un pie dentro de la cancha para que la recepción sea dada como buena.

PASES: Los pases por debajo del brazo (shovel) son permitidos. El quarterback tiene siete segundos para lanzar el balón. Si no realiza un pase en este tiempo, la jugada termina y su equipo pierde una oportunidad (down). Una vez que se realiza una entrega directa del balón, la regla de los siete segundos para lanzar desaparece. La intercepción de un pase por parte del equipo defensivo hace cambiar la posesión del balón, el cual será colocado para la siguiente acción en el punto donde se haya realizado la intercepción. Las intercepciones representan el único cambio de posesión de balón que no inicia desde la yarda 5.

PELOTA MUERTA: Para iniciar una jugada, se realiza un centro (snap), pasando el balón entre las piernas del jugador que lo ejecuta. No está permitido comenzar una jugada de otra manera. Los cambios de jugadores sólo pueden llevarse a cabo cuando la pelota está muerta. Es decir, cuando no está en juego. La pelota está muerta. Por regla general acaba una jugada cuando:

- Le quitan la bandera al jugador que lleva el balón.
- El jugador que lleva el balón pisa fuera de la cancha.
- Se anota un touchdown o un safety (le quitan la bandera en su propia zona de anotación al jugador que lleva el balón)
- En el punto donde se realiza una intercepción (los retornos de intercepción no están permitidos).
- Cuando la rodilla del jugador que lleva el balón toca el suelo.
- Se le caiga la bandera al jugador que lleva el balón
- Nota: No hay balones perdidos (fumbles). Si el balón cae al suelo, se coloca en ese punto para comenzar la jugada siguiente.



CARGAS CONTRA EL QUARTERBACK: Cualquier jugador defensivo que cargue contra el quarterback debe estar a un mínimo de siete yardas de la línea de scrimmage en el momento en que comienza la jugada. El número de jugadores que carga contra el quarterback no está limitado. Los jugadores que no carguen contra el quarterback pueden defender desde la misma línea de scrimmage. Una vez que el equipo ofensivo realiza una entrega directa del balón, pierde su efecto la regla de las siete yardas y todos los defensores pueden traspasar la línea de scrimmage. Una marca especial, o el propio árbitro, se colocará para indicar la distancia de las siete yardas a la línea de scrimmage. Es importante recordar que los bloqueos y los placajes no están permitidos.



DEPORTIVIDAD/GOLPEO: Si el árbitro observan un contacto, ya sea un bloqueo, un placaje, un codazo, un golpe bajo, un bloqueo, o cualquier acción antideportiva, el juego será detenido y el jugador expulsado del mismo. **LAS FALTAS NO SERÁN TOLERADAS.** Los insultos y las burlas son ilegales. Los árbitros son quienes determinan si el lenguaje es ofensivo y por tanto no legal en el juego (puede ser contra un rival, un compañero, un árbitro o el público). Si ocurre una situación en la que se produzca lenguaje ofensivo, el árbitro dará un aviso al jugador que lo haya hecho. Si continúa, el jugador o jugadores que lo hagan serán expulsados del partido.

PENALIZACIONES: Sólo el árbitro puede marcar una falta.

- Defensivas:
 - Fuera de juego (offsides): Cinco yardas y primer down automático
 - Interferencia: 10 yardas y primer down automático
 - Contacto ilegal (agarrar, bloquear, etc.): 10 yardas y primer down automático
 - Quitar la bandera de forma ilegal (antes que el receptor atrape el balón): 10 yardas y primer down automático
 - Carga ilegal(cargar contra el quarterback a menos de siete yardas de la línea de scrimmage): 10 yardas y primer down automático
- Ofensivas:
 - Movimiento ilegal(más de una persona en movimiento a la vez, falsas salidas, etc.): 5 yardas y pérdida de down.
 - Pase ilegal hacia delante(pase lanzado una vez que se ha cruzado la línea de scrimmage): Cinco yardas y pérdida de down.
 - Interferencia de pase ofensiva (bloqueo antes del lanzamiento, empujar a un defensor):10 yardas y pérdida de down
 - Proteger la bandera: 10 yardas (desde la línea de scrimmage) y pérdida de down.
 - Retraso de juego: Se detiene el reloj, 10 yardas y pérdida de down

Los árbitros determinarán cuándo un contacto ha sido accidental, producido por una carrera normal, y cuándo no. Todas las penalizaciones serán ejecutadas desde la línea de scrimmage. Únicamente el capitán del equipo puede realizar preguntas al árbitro sobre la interpretación de las reglas. Los jugadores no pueden protestar las decisiones del árbitro. Un partido no podrá terminar con una falta defensiva, a menos que el equipo ofensivo decida declinar la penalización.