José Antonio Amador Carretero

@bottlebol @bottlebol

INTRODUCCIÓN

Me encantaría introducir esta propuesta didáctica utilizando una visión más positiva pero lamentablemente el contexto actual en el que nos vemos inmersos nos lleva a enfocar la atención hacia una problemática hacia la que debemos responder de forma contundente.

Aunque parezca mentira, antes de la pandemia que ha asolado el planeta (Covid 19) y de la reciente invasión de Ucrania ya podíamos alertar de que estábamos habitando en un planeta enfermo.

La contaminación atmosférica y la acumulación de residuos son una lacra que hace cada vez más insostenible nuestra convivencia en el planeta.

Como muestra podemos dar a conocer algunos datos más que alarmantes:

- Producimos alrededor de 2.100 millones de toneladas de residuos al año de las que tan solo un 16% son recicladas. Esto equivale a que podríamos llenar unas 800.000 piscinas olímpicas con los desechos acumulados.
- Según la Fundación *Ellen MacArthur* si los actuales patrones de producción y consumo de plástico permanecen, en 2050:
  - Habrá más plástico que peces en el océano
  - Aproximadamente 99% de aves habrán ingerido plástico.
- 150 años es el tiempo que tarda una bolsa de **plástico** común en degradarse.
- Una **botella** PET puede tardar 1.000 años en desaparecer.

En base a esta problemática y muchas otras, el 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Entre ellos está el nº 13: ***"Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos"***, objetivo al que queremos contribuir con esta humilde propuesta.

Eduardo Galeano, periodista y escritor uruguayo acuñó la frase ***"mucha gente pequeña, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo"***: este es nuestro "granito" de arena que sumado a otros muchos puede hacer de nuestro castigado planeta un lugar más sostenible.

JUSTIFICACIÓN

- El bottlebol es un deporte alternativo “eco-friendly” de cancha dividida en el que todo el material empleado es autoconstruido proveniente de la reutilización de desechos. Su carácter cooperativo, coeducativo e interdisciplinar lo convierten en un contenido educativo muy atractivo para diferentes edades. Concretamente esta propuesta va dirigida a alumnos de Educación Primaria y ESO.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- ✓ Concienciar al alumnado de la importancia de la reutilización como instrumento para cuidar el medio ambiente y alternativa para la autoconstrucción de material (en este caso deportivo).
- ✓ Autoconstruir, reutilizando material de desecho, el material necesario para la práctica del bottlebol.
- ✓ Desarrollar las habilidades del lanzamiento, el golpeo y la recepción desde un punto de vista innovador, divertido, diferente a través de tareas, actividades y juegos individuales, en parejas y en grupo de progresiva dificultad e incertidumbre.
- ✓ Conocer y practicar un nuevo deporte alternativo no invasivo de cancha dividida con material reutilizado incidiendo en los aspectos reglamentarios y técnico-tácticos del mismo.

COMPETENCIAS

- **COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS:**

  Trabajo interdisciplinar, respeto por el trabajo en equipo, por las reglas del juego, evitando discriminaciones de cualquier tipo y resolviendo los problemas de forma constructiva, pacífica y democrática.
  Respeto y concienciación por el cuidado del medio ambiente e importancia del reciclaje a través de la obtención y la autoconstrucción del material necesario para la práctica del bottlebol mediante la reutilización de material cotidiano de desecho.

- **APRENDER A APRENDER**

  Autoestima y confianza en sí mismo a la hora de enfrentarse a nuevos conocimientos y habilidades buscando respuestas adecuadas a las tareas encomendadas a través del ensayo-error de forma motivante.

CONTENIDOS

1. El “bottlebol”: reglamentación, terreno de juego y material para su práctica. Aspectos técnico-tácticos y su transferencia a los deportes de cancha dividida.
2. Las 3Rs: Reciclar, reducir y reutilizar. Autoconstrucción del material necesario.
3. Actividades y juegos individuales, en parejas y en grupo de golpeos y recepciones con implemento con incremento progresivo de dificultad e incertidumbre.
4. Deportes alternativos como herramienta para la inclusión, la no discriminación y la superación de estereotipos relacionados con los deportes tradicionales.

METODOLOGÍA

Por sus características, los contenidos alternativos fomentan el uso de estilos de enseñanza basados en la participación activa del alumno: el alumno toma decisiones, crea, aporta ideas y críticas, resuelve situaciones; hablamos de estilos basados en la resolución de problemas y el descubrimiento guiado; métodos de enseñanza mediante la búsqueda y el aprendizaje por ensayo-error; técnicas de enseñanza por indagación

EVALUACIÓN

Evaluación formativa, observacional.

- ✓ Instrumentos: Anecdotarios, cuadernos, hojas de registro, fichas de seguimiento, rúbricas, dianas de evaluación…
- ✓ Tipo: Evaluación compartida: heteroevaluación, coevaluación y autoevaluación.

MATERIALES Y ESPACIO

Cualquier espacio es adecuado para la práctica del bottlebol siempre que disponga de las medidas reglamentarias y de la posibilidad de colocar una red a dos metros de altura.

Todo el material empleado para la UD proviene de la reutilización y es autoconstruido (incluida la red de juego):

- Garrafas usadas para la autoconstrucción del “bottle” (preferiblemente de 8 litros con mango).
- Globos y papel de periódico para la autoconstrucción del “bol”.
- Cinta adhesiva de colores, pintura para superficies plásticas, hojas de papel impresas… para la decoración del “bottle”
- Anillas de plástico (de las que se utilizan para empaquetar las latas de refresco) para la autoconstrucción de la red, red de voleibol o cinta de balizar

Para su práctica se precisa de pista polideportiva interior o exterior.

PUNTOS FUERTES: ¿por qué incluir el bottlebol en nuestra programación?

SESIÓN 1

¡MANOS A LA OBRA!

OBJETIVO:

Concienciar de la importancia y los beneficios de la reutilización y autoconstruir el material necesario para la unidad didáctica y la práctica del bottlebol: el "bottle" y "bol"

FASE INTRODUCTORIA:

- ✓ **Visualización del video**

  A través del siguiente video proponemos un reto motivador para nuestr@s alumn@s. Si desde el área de música pueden contribuir a la reutilización de material de desecho y así cuidar el medio ambiente: ¿por qué no lo intentamos también desde el área de educación física?

FASE PRINCIPAL:

- ✓ Autoconstrucción del "bottle"
- ✓ Autoconstrucción del "bol"

* La autoconstrucción de éste y otros materiales para el área de educación física se puede llevar a cabo en el área de tecnología, así como el visionado del video en el área de biología cuando se estén trabajando contenidos relacionados con el medio ambiente con el fin de elaborar proyectos interdisciplinares conjuntos

FASE FINAL:

- ✓ Visualización video introductorio acerca del bottlebol

SESIÓN 2

AUTOLANZAMIENTOS, GOLPEOS Y RECEPCIONES

OBJETIVO:

Familiarizarse con el material y experimentar las habilidades específicas del bottlebol de manera individual

FASE INTRODUCTORIA:

- ✓ **Voltear el bottle**

Dos equipos del mismo nº de jugadores. Cada jugador/a portando un bottle. Se distribuyen l@s jugadores/as por el espacio dejando su bottle en el suelo. L@s jugadores/as de un equipo lo dejarán de pie y los del equipo contrario lo dejarán tumbado. A la señal del profesor, tratar de dejar todos los bottles dependiendo del equipo al que pertenezca, bien de pie, bien tumbados. A la señal del profesor manos arriba y se contabilizan los bottles (prohibido golpear o empujar los bottles ya que no está permitido moverlos de su posición inicial. Únicamente se pueden levantar o voltear pero sin variar su posición).

¿Qué equipo consigue tener más a su favor? Repetir el juego al menos otra vez cambiando los roles.

FASE PRINCIPAL:

- ✓ **Autolanzamientos del bol y recepciones con el bottle**

  - ❖ Lanzamiento con mano no dominante, recepción con mano dominante
  - ❖ Lanzamiento con mano dominante, recepción con mano no dominante
  - ❖ Lanzamientos a diferentes alturas aumentando la dificultad progresivamente
  - ❖ Lanzamiento contra una pared y recepción
  - ❖ Ejecución de acciones creativas tras el lanzamiento y previas a la recepción (ej. Pasar el bottle por la espalda antes de recibir el bol, lanzar y tocar el suelo antes de recibir el bol, etc.)
  - ❖ Lanzamientos desde dentro del bottle y recepciones
  - ❖ Golpeo con el lateral del bottle y recepción (variar la altura)
  - ❖ Golpeo con la panza del bottle y recepción
  - ❖ Combinar las dos anteriores: golpeo con el lateral del bottle, golpeo con la panza y recepción con el bottle (se puede ir aumentando el número de golpeo con la panza previos a la recepción)
  - ❖ Golpeo contra una pared y recepción

FASE FINAL:

- ✓ **Frontón superviviente**

Una fila enfrente de una pared. El primer jugador con un bol, el resto sin bol. Comienza el juego lanzando contra la pared el portador del bol (1) y retirándonse rápidamente hacia el final de la fila para que el segundo jugador reciba el bol dentro de su bottle. Se marcará un pequeño rectángulo donde debe caer el bol para que sea bueno el lanzamiento. Esta acción se repetirá sucesivamente.

Una vez dominada la mecánica del juego, se irá "retirando" a los jugadores que fallen hasta que solo quede uno. Los jugadores retirados deberán salir del juego y para regresar realizar un golpeo con el lateral, tres con la panza y recoger el bol con el bottle.
Realizar el mismo juego una vez dominado golpeando con el bottle el bol en vez de lanzándolo (2).

SESIÓN 3

GOLPEOS Y RECEPCIONES POR PAREJAS

OBJETIVO:

Familiarizarse con el material y experimentar las habilidades específicas del bottlebol por parejas

FASE INTRODUCTORIA:

- ✓ **3 en bottle**

  Dos equipos del mismo nº de jugadores. Un equipo dispone de tres "bottles" y el otro de tres bols. El juego consiste en intentar hacer 3 en raya en un "tablero" construido con aros en el suelo. Cada jugador/a únicamente podrá realizar un único movimiento en el tablero una vez colocados los seis materiales. L@s jugadores/as deben ir saliendo para actuar una vez vuelva el/la compañer@ que actuó anteriormente a él/ella y le dé el relevo con un choque de mano.

FASE PRINCIPAL:

- ✓ **Pases y recepciones en parejas con un bol**
  - ❖ Pase lanzando/golpeando y recepción directa del compañero (variar la mano de lanzamiento/golpeo y de la recepción)
  - ❖ Paso atrás lanzando/golpeando. Posición inicial: se comienza con la pareja enfrentada a unos 3 metros de distancia y cada vez que se consiga una recepción correcta de l@s dos jugadores/as, ambos deben dar un paso atrás. Cuando un@ de l@s dos falle la recepción se vuelve a empezar desde la posición inicial. (Ver video)

- ✓ **Pases y recepciones en parejas con dos bols**
  - ❖ Pase simultáneo lanzando/golpeando y recepción directa del compañero (variar la mano de lanzamiento/golpeo y de la recepción)
  - ❖ Paso atrás lanzando/golpeando de forma simultánea dos bols. Posición inicial: se comienza con la pareja enfrentada a unos 3 metros de distancia y cada vez que se consiga una recepción correcta de l@s dos jugadores/as, ambos deben dar un paso atrás. Cuando un@ de l@s dos falle la recepción se vuelve a empezar desde la posición inicial.

- ✓ **Combinaciones en parejas golpeo lateral-golpeo panza-recepción**

  - Con un bol

    - Golpea con lateral A, golpea con panza B, recibe B (autopase)
    - Golpea con lateral A, golpea con panza B, recibe A
    - Golpea con lateral A, golpea con panza B, golpea con panza A, recibe B
    - Juego del reloj: la misma secuencia anterior realizando cada vez un golpeo con panza más antes de recibir. Cuando se falle se vuelve a comenzar desde la primera combinación (Golpeo con lateral de A, golpeo con panza de B, recepción de A)
      ¿Qué pareja consigue el record de golpeos? (Ver video)

  - ¿Somos capaces de realizar los ejercicios anteriores con dos bols?

(resumen)

FASE FINAL:

- ✓ **Bomba bottle.** Todos en círculo. Se ha de pasar el bol de bottle a bottle (sin lanzar) mientras que el profesor hace una cuenta atrás en silencio desde un número secreto. Cuando llega a "0" el jugador que tenga el bol dentro de su bottle deberá sentarse y extender sus piernas convirtiéndose en obstáculo para sus compañeros desde ese momento ya que las tendrán que sortear en zig-zag o saltar por encima antes de entregar al siguiente compañero que permanezca en pie.

  Cuando el profesor considere oportuno irá cambiando el sentido de entrega durante cada partida para dar más incertidumbre al juego.

SESIÓN 4

RETOS COOPERATIVOS

OBJETIVO:

Sesión dedicada a la realización de retos cooperativos por equipos (se pueden mantener los mismos equipos para todos los retos y establecer una clasificación final o por el contrario puntuar de manera individual al finalizar cada reto, cambiar los equipos y establecer una clasificación final con las diferentes puntuaciones obtenidas en todos los equipos de manera individual)

FASE INTRODUCTORIA:

- ✓ **Mareos.** Grupos de 5. Uno en el centro y el resto rodeándole formando un círculo. Tratar de realizar pases entre los de afuera sin que caiga el bol y sin que el del centro lo toque. Cuando ocurra una de estas dos cosas, se cambia al del centro por el último que tocó el bol de los de afuera.
  Una vez dominada la mecánica del juego, realizarlo golpeando el bol.

FASE PRINCIPAL:

- ✓ **Retos cooperativos:** (Grupos de 5)

  Rueda de pases. Se colocan enfrentados 3 y 2. Saca el primer jugador de la fila en la que hay 3 compañeros, golpeo defensivo del primero de la fila de enfrente, golpeo defensivo del segundo de la fila contraria, golpeo defensivo del segundo de la fila contraria y recepción del tercer jugador de la fila contraria. En un tiempo determinado se cuentan las veces que se realiza el ejercicio completo sin fallo y gana el equipo que más veces lo consiga. (ver video)

  ¡Que no caiga! A la señal, un jugador de cada equipo al unísono golpea el bol hacia arriba y acto seguido, todos los equipos tratan de golpear su bol hacia arriba para evitar que éste caiga. Están prohibido los golpeos consecutivos del mismo jugador. Cuando solo quede un equipo manteniendo su bol sin que caiga, un jugador realizará la recepción del mismo y el equipo se apuntará un punto. Al final del juego ganará el equipo que más puntos haya obtenido. (ver video)

  ¡Tod@s para un@ y un@ para tod@s! Un jugador del equipo tratará de combinar con todos los miembros de su equipo realizando golpeos defensivos para al final recibir el bol sin que caiga y habiendo participado todos los miembros del equipo. Cada intento lo irá realizando un jugador del equipo en orden y se irán puntuando las veces que se consigue el reto. Al final del tiempo establecido ganará el equipo que más puntos haya conseguido. (ver video)

¡Coge mi bol! Se colocan los miembros del equipo en círculo, cada uno con un bol. A la señal del profesor, todos han de lanzar su bol de manera vertical para intentar recibir el bol del jugador que tiene a su derecha o a su izquierda según la indicación del profesor. Cada vez que todos los jugadores consigan recibir todos los bols sin que ninguno caiga al suelo, punto para el equipo. Una vez dominada la mecánica del juego, realizar el mismo reto pero ahora en vez de lanzar se ha de golpear el bol. Al final del juego, gana el equipo que más veces haya conseguido el reto obteniendo así mayor número de puntos.

FASE FINAL:

- ✓ **Persecución de bols.** Dos equipos situados intercalados en un gran círculo. Un bol por equipo que lo tiene el jugador de un equipo y su homónimo de enfrente para comenzar el juego. A la señal del profesor, ambos han de pasar el bol al jugador siguiente de su equipo situado a su derecha. Si éste recibe correctamente hará lo propio con el siguiente jugador de su equipo y así sucesivamente. Si cae el bol, se ha de volver a repetir el pase con los mismos protagonistas. Gana el punto el equipo que consigue adelantar con su bol al del equipo contrario. Se recomienda cambiar la dirección del pase tras cada punto. Una vez dominado el juego, se puede realizar de la misma manera pero golpeando el bol. (ver video de la fase principal: último juego del mismo)

SESIÓN 5

HABILIDADES DEL GOLPEO Y LA RECEPCIÓN CON EL BOTTLE UTILIZANDO UN JUEGO MODIFICADO: EL "BEISBOTTLEBOL"

OBJETIVO:

Poner en práctica las habilidades específicas del bottlebol del golpeo a campo contrario y la recepción dentro del contexto de un juego modificado procedente del beísbol.

FASE INTRODUCTORIA:

- ✓ **3 en bottle con aduana**

  Dos equipos del mismo nº de jugadores. Cada equipo dispone de tres "bottles" iguales (o tres bottles un equipo y tres bols el contrario). El juego consiste en intentar hacer 3 en raya en un "tablero" construido con aros en el suelo pero con el hándicap de tener que atravesar la "aduana", que no es otro obstáculo que un jugador del equipo contrario situado entre el equipo y el tablero. Al llegar a su altura, se debe realizar una partida a "piedra-papel-tijera". Si gana el jugador "atacante" puede pasar a colocar su bottle en el tablero. Si gana el jugador "defensor" no podrá colocar su bottle y deberá volver a su equipo a entregar o dar el relevo para que salga el siguiente compañer@. Cada jugador/a únicamente podrá realizar un único movimiento en el tablero una vez colocados los seis bottles.

FASE PRINCIPAL:

- ✓ **"Beisbottlebol":** Juego modificado del tradicional "pichi" utilizando el material propio del bottlebol (bottles y bol).

  Las características particulares de esta modalidad que lo diferencian del juego tradicional del "pichi" son las que se enumeran a continuación:

  - La acción del bateo se realizará con el bottle tras lanzamiento del pitcher
  - La pelota utilizada para el mismo será el bol
  - Para pasar el bol siempre se ha de golpear, no se puede lanzar
  - El/la jugador/a que tiene el bol en su posesión no puede desplazarse con él
  - El pitcher debe recibir el bol de sus compañer@s sin salir de su círculo y utilizando únicamente el bottle
  - Si algún corredor está entre dos bases cuando esto ocurra será eliminad@
  - Si algún "recogedor" recibe el bol con su bottle al aire directamente los equipos cambiarán sus roles

FASE FINAL:

- ✓ **Búsqueda del tesoro.** Dos equipos. Se colocarán todos los bottles boca abajo a unos 20 metros de ellos y se esconderá un bol en el interior de uno de los bottles. Irá saliendo un/a jugador@ de cada equipo para levantar un bottle. Únicamente estará permitido levantar un solo bottle. En caso de no encontrarse en el interior del mismo el bol se volverá a dejar como estaba y se correrá de nuevo hasta el equipo para dar el relevo al siguiente jugador. El equipo del jugador/a que primero encuentre el bol escondido conseguirá un punto.

SESIÓN 6

JUEGO EN RED: HACIA LA MODALIDAD RECEPCIÓN DIRECTA (I)

OBJETIVO:

Transferir las habilidades necesarias para la modalidad de recepción directa (golpeo ofensivo y recepción con el bottle) a situaciones similares a las reglamentarias

FASE INTRODUCTORIA:

- ✓ **Escudos.** Tod@s l@s jugadores/as con un bottle excepto dos que no llevan bottle y "pillan". Pueden pillar a cualquier jugador/a a excepción de a aquell@s que lleven un bol. Tener un bol hace de escudo y protege a su portador. L@s jugadores que huyen pueden pasarse el bol para salvarse entre sí, siempre y cuando consigan recibirlo con el bottle. En caso contrario no podrán cogerlo del suelo (cualquier otro jugador/a sí). Cuando los que "pillan" tocan a un compañer@, se cambian los roles.

FASE PRINCIPAL:

- ✓ **Saque/recepción directa (parejas).** Por parejas, un@ a cada lado de la red. El compañero con bol comienza realizando un saque a campo contrario. Si el compañero consigue recibir el saque con su bottle, 3 puntos para los dos. Si el saque es bueno pero el compañero no recibe, 2 puntos para el que ejecutó el saque, 1 para el receptor. Se comienza sacando a 3 metros de la red. Posteriormente se retrasa el saque a 4 metros y finalmente a 5 metros (lugar desde donde ya se puede ejecutar el saque en bottlebol)

- ✓ **1x1.** Dos equipos del mismo nº de jugadores/as situados en dos filas A y B uno a cada lado de la red. Se marca un cuadrado de 4 m^2**.** El primer jugador de la fila A realiza un saque desde fuera del cuadrado. El primer jugador de la fila B debe recibir el bol (dentro del cuadrado) y desde donde lo haga, realizar un golpeo a campo contrario. Una vez efectuado el golpeo, tod@s l@s jugadores/as deben retirarse al final de su fila y dejar el sitio al siguiente compañer@. Cuando el bol caiga, no supere la red o salga fuera de los límites del campo contario sin ser tocado por ningún jugador/a, punto para el equipo contrario.

- ✓ **1x1 eliminatorio.** El mismo juego pero ahora el/la jugador/a que falla debe abandonar al equipo. De esta manera se van eliminando jugadores/as hasta dejar el campo vacío. Gana el equipo que lo consigue. (L@s jugadores/as eliminad@s se desplazarán a otro campo en el que podrán jugar la modalidad anterior mientras sus compañer@s terminan la actividad)

- ✓ **1x1 individual.** El mismo juego pero ahora el/la jugador/a que golpea se ha de desplazar al final de la fila contraria. Se jugará de forma individual para que al final quede un solo jugador "superviviente"

FASE FINAL:

- ✓ **Relevos de saques.** Los mismos dos equipos de la sesión. Se trata de conseguir realizar 10 saques+recepción directa utilizando la modalidad "carrera de relevos". El jugador que saca debe correr a una parte de la red y el resto de compañeros, en fila, esperar la recepción al otro lado. Solo se consigue punto si se ejecutan correctamente las dos acciones. El mismo jugador que ha recibido el bol debe cruzar al otro lado de la red para ser ahora el que ejecute el saque y el que sacó deberá correr para situarse al final de la fila de receptores. El equipo que antes logre el objetivo gana el juego. Una vez dominado el juego y si hay tiempo utilizar las siguientes variantes que muestra el video: saque-autopase-recepcion y saque-golpeo defensivo con la panza-recepción de un tercer jugador.

SESIÓN 7

HACIA LA MODALIDAD RECEPCIÓN DIRECTA (II)

OBJETIVO:

Practicar la modalidad "recepción directa" aplicando las habilidades practicadas en sesiones anteriores.

FASE INTRODUCTORIA:

- ✓ **Pies quietos.** Grupos de 5 jugadores/as. Tod@s con bottle. Se coloca uno en el centro con un bol y realiza un golpeo muy alto hacia arriba mientras nombra a un@ de sus compañer@s. Tod@s han de escapar excepto el/la nombrad@ que debe recibir el bol y gritar "pies quietos". Tod@s deben pararse en ese momento y el/la portador/a del bol intentará golpear por debajo de la cintura lanzando el bol a un@ de ell@s. El/la jugador/a nombrad@ será el/la encargad@ de repetir lo mismo en la siguiente ocasión. Tod@s l@s jugadores/as dispondrán de tres vidas que, al perderlas si son golpead@s, deberán recuperar ejecutando alguna acción previamente definida.

FASE PRINCIPAL:

- ✓ **Modalidad "recepción directa".** Práctica de la modalidad "recepción directa", puntuando las recepciones bien ejecutadas (se sacará desde la zona reglamentaria las veces necesarias hasta poner el bol en juego) premiando los aciertos y no penalizando los errores.
  Se utilizará el sistema de rotación total (rotación de tod@s l@s jugadores/as tras fallo), y la regla de cambio de jugador/a cuando se hayan asimilado el resto de reglas.

FASE FINAL:

- ✓ **Una recepción = un aro.** 4 equipos con un bol cada equipo situados tras un cono, equidistantes a un círculo central relleno de aros. A la señal, el primer jugador de cada equipo corre con su bol, se introduce en uno de los aros centrales y lanza el bol a un compañero de su equipo. Si lo recibe, se lleva el aro, si no, el que ha intentado recibir busca el bol para intentarlo con el siguiente compañero pero ahora yendo a lanzar desde el aro para que éste reciba. Gana el equipo que consiga más aros. Realizarlo primero lanzando y después golpeando el bol desde los aros.

SESIÓN 8

JUEGO EN RED. HACIA LAS MODALIDADES DE VARIOS RECEPTORES (I)

OBJETIVO:

Transferir las habilidades necesarias para las modalidades de múltiple receptor (golpeo ofensivo, golpeo defensivo y recepción con el bottle) a situaciones similares a las reglamentarias

FASE INTRODUCTORIA:

- ✓ **A, E, I, O, U.** Grupos de 5 jugadores/as. Cada jugador/a porta un bottle y el grupo entero juega con un bol. El primer jugador golpeará hacia arriba con el lateral del bottle y gritará la letra "A", a continuación se intentará mantener el bol realizando golpeos alternos entre jugadores con la panza del bottle y nombrando consecutivamente las vocales siguientes ("E", "I", "O" y "U"). Al finalizar, después de la "U", un/a jugador/a tratará de recibir el bol con su bottle sin que caiga al suelo e intentará golpear a algún compañero de cintura para abajo con él. En caso de conseguirlo le restará una vida (se dispone de tres: "herid@", "grave" y "muert@". Si se consigue golpear a algún jugador se recupera alguna de las vidas perdidas (en caso de tenerlas) y si algún jugador pierde sus tres vidas deberá realizar alguna tarea extra para recuperarlas…

FASE PRINCIPAL:

- ✓ **Rueda cooperativa (modalidad "bol").** En grupos de 3. Tod@s con bottle y un bol por cada grupo. Se han de realizar entre los tres miembros del grupo la siguiente secuencia: Golpeo hacia arriba con el lateral-golpeo defensivo con la panza-recepción con la única condición de que cada acción la debe realizar un jugador distinto. Cada vez que se consiga, punto para los tres. En caso contrario, no se consigue punto.
- ✓ **Rueda cooperativa (modalidad "bottle y bottlebol").** El mismo ejercicio anterior pero ahora trataremos de ejecutar las acciones de las modalidades "botlle" y "bottlebol". En la primera se deberán de realizar dos golpeos defensivos con la panza del bottle y en la tercera tres. Ahora la condición es que no se produzcan intervenciones consecutivas de los jugadores aunque sí que estarán permitidas las intervenciones alternativas.
- ✓ **Transporta el bol.** Se divide la clase en dos equipos. La actividad consiste en intentar transportar el bol desde la zona de saque (situada en un fondo de la pista) hasta la zona de marca (situada en el fondo opuesto) mediante golpeos defensivos con la panza del bol sin que caiga y conseguir que un jugador del equipo lo reciba dentro de la zona de marca. Cada vez que se consiga este objetivo, el equipo se anota un punto. Cuando el bol caiga al suelo se vuelve a empezar desde la zona de saque con un golpeo con el lateral del bottle.

FASE FINAL:

- ✓ **2x2 y 3x3 en red.** Mini partidos 2x2 (modalidad “bol”) y 3x3 (modalidades “bottle” y “bottlebol”) en campo reducido. Se puntúan las recepciones bien ejecutadas, por tanto solo se puede puntuar cuando se recibe el bol, premiando los aciertos y no penalizando los errores.

SESIÓN 9

HACIA LAS MODALIDADES DE VARIOS RECEPTORES (II): BOL, BOTTLE Y BOTTLEBOL

OBJETIVO:

Practicar las modalidades de múltiple receptor aplicando las habilidades practicadas en sesiones anteriores.

FASE INTRODUCTORIA:

- ✓ **Tragabottlebol.** Grupos de 3 jugadores numerados en fila. Todos los grupos forman un círculo. El profesor nombrará un número de los tres (bien directamente, bien utilizando una operación cuyo resultado sea uno de los tres números) y el portador de dicho nº deberá de dar una vuelta completa alrededor de todos los grupos hacia la izquierda o derecha y desplazándose según indique el profesor (hacia delante, hacia atrás...) para, una vez que llegue de nuevo al suyo, pasar entre sus compañeros como indique el profesor (por debajo de las piernas, en zig-zag, etc.) y dirigirse al centro a "cazar" uno de los bols que allí se encuentran (tantos como grupos-1). El jugador que no consiga bol, perderá una vida.

FASE PRINCIPAL:

- ✓ **Modalidades de múltiple receptor.** Práctica de las modalidades "bol, bottle y bottlebol". Se utilizará el sistema de rotación total (rotación de tod@s l@s jugadores/as tras fallo), y la regla de cambio de jugador/a solo cuando se hayan asimilado el resto de reglas.
  - **Modalidad "bol".** Práctica de la modalidad "bol", puntuando las recepciones bien ejecutadas, premiando los aciertos y no penalizando los errores.

  - **Modalidad "bottle".** Práctica de la modalidad "bottle", puntuando las recepciones bien ejecutadas, premiando los aciertos y no penalizando los errores.
  - **Modalidad "bottlebol".** Práctica de la modalidad "bottlebol", puntuando las recepciones bien ejecutadas premiando los aciertos y no penalizando los errores.

FASE FINAL:

- ✓ Debate acerca de la unidad didáctica: dificultades, propuestas de mejora…
- ✓ Una vez finalizada la UD se puede plantear la realización de un campeonato de la modalidad adecuada al nivel alcanzado por l@s alumn@s

SESIÓN 10

MODALIDADES "RECEPCIÓN DIRECTA" Y "BOL"

OBJETIVO:

Conocer los aspectos reglamentarios y practicar las modalidades mencionadas aplicando las habilidades practicadas en sesiones anteriores.

FASE INTRODUCTORIA:

- Mini partidos de "twincon" con reglamentación simplificada y utilizando los "bottles" y los "bols" simulando los conos originales del deporte alternativo creado por el gran Pau Morant

TWINCON
El deporte coeducativo e inclusivo

FASE PRINCIPAL:

- Explicación de los aspectos reglamentarios básicos:
  - El saque. Zona de saque, intentos para ejecutarlo, golpeo reglamentario.
  - La recepción en las modalidades "recepción directa y bol"
  - El golpeo a campo contrario y el cambio de jugador.

- Práctica de las siguientes modalidades, puntuando conforme al reglamento (dependiendo del nº de jugadores se puede utilizar el formato “rey de la pista”)

  - **Modalidad “recepción directa**

  - **Modalidad “bol”.**

FASE FINAL:

- Reflexión y puesta en común de los aspectos trabajados a lo largo de la sesión, dificultades encontradas y propuestas de mejora

SESIÓN 11

MODALIDADES "BOTTLE" Y "BOTTLEBOL"

OBJETIVO:

Conocer los aspectos reglamentarios y practicar las modalidades de múltiple receptor mencionadas aplicando las habilidades practicadas en sesiones anteriores.

FASE INTRODUCTORIA:

- Mini partidos de "cimaball" con reglamentación simplificada y utilizando los "bottles" y los "bols" simulando el material original del deporte alternativo argentino (Mil vueltas) "apadrinado" en España por la gran Tere Miña (Bijbol)

FASE PRINCIPAL:

- Explicación de los aspectos reglamentarios básicos:
  - El saque. Zona de saque, intentos para ejecutarlo, golpeo reglamentario.
  - La recepción en las modalidades "bottle y bottlebol"

- El golpeo a campo contrario y el cambio de jugador.

- Práctica de las siguientes modalidades, puntuando conforme al reglamento (dependiendo del nº de jugadores se puede utilizar el formato “rey de la pista”)

  - **Modalidad “bottle”**
  - **Modalidad “bottlebol”.**

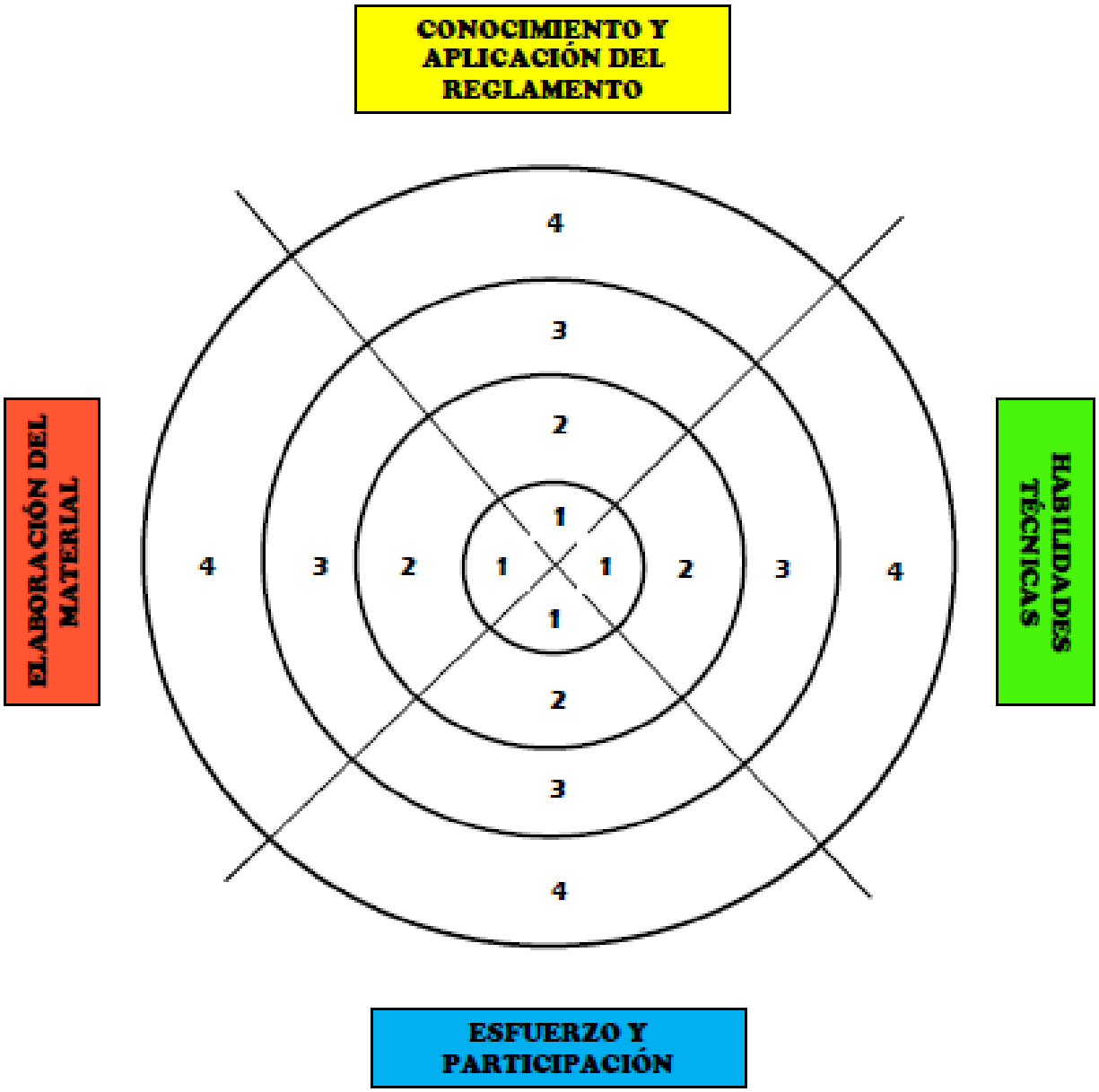
FASE FINAL:

- Reflexión y puesta en común de los aspectos trabajados a lo largo de la sesión, dificultades encontradas y propuestas de mejora

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN: (disponible en anexos)

DIANA DE EVALUACIÓN:

BOTTLEBOL



LEYENDA DE LA DIANA:

	CONOCIMIENTO Y APLICACIÓN DEL REGLAMENTO	HABILIDADES TÉCNICAS	ESFUERZO Y PARTICIPACIÓN	ELABORACIÓN DEL MATERIAL
1	No podría jugar un partido de bottlebol porque desconozco las reglas	No puedo realizar el saque, el golpeo ofensivo, el golpeo defensivo ni la recepción	No me he esforzado lo sufienciente en las sesiones	No me he esforzado mucho elaborando el material
2	Conozco algunas reglas pero necesito ayuda para poder jugar	Consigo realizar alguna acción técnica pero no domino ninguna	Me he esforzado pero podría haberlo hecho mejor	He elaborado todo el material pero podría haberlo hecho mejor
3	A pesar de que conozco las reglas todavía necesito consultar algunas cuestiones determinadas	Consigo realizar varias acciones técnicas pero necesito mejorar en al menos alguna de ellas	Estoy contento con mi participación en las sesiones porque me he esforzado mucho	Estoy bastante satisfecho de cómo me ha quedado el material
4	Conozco perfectamente el reglamento. ¡Hasta podría arbitrar un partido de bottlebol!	Domino todas las acciones técnicas. ¡Soy un crack!	He disfrutado de las sesiones porque me he esforzado al máximo. ¡Larga vida al bottlebol!	Me encanta como me ha quedado el material autoconstruido. ¡Soy un artista!

	MEDALLA DE BRONCE 3	MEDALLA DE PLATA 2	MEDALLA DE ORO 1
ELABORACIÓN DEL MATERIAL	Elaboro el bottle y el bol con ayuda sin poner mucho interés ni en el proceso ni en el resultado final	Elaboro el bottle y el bol sin ayuda sin poner mucho interés ni en el proceso ni en el resultado final	Elaboro el bottle y el bol sin ayuda cuidando la estética y tengo tiempo y gusto de ayudar a otros compañeros
EL SAQUE	No consigo golpear ni en la dirección ni con la fuerza deseada el bol porque mi técnica no es la adecuada cometiendo doble falta en bastantes ocasiones	Golpeo el bol con la fuerza necesaria pero no consigo dirigir el lanzamiento a la zona deseada necesitando de un segundo intento en algunas ocasiones e incluso cometiendo alguna doble falta	Consigo realizar el saque con una técnica adecuada imprimiendo al bol la fuerza necesaria acompañando el movimiento con la pierna contraria al brazo que lo sujeta y la dirección correcta para dirigirlo a la zona deseada casi siempre al primer intento, necesitando de un segundo intento en ocasiones muy puntuales
GOLPEOS PREVIOS A LA RECEPCIÓN (MODALIDADES BOL, BOTTLE Y BOTTLEBOL)	Casi nunca llego a golpear el bol y cuando lo hago casi nunca consigo la dirección y la fuerza necesaria para facilitar la recepción o el siguiente golpeo del mismo por parte de un compañero	Consigo estar mejor situado para golpear el bol con el bottle aunque no siempre con la técnica adecuada no consiguiendo siempre la dirección y altura deseada para la posterior intervención de mis compañeros	Me anticipo a la acción y soy capaz de golpear el bol con la "panza" del bottle con una técnica adecuada, amortiguando y acompañando el mismo con un movimiento correcto de flexo-extensión de brazos y piernas y dirigiendo el mismo a la zona deseada con suficiente altura para facilitar la acción de mis compañeros
RECEPCIÓN	No soy capaz de recibir el bol con el bottle proveniente de campo contrario porque no estoy bien situado en el campo de juego e incluso invado el espacio de mis compañeros en múltiples ocasiones o dejo el mío sin cubrir	Estoy mejor situado en el campo no invadiendo el espacio de mis compañeros y consigo recibir el bol en algunas ocasiones aunque me falta algo de técnica y seguridad para anticipar mi acción y esperar el bol perfectamente preparado	Recibo el bol con mucha seguridad y eficacia porque estoy perfectamente situado en el campo, informo a mis compañeros previamente de mi acción y amortiguo con mis piernas y el brazo con el que sujeto el bol su movimiento descendente, evitando que rebote en la base del bottle y salga despedido
GOLPEO A CAMPO CONTRARIO Y CAMBIO DE JUGADOR	Golpeo el bol una vez recibido pero me falta seguridad y tardo mucho en realizar la acción siendo incapaz de dirigir el mismo a la zona deseada y olvidando en muchas ocasiones abandonar el campo de manera inmediata necesitando ser avisado por mis compañeros	Soy capaz de realizar un golpeo seguro del bol sin demorar mucho tiempo desde la recepción del mismo pero no siempre consigo la dirección adecuada y en ocasiones me despisto para abandonar el campo con rapidez	Realizo un golpeo seguro, eficaz y eficiente del bol a campo contrario rápidamente tras la recepción, con la dirección y fuerza deseada ejecutando un cambio de jugador fluido, sin despistes y sin demoras facilitando una sustitución rápida y efectiva
PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO	Participo poco o nada en la sesión y en el juego porque estoy despistado, tengo miedo a fallar u otros motivos y no muestro ningún interés por mejorar	Participo en la sesión pero podría esforzarme aún más en el juego y no conformarme con el nivel alcanzado poniendo poco interés en la mejora	Participo con entusiasmo y me esfuerzo por superarme sesión a sesión con una actitud inconformista, proactiva y positiva
RESPETO A LAS REGLAS, COMPAÑERISMO Y DEPORTIVIDAD	Demuestro no conocer el reglamento y cometo continuas infracciones al mismo, discuto con mis compañeros y adversarios en el juego, reprocho los fallos y no demuestro saber perder o ganar	No cometo infracciones, pero en algunas ocasiones reacciono negativamente cuando yo mismo o algún compañero cometemos algún error dando mayor importancia al resultado del juego que a la propia diversión	Conozco y respeto el reglamento a la perfección, demuestro ser buen compañero animando a mis compañeros cuando fallan y felicitando al rival al finalizar el juego disfrutando en todo momento del mismo independientemente del resultado obtenido

ANEXOS:

- **Página web: www.bottlebol.com**

- **Visual thinking (cortesía de @ef_ypunto @Lo_ypunto)**

- **Infografía (cortesía de @siledufis)**

- **Video resumen de 6´ del reglamento del bottlebol**

ANEXOS:

- **Dossier teórico/práctico para el aula (cortesía de Jose Ricardo Ruiz Canal)**

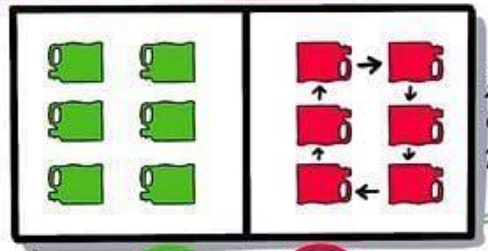
- **Cuestionario de autoevaluación ¿Qué sabes sobre el bottlebol?**

- **Juego de simetría sobre bottlebol para días de lluvia**

BOTTLEBOL
deporte alternativo ECO-FRIENDLY

BOTTLEBOL

Bottlebódromo



cancha dividida

modalidades:

- recepción directa
- recepción multiple
  - bol (1 golpeo previo)
  - bottle (2 golpeos previos)
  - bottlebol (3 golpeos ")

materiales autoconstruidos

BOTTLE garrafa de agua sin base

+

BOL periódicos + globos

tamaño tenis

puntuación

puntos:

- ✓ doble falta
- ✓ no se recibe conforme a la modalidad
- ✓ al pasar el bol de campo:
  - no supera la red
  - bota fuera del campo

colaboración-oposición

saque:

golpear el bol con el bottle desde la zona trasera derecha para que supere la red (2)

golpeo:

con cualquier parte del bottle

recepción:

según la modalidad de recibir el bol

coeducativo alternativo

jugador@s

6 en pista + **1** en aro

2017

Jose A. Amador Carretero

@ef-ypunto

EL BOTTLEBOL

Infografía de @Siledufis para @bottlebol

Modalidad deportiva, ALTERNATIVA, COEDUCATIVA, de COLABORACIÓN-OPOSICIÓN, INTERDISCIPLINAR e INCLUSIVA, que busca la MÁXIMA PARTICIPACIÓN, que se practica con MATERIAL REUTILIZADO, en una CANCHA DIVIDIDA en la que se utilizan GOLPEOS Y RECEPCIONES CON IMPLEMENTO, GIROS Y TODO TIPO DE DESPLAZAMIENTOS

El bol

Materiales:

- 3 Hojas de periódico
- 2 Globos

1- Haz unha bola de papel con una hoja del periódico, colócala dentro de una de las otras hojas y repite la operación hasta tener una bola con las tres hojas.
2- Corta la boca del globo e introduce dentro la bola de periódico., repítelo con el otro globo.

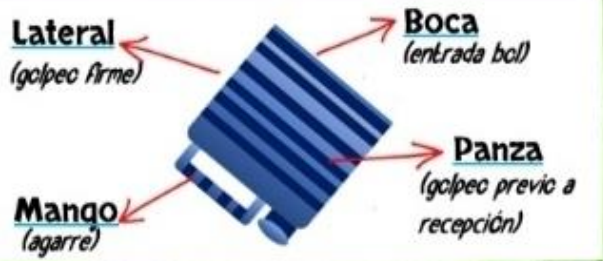
El bottle

Materiais:

- Garrafa de 8 litros
- Cinta adhesiva de colores
- Tijeras

Corta el culo de la garrafa y decórala a tu gusto

Partes do Bottle



CC BY NC

EL BOTTLEBOL
Infografía de @Siledufis para @bottlebol
Modalidad deportiva, ALTERNATIVA, COEDUCATIVA, de COLABORACIÓN-OPOSICIÓN, INTERDISCIPLINAR e INCLUSIVA, que busca la MÁXIMA PARTICIPACIÓN, que se practica con MATERIAL REUTILIZADO, en una CANCHA DIVIDIDA en la que se utilizan GOLPEOS Y RECEPCIONES CON IMPLEMENTO, GIROS Y TODO TIPO DE DESPLAZAMIENTOS
18m
9m
Red de 2m
¿JUGAMOS?
¿Dónde?
Bottlebódromo
Aro de sustitución
¿Cómo?
Saque:
Se golpea el bol con el bottle desde el lado trasero derecho para que supere la red (2 intentos)
Golpeo:
Se realiza con cualquier parte del bottle.
Recepción
Según la modalidad
Modalidades
1 Recepción directa dentro del bottle
2 Bol (1 golpeo previo)
3 Bottle (2 golpeos previos)
4 Bottlebol (3 golpeos previos)