



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 4 – MARZO DE 2008

“JUEGOS ALTERNATIVOS EN EDUCACIÓN FÍSICA: FLAG FOOTBALL”

AUTORIA ÓSCAR REQUENA LÓPEZ
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA
ETAPA ESO, BACH...

Resumen

Los gustos van cambiando con el tiempo. En el campo en el que nos centramos: la educación física, también podemos comprobarlo. Necesitamos introducir contenidos novedosos que motiven al alumnado. Como respuesta proponemos la introducción de un deporte desconocido en nuestra sociedad: el flag football.

Palabras clave

Flag football, educación física, juegos alternativos, fútbol americano, desarrollo capacidades físicas, juego limpio

1. LOS JUEGOS ALTERNATIVOS

Los juegos alternativos surgen como reacción ante los deportes altamente institucionalizados, que buscan el alto rendimiento. Mediante este tipo de contenidos todos los alumnos tendrán la posibilidad de disfrutar, a través del deporte, independientemente de sus capacidades físicas.

Los juegos alternativos suelen compartir características con los cooperativos, pero además pueden presentar una competición suavizada, primando el compartir sobre el competir, pero sin rechazar la competición.

La gran virtud de este tipo de juegos queda resumida a la perfección por Orlick, T. (1982), con su teoría de las cinco libertades:

- Libertad para competir (si se desea)
- Libertad para crear (fomento de la creatividad y flexibilidad en las reglas del juego).
- Libertad ante la exclusión (no existe exclusión o eliminación)
- Libertad de elección (cada jugador y equipo elige sus acciones)
- Ausencia de agresión (el planteamiento de un objetivo colectivo, debe inhibir la agresión moral o física).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 4 – MARZO DE 2008

Con todo esto buscamos la participación de forma positiva de la totalidad de alumnos del grupo. A través del deporte que desarrollaremos a continuación trataremos los siguientes contenidos:

- Habilidades deportivas.
- Condición física.
- Cooperación.

El aprendizaje deportivo en el marco escolar debería reunir, entre otras, las siguientes características según Rodríguez, J (2000):

- Priorizar la adquisición de un gran acervo motor sobre la especialización deportiva.
- Potenciar el carácter lúdico sobre el competitivo.
- Potenciar el proceso de aprendizaje y la adquisición de experiencias sobre el resultado.
- Favorecer las respuestas motrices válidas (creatividad), sobre la simple ejecución técnica.
- Proporcionar situaciones de aprendizaje que puedan promover el aprendizaje deportivo significativo.
- Favorecer el trabajo colaborativo entre los alumnos.

2. EL FLAG FOOTBALL

2.1. ¿Qué es el Flag Football?

El Flag es un deporte adaptado que proviene del Fútbol Americano.

La principal diferencia es que se evita cualquier tipo de contacto físico. Para ello los jugadores se colocan en la espalda una bandera (flag). A través de una especie de cinturón, y a este se le pega con un velcro dicha bandera (foto 1). Si no disponemos del material específico bastaría con que los jugadores se colocaran un pañuelo o similar cogido de la cintura del pantalón, y que pueda quedar suelto para que al tirar salga sin problema (foto 2).

Una vez que todos los jugadores llevan colocados el “flag” puede empezar el juego, entendiéndose como placaje cuando un jugador le quita el flag a otro del equipo contrario. En este momento, el jugador que queda despojado del flag no podrá intervenir en lo que reste de jugada.



Foto 1: Cinturón con velcros y banderas



Foto 2: Pañuelo en cintura

2.2. ¿Qué conseguimos con esta adaptación?

A través de esta adaptación se busca por un lado aprovechar los beneficios que caracterizan a un deporte colectivo y por otro aprender a canalizar la agresividad que desprenden ciertos deportes.

2.3. ¿Por qué practicar Flag Football en Educación Física?

- Es un contenido novedoso, y esto suele llevar consigo un estado de incertidumbre en los alumnos que intentaremos traducirlo en motivación. Lo nuevo suele ser motivante.
- Se minimizan las diferencias de niveles entre unos alumnos y otros. En deportes como el fútbol, que los alumnos están acostumbrados a practicar, las diferencias iniciales son muy altas. A través de este deporte pretendemos reducir esas grandes diferencias en los niveles de práctica.
- Existe una elevada sollicitación en los ámbitos perceptivo, decisional y ejecutivo.
- Los alumnos deben adoptar una serie de patrones o esquemas tácticos colectivos.
- Se fomentan valores de cooperación. En este deporte un jugador por sí solo no va a ser capaz de lograr el éxito. Debe haber jugadores en cada rol, unos que jueguen para facilitar anotar y otros los encargados de anotar. En cuanto a la defensa, todo el equipo deberá actuar como un bloque.
- Es necesario el diálogo. Antes de comenzar cada jugada el equipo deberá repartir los roles y cuáles serán los movimientos a realizar. La coordinación en las acciones de todo el equipo será el fruto del éxito, y ésta empieza con el diálogo.
- Los participantes deben aceptar unas reglas complejas que regulan de una forma determinada nuestro comportamiento motor individual y colectivo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 4 – MARZO DE 2008

2.4. ¿Cómo introducir este nuevo deporte?

Debemos ser cautos a la hora de introducir este deporte en el aula. Sabemos que proviene de un deporte que se caracteriza por su agresividad, y por la dureza de sus acciones. Así, debemos hacerles entender que el deporte que vamos a practicar no va a ser exactamente el que están acostumbrados a ver, si no que se trata de un deporte diferente en el que en ningún momento se tolerarán actitudes agresivas ni tan siquiera el contacto físico.

Es por ello que no debemos escatimar tiempo alguno para presentar este deporte y las reglas básicas del mismo, haciendo especial hincapié en la deportividad.

Será adecuado tener presentes las siguientes premisas:

- Debemos lograr un clima de atención adecuado.
- Explicar con claridad el juego a realizar.
- Abreviar en lo posible nuestra explicación.
- No llevar a cabo el juego si no se ha entendido su funcionamiento.
- En caso de dudas constantes realizar una demostración.

Una vez hemos dejado constancia de esas normas de actitud, nos propondremos comenzar con la explicación de las reglas básicas, que iremos introduciendo a través de situaciones de juego reducidas.

Para facilitar la práctica de este deporte totalmente novedoso para nuestros alumnos, utilizaremos una pelota que los jugadores puedan coger con una mano, y que sea totalmente esférica (p.e. de balonmano, de foam,...). Con esto conseguiremos eliminar la incertidumbre que creará la utilización de una pelota diferente, y que tiene un comportamiento en el aire y sobre todo rodando por el suelo distinto a las que están acostumbrados a manipular.

Cuando los alumnos manifiesten síntomas de haber adquirido la dinámica del flag football será el momento de introducir la pelota ovalada que caracteriza a este deporte. Para ello podemos utilizar diferentes materiales que existen en el mercado: de goma espuma, material sintético, de cuero pero más pequeña, o la reglamentaria de fútbol americano.

Para poder entrar en detalle en el contenido que vamos a desarrollar, lo primero será explicar unas reglas básicas del deporte que nos ocupa: "Flag Football":

3. REGLAS DEL FLAG FOOTBALL

3.1. Simplificando las reglas

El campo lo adaptaremos a una pista polideportiva, y podremos usar las diferentes líneas que en ellas suelen aparecer (de voleibol, baloncesto,...) y hacemos marcas cada 5 metros.

Poco a poco iremos explicando a los alumnos el vocabulario específico de este deporte (proviene del inglés), y así por ejemplo aunque nosotros midamos en metros la distancia, utilizaremos como unidad de longitud (sólo para la nomenclatura) la yarda.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 4 – MARZO DE 2008

El equipo de ataque empieza en la yarda 5 de su propia End-Zone (cada uno de los extremos del campo) y dispone de 4 downs (oportunidades) para cruzar el centro del campo. Una vez el equipo ha cruzado la línea del centro, dispondrá de otros 4 downs para conseguir un touchdown (anotación). Si el ataque no consigue anotar, o no consigue pasar de medio campo, la posesión del balón pasa al equipo contrario que empezará a atacar desde su propia yarda 5.

Todos los cambios de posesión implican empezar el ataque desde la yarda 5 (excepto intercepción).

Tan sólo se puede hacer un pase hacia delante en cada jugada, y el jugador que lo haga antes de hacerlo no podrá haber avanzado yardas.

3.2. Entrando en detalle

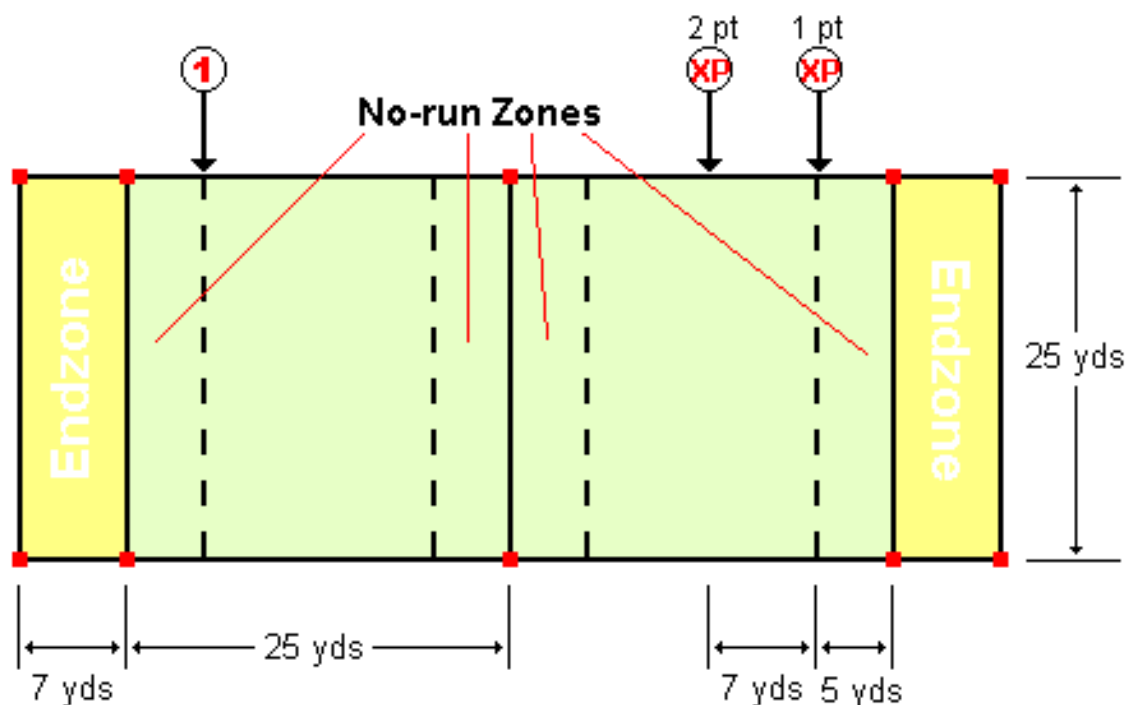
3.2.1. Vocabulario específico

- Quarterback (QB): Jugador que recibe el balón en primera instancia y es el único que puede hacer un pase hacia delante. Decidirá si pasar o darle el balón al runningback.
- Runningback (RB): Jugador que recibe el balón mano a mano del QB y puede correr hacia delante.
- Centre: Jugador que pone el balón en juego.
- Snap: Pase con el que se inicia el juego. Se realiza pasando el balón entre las piernas, y hacia atrás, del center
- Handoff: acción que realiza el QB al pasarle el balón mano a mano al RB.
- Línea de scrimmage: línea donde se empieza la jugada.

3.2.2. Dimensiones del campo

*Sólo se indica como referencia, pero se puede adaptar a cualquier espacio.

- Longitud: 60 yardas (54 metros).
- Ancho: 20 (o 30) yardas. (30 yardas = 27 metros)
- End Zones: máximo 10 yardas de profundidad, mínimo 7 metros
- Zonas de NO Carrera (no-run zones): deben estar marcadas a 5 yardas de cada end zone.



3.2.3. Jugadores / Organización de los partidos

- El Flag Football se puede jugar con cualquier número de jugadores, por ejemplo 3 contra 3 ó 4 contra 4. Para torneos y colegios se recomienda 5 contra 5, pero para la clase de educación física lo adaptaremos al número de alumnos y a la posibilidad de crear varios campos de juego o no.
- Los equipos pueden seguir jugando con un mínimo de 4 jugadores (debido a las lesiones o expulsiones).
- Si menos de 4 jugadores están disponibles el partido quedará suspendido.

3.2.4. Duración / Prórroga

- Los partidos se disputan a 40 minutos a tiempo corrido. Lo normal es que nosotros dediquemos la parte principal de la clase a este juego, pero respetando los tiempos de calentamiento y vuelta a la calma.
- Si el partido acaba en empate se disputará una prórroga en la que el ganador será el primero que anote. No es necesario que en clase de educación física siempre haya vencedores, por lo que si termina en empate el partido quedará así, no siendo precisa dicha prórroga.
- Cada equipo dispone de un tiempo muerto de 60 segundos y otro de 30 segundos por mitad. Estos no podrán reservarse ni para la siguiente parte ni para la prórroga. Haremos especial hincapié en este apartado, pues nos parece bastante interesante que el equipo tenga la posibilidad de parar el juego durante unos instantes para dialogar y llegar a acuerdos de actuación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 4 – MARZO DE 2008

3.2.5. Puntuación

- Touchdown: 6 puntos
- Extra point: 1 punto (desde la yarda 5), 2 puntos (desde la yarda 12).
- Safety: 2 puntos (cuando al portador del balón se le quita el pañuelo dentro de su propia zona de gol).

* NOTA: Una intercepción retornada hasta la end zone contraria o cualquier jugada de punto extra que termine con anotación del equipo de defensa, sumará 2 puntos al marcador de la defensa y le dará a este equipo la posesión del balón en su yarda 5 para la siguiente jugada.

3.2.6. Carreras

- Para iniciarse la jugada se debe realizar el snap, en el que el balón debe pasar entre las piernas del center.
- El center no puede recibir un handoff del QB inmediatamente después de haberle entregado el balón.
- El QB es el jugador que recibe el snap del center.
- El QB no puede atravesar la línea de scrimmage corriendo con la pelota.
- En la misma jugada de ataque se pueden realizar varios handoff por detrás de la línea de scrimmage siempre y cuando sean hacia atrás o bien lateralmente. Si se realizan hacia adelante será considerado un pase (sólo se puede realizar uno por jugada).
- Los pases hacia atrás por detrás de la línea de scrimmage están permitidos y son considerados jugadas de carrera.
- El jugador que toma el balón de un handoff puede realizar un pase siempre que esté detrás de la línea de scrimmage.
- Las "Zonas de No Carrera" están localizadas 5 yardas delante de cada End Zone. Cuando la pelota esté en o dentro de la línea de la yarda 5 rival el ataque no puede realizar jugadas de carrera.
- La pelota será situada para la siguiente jugada donde estaba el pie del jugador que llevaba el balón cuando le quitaron el flag (no donde estuviera el balón).

3.2.7. Recepciones

- Todos los jugadores pueden recibir pases (incluido el QB si anteriormente ha entregado el balón a un compañero por detrás de la línea de scrimmage).
- Como en la NFL, un jugador puede estar en motion (movimiento), pero no en dirección a la End Zone rival en el momento del snap.
- El receptor debe tener por lo menos un pie en el terreno de juego cuando recibe un pase para que la recepción sea válida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 4 – MARZO DE 2008

3.2.8. Pases

Sólo los jugadores de la defensa que estén a 7 o más yardas en el momento del snap podrán entrar a presionar al lanzador.

El QB dispone de 7 segundos para pasar el balón. Si el pase no ha sido realizado transcurridos 7 segundos, la jugada finaliza. El ataque pierde el down y vuelve a iniciar el ataque desde el mismo punto que el anterior.

Sólo se permite un pase hacia adelante por down.

Las intercepciones cambian el equipo que tiene posesión del balón.

Las intercepciones pueden ser retornadas por la defensa.

Cuando se intercepte un balón en la propia End Zone la jugada finaliza y el equipo que ha recuperado el balón iniciará el ataque en su yarda 5. Pero si el jugador que intercepta corriera y saliera de su End Zone, entonces la siguiente jugada comenzará en el punto hasta el que hubiera avanzado. De todas formas si el jugador que abandonó la End Zone vuelve allí y le quitan el pañuelo, será considerado safety para el otro equipo que además recuperaría la posesión del balón.

3.2.9. Penalizaciones

Todas las faltas acarrearán 5 yardas de penalización. El down será repetido (salvo excepciones) y las 5 yardas se contarán desde la línea de scrimmage.

Todas las faltas podrán ser declinadas por el equipo rival.

Las penalizaciones nunca excederán la mitad de la distancia desde la línea de scrimmage hasta la End Zone rival.

Sólo el capitán del equipo podrá preguntar al árbitro acerca de la aplicación del reglamento.

Un partido no puede finalizar con una falta de la defensa a excepción que el ataque la decline (se jugaría otra jugada, aun con el reloj agotado).

Las faltas después de una intercepción se aplicarán desde el punto de la intercepción.

3.2.10. Faltas en defensa

Fuera de juego.

Sustitución ilegal (entrar en el campo después de que el balón esté listo para jugarse despistando al rival).

Señales para despistar.

Interferir al contrario o tocar el balón antes del snap.

Presión ilegal (menos de 7 yardas de la línea de scrimmage)

Interferencia en el pase (primer down automático para el ataque)

Contacto ilegal (también implica primer down automático)

Tirar ilegalmente el flag (primer down automático).

3.2.11. Faltas en ataque

Impedir al rival quitar el flag o esconderlo.

Retraso de juego (más de 30 seg. en iniciar la jugada).

Sustitución ilegal.

Agarrar a un contrario.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 4 – MARZO DE 2008

Motion ilegal.

Salida en falso.

Snap ilegal.

Recolocación ilegal.

Tirarse al suelo.

Jugar fuera de los límites (si el jugador sale fuera no puede volver a entrar para recibir el balón)

Pase hacia adelante ilegal (perdida de down).

Interferencia en el pase del ataque (perdida de down).

Carrera en "Zona de no carrera" (perdida de down y siguiente jugada desde donde se inició la anterior).

3.2.12. Deportividad

* BAJO NINGUN CONCEPTO SE TOLERARÁ EL JUEGO SUCIO, ESTO CONLLEVARÁ LA EXPULSIÓN DEL JUGADOR.

No se tolerarán los ataques verbales ni contra los árbitros ni contra otro jugador.

4. CONCLUSIONES

Son muchos los beneficios de practicar deporte (no vamos a entrar en justificar esto ahora), y nos encontramos en una sociedad en la que en ocasiones no se le da la importancia que merece. La salud de las personas que estamos educando está en juego y por ello intentamos inducirlos a la práctica de cualquier práctica de actividad física o deportiva saludable.

Los profesionales de la educación física tenemos la obligación moral de ofertar y hacerles ver a los alumnos el gran abanico de actividades físicas que pueden realizar y que le ayudarán a mejorar en una triple vertiente:

- Ámbito motor
- Ámbito de salud
- Ámbito psico-social

La satisfacción que proporciona este tipo de actividades puede estar condicionada por los siguientes aspectos:

- La naturaleza de la propia actividad.
- Las circunstancias de desarrollo de la misma.
- La subjetividad del practicante.

Es por ello que incidimos sobre los dos primeros aspectos, de la forma que hemos ido viendo, a través de este contenido, para elevar al máximo el tercer aspecto.

Con esta propuesta pretendemos dar a conocer una actividad que nos puede aportar una gran riqueza en esos tres ámbitos, y que además nos ayudarán a:

- Igualar el nivel inicial en la actividad, pues es una actividad nueva para todos.
- Motivar a la mayor cantidad de alumnos posible. Por un lado buscamos "ganarnos" a aquellos alumnos que están "aburridos" de jugar con compañeros que tienen menos nivel que ellos. Además, buscamos un plus de motivación en aquellos alumnos que necesitan contenidos no tan convencionales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 4 – MARZO DE 2008

- Atraer al mayor “público” posible. Unimos las características de diversos juegos motivantes y de características extremas: pensar en el juego del pañuelo, el pilla-pilla y el deporte del fútbol americano.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Argyle, M. 1996. The social psychology of leisure. Nueva York: Penguin Books.
- Hernández y cols. 2000. La iniciación a los deportes desde su estructura y su dinámica. Las Palmas de Gran Canaria:Inde.
- Orlick, T. 1982. The second cooperative sports and game book. Nueva York: Pantheneon Books.
- Rodríguez, J. 2002. Temario oposiciones secundaria. Educación Física. Granada: Inéditos
- Sánchez, F. 1986. Didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos.
- Wnek, B. 1992. Holiday games and activities. Canada: Human Kinetics.

Autoría

-
- Óscar Requena López
 - E-MAIL: oscar_requena@hotmail.com