

# LIGA INTERNA EN LOS RECREOS

**Objetivos:** Ocupar el tiempo libre del recreo practicando deportes adaptados y por tanto, creando hábitos saludables alejados del sedentarismo.

**Dirigido a:** Alumnos de 3º E.P- 4ºE.P. Todos los alumnos deben apuntarse mínimo a 1 deporte, máximo 2. (Opino que es mejor dar la posibilidad de elegir más de uno, para que pueda haber más emoción en las ligas).

## **Deportes adaptados:**

FÚTBOL (23) , TENIS (12), BALONMANO (9), BALONCESTO (7).

- ❖ (Lo que está entre paréntesis, es el número de alumnos dispuestos a realizar ese deporte; había otros deportes, pero con dos o tres voluntarios).

**Horario:** Un recreo semanal.

- **Opciones:**

1. **Viernes:** Si no tienen E.F ¿Posibilidad de traer chándal? o ¿playeros para cambiarse?
2. Cualquier otro día de la semana si coincidiera que el gimnasio estuviera ocupado por ESO los viernes o que justamente coincidieran que ambos cursos les tocara E.F el mismo día.

**Profesorado necesario/labores:** Dos profesores que actúen como árbitros o un profesor (me presento voluntaria) y un alumno/a de 6º E.P.

Los resultados de los partidos, goleadores, tarjetas o sanciones arbitrales serán recogidos y expuestos en sus clases o pasillos.

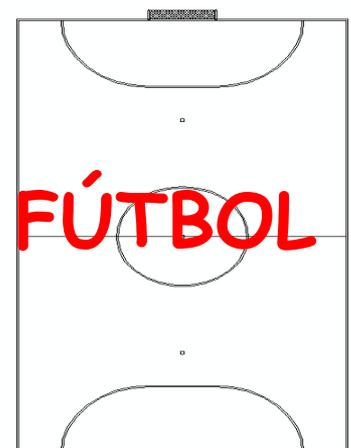
**Identificación de equipos:** Cada equipo se pondrá el nombre que quiera, siempre y cuando no sea ofensivo para el resto. A la hora de jugar se les diferenciará con petos o camisetas que ellos decidan.

## Tiempos:

1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
- <b>Sep:</b> Elección de deportes. - <b>Oct:</b> Organización de equipos. - <b>Nov/Dec:</b> Entrenamiento de deportes* y explicación de las reglas.	- Comienzo de las ligas.	- Finalización de ligas y entrega de premios.

\* Sólo sería necesario con los alumnos que pasan a 3º E.P; con los alumnos que pasan a 4º E.P, me encargo en las clases de E.F en el tercer trimestre y así sólo sería "refrescar" para el curso que viene.

- Todas las semanas se practicaría fútbol y otro deporte. De tal manera que se jugarían dos partidos de fútbol de 11 minutos cada uno en medio campo. El otro medio campo estaría destinado para baloncesto, tenis o balonmano.

 <p><b>BASKET 3x3</b> <b>TENIS</b> <b>BALONMANO</b></p>	 <p><b>FÚTBOL</b></p>
Dependiendo de las características de cada deporte adaptado. (pero sería alrededor de 22 minutos también).	<b>TOTAL: 22 MIN</b> (Sobrando 8 min para prepararse, cambiar de partido y subir a clase)

## Decálogo de la liga:

1. Comparte el triunfo con los demás.
2. Aplauda el buen juego y el esfuerzo.
3. Los jugadores son tus compañeros y amigos.
4. Es importante ganar, pero lo es más saber perder.
5. Respeta a tus rivales.
6. Cumple las reglas del juego.
7. En el deporte y en la vida respeta para ser respetado.
8. Compite sin provocar lesiones y ayuda cuando se produzcan.
9. Las decisiones del árbitro se toman en beneficio de todos.
10. Intenta dar buen ejemplo a los más pequeños con tu manera de actuar.

## Deportes adaptados:

### "FÚTBOL"

**Jugadores por equipo:** 5

**Jugadores en juego:** 4

**Nº equipos en la liga:** 4 aprox = 12 partidos con ida y vuelta.

**Tiempo de juego:** 11 min.

**Espacio:** Medio campo de fútbol sala (gimnasio)

**Material:** Porterías pequeñas, balón, petos o camisetas de distintos colores.

### **Reglas:**

- No hay portero.
- Gol válido: todos tienen que tocar el balón en esa jugada.
- Tarjeta amarilla: 2 min sin jugar, dejando al equipo con un jugador menos durante ese tiempo.

- 2 Tarjetas amarillas: expulsión y gol a favor del equipo contrario.
- Acumulación de 3 tarjetas amarillas: expulsión en el siguiente partido.
- Tarjeta roja: expulsión, gol a favor del equipo contrario.
- Saque de banda con el pie. (No se puede lanzar a portería directamente).
- Cambios de jugadores: en el momento que el balón esté fuera del campo, avisando al árbitro.
- Marcar límites de zona defensiva y penaltis.

## "BALONCESTO 3X3"

**Jugadores equipo:** 4

**Jugadores en juego:** 3

**Tiempo:** 11 min

**Espacio:** Medio campo de minibasket.

**Material:** canastas pequeñas, balón mini basket.

**Reglas:**

- Canasta válida: todos tienen que tocar el balón en esa jugada. Se puntúa de la siguiente manera:
  - 1 punto: toca el aro
  - 2 puntos: mete canasta.
  - 3 puntos: mete desde la línea de 3 de minibasket.
- Pueden dar tres pasos sin botar el balón.
- Si un jugador tiene el balón en la mano, el contrincante no se la puede quitar. Únicamente en los pases.
- Saque de banda: No se puede lanzar a canasta directamente.
- Cambios de jugadores: en el momento que el balón esté fuera del campo, avisando al árbitro.
- Tarjeta amarilla: 2 min fuera y dos tiros libres.
- 2 Tarjetas amarillas: expulsión y gol a favor del equipo contrario.

- Acumulación de 3 tarjetas amarillas: expulsión en el siguiente partido.
- Tarjeta roja: expulsión, tres puntos para el equipo contrario.

## "BALONMANO"

**Jugadores equipo:** 5.

**Jugadores en juego:** 4

**Tiempo:** 10 min

**Espacio:** Medio campo de fútbol sala (gimnasio)

**Material:** Porterías pintadas en la pared, balón de talla 0.

**Reglas:**

- Hay portero. ( Si no hay voluntarios, a un gol encajado cada uno o cada 2 min)
- Gol válido: todos tienen que tocar el balón en esa jugada.
- Pueden dar cinco pasos sin botar el balón.
- Si un jugador tiene el balón en la mano, el contrincante no se la puede quitar. Únicamente en los pases.
- Tarjeta amarilla: 2 min fuera.
- 2 Tarjetas amarillas: expulsión y gol a favor del equipo contrario.
- Acumulación de 3 tarjetas amarillas: expulsión en el siguiente partido.
- Tarjeta roja: expulsión y un gol para el equipo contrario.
- Marcar límites de zona de tiro y penaltis.

## "TENIS"

Tengo dudas de cómo organizar este deporte exactamente.

¿Cuándo usar la tarjeta amarilla?	¿Cuándo usar la tarjeta roja?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conducta antideportiva.</li> <li>• Retrasar la reanudación del juego.</li> <li>• No respetar la distancia reglamentaria en la ejecución de un tiro libre, saque de esquina o saque de banda.</li> <li>• Entrar o volver a entrar en el terreno de juego sin el permiso del árbitro.</li> <li>• Salir deliberadamente del terreno de juego sin el permiso del árbitro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juego brusco grave (falta violenta)</li> <li>• Conducta violenta (cualquier otro acto de violencia)</li> <li>• Falta de respeto al árbitro.</li> <li>• Cometer una falta que niegue a un adversario una oportunidad de gol.</li> <li>• Usar lenguaje ofensivo, insultante o abusivo, o gestos.</li> <li>• Recibir una segunda tarjeta amarilla en un partido.</li> </ul>

## **Materiales:**

- Balón fútbol.
- Balón minibasket.
- Balón balonmano: talla 0.
- Petos: Si se decide que lleven. ( 15 aproximadamente)
- 2 porterías pequeñas.