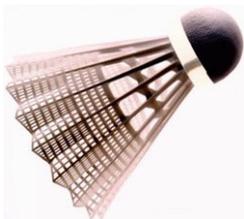


UNIDAD DIDÁCTICA DE PALEVOL (COOPERATIVO)

(MATERIAL PARA EL ALUMNADO 2º-3º-4º ESO 2X2)

1) JUSTIFICACIÓN:

El **PALEVOL (COOPERATIVO)** es un deporte creado en el instituto La Caleta, como consecuencia de la adaptación del juego de las “palas” y el deporte del Badminton, a las características y dimensiones de nuestro gimnasio sub-sótano y de nuestras clases.



Se llama **Palevol** porque se juega con las palas y con un volante de Badminton. Y quiere ser **cooperativo** porque entendemos que, aunque sea un deporte con todas sus reglas y con la tensión de ganar los puntos, **lo más importante debe ser jugar, aprender y disfrutar**. Y además que lo hagamos todas las personas, las muy habilidosas y las menos habilidosas.



Así todo el mundo tiene **doble trabajo**:

- ❖ **Las personas muy habilidosas:**
 1. El trabajo de aprender y disfrutar ellas.
 2. El trabajo de ayudar, apoyar y enseñar a las personas menos habilidosas.
- ❖ **Las personas menos habilidosas:**
 1. El trabajo de aprender y disfrutar ellas.
 2. El trabajo de dar y recibir ayuda y apoyo de otr@s compañer@s, procurando llevar un ritmo que no aburra a nadie.

Cuando estas cosas no se tienen en cuenta, el deporte se basa en la competición y se centra en ganar por encima de todo. Por encima de l@s compañer@s y también por encima del propio placer de jugar

Cuando alguien se centra en ganar, tampoco se preocupa de aprender, y mucho menos de enseñar.

Y no se nos puede olvidar nunca que estamos en un instituto donde todo lo que hacemos lo tenemos que hacer para aprender y para enseñar, incluso el jugar.

Conseguir cooperar cuando lo que estamos haciendo es un deporte donde hay que ganar los puntos y los partidos no parece fácil.

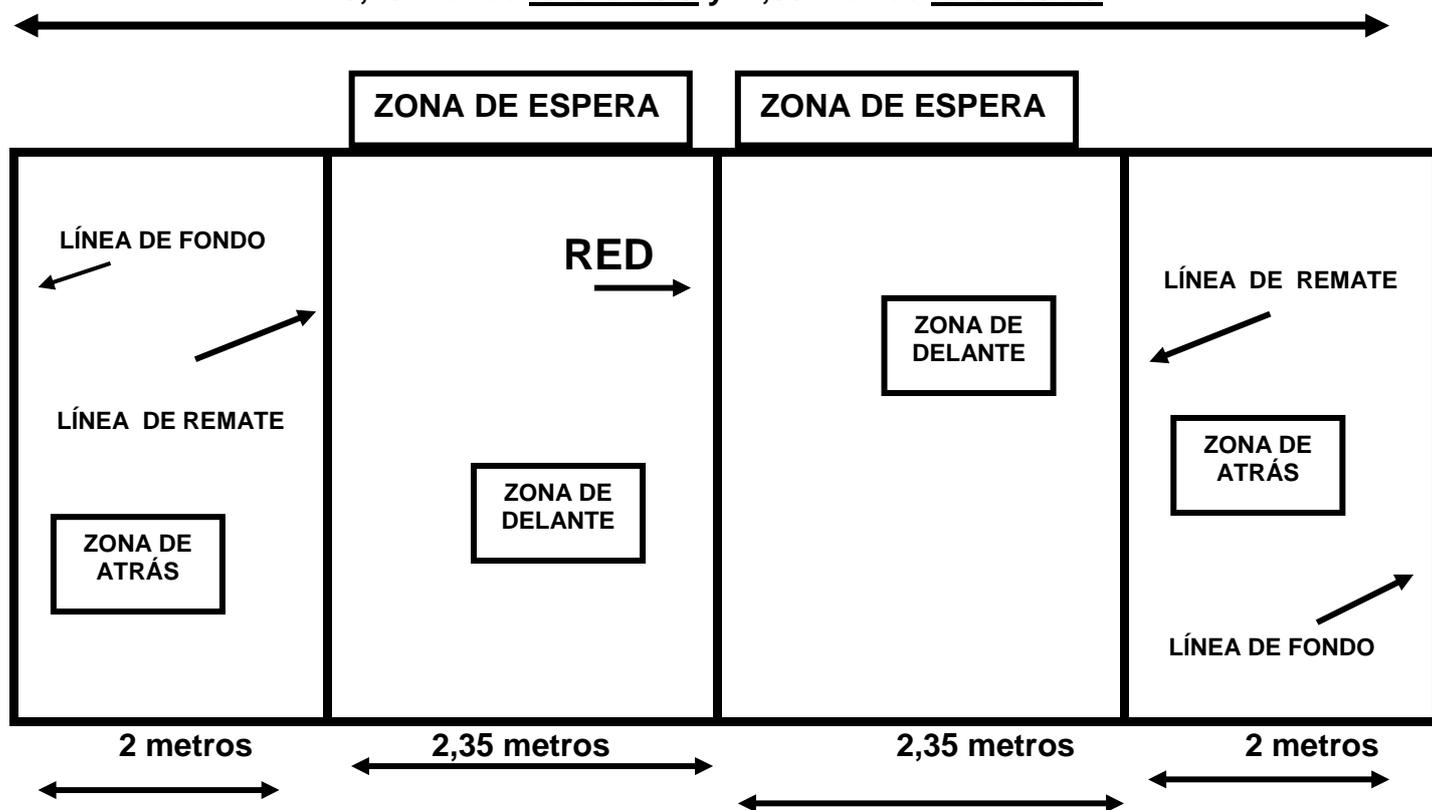
Nosotr@s lo conseguimos a base de **modificarlo todo**:

- ❖ **El tamaño del terreno de juego.** Porque si jugáramos al Badminton, sólo cabría en nuestro gimnasio sub-sótano una pista de juego y no podría estar todo el mundo jugando al mismo tiempo.
- ❖ **Cambiamos la raqueta del Badminton por las palas** porque al ser pistas tan pequeñas cabemos mucho mejor.
- ❖ **Cambiamos la pelota de las palas por el volante de Badminton** para hacer el juego un poco más lento y más asequible para tod@s.
- ❖ **Cambiamos las reglas del Badminton y las de las palas** para que el **Palevol** sea más cooperativo y menos competitivo.
- ❖ **Cambiamos el número de jugador@s de los equipos** para que juegue todo el mundo y para que todo el mundo arbitre también.

2) EL TERRENO DE JUEGO:

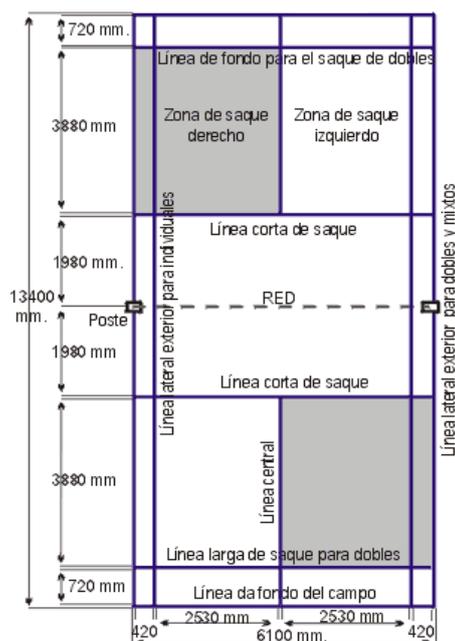
MEDIDAS DE LA PISTA DE PALEVOL:

8,70 metros DE LARGO y 4,30 metros DE ANCHO



La red está colocada a 1,25 metros del suelo.

Para juego de dobles



La pista del Palevol es exactamente igual que la del otro deporte que practicamos en el gimnasio (el Calinco) porque es la única manera de tener cuatro canchas.

Son las cuatro pistas más grandes que podemos sacar de nuestro espacio y a eso nos tenemos que adaptar.

La gran diferencia es que la red está situada a 1,25 metros (y en el Calinco era a 1,70).

Nuestra pista de Palevol es un poco más estrecha (4,30) que la pista de Badminton que tenéis dibujada en la figura de la izquierda (6,10), pero mucho más corta (8,70), pues la pista de badminton tiene 13,40 de largo (casi 5 metros más larga).

Por eso la red de nuestro Palevol es bastante más baja (1,25) que la red del juego de Badminton (1,55).

Al bajar de altura la red, nos permite rematar con fuerza y que el volante no se salga por la línea de fondo (al ser tan cortita la pista).

Con la pista y la red de esta forma podemos desarrollar perfectamente el juego del Palevol y realizar según nuestra destreza y nuestro empeño todos los golpes y todas las tácticas y estrategias posibles para aprender, enseñar y disfrutar.

3) LA PALA Y EL VOLANTE:

El **Palevol** utiliza como instrumento de golpeo **la pala** debido a su menor tamaño (como muestran las dos figuras de los lados).



Si usáramos la raqueta de Badminton tendríamos mucho menos sitio en nuestras “reducidas” pistas.

La propuesta del Palevol trata realizar un juego parecido al Badminton (con los mismos golpes, el mismo volante, los mismos desplazamientos por la pista) pero cambiando la raqueta por la pala, el tamaño

de la pista, el número de participantes y las reglas del juego.



El **Palevol** utiliza como elemento para golpear **el volante de Badminton**, que tiene una forma cónica abierta. Cuando el volante



es de calidad, el cono está formado por dieciséis plumas insertadas alrededor de una base de corcho semiesférica cubierta de una capa delgada de cuero. Cuando el volante es “normalito” (como el de la foto), el cono lo forma una redcita de plástico que se pega en el corcho.

La forma del volante lo hace muy aerodinámico, y a pesar de la orientación inicial al golpearlo, enseguida se gira situándose el corcho por delante.

Utilizamos el volante porque favorece (más que la pelota) la técnica de los distintos golpes con la pala, y enlentece el juego lo suficiente como para que sea más fácil y divertido para tod@s.

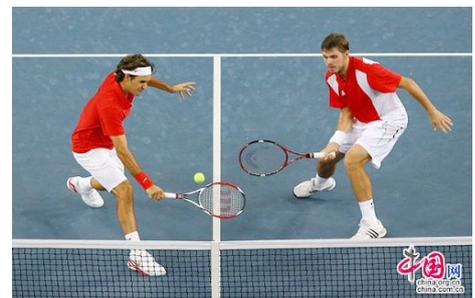
L@s menos hábiles lo tienen fácil para empezar a jugar y a aprender, y l@s más hábiles no tienen ningún impedimento para desarrollar todas sus destrezas.

4) ¿POR QUÉ JUGAMOS 2x2

Básicamente hay **dos motivos**:

1. **El primero y fundamental** es que a partir de 1º de la ESO (y en algunos casos también en ese nivel), la pista es tan pequeña (y vosotras que no paráis de crecer) que resulta prácticamente imposible desarrollar el juego en pareja:

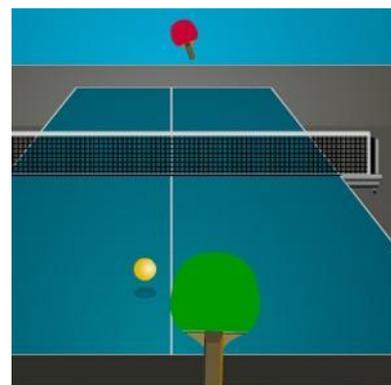
- Con la pala en la mano y bien situadas, aunque se reparta el poco espacio, ambas personas pueden cubrir toda la pista, pueden llegar a todos los volantes,
- Esta capacidad de poder llegar a toda la pista dificulta muchísimo la coordinación entre las dos personas que juegan.
- Se producen choques e interferencias no deseadas entre las personas que juegan,
- También se pueden producir golpes y lesiones con mayor frecuencia.
- El juego se hace muy lento y pierde atractivo.
- Todo esto en los niveles más altos, 3º, 4º y Bachillerato, se incrementa muchísimo.



- POR ESO JUAMOS UNO CONTRA UNO Y OTROS DOS ARBITRAN.
- ES UNA CUESTIÓN DE SENTIDO COMÚN Y DE EVOLUCIÓN LÓGICA.

2. **El segundo motivo** es que disponemos de dos mesas de TENIS MESA:

- Eso nos permite que puedan estar 16 personas trabajando el palevol (cuatro en cada pista).
- Otras ocho personas pueden estar trabajando el tenis mesa, cuatro en cada mesa, jugando uno contra uno y otras dos personas arbitrando.
- Se juegan partidos a nueve puntos y se van cambiando de forma que todas jueguen contra todas.



3. Entre las cuatro pistas de palevol y las dos de tenis mesa se realiza un proceso de rotación de forma que todo el mundo trabaje ambos juegos de raqueta.

5) LAS REGLAS DEL PALEVOL 2X2 :

- ❖ Cada equipo de Palevol lo forman **dos personas**, una situadas en la pista y una colocada en la “zona de espera” que hará de árbitro junto con la otra persona del otro equipo que también está en dicha zona de espera.
- ❖ Cada partido de Palevol constará de **tres sets de 15 puntos cada uno**. Para ganar un set, debe de haber una diferencia de, al menos, dos puntos. Si esto no sucediera cuando uno de los dos equipos llega a quince, dieciséis o diecisiete, ganará **el que equipo que antes llegue a 18 puntos**.
- ❖ Ganará el partido el equipo que gane dos sets.

- ▶ Al terminar el primer set, una persona de cada equipo debe cambiar de equipo.
- ▶ Al terminar el segundo set, se vuelven a intercambiar las personas que forman un equipo.

- ❖ El volante se pone en juego a través del **SAQUE**.
- ❖ EL SAQUE: es la primera acción que se realiza al empezar a jugar un partido, previo sorteo de quien lo hace primero. El saque se realiza mediante **un solo golpeo**.
- ❖ En el SAQUE, el volante **no se puede golpear por encima de la cadera de la persona que lo realiza**. Si se golpea por encima de la cadera, será punto para el otro equipo.
- ❖ El saque se puede hacer de derechas o de revés (por debajo de la cadera).
- ❖ El saque se realiza siempre desde la zona de atrás y pisando con el pie más adelantado la línea de remate.
- ❖ En el saque, el volante **no puede tocar la red**. Si toca la red será punto para el otro equipo.
- ❖ Durante el desarrollo del juego (no en el saque) el volante si puede tocar la red, y perderá el punto el equipo en cuyo campo caiga el volante.
- ❖ La red **no puede ser tocada por ningún jugador ni por ninguna pala**. Si alguien lo hiciera, sería punto para el otro equipo.

- ❖ Cada persona jugadora realizará **dos saques seguidos** y después sacará el otro equipo otros dos saques y así hasta que acabe el set.

▶ Al comienzo de cada set, una vez que los dos equipos han realizado sus primeros dos saques (o sea, que se han jugado los primeros cuatro puntos) se realizará la **rotación en las posiciones , cada vez que se recupere el saque. La persona que estaba jugando pasa a ser árbitra, y la que estaba de árbitra pasa a jugar.** Y esto será así hasta el final del set. Si esta rotación no se realizara se anotaría punto el otro equipo.

- ❖ Todos los golpes del volante se pueden realizar desde cualquier zona del campo, **excepto el remate que sólo se puede hacer desde la zona de atrás y sin pisar la línea de remate.** Si alguien remata desde la zona de delante o pisando la línea de remate, será punto para el otro equipo.

6) SE GANA UN PUNTO:

- Cuando el volante golpeado por nuestro equipo cae en el campo del otro equipo, incluidas las líneas, aunque toque la red, salvo si el golpeo es de saque o es un remate desde la zona de delante o pisando la línea de remate.
- Cuando se saca y el volante toca la red.
- Cuando se saca sin pisar la línea de remate.
- Cuando se saca golpeando el volante por encima de la cadera.
- Cuando el volante cae fuera del campo (las líneas son campo).
- Cuando se toca la red con cualquier parte del cuerpo o con la pala.
- Cuando se remata desde la zona de delante o pisando la línea de remate.
- Cuando se golpea el volante dos veces o más antes de pasarlo al otro campo.
- Cuando se golpea intencionadamente el volante con alguna parte de su cuerpo.
- Cuando se hace mal la rotación.
- Cuando alguien le habla mal a algún/a compañer@ (de su equipo o del otro) o a algun@ de l@s árbitr@s.



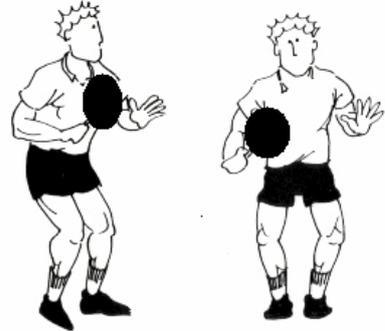
7) AGARRE DE LA PALA Y POSICIÓN BASE:



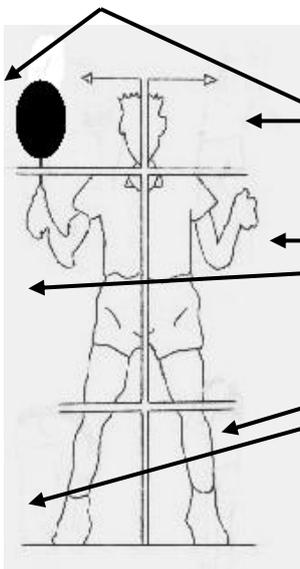
-El **agarre de la pala** es el llamado “Presa universal” donde el dedo meñique rodea la parte final de la mango y los demás se cierran hacia arriba de forma que el dedo pulgar quede entre el índice y los demás. Es como si cogiéramos un martillo. Además, el lateral de la pala estará en continuidad con el lateral del antebrazo.

-La **posición base** de la persona que juega es muy importante pues la prepara para actuar con mayor acierto:

- Pies separados y paralelos.
- Piernas ligeramente flexionadas.
- La parte superior de la pala la altura del hombro y perpendicular al suelo.



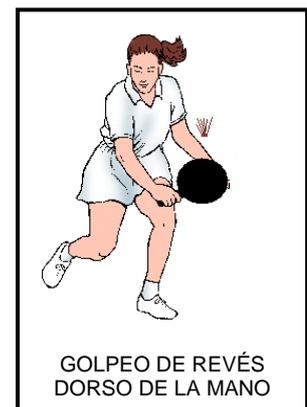
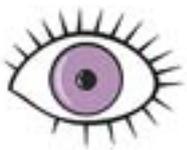
8) TIPOS DE GOLPEOS BÁSICOS:



- **Golpeos Altos:** cuando se hacen por encima de los hombros.
- **Golpeos Medios:** cuando se hacen por debajo de los hombros y por encima de las rodillas.
- **Golpeos Bajos:** cuando se hacen por debajo de las rodillas.

Tenéis que tener en cuenta que todos los golpes se pueden hacer de dos formas:

- **De derechas o “de buena”:** cuando al golpear el volante con la pala enseñamos la palma de la mano, ya sea la mano derecha si somos diestr@s, o la mano izquierda si somos zurd@s.
- **De revés:** cuando al golpear el volante con la pala enseñamos el dorso de la mano, ya sea la mano derecha o la izquierda.



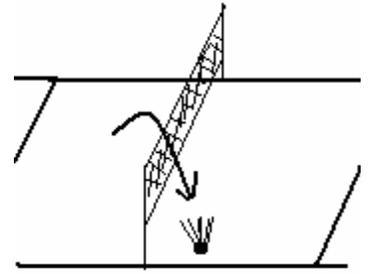


REMATE

9) GOLPEOS ESPECÍFICOS:

-El remate: Cuando al golpear el volante, **la pala hace un movimiento de arriba hacia abajo** y el volante también va de arriba hacia abajo. Es el golpeo más ofensivo que existe. Se puede hacer de derechas o de revés.

-La dejada: Cuando golpeamos el volante con suavidad para que caiga **lo más cerca posible de la red** (en campo contrario, claro). Es un golpeo de engaño. Se puede hacer de derechas o de revés



DEJADA

10) DESPLAZAMIENTOS:

En el **palevol**, (como en el badminton o en las palas), **los desplazamientos son cortos y rápidos** tanto para ir a golpear al volante, como para recuperar nuestra posición (lo más centrada posible), como para ocupar y cubrir el espacio que deja mi compañer@ en sus movimientos de juego.

-Los **desplazamientos laterales** se llaman de “basculación” y se hacen sin cruzar las piernas.

-En los **desplazamientos hacia delante y a la derecha** primero movemos el pie derecho apuntando con la punta la dirección a seguir, a continuación llevamos el pie izquierdo a su altura y terminamos con un último paso largo con la pierna derecha de cuyo apoyo parte el golpeo.

-En los **desplazamientos hacia delante y a la izquierda** damos un primer paso largo con el pierna izquierda y sobre éste pivotaremos para acabar el movimiento con un segundo paso grande de la pierna derecha, quedando así en posición de revés. Volveremos deshaciendo el movimiento.

-En los **desplazamientos hacia atrás** hay que tener en cuenta que tenemos que quedar por detrás del volante y que cuando golpeamos nos apoyamos sobre el pie derecho (a al revés si somos zurd@s) y que justo en es momento (del golpeo) se realiza un cambio rápido de pies, quedando el izquierdo retrasado.

11) DESARROLLO Y EVOLUCIÓN DEL JUEGO

-Con estos desplazamientos controlados y si nos situamos y recuperamos bien el centro de la pista, podremos desarrollar un juego de palevol dinámico y eficaz.

-El desarrollo y la evolución básica de este tipo de juegos se centra en:

- Ir dominando cada vez mejor los golpes básicos.
- Ir dominando cada vez mejor los golpes específicos:
 - La dejada se realiza con más facilidad.
 - Respecto al REMATE, la evolución es más lenta puesto que introduce un elemento más de referencia que es la línea de remate que no se puede pisar para rematar.
 - Este gesto técnico se domina y se exige en los cursos superiores.

- Dominar el mayor tiempo posible el centro de tu cancha para cubrir mejor todos los espacios.
- Intentar desplazar al contrario de su centro de cancha para agrandar los espacios en donde poder colocar el volante.
- **RESULTA FUNDAMENTAL DOMINAR EL ARBITRAJE DEL JUEGO.**

-Este desarrollo técnico y estratégico evoluciona de forma lógica y evidente en los distintos niveles de los cursos. Influye muchísimo, como en todo lo que hacemos, la experiencia (deportiva) previa del alumnado.

-A medida que evoluciona el alumnado, el dominio de los golpes básicos y específicos se perfecciona y el desarrollo del juego se complica y se dinamiza.

-A medida que evoluciona el alumnado la toma de conciencia del ARBITRAJE también evoluciona, aunque ese es un terreno complicado porque:

- Nadie quiere arbitrar (se prefiere jugar).
- Nadie presta la atención necesaria que un arbitraje necesita.
- Como hay un árbitro/a de cada equipo, las ganas de ganar (y el modelo tramposo del deporte hegemónico) hacen que cada árbitro/a pite a favor de su equipo.
- La cultura de las personas que juegan (gracias al modelo deportivo competitivo-televisivo) es la de pasar de los árbitros o intentar engañarlos (para ganar el punto).
- Hay poco respeto por la persona que arbitra.

TENEMOS QUE TENER EN CUENTA LOS TRES MECANISMOS QUE INTERVIENEN EN TODOS LOS JUEGOS Y QUE SON MUY IMPORTANTES:

-Mecanismo de **percepción**: por el que estoy concentrado y pendiente de todo lo que pasa, de todos los estímulos externos: Cómo se saca, como se mueve el otro jugador, etc. y siempre pendiente del volante.

-Mecanismo de **decisión**: por el que voy tomando las decisiones que creo necesarias: acercarme a la red, separarme de ella, saltar, rematar, hacer una dejada, etc.

-Mecanismo de **ejecución**: por el que hago los movimientos según mi percepción y mi decisión.

LA MEJORA DE ESTOS MECANISMOS EVOLUCIONA CLARAMENTE CON LA PRÁCTICA Y CON EL PROPIO DESARROLLO DEL ALUMNADO A LO LARGO DE LOS CURSOS.

12) Y ADEMÁS VAMOS A APRENDER:



- ▶ A realizar todos los **golpeos** y a jugar bien al Palevol, que nos servirá también para mejorar en nuestro juego de las palas y del Badminton.
- ▶ A mejorar nuestra **coordinación dinámica general y la coordinación ojo-mano.**
- ▶ A mejorar el **dominio y control de nuestro cuerpo** y de la pala.
- ▶ A mejorar nuestra **percepción y ajuste espacio-temporal.** Es decir, nuestro ritmo.
- ▶ A mejorar nuestra **resistencia aeróbica y nuestra velocidad de reacción.**
- ▶ A mejorar **la potencia muscular de nuestros brazos y piernas.**
- ▶ A mejorar **la coordinación con nuestros compañeros** de juego.
- ▶ A mejorar **nuestra atención** porque tenemos que **ser muy buenos árbitros.**
- ▶ A mejorar **la visión que tenemos de nosotros mismos y de los demás.**
- ▶ A **disfrutar del juego** sin fijarnos mucho en el marcador porque sabemos que después de cada set vamos a cambiar de equipos y que el resultado final es lo de menos, que **lo importante es jugar, disfrutar y aprender.**
- ▶ **A ser más felices, a ser más buenos y a querernos más. Porque el que se quiere bien siempre es capaz de querer a los demás. Y eso no es poco.**



¡Esto es todo amigos!