

MANUAL DE DEPORTES OAC



Carrera Relevos:

Se realizará una carrera de relevos por equipos en la plaza de Arroyo culebro a través del recorrido marcado.



Cada equipo estará formado por de 1 infantil + 2 primaria + 2 instituto

Juegos infantiles y predeportivos para los más pequeños de 3 a 5 años



Juegos infantiles con materiales reciclados; Bolos, derriba construcciones, recoge espaguetis, zancos, puntería de sacos de arena....

Juegos predeportivos (juegos que trabajan habilidades y capacidades propias de los deportes, pero con adaptaciones en las normas, espacios de juego y materiales)

¡Ven y únete a la diversión donde los niños tendrán la oportunidad de disfrutar de juegos divertidos y creativos mientras aprenden la importancia del reciclaje y la reutilización de materiales dándoles ideas prácticas de formas de divertirse!

Los niños desarrollarán habilidades motoras, trabajo en equipo y conciencia ambiental de una manera lúdica y educativa.

Tiro con arco



¡Descubre la emoción de ser un arquero!

El tiro con arco es un deporte fascinante que combina concentración, precisión y diversión.

¡Atrévete a desafiar tus límites, a superarte a ti mismo y a disfrutar de la magia de este deporte milenario y descubre el arquero que llevas dentro!

VOLEIBOL



El mini vóley y voleibol 4x4 es un deporte de equipo que se juega con unas medidas de campo más reducido y con dos equipos de 4 jugadores, un equipo a cada lado de la red.

El objetivo del juego es enviar el balón, por encima de la red, al suelo del campo contrario e impedir que el equipo contrario haga lo mismo. Para ello, cada equipo tiene que mantener la pelota en el aire, con un máximo de tres golpes o toques por equipo antes de pasarla al otro lado de la red, y sin que el balón sea tocado dos veces seguidas por el mismo jugador.

El equipo consigue punto cuando el balón toca el suelo del equipo contrario, ya sea tras la realización de un saque o de una jugada de equipo.

El equipo puede realizar como máximo 3 golpes y si el balón es tocado en la acción de bloqueo, este no es considerado como golpe. El saque no se puede bloquear.

DURACION DEL PARTIDO: El partido tendrá una duración de 10 minutos, que podrá ser cambiada según la cantidad total de equipos y partidos a jugarse. Gana el equipo que más tantos anote.



Datchball

Se juega con dos equipos de seis personas en una cancha dividida por una cuerda, donde el objetivo es eliminar a los jugadores del equipo contrario golpeándolos con pelotas.



La pelota será lanzada o golpeada con las manos, no se permite golpear con el pie. Los jugadores pueden moverse libremente por su campo para atacar o defenderse, pero sin tocar la cuerda o el campo contrario. De ser así, quedarían eliminados.



Este deporte se caracteriza por ser inclusivo, divertido y promover valores como el compañerismo, la integración y la aceptación de la derrota

Floorball



El Floorball es un deporte de equipo practicado en pista cubierta, similar al hockey, donde el objetivo es introducir una pelota plástica en la portería contraria golpeándola con un stick.

Cada equipo está compuesto por 5 jugadores de campo y un portero.

La actividad consistirá en partidos de entre 5 y 10 minutos de duración, donde se podrá experimentar el deporte desde un punto de vista más profesional, al poder contar con material cedido por el Club.

Los partidos, en función del número de jugadores presentes, se desarrollarán en mayor o menor tiempo, siendo los equipos de un mínimo de 3 jugadores (los que se necesitan en pista en todo momento).

Permitido:

- Meter el stick en el área de gol.
- Quitar la pelota a un contrario sin tocar su stick.
- Jugar con las paredes.
- Dirigir la pelota con el pie hasta tu stick.
- Detener la bola con el stick, pie o pecho.
- Golpear la pelota con los dos lados del stick.

Prohibido:

- Levantar el stick por encima de la rodilla.
- Entrar en el área de portería si eres atacante.
- Tocar una pelota con la cabeza o la mano.
- Pasar la bola a un compañero con el pie.
- Intentar jugar la pelota tumbado en el suelo del campo.

Balonmano

El balonmano es un deporte de equipo en el que existen varias modalidades y reglamentos según la edad. Está prohibido tocar el balón con los pies



Hasta cuarto de primaria se juega en modalidad adaptada en un campo reducido de 20*10 con áreas de 4 metros, en la que juegan 5*5. Los partidos duran 4 tiempos de 10 minutos en los que deben cambiarse todos los jugadores cada tiempo siempre que el equipo 10 jugadores. Igual ocurre con los porteros, deben cambiarse cada tiempo para que todos jueguen.

El marcador de cada cuarto independientemente de los goles que se metan, siempre será de 3 a 1 para el equipo ganador, 2 a 2 en caso de empate y 1 a 3 en caso de derrota.

A partir de cuarto de primaria se juega en un terreno de juego de 20*40 con áreas de 7 metros y el partido también será de cuatro cuartos de 10 minutos en categoría alevín (5 y 6) de primaria para que todos puedan jugar.

Los balones que se utilizan en balonmano son de tallas adaptadas a cada categoría.

- Prebenjamin y Benjamín Talla 00
- Alevín Talla 0
- Infantil Talla 1
- Cadete Talla 2
- Juvenil y senior talla 3

También existe la modalidad de balonmano playa que se juega en campos con arena de playa o en playas en el que prevalece el espectáculo y los goles espectaculares valen doble.

<https://fmbalonmano.federatio.com/upload/descargas/REGLAMENTO%20DEPORTE%20BASE%20en%20vigor.pdf>



Bádminton

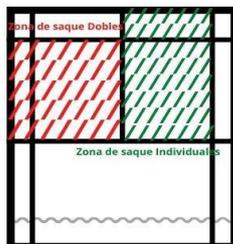
El bádminton es un deporte de raqueta en el que dos jugadores o parejas se enfrentan en una pista rectangular dividida por una red, pasando un volante de un lado al otro. El objetivo es hacer que el volante toque el suelo en el lado del campo del oponente para ganar puntos. Se juega en sets y el ganador es quien se adjudica dos sets de tres



En el saque la raqueta nunca puede sobrepasar la cadera del jugador. Este mismo saque debe realizarse en diagonal y desde la derecha si los puntos que llevas son pares (0,2,4,6,8...) o desde la izquierda si los puntos que llevas son impares (1,3,5,7...)

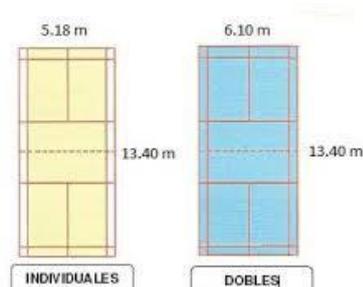
En el saque en individual el volante debe caer en el rectángulo central y el rectángulo detrás suya.

En cambio, en el saque de dobles el volante debe caer en el rectángulo central y en el rectángulo lateral (el de la derecha o izquierda según de qué lado se saque)



Los partidos se juegan al mejor de 3 sets de 21 puntos cada set.

Si se juega individual (1 vs 1) se utiliza la pista entera menos los pasillos laterales. En cambio, si se juega dobles (2 VS 2) se juega utilizando la pista entera.



Si el volante toca alguna parte del cuerpo o algún objeto fuera de la pista (el techo del pabellón, por ejemplo) el punto irá para la pareja que no ha realizado ese golpeo



Béisbol

El béisbol es un deporte de equipo donde dos equipos compiten alternando entre la defensa y el ataque. El objetivo es golpear una pelota con un bate y correr por las bases para anotar carreras.



Un equipo pasa de la defensa al ataque al eliminar a tres jugadores del equipo contrario.

El lanzador debe lanzar la pelota sobre la base de golpeo dentro de la "zona de strike" para que sea considerado un lanzamiento válido.

Si un lanzador hace 4 "bolas", será relevado y los corredores avanzarán una base.

Un bateador puede ser eliminado si la pelota es atrapada por un defensor al vuelo o si acumula 3 "strikes".