



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008

## “RECICLAMOS Y JUGAMOS”

AUTORÍA <b>ROSA MARÍA CABRERA GARGÍA</b>
TEMÁTICA <b>JUGAMOS CON MATERIAL RECICLADO</b>
ETAPA <b>EP Y ESO</b>

### RESUMEN

A continuación voy a exponer diferentes posibilidades que ofrece la construcción de material alternativo de juego a partir de material de desecho: plásticos, papel de periódico, globos...etc., así como diferentes juegos a los que jugar con este material.

### PALABRAS CLAVE

Material de desecho, construido y alternativo, tubo flexo, plástico de burbujas, tamburello, disco volador o frisbee, juegos multiculturales...

### 1. INTRODUCCIÓN

El uso de materiales exclusivos para las actividades físico-deportivas es una práctica de nuestra historia reciente (Jardí y Rius,1994). En la Antigüedad y en un pasado no tan lejano, en nuestra infancia o quizás en la de nuestros padres y abuelos, la utilización de elementos de la vida cotidiana para jugar era una práctica habitual que favorecía la creatividad de los niños de la época (se jugaba a pesar de la falta de recursos económicos). En este artículo, pretendo exponer algunas de las posibilidades que ofrece la fabricación de material alternativo a partir de material de desecho con los que los alumnos podrán jugar después de confeccionar sus propios materiales de juego a partir de material de desecho: platos de plástico, bolsas, papel de periódico...etc.

Con estas prácticas, se pretende despertar la imaginación y creatividad que el alumnado parece haber perdido, contribuir a su desarrollo integral al incidir en los ámbitos cognitivo, físico-motriz y afectivo-social, incidir en su tiempo libre y de ocio o *tercer tiempo pedagógico* (Torres, 2001), entre otros



**ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008**

motivos, porque el material utilizado está fácilmente a su alcance y las reglas de los juegos pueden adaptarse en cada momento y educar en valores: respeto por el medio ambiente, consumo responsable, educación para la paz, coeducación y respeto a la diversidad cultural. Por otro lado, puede suplir el déficit económico de los departamentos de Educación física.

Palacios et al. (2001) exponen que la utilización de material no convencional:

- Aporta la posibilidad de trabajar todos los contenidos propios de la Educación Física.
- Ofrece enormes posibilidades de diversificación de actividades.
- Proporciona una relación entre alumno y objeto más libre, menos estereotipada.
- Demuestra que la práctica y la docencia de la Educación Física no requiere obligatoriamente de un material específico.
- Facilita que los contenidos de la Educación Física puedan ser adquiridos por alumnos de cualquier centro y nivel económico.
- Elimina el currículo oculto que aparece tras los materiales comercializados.
- Abre el camino a un nuevo planteamiento en educación.

Además, permite contribuir a la consecución de los objetivos de la ESO según el R.D. 1631/2006 en cuanto al conocimiento y práctica de juegos y actividades recreativas de bajo impacto en nuestro entorno físico y natural y que contribuyen a la conservación del medio ambiente y desarrollan actitudes de respeto, trabajo en equipo y deportividad. Así, la construcción de material alternativo a partir de materiales de desecho para jugar nos permite:

- Despertar en los alumnos un sentido crítico en relación al consumismo de la sociedad occidental.
- Ser conscientes de la necesidad de respetar y cuidar el medio ambiente.
- Conocer, crear y practicar juegos y actividades lúdico-recreativas mostrando actitudes de respeto, cooperación, deportividad y no discriminación.
- Conocer y realizar juegos multiculturales con material alternativo desarrollando una actitud de tolerancia, respeto hacia otras culturas y crítica hacia las desigualdades sociales.
- Valorar las actividades físicas realizadas como un medio para mejorar la salud y como forma de ocupar su tiempo libre y de ocio.

Asimismo, los juegos y deportes alternativos son un excelente medio para conseguir desarrollar las competencias básicas en todos y cada uno de nuestros alumnos y contribuirán al desarrollo integral del alumno de la siguiente manera:



**ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 14 – ENERO DE 2008**

a) Competencia en comunicación lingüística: a través de la variedad de intercambios comunicativos, del vocabulario específico que aporta y de las actividades de reflexión que se pueden plantear y que los alumnos recogerán de forma escrita en su cuaderno.

c) Competencia de conocimiento e interacción con el medio físico: este contenido proporciona conocimientos y destrezas saludables e interrelacionan al alumno con su entorno, colaborando en el uso responsable del medio natural y contribuyendo al bienestar físico, mental y social en un entorno saludable.

d) Competencia digital y tratamiento de la información: cuando se plantean actividades del tipo buscar otras actividades lúdico-recreativas alternativas utilizando las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

e) Competencia social y ciudadana: las actividades físico-deportivas que este contenido permite realizar favorecen el respeto, la integración, la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. Además, la aceptación y cumplimiento de las normas y reglas de estos juegos contribuye a la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

f) Cultural y artística: al reconocer y valorar este tipo de juegos y deportes tradicionales, populares y alternativos como parte del patrimonio cultural de los pueblos. También el conocimiento de actividades lúdico-recreativas multiculturales ayuda al alumno en la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

g) Aprender a aprender: la experimentación de estas actividades permite que el alumno regule su propio aprendizaje, su utilización en el tiempo libre así como el desarrollo de habilidades que son generalizables para otras actividades físico-deportivas y habilidades para el trabajo en equipo.

h) Competencia en autonomía e iniciativa personal: en cuanto a que los alumnos han de ser responsables y honestos en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de las diferencias y limitaciones dentro del grupo así como en la creación de materiales alternativos y de nuevas formas jugadas de forma autónoma.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2008

## 2. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS

El término alternativo implica un tipo de deporte diferente al deporte tradicional y convencional, adquiriendo un toque de variedad, posibilidades y modernidad y dependiendo del ámbito desde el que se defina, puede abarcar una amplia gama de actividades.

Material alternativo es aquel que no se fabrica exclusivamente de forma comercial y tradicional para el campo de las actividades físicas, deportivas o recreativas, o en el caso de que si lo estuviera, aquel que recibe un uso distinto al que tenía cuando se diseñó.

### 2.1. Clasificación de los juegos y deportes alternativos

Las clasificaciones de los juegos y deportes alternativos son muy numerosas. Alonso (1991) los clasifica en tres grandes grupos para su aplicación educativa:

1. Juegos y deportes colectivos:
  - Disco volador: ultimate, ...
  - Balonkorf o korbball.
  - Floorball.
  - Indiaca en equipos.
  - Lacrosse.
2. Juegos y deportes de adversario:
  - Indiaca.
  - Palas.
  - Shutteball.
3. Deportes individuales de deslizamiento en ruedas:
  - Monopatín.
  - Patines.
  - Bicicleta.
  - Pédalo.

Sin embargo, las posibilidades de construcción de material son muy numerosas sobre todo cuando se utilizan materiales de desecho como periódicos, tubos, plásticos...etc así como de los juegos a los que los alumnos pueden jugar con estos materiales, cambiando y estableciendo las normas ellos mismos.

### 3. CONSTRUCCIÓN DE MATERIAL ALTERNATIVO CON MATERIAL DE DESECHO

Hay una gran cantidad de posibilidades a la hora de fabricar material alternativo. Todo depende de la imaginación de cada uno. Casi cualquier cosa puede servir, aunque siempre cuidando determinados aspectos de seguridad. A continuación, expondré algunos ejemplos.

#### 3.1. ¿Cómo construir un tamburello?

¿Qué necesito?

Tubo flexo de unos 60 cm de largo, bolsas de plástico resistentes y cinta adhesiva.

¿Cómo se construye?

1º- Hacemos un círculo doblando el tubo flexo y pegamos los dos extremos con cinta adhesiva.

2º- Recortamos una bolsa de plástico de un diámetro un poco superior al del tubo flexo.

3º- Con cinta adhesiva vamos pegando la bolsa sobre el tubo flexo, intentando que quede lo más tenso posible.



#### 3.2. ¿Cómo construir una pelota?



¿Qué necesito?

Plástico de burbujas, cinta adhesiva gruesa y tijeras

¿Cómo se construye?

Se hace una bola con el plástico de burbujas. Para evitar que la bola se deshaga se precinta con cinta adhesiva, intentando darle la forma más redonda posible.

### 3.3. ¿Cómo construir un disco volador?



¿Qué necesito?

3 o 4 platos de plástico o papel y cinta adhesiva

¿Cómo se construye un DISCO VOLADOR?

Se colocan 3 o 4 platos de plástico uno sobre el otro y precintamos todo el perímetro uniéndolos entre sí.

### 3.4. ¿Cómo se construye una PELOTA que pese?



¿Qué necesito?

3o 4 globos y arroz o harina.

¿Cómo se construye?

Se llena un globo de arroz o harina. Anudamos el extremo y recortamos la cola. Luego, lo introducimos dentro de otro globo y cortamos la cola. Repetimos la operación 3 o 4 veces.

## 4. JUEGOS CON MATERIAL DE DESECHO

Estos juegos tendrán un efecto positivo en nuestros alumnos pues suponen la utilización de una metodología y participativa, que favorece el trabajo individual y cooperativo del alumnado y la integración de estas prácticas en la vida cotidiana y en el entorno del alumnado.

Algunos de los juegos que se pueden realizar con este tipo de material: tamburellos, pelotas y discos voladores, se relacionan a continuación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008

#### 4.1. Juegos con tamburellos

##### 1- Tam-tam en grupo

Grupos de 4 en círculo. Uno inventa una estructura rítmica, cuando está clara para el resto, sin detener la pelota la pasa al siguiente para que la repita.

##### 2- Tamburello amortiguador

Grupos de 4 en círculo. Uno lanza alto la pelota con el tamburello a la vez que dice el nombre de un compañero que lo recibe amortiguándolo con su tamburello.

##### 3- Tenis a 4 esquinas

Grupos de 4 ocupando las esquinas de un cuadrado. Dos jugadores que ocupen las esquinas consecutivas pasan a los que no la tienen con trayectoria paralela y cuando éstos la reciben la pasan cruzando las trayectorias.

##### 4- Tenis en círculo

Grupos de 4. La pelota se pasa al compañero que está a nuestro lado siguiendo una trayectoria circular.

##### 5- Tenis cooperativo

Don con dos. Mantener la pelota en el aire con o sin red.

##### 6- Tiro al plato

Uno tira el plato al aire y el otro trata de impactar en él con la pelota

##### 7- Competición de tamburello

5 jugadores de tenis jugando contra otros 5 en un campo de 80x20 m. No existe red en el campo, sólo una línea dividiendo las dos mitades; y en vez de una raqueta los jugadores usan un tamburello.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008

## 4.2. Juegos con platos voladores

### 1-Plato volante

Hacer pases con 2 discos sin que éstos choquen en el aire.

### 2- Puntería con plato

Desde la zona de lanzamiento se tratará de introducir por turnos el plato en las aberturas de la portería ganando la puntuación. En la portería se habrá colocado previamente un plástico o lona con aberturas cada una de las cuales tendrá una puntuación.

### 3- Plato- gol 6X6 en el campo de balonmano

Meter el plato en las aberturas de la portería del campo contrario consiguiendo el número de puntos indicado en la ranura. Reglas: los pases deben tener fase aérea, no hay portero, los lanzamientos se realizarán desde fuera de la línea de 6 metros, si el plato queda dentro del área la posesión será para el equipo defensor, no se puede arrebatarse de las manos y habrá que respetar un brazo de distancia, prohibido todo contacto físico, si cae al suelo o sale fuera del campo cambia la posesión.

### 4- Ultimate

Dos zonas de gol pintadas en el suelo. Para conseguir punto, un jugador atacante deberá recibir el plato en el recuadro de la zona de gol. En el saque de puesta en juego solo podrá recibir el equipo contrario estando cada equipo en su zona de gol. Reglas: no se puede mantener más de 12 segundos en las manos, si cae al suelo, es falta del último jugador que lo tuvo en las manos, prohibido el contacto corporal.

NORMAS DE JUEGO ULTIMATE	
EL DISCO O FRISBEE	- Es un disco oficial de 165 gr.
TIEMPO DE JUEGO	- La duración del partido es de 48 minutos de juego efectivo, dividido en dos períodos de 24 minutos cada uno y un descanso entre ambos de 10 minutos. Si una vez terminado el tiempo de juego, el partido está empatado se jugará una prórroga de 5 minutos y si persiste habrá otras prórrogas




  
**INNOVACIÓN**  
**Y**  
**EXPERIENCIAS**  
**EDUCATIVAS**

ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 14 – ENERO DE 2008

	<p>hasta que el empate se deshaga.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada equipo tiene derecho a tres tiempo muertos en cada período y uno en cada prórroga, con una duración de dos minutos.</li> </ul>
CAMBIOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los jugadores pueden ser sustituidos después de un gol y antes de que se produzca el correspondiente saque, también después de cada período o de las prórrogas, pero no en los tiempos muertos.</li> </ul>
DESPLAZAMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los jugadores que no tienen la posesión del disco pueden desplazarse libremente por todo el terreno de juego.</li> <li>- El jugador que está en posesión del disco no puede andar ni correr, pudiendo únicamente pivotar sin cambiar el pie de pivote.</li> </ul>
PASES	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El equipo que esté en posesión del disco puede realizar los pases en cualquier dirección.</li> <li>- Está prohibido realizar autopases y pases de mano a mano.</li> <li>- El disco se puede retener hasta un máximo de 10 segundos.</li> </ul>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008

<p>RECEPCIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si el disco lo cogen dos jugadores a la vez, la posesión será del jugador que ataca.</li> <li>- Cuando el disco cae al suelo o sale fuera de las líneas del campo, es falta del último jugador que lo tocó, sacándose la falta desde el lugar desde donde cayó.</li> </ul>
<p>DEFENSA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Está prohibido el contacto físico entre los jugadores.</li> <li>- El defensor debe estar a un metro del jugador que posee el disco.</li> <li>- Es falta defender dos jugadores a la vez a un mismo atacante.</li> </ul>

### 4.3. Juegos multiculturales con material variado

#### 1-“ Mata” (Portugal)

El juego consiste en pasarse la pelota a la vez que van cantando 1, 2, 3, 4 y 5. El 5º jugador que la recibe deberá golpear con la pelota a cualquiera del resto. Al jugador golpeado se le anota un punto. Gana el que menos puntos tenga.

#### 2- Talbat (Sahara)

Latas y botellas de plástico colocadas en el suelo. Objetivo: tumbar con pelotas de arroz la botella y luego las latas de derecha a izquierda (variante: sin orden establecido) antes de que lo haga el equipo contrario. Si se tumban las latas que no corresponden se recolocarán.

#### 3- Kukla (Grecia)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 14 – ENERO DE 2008

Para elegir al guardián de la lata, se lanzarán las pelotas de arroz cerca de la lata. El que haya lanzado la que quede más lejos se la queda. Por turnos, intentan derribar la lata, el que lo consigue trata de recuperar su pelota mientras el guardián coloca la lata en su sitio y sale a perseguirlo. Si repone la lata y lo atrapa, se cambian los papeles. Si ninguno la derriba todos saldrán a recuperar su pelota intentando no ser atrapados.

#### 4- Ver ver alas lama (Papúa Nueva Guinea)

Un círculo central con 7 latas en su interior y 6 círculos alrededor (un jugador dentro de cada uno).  
Objetivo: conseguir reunir 3 latas en el propio círculo robándolas de cualquier círculo.

#### 4- Fita (España)

Campo dividido en dos mitades. 5 latas en cada línea de fondo. Los jugadores de cada equipo intentan robar las del otro equipo. Si es tocado en el campo contrario quedará inmóvil hasta que un jugador de su equipo lo salve tocándolo. Las 5 latas de cada equipo han de ser distintas. Gana el que antes las reúna en su campo.

#### 5- Lancamento de pedras (Cabo Verde)

Desde la línea de lanzamiento A 3 m, colocar 3 piedras en línea de 9 lanzadas. Si 2 caen en la misma celda se anula toda la fila.

### 4.4. Actividades de reflexión

Además de la mera práctica es importante que los alumnos reflexionen sobre lo que están realizando para lo cual es útil plantear reflexiones al final de cada sesión planteando preguntas como:

- 1- ¿Qué son los juegos alternativos? ¿Cuáles son sus principales características?.
- 2- ¿Qué tipos de materiales alternativos hay?
- 3- Clasifica los diferentes tipos de juegos y deportes alternativos. Investiga sobre uno de ellos.
- 4- Investiga sobre la Cabo Verde y Nueva Guinea: geografía, cultura, sociedad, aspectos que nos diferencian, que nos asemejan, ¿crees que el mundo es igualitario, justo y solidario?....etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 14 – ENERO DE 2008

5- Reflexiona sobre:

- Consumismo en la sociedad actual: ¿Compramos cosas que no necesitamos, ¿Crees que las modas, la publicidad o la imagen que queremos dar a los demás deforman el concepto de consumo y son aspectos contra los que es difícil luchar?...etc.
- Cuidado del medio ambiente: ¿Cuáles son las consecuencias del uso exagerado de recursos a corto y largo plazo? ¿Qué soluciones darías?, ¿Crees que es importante reciclar?...etc.
- 6- ¿Son útiles las actividades realizadas para mejorar tu salud y ocupar tu tiempo libre?.Razona tu respuesta.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

- Fernández, J. (2005). *Educación física para 1º de ESO*. Madrid: Bruño.
- Pérez, J. (2005). *Cuaderno del alumno de E. F. 1 ºESO*. Salamanca: Kiné.
- Bantulá, J. y Mora J. M. (2002). *Juegos multiculturales. 225 juegos tradicionales para un mundo global*. Barcelona: Paidotribo.
- Bernal, J. A. (2002). *Juegos y actividades con material de desecho.*, Sevilla: Wanceulen.
- Jardy, C. y Rius J. (1992). *1000 Ejercicios y juegos con material alternativo*. Paidotribo: Barcelona.
- Martín Martínez, F. (2007). *Reciclajuego*. Barcelona: Paidotribo.
- Méndez, A. (2003). *Juegos con material alternativo, juegos predeportivos y juegos multiculturales*. Barcelona: Paidotribo.
- Ruiz Alonso, J. G. (1996). *Juegos y Deportes Alternativos*. Zaragoza: Agonos.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Rosa María Cabrera García
- Centro, localidad, provincia: IES Illiberis, Atarfe, Granada
- E-mail: cgarciarosa@hotmail.com