REGLAS BÁSICAS DE LOS TORNEOS DE RECREO

BALONCESTO

OBJETIVO DEL JUEGO

Conseguir más puntos que el equipo contrario introduciendo el balón en la canasta rival.

1 PT	2 PTS	3 PTS
TIRO LIBRE	DENTRO DE LA LÍNEA TRIPLE	FUERA DE LA LÍNEA TRIPLE

DESPLAZAMIENTO Y PASOS

El balón se mueve con pases y bote. No se puede caminar con el balón sujeto sin botarlo (infracción de pasos).

REGLA DE DOBLES

Una vez que dejas de botar y sujetas el balón, no puedes volver a botar (infracción de dobles).

CONTACTO Y FALTAS

Prohibido empujar, agarrar, golpear o desplazar deliberadamente a un rival. Cuando el balón sale, saca el rival.

PIE PÍVOT

Al detener el bote, se debe mantener un pie fijo en el suelo sin arrastrarlo antes de realizar un pase o tiro.

REGLA DE LOS 5 SEGUNDOS

El jugador poseedor del balón dispone de un máximo de 5 segundos para pasar, tirar o botar si está marcado de cerca.

CAMPO ATRÁS

Una vez que el balón sobrepasa la línea de medio campo hacia el ataque, no se puede pasar ni retornar al propio campo.

Ideas clave: Avanzar hacia la canasta rival mediante pases rápidos, bote controlado y desmarques continuos sin balón.

REGLAS BÁSICAS DE LOS TORNEOS DE RECREO

🏐 VOLEIBOL

🎯 **OBJETIVO DEL JUEGO**

Enviar el balón por encima de la red al campo contrario intentando que toque el suelo.

TOQUES POR EQUIPO
Cada equipo dispone de un máximo de 3 toques para devolver el balón al campo contrario.

TOQUES INDIVIDUALES
Un mismo jugador no puede realizar dos toques consecutivos al balón.

GOLPEO DEL BALÓN
Se puede golpear con cualquier parte del cuerpo. Prohibido agarrar, retener o acompañar el balón.

LÍNEAS DEL CAMPO
El balón que toca cualquier línea delimitadora de la pista se considera dentro.

ROTACIÓN OBLIGATORIA
Al recuperar la posesión del saque, el equipo debe rotar una posición en el sentido de las agujas del reloj.

RED E INVASIÓN
Está prohibido tocar la red con el cuerpo o invadir completamente la pista contraria por debajo de la red.

OBTENCIÓN DE PUNTO
Se consigue punto cuando el equipo contrario deja caer el balón, lo envía fuera, supera los tres toques o comete una falta.

SAQUE CORRECTO
El saque se realiza desde detrás de la línea de fondo sin pisar la línea en el momento del golpeo.

Ideas clave: El equipo debe construir el juego en equipo combinando recepción, colocación precisa y remate.

REGLAS BÁSICAS DE LOS TORNEOS DE RECREO

⚽ FÚTBOL

🎯 **OBJETIVO DEL JUEGO**

Marcar más goles que el equipo contrario introduciendo el balón en la portería rival.

USO DE LAS MANOS
Se juega principalmente con los pies. Solo el portero puede usar las manos dentro de su área.

BALÓN FUERA DE JUEGO
El balón está fuera cuando supera completamente la línea de banda o de fondo por aire o tierra.

SAQUE DE BANDA
Se realiza cuando el balón sale por las bandas. Ejecución obligatoria con ambas manos por encima de la cabeza y pies apoyados.

SAQUE DE FONDO / CÓRNER
Si sale por el fondo tras tocar a un atacante, es saque de portería. Si toca a un defensor, es saque de esquina.

CESIÓN AL PORTERO
El portero no puede coger con las manos un pase voluntario realizado con el pie por un compañero de equipo.

FALTAS Y DISTANCIA
Prohibidos empujones, agarrones y entradas peligrosas. En faltas y saques, el rival debe mantener la distancia reglamentaria.

REINICIO TRAS GOL
El equipo que recibe un gol pone nuevamente el balón en juego con un pase desde el punto central del campo.

Ideas clave: Avanzar, pasar con criterio, circular el balón, ocupar espacios y colaborar en defensa y ataque.

REGLAS BÁSICAS DE LOS TORNEOS DE RECREO

🏓 TENIS DE MESA

🎯 **OBJETIVO DEL JUEGO**

Golpear la pelota para que pase por encima de la red y el rival no pueda devolverla correctamente.

Partidos a 11 Puntos

ES OBLIGATORIO GANAR CON UNA VENTAJA MÍNIMA DE 2 PUNTOS

NORMA DE SAQUE
La pelota debe botar primero en el propio campo y después en el campo contrario.

SAQUE INDIVIDUAL VS DOBLES
En individuales se saca a cualquier zona. En dobles el saque debe hacerse obligatoriamente en diagonal.

ALTERNANCIA DEL SERVICIO
Cada jugador o pareja realiza 2 saques consecutivos antes de cambiar el turno de servicio.

SAQUE NULO ("NET")
Si el saque toca la red y pasa correctamente al campo rival, el saque se repite sin penalización.

USO DE LA MANO LIBRE
No está permitido apoyar la mano libre ni tocar la mesa con el cuerpo durante el punto en juego.

LÍNEAS DEL CAMPO
La pelota que toca la línea de borde de la mesa se considera totalmente dentro.

OBTENCIÓN DE PUNTO
Punto cuando el rival no devuelve la pelota, la envía fuera, deja que bote más de una vez o apoya la mano en la mesa.

Ideas clave: Mantener el intercambio variando la velocidad, el efecto y la dirección hacia puntos ciegos.

REGLAS BÁSICAS DE LOS TORNEOS DE RECREO

🤾 DATCHBALL

🎯 **OBJETIVO DEL JUEGO**

Eliminar a los jugadores del equipo contrario mediante lanzamientos directos con balones blandos.

ESTRUCTURA DEL CAMPO
Dos equipos separados por una línea central infranqueable. Se utilizan varios balones simultáneos.

ELIMINACIÓN DIRECTA
Un jugador queda eliminado si un lanzamiento contrario le impacta directamente y luego el balón toca el suelo.

ATRAPE DE AIRE Y SALVACIÓN
Atrapar un tiro antes de tocar el suelo elimina al lanzador rival y **salva al primer compañero eliminado**.

USO DEL BALÓN ESCUDO
Se puede desviar un lanzamiento usando un balón sostenido en la mano (si este cae al suelo, quedas eliminado).

INFRACCIONES Y SEGURIDAD
Prohibido pisar o cruzar la línea central. Prohibidos los lanzamientos intencionados a la cabeza.

ATAQUE CONTINUO
No está permitido retener los balones de forma pasiva para consumir tiempo sin lanzar al campo contrario.

BALÓN AL SUELO
Si el balón toca el suelo antes de golpear a un jugador, el lanzamiento queda anulado y no elimina a nadie.

Ideas clave: Combinar lanzamientos coordinados en grupo, esquivas ágiles, recepción atenta y visión colectiva.

REGLAS BÁSICAS DE LOS TORNEOS DE RECREO

ULTIMATE

OBJETIVO DEL JUEGO

Conseguir recibir el disco volador (frisbee) mediante pases dentro de la zona de anotación contraria.

MOVIMIENTO DEL DISCO

Avanza mediante pases. El jugador con el disco no puede correr con él; únicamente se permite pivotar sobre un pie.

PÉRDIDA DE POSESIÓN (TURNOVER)

Si el disco cae al suelo, sale fuera o es interceptado por un rival, la posesión pasa de inmediato al otro equipo.

CUENTA DE 10 SEGUNDOS

El lanzador dispone de máximo 10 segundos para pasar. El defensor marca la cuenta en voz alta a distancia.

ESPÍRITU DEL JUEGO

Autoarbitraje obligatorio: no hay árbitros. Los propios jugadores cantan las faltas de forma justa y dialogada.

INERCIA DE CARRERA

Si se atrapa el disco en plena carrera, se permiten dar los pasos estrictamente necesarios para frenar y fijar el pívot.

CONTACTO PROHIBIDO

Está prohibido el contacto físico intencionado y arrancar el disco de las manos de otro jugador.

ANOTACIÓN DE PUNTO

Se anota 1 punto cuando un pase es capturado limpiamente dentro de la zona de gol rival. Tras cada punto se saca de nuevo.

Ideas clave: Desmarques continuos a zonas libres, pases precisos al espacio y defensa activa en sombra.

REGLAS BÁSICAS DE LOS TORNEOS DE RECREO

🤝 FAIR PLAY Y NORMAS COMUNES

⭐ **EL PROPÓSITO DE LOS RECREOS DEPORTIVOS**

Participar, respetar, cooperar, divertirse, aprender y disfrutar de la actividad física saludable.

RESPETO Y DEPORTIVIDAD
Respetamos a compañeros, rivales, arbitraje y responsables. Prohibidos insultos, burlas, gestos feos o provocaciones.

ACEPTACIÓN E INTEGRIDAD
Aceptamos las decisiones arbitrales sin protestar. Reconocemos nuestros propios errores y no hacemos trampas.

INCLUSIÓN Y TRABAJO EN EQUIPO
Todos los integrantes del equipo deben jugar. Evitamos acaparar el balón y ayudamos a los compañeros con menor experiencia.

COMPAÑERISMO E INMEDIATEZ
Si un jugador se cae, se hace daño o necesita ayuda, detendremos el juego inmediatamente para socorrerle.

PUNTUALIDAD Y CALZADO
Acudimos rápidamente a la pista al sonar el timbre con calzado deportivo adecuado para evitar lesiones.

SALUDO DEPORTIVO Y LIMPIEZA DEL ENTORNO
Saludamos antes y después del partido. Cuidamos el material, lo recogemos al finalizar y dejamos la pista limpia.

RESOLUCIÓN DIÁLOGO DE CONFLICTOS
Ante un desacuerdo, paramos, dialogamos con educación y buscamos un acuerdo. Si persiste, interviene el profesor/a.