



UNIVERSIDAD  
**COMPLUTENSE**  
MADRID

Proyecto de Innovación  
Convocatoria 2020/2021

Nº de proyecto: 276

Innovando en la formación del profesorado a través de un deporte alternativo: Goubak. Propuesta de implementación en Educación Superior mediante el trabajo cooperativo entre docentes y estudiantes.

Responsable del Proyecto

Víctor Manso-Lorenzo

Facultad de Educación - Centro de Formación del Profesorado  
Departamento de Didáctica de las Lenguas, Artes y Educación Física

## ÍNDICE

1. OBJETIVOS PROPUESTOS EN LA PRESENTACIÓN DEL PROYECTO .....	3
2. OBJETIVOS ALCANZADOS .....	3
3. METODOLOGÍA EMPLEADA EN EL PROYECTO .....	5
4. RECURSOS HUMANOS .....	6
5. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES .....	6
6. ANEXOS .....	10

## **1. OBJETIVOS PROPUESTOS EN LA PRESENTACIÓN DEL PROYECTO**

La principal finalidad de realizar un proceso de investigación e innovación docente en el ámbito universitario ha sido enriquecer las sinergias entre profesorado universitario en activo, y futuro profesorado del área de Educación Física. En este sentido, para favorecer el trabajo cooperativo entre docentes universitarios y estudiantes de diferentes universidades y centros de formación [Facultad de Educación-Centro de Formación del Profesorado de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), Facultad de Formación de Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y Facultad de Educación de Cuenca de la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM)], se han detallado una serie de objetivos clave para el presente proyecto.

1. Crear materiales audiovisuales para la comprensión del Goubak (infografías interactivas, vídeo tutoriales...) y una Unidad Didáctica / Temporada deportiva mediante la metodología del modelo de Educación Deportiva.

2. Estudiar las variables fisiológicas (niveles de actividad física, pulsaciones...) que intervienen al participar en un partido y/o sesión de Goubak, así como otras variables de carácter psico-social como disfrute y motivación.

3. Difundir los materiales y recursos resultantes del proyecto entre la comunidad universitaria para la implementación del Goubak.

4. Desarrollar la iniciativa investigadora del estudiante del Grado en Educación Primaria (mención en Educación Física) y Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como parte inherente a su futuro desempeño laboral como profesionales de la enseñanza del deporte en el ámbito educativo.

5. Fomentar un deporte colectivo para las clases de Educación Física favorecedor de la igualdad de género y orientado a la búsqueda de la participación de todo el alumnado, con unos interesantes componentes educativos a tener en cuenta (pensamiento lógico-matemático, intensidad del ejercicio o versatilidad para jugar en cualquier lugar, equidad e inclusión).

6. Diseñar instrumentos de evaluación para valorar los recursos didácticos elaborados, así como la aplicación práctica en situación real de juego del Goubak (percepción, toma de decisiones, ejecución y análisis del juego).

## **2. OBJETIVOS ALCANZADOS**

*1. Crear materiales audiovisuales para la comprensión del Goubak (infografías interactivas, vídeo tutoriales...) y una Unidad Didáctica / Temporada mediante la metodología de Educación Deportiva.*

Para la consecución de este primer objetivo se tuvo muy presente la actual emergencia y crisis sanitaria derivada de la COVID19. Durante la planificación del proyecto, se pudo prever una cierta flexibilidad para poder elaborar materiales audiovisuales y recursos varios sin necesidad de concertar reuniones presenciales. A este respecto, se elaboraron infografías explicativas y se desarrolló unas líneas básicas para el trabajo del Goubak a través del estudio y comprensión de la Educación Deportiva como metodología.

*2. Estudiar las variables fisiológicas (niveles de actividad física, pulsaciones...) que intervienen al participar en un partido y/o sesión de Goubak, así como otras variables de carácter psico-social como disfrute, motivación, etc.*

Objetivo alcanzado gracias a la toma de datos efectuada en el campus de Cuenca, concretamente en su Facultad de Educación, durante la jornada de formación de Goubak. El estudiantado participante aprendió cómo sería la práctica de este deporte y a jugar un partido con su reglamentación y tiempos oficiales. Los acelerómetros del departamento de Didáctica de las Lenguas, Artes y Educación Física (Facultad de Educación, UCM), recogieron datos valiosos acerca de variables fisiológicas. Posteriormente a la jornada de formación y puesta en práctica, los participantes cumplimentaron un cuestionario *ad-hoc* para recabar información vinculada con otras variables de carácter psico-social.

*3. Difundir los materiales y recursos resultantes del proyecto entre la comunidad universitaria para la implementación del Goubak.*

Objetivo por alcanzar y que se pretende cumplir con la publicación de la memoria y difusión de los materiales e impresiones recabadas en la misma.

*4. Desarrollar la iniciativa investigadora del estudiante del Grado en Educación Primaria (mención en Educación Física) y Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, como parte inherente a su futuro desempeño laboral como profesionales de la enseñanza del deporte en el ámbito educativo.*

Objetivo alcanzado desde el primero momento que el estudiantado participa, investiga y se involucra en la toma de decisiones y recogida de datos.

*5. Fomentar un deporte colectivo para las clases de Educación Física favorecedor de la igualdad de género y orientado a la búsqueda de una mayor participación de todo el alumnado, con unos interesantes componentes educativos a tener en cuenta (pensamiento lógico-matemático, intensidad del ejercicio, versatilidad para jugar en cualquier lugar, equidad e inclusión).*

Este objetivo se ha conseguido debido a que el reglamento del Goubak favorece la igualdad de oportunidades, con equipos obligatoriamente mixtos y con un trabajo matemático derivado de su peculiar sistema de puntuación. Durante un partido es posible sumar puntos al equipo propio y restar puntos al equipo rival, la gestión de los mismos durante los 30 minutos que dura un encuentro hace, junto a determinadas reglas concretas, experimentar altas intensidades durante su práctica.

*6. Diseñar instrumentos de evaluación para valorar los recursos didácticos elaborados así como la aplicación práctica en situación real de juego del Goubak (percepción, toma de decisiones, ejecución y análisis del juego).*

El objetivo se ha visto satisfecho mediante la elaboración de un instrumento para la valoración de los recursos didácticos creados.

A través de la tabla 1, se muestra los indicadores utilizados para medir el alcance de los objetivos propuestos, donde 1 representa el valor más bajo y 4 el más alto y positivo.

**Tabla 1**

*Indicadores de logro*

Calidad de los materiales audiovisuales.	3
Nivel de transferencia al ámbito docente de la Unidad Didáctica sobre Goubak empleando el modelo de Educación Deportiva.	4
Recogida de datos para el estudio de variables fisiológicas/psico-sociales.	4
Difusión del material generado entre la comunidad universitaria y educativa en general.	3
Percepción del estudiante en su desempeño investigador.	4
Fomento del Goubak como deporte para todas y todos.	4
Diseño de instrumentos de evaluación.	4

### **3. METODOLOGÍA EMPLEADA EN EL PROYECTO**

El plan de trabajo tuvo 5 fases cíclicas:

**FASE 1. Planificación:** primer paso, puesta en marcha del proyecto con la elaboración del informe presentado para su aprobación.

**FASE 2. Acción con respecto al conocimiento teórico del deporte:** enseñanza-aprendizaje de la lógica interna del juego a través de la creación de recursos interactivos (infografías, póster, explicaciones originales dirigidas a profesorado, a estudiantes universitarios...), así como materiales didácticos ya disponibles para su aprendizaje y práctica (por ejemplo, ficha reglamento). Enseñanza-aprendizaje de la lógica interna con vídeos explicativos sobre aspectos del juego.

**FASE 3. Acción con respecto al conocimiento práctico del deporte:** puesta en práctica, partidos y recogida de datos como trabajo de campo empírico.

**FASE 4. Observación:** confección de una Unidad Didáctica, una temporada escolar basada en la enseñanza aprendizaje del Goubak. Su diseño, servirá a los futuros docentes para comprender su reglamento y la metodología de Educación Deportiva.

**FASE 5. Reflexión:** resultados y hallazgos encontrados. Evaluación. Valoración de la participación de los estudiantes en el proyecto a través de grupos de discusión y cuestionarios digitales. Se han contemplado posibles escenarios ante los recientes acontecimientos de emergencia sanitaria (COVID19) y correspondiente supresión de la enseñanza universitaria presencial, por lo que se ha decidido otorgar una mayor carga de trabajo al uso de herramientas ofimáticas en las primeras fases del proyecto (primer cuatrimestre) ubicando las actividades eminentemente prácticas a finales del curso académico 2020-21 (segundo cuatrimestre). El trabajo conjunto de todos y cada uno de los integrantes del proyecto, posibilita una cooperación real en el mismo. El uso de las nuevas tecnologías han sido determinantes para corroborar un adecuado trabajo mancomunado. De los diez integrantes, cinco miembros son docentes universitarios de tres Universidades diferentes (Universidad Complutense de Madrid, UCM; Universidad de Castilla-La Mancha, UCLM; y Universidad Autónoma de Madrid, UAM) y los otros cinco miembros son estudiantes universitarios, pues en este tipo de proyecto la visión desde el punto de vista del discente es fundamental. Además, se ha contado con la inestimable colaboración de más estudiantes del resto de universidades integrantes en el presente proyecto. Los cinco docentes asumirán una mayor responsabilidad en investigación y formación cooperando con los estudiantes para lograr los objetivos propuestos.

#### 4. RECURSOS HUMANOS

A lo largo del proyecto han intervenido los siguientes agentes involucrados. En primer lugar el responsable del proyecto y los docentes universitarios en activo, como son:

Víctor Manso Lorenzo (Orcid: 0000-0002-8150-2859), profesor asociado en la Facultad de Educación-Centro de Formación del Profesorado, Universidad Complutense de Madrid. Creador del Goubak, cuyas principales líneas de investigación son la Educación Física (investigación, innovación y didáctica escolar) y el Goubak.

Sixto González Víllora (Orcid: 0000-0003-2473-5223), profesor titular de universidad en la Facultad de Educación de Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha, cuyas líneas de investigación incluyen la práctica basada en modelos, hibridación de modelos pedagógicos e investigación sobre entrenamiento y evaluación deportiva.

Carlos Evangelio Caballero (Orcid: 0000-0001-5461-2588), personal contratado predoctoral a tiempo completo del plan propio de la UCLM, con destino en la Facultad de Educación de Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha, cuyas líneas de investigación incluyen la práctica basada en modelos y la hibridación de modelos pedagógicos.

Javier Fraile García (Orcid: 0000-0003-0034-9117), profesor asociado en la Facultad de Formación de Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid, cuyas líneas de investigación son la innovación didáctica escolar y las condiciones laborales de los docentes de Educación Física.

Ángel Ibaibarriaga Toset (Orcid: 0000-0001-7726-3480), profesor asociado en la Facultad de Formación de Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid, cuyas líneas de investigación son la innovación didáctica escolar y la práctica sobre modelos pedagógicos.

Por otro lado, han participado estudiantes del Grado de Educación Primaria, mención en Educación Física de la Facultad de Educación-Centro de Formación del Profesorado, Universidad Complutense de Madrid como son David Crespo Bermejo, Andrea Berzal Ajenjo, Ignacio Luna Calderón, Lorena Jiménez Mejías y María Cañizares Trujillo. Así como estudiantes del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Facultad de Formación de Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid y estudiantes del Grado de Educación Primaria, mención en Educación Física de la Facultad de Educación de Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.

#### 5. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

Siguiendo con el cronograma establecido y de acuerdo a las fases del proyecto, el desarrollo del mismo tuvo cabida entre los meses de julio de 2020 y mayo de 2021.

La **FASE1** de planificación, fue destinada a la coordinación y puesta en común entre los agentes involucrados para la elaboración y presentación de un informe previo para la aprobación del proyecto. Entre los meses de julio y octubre fueron llevadas a cabo las tareas para la planificación del mismo.

**Tabla 2**

*Cronograma elaborado en la fase 1, para la planificación y desarrollo del proyecto*

JULIO-OCTUBRE	
FASE 1_Planificación	Primer paso, puesta en marcha del proyecto con la elaboración del informe.
OCTUBRE-DICIEMBRE	
FASE 2_Acción con respecto al conocimiento teórico del deporte	Enseñanza-aprendizaje de la lógica interna del juego a través de la creación de recursos interactivos (infografías, póster, explicaciones originales dirigidas a profesorado, a estudiantes universitarios...), así como de aquellos ya disponibles para su aprendizaje y práctica (por ejemplo, Ficha reglamento). Enseñanza-aprendizaje de la lógica interna con vídeo explicaciones sobre aspectos del juego.
ENERO-ABRIL	
FASE 3_Acción con respecto al conocimiento práctico del deporte	Acción: puesta en práctica, partidos y recogida de datos como trabajo de campo.
FASE 4_Observación	Confección de una Unidad Didáctica, una temporada escolar basada en la enseñanza-aprendizaje del Goubak. Servirá a los futuros docentes para comprender su reglamento y la metodología de Educación Deportiva para su implementación.
MAYO	
FASE 5_Reflexión	Resultados y hallazgos encontrados. Evaluación. Valoración de la participación de los estudiantes en el proyecto a través de grupos de discusión y cuestionarios digitales.

La **FASE 2** de acción con respecto al conocimiento teórico del deporte, consistió en el estudio y análisis por parte del estudiantado del reglamento y normas principales del Goubak como recurso educativo a tener en cuenta en el ámbito educativo. Se mantuvieron intercambios de correos electrónicos y videoconferencias para la correcta comprensión de la lógica interna. Base para la elaboración de recursos e infografías explicativas. Aprovechando los recursos ofimáticos y la estrecha comunicación, durante los meses de octubre a diciembre, el alumnado pudo adentrarse en un proceso formativo, a la par de creativo y explicativo, dando como resultado algunas de las siguientes infografías (Anexo 6.1, 6.2, 6.3, 6.4).

La **FASE 3 y 4** de acción con respecto al conocimiento práctico del deporte y observación, tuvieron que demorarse un mes, según lo planificado inicialmente. La situación sanitaria cambiante dictaba necesariamente los pasos a seguir y se decidió posponer y demorar algunos días la puesta en práctica del Goubak. Finalmente pudo realizarse una exitosa puesta en práctica en la Facultad de Educación de Cuenca. Gracias a la colaboración de su alumnado, bajo la tutela de Carlos Evangelio y Sixto González Villora, se pudo coordinar una actuación formativa con un doble propósito. Por un lado, se implementó el reglamento aprendido a través de un proceso formativo mediante la creación de infografías y, por otro lado, se pudo realizar una toma de datos durante el encuentro. Docente responsable de la Facultad de Educación-Centro de Formación del Profesorado, Universidad Complutense de Madrid solicitó el préstamo de 10 acelerómetros WGT3X-BT y un portátil con el software Actilife instalado y, junto con docentes de la Facultad de Formación de Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid, se desplazaron a Cuenca para realizar tareas formativas y de recogida de datos (Figura 1).

**Figura 1**

*Formación Goubak y recogida datos con acelerómetros*



Debido a la demora en la implementación de las fases 3 y 4, se optó por solicitar al alumnado, en coordinación con el profesorado participante, esbozar unas líneas generales de una posible unidad didáctica sobre Goubak mediante el Modelo de Educación Deportiva. Realizada a través de lluvias de ideas, intercambio de correos y después de la lectura de artículos y documentos de interés sobre el modelo, se muestra en la tabla 3, los elementos más característicos obtenidos desde el trabajo mancomunado de los agentes implicados en el proyecto.

**Tabla 3**

*Hoja de ruta para la secuenciación de una UD de Educación Deportiva con Goubak*

<b>Cesión de autonomía y responsabilidad</b>	<b>Educación deportiva</b>	<b>Contenidos a tratar: <i>Goubak</i></b>	<b>Sesiones</b>
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;">--</div> <div style="text-align: center; margin-right: 10px;">↓</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">+</div> </div>		Normas, equipos, proyecto...	Sesión 1
	Pretemporada	Familiarización roles Práctica situación real de juego con reglamento progresivo Juegos modificados Micro formación uso marcador	Sesión 2-10
	Temporada	Jornada 1-9	Sesión 11-19
	Fase final	Tercer y cuarto puesto Primer y segundo puesto	Sesión 20 Sesión 21

La **FASE 5**, de reflexión, permitió analizar el proyecto en base a la recogida de datos efectuada por medio de un cuestionario *ad-hoc* para analizar variables psico-sociales (adaptado de PACES y El semáforo, Anexo 6.5) y la información recabada de los acelerómetros para analizar variables fisiológicas. El cuestionario y los acelerómetros fueron utilizados con un grupo de diez estudiantes, de entre 20-22 años de edad ( $M = 21,1$ ;  $DT = 0,8$ ), de los cuales ocho fueron hombres y dos mujeres.

- Los cuestionarios *ad-hoc*, evidencian una clara implicación del estudiantado durante un partido de Goubak, como culminación del proyecto. Interpretando la información recabada mediante el cuestionario adaptado de PACES, donde 16 equivale al mínimo valor de disfrute con la actividad física planteada (Goubak) y 80 equivale al valor de disfrute más alto, se obtuvo un valor de 75,7.
- Ante el cuestionario adaptado de El semáforo, el 100% de los estudiantes aprendieron y se divirtieron durante la jornada, mientras que el 80% declaró haber aprendido *mucho* y *algo* el 20% restante.
- Los acelerómetros recabaron información durante los 30 minutos que dura un partido de Goubak (dividido en dos periodos de 15 minutos cada uno). Los datos más relevantes se reflejan en la tabla 4, así como un ejemplo de gráfica obtenida de uno de los participantes donde se muestra la intensidad del juego durante los dos periodos del mismo (Anexo 6.6).

**Tabla 4**

*Género, kcalas gastadas, METs y pasos dados por los participantes durante los 30 minutos de un partido de Goubak*


	<b>GÉNERO</b>	<b>KCALAS</b>	<b>METS</b>	<b>PASOS</b>
Jugador 1	Masculino	164,524	4,177	3395
Jugador 2	Masculino	176,419	3,885	3479
Jugador 3	Masculino	140,198	3,405	3094
Jugador 4	Masculino	100,209	2,63	2982
Jugador 5	Masculino	191,837	4,578	3670
Jugador 6	Femenino	125,063	3,41	3273
Jugador 7	Masculino	153,976	3,46	3182
Jugador 8	Masculino	246,813	4,639	3284
Jugador 9	Femenino	116,916	3,211	3232
Jugador 10	Masculino	146,499	3,758	2796

Ante los datos obtenidos, se plantea continuar con procesos de investigación-acción para profundizar en la comprensión del Goubak como recurso educativo dentro del ámbito universitario. Las variables psicosociales presentan y corroboran un alto grado de disfrute al practicar la mencionada modalidad deportiva, además, se evidencian, a través de las variables fisiológicas, una intensidad de juego acorde a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y a los tiempos de compromiso motor existentes dentro de las clases de Educación Física.

## 6. ANEXOS


### 6.1. Infografía elaborada por el estudiante David Crespo Bermejo

# GOUBAK



### DEFINICIÓN


DEPORTE COLECTIVO DE COLABORACIÓN OPOSICIÓN-REGULADA. DE INVASIÓN, FLANQUEO Y META COMÚN, DONDE SE ENFRENTAN DOS EQUIPOS, MIXTOS, EN TORNO A UNA ÚNICA PORTERÍA CENTRAL.



### ELEMENTOS ESTRUCTURALES

LOS ELEMENTOS QUE DAN SENTIDO AL JUEGO SON LOS SIGUIENTES:


**A** TERRENO DE JUEGO



**TERRENO DE JUEGO**

ÁREA CENTRAL CIRCULAR (NO ATRAVESAR, PISAR, CRUZAR). ALREDEDOR DIVISIÓN DEL TERRENO EN ZONA 1, 2 Ó 3 PUNTOS. ESPACIO VARIABLE.


**B** BALÓN



**BALÓN**

COLOR VERDE FLUORESCENTE (CAPTA ATENCIÓN). COMPUESTO POR ESPUMA DE ALTA INTENSIDAD. FORMA SIMILAR ESFERA ACHATADA POR POLOS

**C** PORTERÍA




**PORTERÍA**

DENTRO DEL ÁREA CENTRAL SE DISPONEN TRES POSTES. UBICADOS VÉRTICES TRIÁNGULO EQUILÁTERO (1 METRO LADO- 2 METROS ALTURA)

---


### LÓGICA INTERNA DEL JUEGO

### PUNTUACIÓN




ALCANZAR Y MANTENER 15 PTOS

**PUNTOS POSITIVOS**



JUADOR PASA BALÓN MANO A TRAVÉS DE PORTERÍA + RECEPCIÓN OTRO COMPAÑERO (NO SUELO)

**PUNTOS NEGATIVOS**



JUADOR PASA BALÓN PIE A TRAVÉS DE PORTERÍA + RECEPCIÓN OTRO COMPAÑERO (NO SUELO)

### INFRACCIONES

EQUIPO DEFENSOR OBSTACULIZA PASES O MOVIMIENTOS DEL EQUIPO ATACANTE

1 AVISO  
3 AVISOS: -2 PTOS + CAMBIO POSESIÓN

### REGLAS

TIEMPO: 2 PARTES -> 15 MINUTOS CADA UNA (30 TOTAL)

**REGLAS**

**VERTICALIDAD DEL BALÓN** PASES EFECTUADOS DEBEN SALIR EN POSICIÓN VERTICAL

**POSICIÓN INICIAL** UBICADOS EN TORNO AL ÁREA CENTRAL EN CÍRCULOS CONCÉNTRICOS

**POSESIÓN - PASES** -/= 5 PASES POR EQUIPO. SI ANOTAS, SIGUES JUGANDO. JUGADOR MANTIENE EL BALÓN 5". PASADOR Y RECEPTOR DISTINTAS ÁREAS EN MOMENTO RECEPCIÓN.

**VENTAJA** JUGADOR ATACANTE RECIBE Y TOCA RIVAL. JUGADOR TOCADO EXPULSADO.

**NO CHULE**

**CAMBIO DE POSESIÓN**


- EQUIPO DEFENSOR INTERCEPTA EL BALÓN CUANDO CRUZA LA PORTERÍA
- BALÓN TOCA SUELO
- INFRACCIÓN

**FALTA DE RESPETO O CONDUCTA ANTIDeportiva**

- 2 PTOS EQUIPO INFRACTOR + CAMBIO DE POSESIÓN

6.2. Infografía elaborada por el estudiante Ignacio Luna Calderón

# GoubaK



**NO CHICLE**  
(No pasar a quien nos ha pasado)

Verticalidad: Todos los pases efectuados con la mano deberán ser en posición vertical.

La posesión individual: = 0 - 5 segundos.  
Posesión condicionada: - 0 = 5 pases incluidos pase por la portería.

Cambio de posición

Se inicia partiendo de posiciones iniciales, atacantes zona externa y defensores zona interna.

¿Qué provoca cambios de posición?

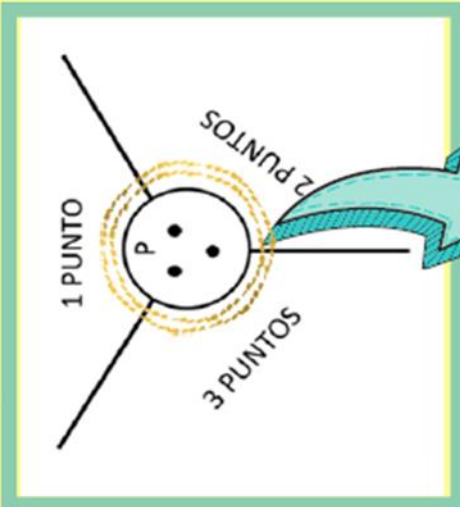
- 1- Rival intercepta balón cuando atraviesa la portería (ANTES NO).
- 2- Cuando el balón toca el suelo.
- 3- Ante infracción.


Infracciones


Equipo con balón: si no respeta cualquier regla anterior, cambio de posesión

Equipo sin balón: si este equipo obstaculiza pases o movimientos del equipo con balón, se le dará dos avisos, al tercero se restará 2 puntos y el equipo con balón seguirá en posesión e inicia jugada de nuevo.


Ante cualquier falta antideportiva o de respeto se realizará un cambio de posesión y se restará al equipo infractor 2 puntos.









Deporte colectivo de colaboración-oposición (regulada)



Deporte mixto



5 integrantes por equipo



2 partes de 15 minutos

Conseguir mantener y llegar a 15 puntos hasta el final del partido.

+ Puntos para el equipo (pase mano a mano)

- Posibilidad de restar puntos al equipo rival (pie-mano)

**BIBLIOGRAFIA**

[https://goubakSPORT.files.wordpress.com/2019/10/reglamento\\_rules\\_rc3a8gleme\\_goubak.pdf](https://goubakSPORT.files.wordpress.com/2019/10/reglamento_rules_rc3a8gleme_goubak.pdf)

<https://view.genial.ly/596c96b4cd5f0476a8329cb1>

<https://goubakSPORT.com/elementos-estructurales/>

**PUNTAJACIÓN**

**+15** Puntos POSITIVOS para mi equipo, cuando receptoro sin bote, un pase de un compañero con una o ambas MANOS.

**-1** Puntos NEGATIVOS para el equipo rival cuando receptoro sin bote, un pase de un compañero con el PIE.

**Áreas de puntos**

- 1 punto
- 2 puntos
- 3 puntos

**TIEMPO**

TOTAL: **30'**

**2 partes 15'**

**2 EQUIPOS mixtos**

**5 integrantes**

**3** ♀ **2** ♂

**2** ♀ **3** ♂

**BALÓN**

**Se enfrentan:**

**1 CANCHA COMPARTIDA**

**1 PORTERIA**

**1**

**2**

**3**

**PORTERIA**

**1 metro**

**2-2,5 metros**

**3,5 metros**

**G**

**GOUBAK**

Deporte colectivo de colaboración-oposición

2016

creado por: Victor Manso Lorenzo

**INFRACCIONES**

**\*CON BALÓN:**  
Si no se respeta cualquier regla CAMBIO DE POSESIÓN Inmediato.

**\*SIN BALÓN:**  
Si obstaculiza pase o movimiento antes de pasar portería tiene UN AVISO (se reanuda la jugada). Al TERCER AVISO pierde -2 PUNTOS (emplea nueva jugada, posición inicial)

**\*FALTA ANTIDEPORTIVA O DE RESPETO:**  
CAMBIO DE POSESIÓN (si tiene la posesión el equipo infractor) Y -2 PUNTOS.

**REGLAS BÁSICAS**

Solo puede mover en el área que receptoro, pasando antes de 5".

Transita libremente sin invadir el área de portería (P).

Hasta 5 PASES en una jugada. Pasador y receptor deben estar en diferentes áreas en la recepción.

VERTICALIDAD en los pases con la mano o las manos. Con el pie se procurará conseguirlo.

**\*NO CHICLE-** No pasar a quien nos ha pasado.

**-POSESIÓN INDIVIDUAL,** es igual o inferior a 5".

**-POSESIÓN DE EQUIPO,** es igual o inferior a 5 PASES (incluyendo el pase a portería).

**\*CAMBIO DE POSESIÓN,** se inicia desde la posición inicial (Equipo atacante - círculo exterior/ Equipo Defensor - círculo interior). Situaciones: INTERCEPCIÓN DE UN BALÓN DESPUES DE PASAR PORTERIA/ BALÓN TOCA SUELO/ INFRACCIÓN

**VENTAJA** - Solo durante jugada, NO al cruzar portería. Hay ventaja, si el equipo atacante recibe balón y toca a su rival con la mano (pivotando). El jugador tocado será expulsado hasta la siguiente jugada. El jugador con balón podrá patear a portería o pasar con el pie a un compañero.

**OBJETIVO:**  
Hacer pasar el balón limpiamente por la portería para que, en el otro lado, un compañero pueda atraparlo antes de que toque el suelo o sea interceptado por un rival

Andrea Berzal Ajenjo (andrea.berzal.ajenjo@gmail.com)

6.4. Infografía elaborada por la estudiante Beatriz Lara

Beatriz Lara

# GOUBAK

**Goubak es un deporte alternativo colectivo de colaboración-oposición**

### OBJETIVO

Pasar el balón por la portería y que en el otro lado un compañero lo atrape antes de que toque el suelo o ser interceptado por el rival.

Alcanzar y mantener 15 puntos


### PUNTOS

Jugador con balón consigue pasarlo por la portería con las manos y su compañero lo intercepta (1,2 o 3p.)

Jugador con balón consigue pasarlo por la portería con los pies y su compañero lo intercepta (-1,-2 o -3p.)


### ¿QUIEN?

2 equipos mixtos de 5 integrantes




### PASES

Pases verticales en <math>5''</math>


Pasar a compañero en otra área 

### ESPACIO


Cancha compartida con portería central: 3 postes en forma de triángulo equilátero (1m)



3 áreas de 1, 2 y 3 puntos



### TIEMPO

15' + 15' de juego 

Pases <math>5''</math>

### POSESIÓN


Hasta 5 pases, incluyendo el pase por portería (jugada). Si anota, continúa la posesión.

Posición inicial: atacante – círculo externo, defensor – círculo interno

Cambio de posesión partiendo de posiciones iniciales (infracción, balón en el suelo o recepción contraria)



### INFRACCIONES

Cambio de posesión o -2 puntos si:

- No se respetan las reglas
- Faltas antideportivas
- Obstaculización (3 avisos) 

### MATERIAL

Balón de Goubak







### OTROS

- No chicle
- Ventaja al tocar el atacante a un rival pivotando. El rival es expulsado durante jugada

6.5. Cuestionario *ad-hoc* para analizar variables psico-sociales adaptado de la Escala de Disfrute en la Actividad Física (PACES) y del instrumento para valorar la percepción del aprendizaje y el nivel de diversión del alumno en Educación Física, El semáforo.

Cuando estoy jugando...	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Indiferente	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Disfruto					
Me aburro					
No me gusta					
Lo encuentro agradable					
De ninguna manera es divertido					
Me da energía					
Me deprime					
Es muy agradable					
Mi cuerpo se siente bien					
Obtengo algo extra					
Es muy excitante					
Me frustra					
De ninguna manera es interesante					
Me proporciona fuertes sentimientos					
Me siento bien					
Pienso que debería estar haciendo otra cosa					

¿Cómo valoras la sesión de hoy?			
¿Cómo te ha parecido la sesión a nivel de APRENDIZAJE?			
¿Cómo te ha parecido la sesión a nivel de DIVERSIÓN?			
¿Cuánto crees que has aprendido?			
¿Cuánto te has divertido?			

## 6.6 Gráfica sobre variables fisiológicas de un jugador durante un partido de Goubak

