



SALUD

Juegos de habilidad física y resistencia

CONOCIMIENTOS ESENCIALES

- Estilos de vida

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Los estudiantes jugarán al doble bola y entenderán cómo los juegos y las actividades físicas varían de tribu en tribu según los recursos naturales de los que disponían.

PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Cómo ayudan los juegos a que las personas formen parte de un equipo?

LOGÍSTICA

- ¿Dónde se realiza la actividad?
Salón de clases
- ¿Cómo se organizan los estudiantes?
 - ☒ Toda la clase ☒ Equipos: 2 – 4
 - ☐ Parejas ☐ Individualmente

TIEMPO NECESARIO

2 – 3 horas del horario de clase

Información general

Las naciones tribales y comunidades indígenas en toda América del Norte siempre han disfrutado de juegos y actividades atléticas que ofrecen entretenimiento, enseñan habilidades de resistencia física y mental, promueven valores tribales, como el trabajo en equipo y la justicia, y permiten a los individuos y equipos desafiarse a sí mismos en la competencia. Estos juegos y actividades van desde el simple juego del palo que se remonta a miles de años atrás hasta las carreras de relevo Indian Relay Races, que suelen atraer grandes multitudes. Incluso en la era precolombina había ciertas similitudes entre los juegos jugados por las tribus en cierta región o incluso en partes completamente diferentes del país, pero también había muchas variaciones en las reglas, los materiales y los métodos de juego.

En esta lección, los estudiantes tendrán la oportunidad de aprender sobre un juego, cuyo nombre en español suele ser doble bola (*double ball* en inglés). El doble bola es un deporte en equipo similar al lacrosse contemporáneo, en el que varios jugadores usan palos largos y una bola, con el fin de llevar la bola a una línea de meta o a algún tipo de objetivo. Muchas tribus, incluidas varias en Oregón, jugaban una versión del doble bola y lo siguen haciendo hoy en día.



Si bien esta lección se centra en la educación física, también refuerza dos conceptos importantes que están entrelazados en ese currículo. En primer lugar, los estudiantes aprenderán que, si bien hay muchas similitudes entre las naciones tribales y comunidades indígenas, incluidos algunos de los juegos que juegan, los nativos americanos están lejos de ser homogéneos y, de hecho, representan una rica diversidad de culturas únicas. En segundo lugar, se alentará a los estudiantes a pensar sobre el entorno natural específico donde cierta tribu vivió (su territorio ancestral) que moldeó su identidad y cultura, en formas grandes y pequeñas. Entender esta fuerte conexión con el lugar es esencial para entender y respetar las culturas nativas americanas en Oregon y en toda América del Norte, en el pasado y en el presente.

Conocimientos de base

Los siguientes recursos proporcionan más contexto acerca de los juegos tradicionales de los nativos americanos, en general:

- La Sociedad de Juegos Nativos Tradicionales: <https://www.traditionalnativegames.org/the-games>
- El libro de dos volúmenes *Games of the North American Indians*, de Stewart Culin, es una obra de referencia imprescindible que proporciona detalles sobre los distintos juegos, y sus variaciones, jugados por los indígenas tanto antes como después del contacto colombino con personas no nativas. Si un profesor tiene acceso a la publicación, puede ser útil repasar la entrada del doble bola.
- Sjima en la Universidad de Oregon: <https://www.youtube.com/watch?v=jy9DaMywPj0>

ESTÁNDARES

Estándares de educación física de Oregon

PE.1.4.28 – Golpear un objeto con un instrumento de mango largo (p. ej., palo de hockey, palo de golf, bate, raqueta de tenis, raqueta de bádminton), usando un patrón maduro para la ejecución (agarre, postura, orientación corporal, plano de giro y seguimiento).

PE.2.4.6 – Aplicar los conceptos de dirección y fuerza al golpear un objeto con un instrumento de mango corto y/o largo, enviándolo a una meta designada.

PE.4.4.2 – Reflexionar sobre el comportamiento personal y social en la actividad física.

MATERIALES

¿Qué materiales necesitan los estudiantes para participar en esta actividad?

- Varios palos largos curvos (similares a los palos de hockey o ramas curvas)
- Varias dobles bolas o algo similar (bolas hacky unidas, globos rellenos con arena en una media)
- Dos cilindro pequeños de madera de entre tres y cuatro pulgadas de largo atados con una soga
- Porterías, conos o alguna forma de meta
- Un campo abierto de 50 a 100 metros
- Notas adhesivas y lápices/lapiceras

- Juegos Tradicionales de los Nativos Americanos de la Oficina de Instrucción Pública de Montana:
<https://opi.mt.gov/Portals/182/Page%20Files/Indian%20Education/Health%20Enhancement/Traditional%20Games%20-%20all.pdf>
- Juego Sjima:
<https://www.youtube.com/watch?v=BwLk7dkT918>
- Doble bola, del Servicio de Parques Nacionales:
<https://www.nps.gov/articles/tradition-al-game-double-ball.htm>
- Roles sociales y la importancia del juego doble bola:
<https://www.youtube.com/watch?v=Qh333-ogqK8>

VOCABULARIO

Doble bola – Nombre común de un juego tradicional jugado por muchas tribus nativas en toda América del Norte que involucra el uso de un palo para lanzar un conjunto de bolas amarradas hacia una meta.

Trabajo en equipo – Decisiones tomadas o acciones hechas por individuos como parte de un grupo más grande; esfuerzo coordinado.

Sjima – Término de las tribus Klamath para referirse al doble bola.

Leño – Una pieza de madera cilíndrica, pequeña y gruesa.

Retoños – Ramas de árboles jóvenes.

Ideas clave a tener en cuenta:

- Hay muchas versiones del doble bola. Las diferencias pueden incluir quién participa, cuántos equipos se organizan, los tipos de palos y bolas utilizadas, el largo de la cancha y la duración del juego.
- Si bien hay muchas similitudes entre tribus y en cómo se juega el doble bola, esto no significa que no haya una idea central de dónde tuvo sus inicios el juego y cómo se divulgó a otras naciones tribales con el tiempo.
- El doble bola se jugaba mucho antes de que los colonos europeos llegaran a América del Norte.
- En las culturas indígenas, los juegos no solo se juegan como entretenimiento y para promover la salud física y el bienestar, sino también para inculcar valores tribales, como la importancia del trabajo en equipo y la cooperación.



Lo que deben hacer o repasar los profesores antes de dar la lección:

- Consultar los sitios web que aparecen arriba para ver dónde juegan al doble bola las tribus en y alrededor de Oregón.
- Revisar un breve apunte, creado por las Escuelas Públicas de Saskatoon en Canadá, que ofrece instrucciones para una versión del doble bola: <https://www.spsd.sk.ca/Schools/brightwater/teacher/midteachers/resources/Documents/First%20Nations%20Double%20Ball%20Game%20Instructions.pdf>
- Abordar las necesidades de educación física adaptativa con los estudiantes antes de jugar para asegurarse de que todos los estudiantes tengan la capacidad de aprender, practicar y alcanzar los estándares y las expectativas del nivel de grado con las adaptaciones adecuadas. Como el doble bola es un juego adaptativo con distintas variaciones, los estudiantes pueden ayudar a pensar en formas para incluir a todos los estudiantes.

Consideraciones del profesor

Evaluación

- El profesor observará cómo los estudiantes participan como parte de un equipo y cómo utilizan el equipo.
- Los estudiantes completarán un boleto de salida al final de la lección que le permitirá al profesor evaluar sus conocimientos de los conceptos subyacentes, como la variación entre las culturas tribales y la importancia del trabajo en equipo.

Prácticas

Debe haber equipo adecuado para tres a cinco estudiantes en cada equipo y espacio físico adecuado para que puedan jugar de manera segura. Haga hincapié en que la regla principal del juego es tocar la pelota solamente con el palo. Los estudiantes no deben tocar la pelota ni con sus manos, ni sus pies ni su cabeza en ningún momento. Una vez que un estudiante haya ganado precisión y velocidad con el palo y la bola, permítale ayudar a otros estudiantes.

Objetivos de aprendizaje

- Puedo seguir las reglas para jugar al doble bola.
- Puedo explicar por qué el doble bola variaba levemente de una tribu a otra.

Opciones/extensiones

- Para practicar pases y lanzamientos, puede darles a los estudiantes un objetivo en la pared. Una vez que hayan dado en el blanco con precisión tres veces, pídales que den un paso atrás para aumentar la distancia del lanzamiento.
- Pídales a los estudiantes que practiquen con sus manos y pies dominantes y no dominantes y comparen los resultados.
- Pídales a los estudiantes que traigan materiales como cuero, denim, palos, cuerdas, algodón o hilo para construir bolas dobles. Señale cómo los materiales y preferencias de diseño disponibles varían entre estudiantes, como lo hicieron en las distintas tribus.

Reflexión/cierre

Resuma la lección dándoles a los estudiantes un boleto de salida con las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué las reglas o materiales del doble bola cambian con el tiempo?
2. ¿Cómo pueden los individuos ayudar o dificultar el trabajo en equipo en un juego?

Actividad 1

Presentación del doble bola y sus variaciones a los estudiantes

Tiempo: 15 – 20 minutos

Diga:

Hoy, vamos a aprender sobre un juego tradicional que lo jugaban y siguen jugando muchas tribus nativas americanas en Oregón y en toda América del Norte. Los nativos han jugado cierta variación de este juego por años. En español, se llama doble bola (double ball en inglés) porque en general se juega con un conjunto de bolas pequeñas que están unidas de cierta forma, pero como veremos, existen muchas, muchas variaciones en cómo se juega este juego. En algunas versiones del doble bola, ¡la bola ni siquiera era doble!

Estas diferencias en las formas de jugar el juego, e incluso en el equipo que se utilizaba para jugarlo, dependen de varias cosas, incluidas diferentes tradiciones tribales, pero el factor más importante era dónde vivía la tribu y qué materiales naturales tenían a su disposición. En algunas versiones del doble bola, por ejemplo, realmente había dos bolas muy redondas, casi como dos pelotas de baseball unidas por una soga. Pero en otras versiones, la bola era plana en los bordes y en el centro y estaba hecha de un retazo de gamuza. Algunas bolas dobles tenían flecos y otras no; algunas estaban pintadas y otras no. Muchas de las naciones tribales de Oregón utilizaban una versión larga cubierta con gamuza que se afinaba en el medio, mientras que las tribus Klamath utilizaban leños, que no eran realmente bolas, sino pequeños palos cilíndricos atados juntos. [Muestre ejemplos de diferentes tipos de bolas dobles.]

La otra pieza principal de equipo era un palo o vara, y esto también variaba de tribu a tribu. La mayoría de las versiones tenían algún tipo de curva al final que se utilizaba para recoger la pelota, correr con ella y lanzarla. Una buena comparación podría ser un palo de hockey.

Los palos podían tener una altura de dos a seis pies. A veces, estaban hechos de retoños (ramas de árboles jóvenes) porque se podían doblar con facilidad para hacer formas que eran más beneficiosas para los jugadores. Más frecuentemente, los palos eran redondos y gruesos en el mango y se iban achicando hacia abajo con una curva fina, pero había tantas



Actividad 1

variaciones en el tipo de palo usado como en el tipo de bola usada. Por ejemplo, los Paiutes utilizaban un palo con una pequeña separación o bifurcación al final.

El tipo de cancha de juego también variaba. Podía ir de 300 y 400 metros de largo (tres o cuatro canchas de fútbol) a más de una milla de largo. ¡Imaginen ver a un partido de fútbol americano o de fútbol en el que las redes o el portero están a una milla de distancia!

En algunas versiones del juego, un equipo sumaba puntos lanzando la bola pasando la línea de fondo del otro equipo o lo que podríamos llamar una línea de meta, mientras que, en otras versiones, se sumaba un punto a cada equipo que llevara la bola a su propia línea de meta. Algunas versiones utilizaban una meta fija, como dos palos o varas, y los jugadores intentaban que la bola entrara entre los palos, mientras que, en otras versiones, el objetivo era pegarle a un único palo alto con bola.

Un hecho interesante es que las mujeres eran quienes solían jugar al doble bola, y eran celebradas no solo por su velocidad, resistencia y habilidad, sino también por su trabajo en equipo coordinado y su capacidad de hacer la mayor cantidad de puntos. En el doble bola, trabajar en conjunto como un equipo coordinado es muy importante. No es un deporte individual; es un deporte en equipo.

Debido a que este era un juego que jugaban muchas tribus nativas americanas, también había muchas variaciones en las reglas acerca de quiénes podían jugarlo. Esto dependía de tradiciones tribales acerca de cómo y por qué jugar juegos en primer lugar, o de muchos otros factores, como los diferentes roles de género dentro cierta tribu, o incluso las relaciones entre tribus. A veces, los hombres jugaban solamente contra otros hombres, y a veces hombres y mujeres jugaban en el mismo equipo. En algunos casos, equipos dentro de una única tribu jugaban al doble bola, y en otros casos, equipos de diferentes tribus jugaban entre sí.

Hoy en día, más y más personas están descubriendo la diversión de jugar al doble bola. Tanto nativos americanos como no nativos lo juegan en parques, gimnasios, canchas, casas de tablas y casas comunales, que son construcciones tribales utilizadas para reuniones sociales y ceremonias. [El profesor puede decidir mostrar video clips de personas jugando al doble bola en los distintos entornos y las diferentes configuraciones de equipo.]



Actividad 1

Pregunte:

¿Cuáles son algunas de las formas en que podríamos jugar al doble bola hoy? ¿Cómo crearíamos la bola? ¿Y el palo? ¿Dónde estaría nuestra cancha? Al pensar sobre esto, ¿cómo creen que la ubicación física de una tribu podía afectar la forma en la que las personas jugaban el juego? ¿Podría una tribu cuyo territorio ancestral estaba ubicado al lado de un río u océano jugar de manera diferente que una tribu que vivía principalmente en las montañas o en llanuras en el interior? ¿Cómo creen que el hielo o la nieve podía afectar el juego?



PHOTO CREDIT: HISTORICNEWENGLAND.ORG

Actividad 2

Práctica del lanzamiento de la bola doble con los estudiantes

Tiempo: 45 – 60 minutos

Los estudiantes practicarán utilizar los palos para recoger la bola y lanzarla de dos formas: por encima de la cabeza o por debajo del hombro.

Diga:

OK, hoy vamos a intentar jugar al doble bola. Vamos a probar distintas formas. Primero, vamos a practicar cómo se siente lanzar las bolas hacia adelante. Al igual que las diferentes naciones tribales, nosotros tenemos diferentes objetos para usar como bolas, palos y metas. Vamos a jugar como dos equipos juntos en esta área. Todos tendrán la oportunidad de probar ambos tipos de bola (redondas con una correa que las une y una versión estilo leño de Klamath).

Para jugar, van a usar el palo para recoger la bola en el centro y luego lanzarla para adelante hacia la meta. (Se deberán dividir en grupos más pequeños según la cantidad de palos y bolas disponibles.) Como cada equipo tendrá un palo y una bola para practicar, deberán turnarse. Una persona a la vez utilizará el palo para lanzar por debajo del hombro, y luego cambiarán con otro miembro del equipo para continuar lanzando hacia la meta. Simplemente practiquen lanzar la bola en línea recta hacia adelante. Sus lanzamientos pueden ser cortos o largos, pero ahora nos estamos centrando en ir hacia adelante en la línea lo más recta posible.

Para lanzar por debajo del hombro, deben mirar hacia la misma dirección a donde están lanzando. Ambas manos están en el palo con su mano dominante, en general la mano con la que escriben, por encima de la otra. La pierna no dominante irá al frente, mientras ponen el peso sobre el pie de atrás. Entonces, si son diestros, la mano derecha irá por encima de la mano izquierda en el palo, el pie izquierdo adelante, el pie derecho queda apoyado sobre el piso detrás del cuerpo, y las caderas se giran levemente hacia la pierna trasera. Después, pasarán su peso hacia adelante sobre el pie delantero, las caderas se enderezan, y harán un giro con la muñeca, todo esto mientras mantienen los ojos en el objetivo. Naturalmente, también deberán mover la mano hacia adelante al lanzar la bola hacia adelante. Entonces, para hacerlo fácil, ustedes [modele] dan un paso, giran y tiran.



Actividad 2 (Continúa)

Si son zurdos, claramente harán este mismo movimiento a la inversa: la mano izquierda arriba, el pie derecho adelante, el peso sobre el pie de atrás. Antes de buscar los palos y las bolas, practiquemos el movimiento para que nuestros músculos tengan una idea de qué hacer una vez que tengamos el equipo en nuestras manos. Dan un paso, giran y tiran. Dan un paso, giran y tiran. [Repita las veces que sea necesario.]

Asegúrese de que los estudiantes tengan espacio suficiente entre los grupos para lanzar la bola de forma segura.

Una vez que los estudiantes hayan practicado lanzar por debajo del hombro, divida los grupos en equipos más pequeños para tener más espacio.

Diga:

Ahora, vamos a separarnos en grupos más pequeños y practicar recoger y lanzar la bola por encima de la cabeza. Antes, el objetivo era lanzar la bola con precisión. Con la técnica por encima de la cabeza, además de ser precisos, también estamos intentando lanzar la bola lo más lejos posible. Esto es un poco más difícil porque todos quieren que vaya lejos, pero la forma de la bola hace que esto sea complicado, y además están jugando con otras personas, es decir, tienen que tener cuidado de no golpear a nadie con el palo o de no pegarle en la cabeza a otro con la bola. Este movimiento se usa pocas veces, pero es divertido de aprender.

En primer lugar, tienen que asegurarse de que sus ojos estén concentrados en el objetivo. En segundo lugar, esta vez, su lado no dominante debe mirar hacia el objetivo, por lo que, si son diestros, tienen que poner el pie izquierdo adelante, el pie derecho atrás y girar levemente para que el hombro izquierdo apunte hacia el objetivo. En tercer lugar, ambas manos deben estar en el palo, con la derecha arriba. El brazo derecho debe estar atrás, con la mano derecha detrás de la cabeza. El codo izquierdo debe estar arriba alrededor de la altura del mentón y apuntando hacia la dirección donde quieren que vaya la bola. Si el codo delantero apunta a la izquierda del objetivo, por ejemplo, es probable que la bola también vaya en esa dirección. ¡Muy importante!

OK, deben poner el pie izquierdo adelante y el pie derecho atrás, y pasar las caderas y el peso hacia el pie de atrás. Después, rotarán sus caderas y pasarán el peso hacia adelante, lo que naturalmente también moverá sus brazos hacia adelante. Este movimiento de caderas al cambiar el peso de atrás a adelante es de donde sale la mayor parte de la fuerza, no de sus



Actividad 2 *(Continúa)*

brazos. Por último, asegúrense de no detener el palo cuando piensan que ya han lanzado la bola. Lo que deben hacer es continuar el movimiento con sus brazos en un arco natural.

Repasemos. Para el lanzamiento por encima de la cabeza, los pasos son: Mirar hacia el objetivo, girar de un lado, levantar los brazos, pasar el peso hacia atrás, después dar un paso hacia adelante y seguir el movimiento con los brazos [modele] Mirar, doblar, levantar, girar, dar un paso, rotar, seguir el movimiento. (Repita las veces que sean necesarias para practicar el movimiento sin el equipo.)

Una vez que los estudiantes hayan practicado sin el equipo, permítales utilizar el equipo y practicar cómo el cuerpo, el palo y los diferentes tipos de bolas reaccionan a los movimientos. Los profesores pueden usar esta oportunidad para tener dos equipos y dar puntos al que lance más lejos, en línea más recta, o ambos.

Pregúnteles a los estudiantes qué notaron sobre las diferentes técnicas y las acciones de la bola según cómo estaba posicionado el cuerpo. Pregúnteles a los estudiantes qué estilo de bola prefirieron y por qué.

Nota del profesor: Este tipo de juego se debe modificar para los estudiantes que necesitan alguna adaptación para la educación física. Para estos estudiantes, debe discutir las variaciones o las modificaciones que las tribus hacían a la bola, el palo, la cancha y más. Así como el juego se jugaba de distintas formas entre tribus según los recursos disponibles, los estudiantes pueden modificar su forma de jugarlo para adaptarlo a sus necesidades. Los profesores pueden apoyar la educación física adaptativa al abordar las instrucciones, las reglas, el equipo y/o el entorno. Por ejemplo, el largo y el agarre del palo se deben adaptar a las necesidades del estudiante, y las bolas dobles se pueden modificar por tamaño, color o longitud entre las dos bolas. El movimiento físico del lanzamiento también se puede modificar para aislar áreas de fortaleza, flexibilidad y movilidad, y un estudiante puede realizarlo sin tener el rango total de movimiento descrito en los pasos para la clase general. Se recomienda preguntarles a los estudiantes previamente cómo les gustaría adaptar la actividad para que todos puedan jugar y disfrutar del juego.

Actividad 3

Jugando al doble bola con los estudiantes

Tiempo: 30 – 60 minutos

Los estudiantes combinarán las habilidades de lanzamiento por debajo del hombro y por encima de la cabeza para obtener puntos lanzando la bola hacia el objetivo en un movimiento hacia adelante.

Diga:

Ahora, vamos a poner estas habilidades en acción. Tradicionalmente, los equipos variaban de 10 a 100 jugadores y un partido podía durar varios días, ¡pero no les voy a pedir hacer eso! En su lugar, vamos a formar equipos de cinco (o un cuarto de la clase en cada equipo) y jugar en rondas de ocho minutos, con un equipo que saldrá y uno nuevo que entrará en cada ronda. Cuando su equipo no esté jugando, quiero que observen activamente y que tomen nota de qué jugadores están mostrando un muy buen trabajo en equipo y qué jugadores están lanzando la pelota más recta y más rápida.