

PLANILLA DE JUEGO

PALOTROKE															
Planilla Oficial de Juego															
EQUIPO A:					EQUIPO B:										
FECHA:					HORA:					1er JUEZ:					
										2do JUEZ:					
EQUIPO A															
MARCADOR CONSECUTIVO															
Tiempo Solicitados		P1		P2		A		B		A		B		A	
Número de los jugadores		N° Jugador		FALTAS		1		2		3		4		5	
						1		2		3		4		5	
						6		7		8		9		10	
						11		12		13		14		15	
						16		17		18		19		20	
						21		22		23		24		25	
						26		27		28		29		30	
						31		32		33		34		35	
						36		37		38		39		40	
						41		42		43		44		45	
						46		47		48		49		50	
						51		52		53		54		55	
						56		57		58		59		60	
						61		62		63		64		65	
						66		67		68		69		70	
						71		72		73		74		75	
						76		77		78		79		80	
						81		82		83		84		85	
						86		87		88		89		90	
						91		92		93		94		95	
						96		97		98		99		100	
						101		102		103		104		105	
						106		107		108		109		110	
						111		112		113		114		115	
						116		117		118		119		120	
						121		122		123		124		125	
						126		127		128		129		130	
						131		132		133		134		135	
						136		137		138		139		140	
						141		142		143		144		145	
						146		147		148		149		150	
						151		152		153		154		155	
						156		157		158		159		160	
						161		162		163		164		165	
						166		167		168		169		170	
						171		172		173		174		175	
						176		177		178		179		180	
						181		182		183		184		185	
						186		187		188		189		190	
						191		192		193		194		195	
						196		197		198		199		200	
						201		202		203		204		205	
						206		207		208		209		210	
						211		212		213		214		215	
						216		217		218		219		220	
						221		222		223		224		225	
						226		227		228		229		230	
						231		232		233		234		235	
						236		237		238		239		240	
						241		242		243		244		245	
						246		247		248		249		250	
						251		252		253		254		255	
						256		257		258		259		260	
						261		262		263		264		265	
						266		267		268		269		270	
						271		272		273		274		275	
						276		277		278		279		280	
						281		282		283		284		285	
						286		287		288		289		290	
						291		292		293		294		295	
						296		297		298		299		300	
						301		302		303		304		305	
						306		307		308		309		310	
						311		312		313		314		315	
						316		317		318		319		320	
						321		322		323		324		325	
						326		327		328		329		330	
						331		332		333		334		335	
						336		337		338		339		340	
						341		342		343		344		345	
						346		347		348		349		350	
						351		352		353		354		355	
						356		357		358		359		360	
						361		362		363		364		365	
						366		367		368		369		370	
						371		372		373		374		375	
						376		377		378		379		380	
						381		382		383		384		385	
						386		387		388		389		390	
						391		392		393		394		395	
						396		397		398		399		400	
						401		402		403		404		405	
						406		407		408		409		410	
						411		412		413		414		415	
						416		417		418		419		420	
						421		422		423		424		425	
						426		427		428		429		430	
						431		432		433		434		435	
						436		437		438		439		440	
						441		442		443		444		445	
						446		447		448		449		450	
						451		452		453		454		455	
						456		457		458		459		460	
						461		462		463		464		465	
						466		467		468		469		470	
						471		472		473		474		475	
						476		477		478		479		480	
						481		482		483		484		485	
						486		487		488		489		490	
						491		492		493		494		495	
						496		497		498		499		500	
						501		502		503		504		505	
						506		507		508		509		510	
						511		512		513		514		515	
						516		517		518		519		520	
						521		522		523		524		525	
						526		527		528		529		530	
						531		532		533		534		535	
						536		537		538		539		540	
						541		542		543		544		545	
						546		547		548		549		550	
						551		552		553		554		555	
						556		557		558		559		560	
						561		562		563		564		565	
						566		567		568		569		570	
						571		572		573		574		575	
						576		577		578		579		580	
						581		582		583		584		585	
						586		587		588		589		590	
						591		592		593		594		595	
						596		597		598		599		600	
						601		602		603		604		605	
						606		607		608		609		610	
						611		612		613		614		615	
						616		617		618		619		620	
						621		622		623		624		625	
						626		627		628		629		630	
						631		632		633		634		635	
						636		637		638		639		640	
						641		642		643		644		645	
						646		647		648		649		650	
						651		652		653		654		655	
						656		657		658		659		660	

QUE ES PALOTROKE?

Es una innovación deportiva que se juega entre dos equipos de seis jugadores cada uno, su fin es introducir un platillo en el troke del trokero correspondiente a su equipo, evitando que el equipo contrario realice la misma acción. No se permite el contacto personal.

Esta innovación es el resultado de la combinación de deportes como:

Baloncesto, balonmano, beisbol, futbol,ultimate, voleibol y la aplicación de las capacidades físicas.

Con el Palotroke se pretende contar con una nueva actividad deportivo-recreativa que contribuya al bienestar de la comunidad para mejorar la sana convivencia, sin necesidad de complejos elementos o escenarios con estructuras especiales para su práctica, ya que se puede adaptar al lugar y momento circunstancial como: calles, parqueaderos, patios, coliseos, salones de clase, fincas, plazas públicas.

COMO SE JUEGA

El platillo puede ser lanzado por arriba, por debajo, entre las piernas, se pueden dar hasta tres pasos sin soltar el platillo, pasarlo de mano en mano, realizar pie pivote, pero no se debe dejar caer ni arrebatarlo al contrario; y se debe pasar o lanzar antes de 5 segundos.



PRINCIPALES NORMAS

Algunas de sus principales normas básicas:

TERRENO DE JUEGO: El piso puede ser césped, arena, sintético o cemento, se puede jugar en coliseos y piscinas, las medidas para competencias son 20 a 30 mts. de ancho y 30 a 40 mts de largo.

ELEMENTOS DE JUEGO: Un platillo plástico de 26 centímetros de diámetro con una abertura interna de 7.5 centímetros de diámetro, dos trokes no macizos de 55 centímetros de largo con un mayor grosor en uno de sus extremos.

JUGADORES: Cada equipo tendrá en el terreno de juego cinco jugadores de campo y un trokero, además podrá tener cuatro suplentes.

TIEMPO DE JUEGO: Cada encuentro deportivo se divide en dos periodos de 20 minutos con inervalo de 5 minutos.

PUNTUACIÓN: Será determinada por la última posición del deportista que realiza el lanzamiento introducido en el troke.

* Desde su zona de defensa: valor 3 puntos

* Desde su zona de ataque: valor 2 puntos

* Cobro de tiro libre: valor 1 punto

METODOLOGÍA DE SU ENSEÑANZA

Propuesta metodológica para ser tenida en cuenta en la planeación del área de Educación Física, como sensibilización a su práctica en los diferentes establecimientos educativos.

Por tratarse de una innovación deportiva, cada docente puede adecuar las actividades de acuerdo a su conocimiento, aptitud y recursos disponibles.

Objetivo: Realizar la actividad, una vez por periodo en cada grado, para fortalecer su conocimiento y practica.

METODOLOGÍA DE SU ENSEÑANZA

GRADO	ACTIVIDADES
PREES COLAR	<ul style="list-style-type: none">Sensibilización al Palotroke.Explicación de su creación y como se juega.Conocimiento de los elementos de juego (troke y platillo) ambientación.Los estudiantes palparan los elementos y los diferenciaran con los de otros deportes.
1°	<ul style="list-style-type: none">Juegos de socialización (individuales, por pareja y en subgrupos).El profesor orientador de la clase permitirá que los estudiantes libremente organicen grupos y practiquen el juego, creando alternativas libres.Practicas lúdicas a través del movimiento.Con la orientación del profesor, los estudiantes realizaran juegos dirigidos y controlados.
2°	<ul style="list-style-type: none">Sensibilización al Palotroke. (ingresar a www.palotroke.com)El profesor realizara una encuesta aleatoria sobre el conocimiento de la actividad y complementara su difusión.
3°	<ul style="list-style-type: none">Lugares de práctica y jugadores.En la clase el profesor dimensionara que esta actividad se puede realizar en cualquier espacio disponible, solo limitándose al igual que sus jugadores cuando se realicen torneos reglamentarios.
4°	<ul style="list-style-type: none">Identificación y diferenciación con otros deportes.En el aula de clase se puede realizar un conversatorio sobre las similitudes y diferencias con otros deportes.
5°	<ul style="list-style-type: none">Acciones de juego (practicas con el troke y el platillo).Se puede subdividir el grupo para realizar: pases, lanzamientos, agarres, marcar y desmarcar.Socialización del juego en subgrupos.Se puede realizar mini torneos dirigidos con aplicación de las normas más elementales.
6°	<ul style="list-style-type: none">Sensibilización al Palotroke.El profesor realizara una explicación de la importancia de la práctica de este deporte como complemento a las capacidades físicas.
7°	<ul style="list-style-type: none">Origen, Pretensión y estimulación.En subgrupos se analizaran los contenidos existentes en las normas de juego y se socializaran con el grupo.
8°	<ul style="list-style-type: none">Desplazamientos, pases, lanzamientos y acciones de juego.El profesor, previa explicación de varias acciones de juego, ubicara el grupo para que las practiquen y traten de dominarlas.Conocimiento de las principales normas de juego.Como conceptualización de conceptos los estudiantes traerán para una próxima clase un resumen de las principales normas de juego.(ingresar a www.palotroke.com)Practicas de juego (competencias internas).Realización de torneos internos en cada grupo de clase, con aplicación de las normas de juego.
9°	<ul style="list-style-type: none">Sensibilización del Palotroke.Por conocimiento del deporte en grados anteriores, los estudiantes conceptuaran sobre las bondades de su práctica a nivel recreativo intergeneracional.Conocimiento y práctica de las normas de juego.En el aula de clase el profesor organizara en grupos un evento sobre quien domina las normas de juego, cada grupo realiza las preguntas a los demás grupos.
10°	<ul style="list-style-type: none">Manejo de los elementos de juego (troke y platillo).En parejas con un troke y un platillo se realizaran varias series de lanzamientos y atrapadas de los elementos, cambiando de elementos entre la pareja.
11°	<ul style="list-style-type: none">Principales formas de juego (sistemas de defensa y ataque).Como conceptualización, los estudiantes investigaran basados en otros deportes, varios sistemas de ataque y defensa que se puedan aplicar en el Palotroke.Socialización deportiva, torneos internos.Con puntuaciones y clasificaciones se realizaran torneos internos utilizando compañeros como jueces.