

## Unihoc como deporte alternativo en el ámbito educativo

### *Unihoc as an alternative sport in education field*

Víctor Hernández-Beltrán<sup>1</sup>, Luisa Gámez-Calvo<sup>1</sup>, José M. Gamonales<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Extremadura, Cáceres, España.

#### Resumen

Este trabajo aborda la inclusión de deportes alternativos en las clases de Educación Física. Mediante el uso de los juegos alternativos en las sesiones de Educación Física, se pueden desarrollar diferentes objetivos del currículo, así como fomentar valores esenciales, aumentar la participación de los alumnos y alumnas durante las clases y a su vez, la motivación y atracción por las clases de Educación Física. Además, para desarrollar los deportes alternativos en el aula, es importante la implementación de la metodología comprensiva, partiendo de los aspectos más globales del deporte y poco a poco centrando la atención en aspectos más técnicos. Por ello, en este documento se recogen los aspectos básicos de juego del UniHoc con el objetivo de facilitar a los docentes de Educación Física el desarrollo de este deporte en las sesiones de Educación Física. Algunos de los beneficios de los deportes alternativos es su gran aceptación por parte de todo el alumnado debido a que sus reglas son simples y permiten mucha versatilidad pudiendo ser adaptadas a diferentes necesidades. Por último, los deportes alternativos ayudan a proponer nuevas situaciones educativas y recreativas.

Fecha de recepción:

23-02-2021

Fecha de aceptación:

07-07-2021

#### Palabras clave

Actividad física; educación; deporte.

#### Keywords

Physical activity; education; sport.

#### Abstract

This work addresses the issue of alternative sports in Physical Education classes. By using alternative games in the classroom, different curriculum objectives can be developed, as well as fostering essential values in students, increasing student participation in classes, and in turn, motivating and attracting physical education classes. To develop alternative sports in the classroom, it is important to implement the comprehensive methodology, starting from the more global aspects of the sport and gradually focusing attention on more technical aspects. Therefore, this article includes the basics of Unihoc's game with the aim of making it easier for physical education teachers to develop alternative sports in the classroom. Some of the benefits of alternative sports is their great acceptance by all students because their rules are basic and allow a lot of versatility and can be adapted to different needs. Finally, alternative sports help propose new educational and recreational situations.



## Introducción

Los Deportes Alternativos (en adelante, DA) surgen en la década de los 70 (Carrillo, Granados y Jiménez-Gómez, 2018), como necesidad de aportar un mayor repertorio motriz y cognitivo a los estudiantes durante su formación deportiva en la etapa escolar (Fierro, Haro y García, 2017). Además, son modalidades lúdicas muy utilizadas por los docentes de Educación Física (en adelante, Ed. Fís.), como consecuencia de los beneficios que aportan a los alumnos, y permiten cumplir con los objetivos del currículo educativo (Lara y Cachón, 2010). Por ello, la definición de deporte alternativo ha ido modificándose a lo largo del tiempo.

Según Barbero-Álvarez (2000), el DA es una actividad diferente a su modalidad tradicional, ya sea por la utilización de material alternativo, o porque se utiliza con una finalidad diferente a la cotidiana. Ortí (2004) considera que muchos de estos deportes y juegos alternativos no son nuevos, sino que se han utilizado en diferentes ámbitos como herramienta recreativa y ocio. Además, Hernández-Pérez (2007), define a los DA como "*aquel conjunto de deportes que, en contraposición con los modelos convencionales comúnmente aceptados, pretenden lograr un mayor carácter participativo y/o un explícito desarrollo de valores sociales, a través de modificaciones reglamentarias y/o la utilización de material novedoso*" (p. 1). En la misma línea, Ibarrola (2013), define a los DA como:

*Cualquier tipo de actividad física que pueda amenazar una ideología particularmente poderosa podría ser considerado como un deporte alternativo, sin embargo, no todos los deportes alternativos están asociados con estilos de vida, oposición o el potencial de ser un movimiento social. Deportes tradicionalmente alternativos han sido disfrutados por grupos pequeños de gente y caracterizados por una falta de competencia, organización e intervención comercial. (p. 2)*

Por otro lado, Fernández-Busto y Abellán (2016), definen los DA como aquellos deportes que difieren de los modelos tradicionalmente aceptados. Todas las definiciones relacionadas con DA presentan la misma esencia y finalidad. Es decir, los DA se entienden como deportes no convencionales que utilizan implementos alternativos mediante la modificación o adaptación del reglamento para facilitar su práctica. A través de la práctica deportiva de los DA, se pueden desarrollar nuevos valores en los alumnos, así como fomentar el trabajo en equipo y la cooperación. Los DA tienen como finalidad el disfrute y participación, concepción muy alejada de centrarse en el rendimiento.

Por ello, los DA fueron integrados en el currículo de Ed. Fís., como reacción al modelo deportivo imperante en la década de los ochenta, basado en el rendimiento (Carrillo et al., 2018). Además, deben basarse en el fomento de los valores, y no se debe tener en cuenta la



competición como un elemento principal del juego, sino el disfrute en los participantes, permitir la máxima intervención en el juego y utilizar material que sean novedosos para los participantes (Fierro et al., 2017). Por otro lado, los DA permiten desarrollar diferentes beneficios en el alumnado, favorecen la sociabilización a través del trabajo en equipo y la colaboración entre iguales, de la misma forma, se adquieren valores de no discriminación, solidaridad y tolerancia hacia los demás y sus ideas desarrollando así la habilidad de resolución de conflictos de forma autónoma. Debido a la simplicidad y posibilidad de adaptación del reglamento, los alumnos presentan un mayor disfrute de los DA frente a la práctica de los deportes convencionales, presentando así alternativas de ocio (Díaz-Quesada, Puga-González, y Muñoz-Galiano, 2021; Fierro et al., 2017). En las clases de Ed. Fís., el disfrute es uno de los factores determinantes de la participación por parte de los alumnos (Gråstén, Jaakkola, Liukkonen, Watt, y Yli-Piipari, 2012), debido a esto, los docentes deben trabajar en el aula contenidos novedosos como los DA con la finalidad de aumentar la motivación de los alumnos durante las clases (Robles Rodríguez y Robles Rodríguez, 2021). Por ello, los profesionales de la educación deben desarrollar estos DA a través de una metodología basada en la resolución de problemas o mediante el uso de una metodología comprensiva, partiendo de lo global a lo específico del juego, como sucede con la Enseñanza-Aprendizaje (en adelante, E-A), de los juegos populares y tradicionales (Gamonales-Puerto y Gamonales, 2017), y evitar el modelo de E-A técnico o tradicional, puesto que presenta desventajas para aplicarlo dentro del sistema educativo, a consecuencia de que los aprendizajes están orientados hacia la consecución de los resultados obteniendo satisfacción sólo a través del éxito (Blázquez, 1995), pudiendo causar desmotivación en el alumnado por generar el sentimiento de estar excluidos del juego, llegando a producir fatiga o aburrimiento en las actividades (Mosston y Ashwort, 1993). Igualmente, debido al factor intrínseco de la competitividad en el estilo de enseñanza tradicional, produce un sentimiento contrario de trabajo en equipo (Velázquez, 2010). Por tanto, utilizando una metodología de E-A adecuada en el aula de Ed. Fís., los DA permite aumentar la motivación y el interés de los alumnos hacia la práctica físico-deportiva como consecuencia de trabajar la cooperación y comunicación relacionadas con la competición (Verdú-Pascual, 2008). La metodología comprensiva se basa en la toma de decisiones de los alumnos con la finalidad de que mejoren su conocimiento táctico (Bunker y Thorpe, 1982). Este conocimiento se construye a través de la interacción del sujeto con el entorno, por ello, el docente debe tener en cuenta varios factores antes de llevar a cabo este modelo de E-A en el aula: proponer situaciones complejas fomentando así la resolución de problemas por parte de los alumnos, mostrar a los alumnos al término del ejercicio las posibles soluciones y resultados obtenidos, fomentar la reflexión de las acciones realizadas por los alumnos mediante el feedback interrogativo, y por último, si los alumnos



no han obtenido la solución buscada, permitirles otra oportunidad con la finalidad de que disfruten del juego (Fernández-Rio & Méndez-Jiménez, 2016). El uso de una metodología comprensiva a la hora de desarrollar los DA en el aula de Ed. Fís. va a permitir al alumnado sentirse el protagonista en su propio proceso de E-A. A través de los DA, los alumnos van a generar un mejor autoconcepto, y les va a ofrecer nuevas posibilidades de resolución de problemas a través de la creatividad (Sancho Tejo, 2021).

Además, los DA se pueden clasificar en: *Juegos y deportes colectivos*, *Juegos y deportes de adversarios*, *Deportes individuales sobre ruedas*, *Juegos de lanzamiento* y *Juegos de cooperación* (Ruíz, 1996). Sin embargo, actualmente existen nuevas tendencias de DA como el "*Brokenball*" (López-Sánchez, Sánchez-Sánchez, Sánchez-Plaza, Sánchez-Hernández, y González-Rodríguez, 2020), el "*Flag football*" (Requena, 2008), el "*Goubak*" (Manso-Lorenzo, Fraile-García, Pérez-Pueyo, Hortigüela, y Hernando-Garijo, 2019), el "*Kinball*" (Lara y Cachón, 2010), el "*Tchoukball*" (Carrillo et al., 2018; Robles, 2009), o el "*Ultimate*" (Escobar, 2020). Siendo, la educación deportiva de carácter dialógico tal y como lo plantean Knijnik, Spaaij y Jeanes (2019), clave para el desarrollo de las clases de Ed. Fís., con el objetivo de propiciar momentos de constante diálogo y construcción entre el alumnado, así como abordar corrientes relacionadas a la inclusión y se propicien escenarios no sólo de equidad social sino de igualdad general. Otro motivo de la existencia de los DA en el aula de Ed. Fís., es consecuencia de la propensión continuada por parte de algunos autores en el desarrollo de nuevas modalidades deportivas con el objetivo de solventar, o incluso, complementar las necesidades de las Leyes Educativas vigentes (Fierro et al., 2017).

Por tanto, debido al auge de los DA y su implementación en el sistema educativo, en el presente documento se dan a conocer los antecedentes y normativas del *Unihoc*, con la finalidad de dotar a los docentes de nuevas posibilidades para utilizar en el aula de Ed. Fís., y debido a que este deporte no es practicado de forma habitual por el alumnado (Cidoncha, 2019).

## Unihoc

El *Unihoc* es una modalidad deportiva alternativa de origen reciente y que ha ganado mucha popularidad en los últimos años. Además, es un deporte de invasión donde se comparte un espacio común por todos los jugadores (Hughes y Bartlett, 2002), que surge de una adaptación del *Bandy*, una especie de hockey sobre hielo de origen sueco, en el que dos equipos utilizan bastones de plástico ligero con el cual manejar una bola de plástico agujereado con el objeto de introducirla en la portería contraria (Sánchez-Palacios, 2009). Los equipos están formados por 5 jugadores y 1 portero, pudiendo realizar 3 cambios por equipo. La duración de un partido se divide en tres periodos de 20 minutos de juego real, y cuyo objetivo final es la consecución de, al menos, un gol más que el equipo contrario (Prieto-



Gómez y Pérez-Tejero, 2010). También, se juega con sticks de plástico y el móvil es una bola de plástico muy ligera. Tiene la peculiaridad de que el portero no juega con stick, tiene que parar los lanzamientos con sus manos. Por ello, se considera un deporte muy popular entre la población joven debido a su facilidad para aprender a jugar como consecuencia de la igualdad existente entre hombres y mujeres (IFF, 2021a).

Durante sus 35 años de existencia oficial, el *Unihoc* ha pasado de ser una actividad educativa-recreativa espontánea a uno de los deportes más organizados del mundo (Tervo y Nordström, 2014). Llegó a Europa a finales de los años sesenta introducido en Suecia por los estudiantes suecos que lo habían visto jugar en Holanda. A partir de este momento, el juego se hace muy popular en los centros educativos y entre los deportistas jóvenes, recibiendo diferentes nombres - *Plasticbandy*, *Softbandy*, *Floorbandy*, *Innebandy* o *Floorhockey* - entre otros, para diferenciarlo del Hockey. Finalmente, pasó a denominarse *Floorball*, *Unihoc* o *Unihockey* (Sánchez-Palacios, 2009).

En España, fue implantándose en los centros docentes gracias a la Ed. Fís., y como consecuencia de los numerosos beneficios para la salud, y la función física (Vorup, Pedersen, Melcher, Dreier, y Bangsbo, 2017), así como a nivel psicológico para el alumnado. Además, debido a su carácter novedoso, no conlleva que los alumnos lo identifiquen con roles sexuales discriminantes ni con aptitudes muy diferenciadas también discriminatorias, por lo que resulta un juego extraordinariamente útil para trabajar diferentes aspectos relacionados con la coeducación. Sin embargo, existen docentes que consideran su implementación compleja, y se muestran reacios a integrarlo en sus programaciones de aula (Morales-Belando, Calderón y Arias-Estero, 2018). Igualmente, el *Unihoc* es una modalidad deportiva que combina acciones rápidas en velocidad con paradas repentinas, así como cambios de ritmo combinados con aceleraciones y desaceleraciones con la finalidad de esquivar al rival y desmarcarse (Åkerlund, Waldén, Sonesson y Hägglund, 2020; Wedin y Henriksson, 2015; Wedin, Nyberg y Henriksson, 2020). Es decir, la práctica del *Unihoc* requiere de una preparación física de los jugadores. Por ello, los docentes de Ed. Fís., deberán diseñar sesiones que busquen la implicación motriz y cognitiva del alumnado en las tareas. Siendo, fundamental hacerlo de manera progresiva, de manera que los alumnos se vean poco a poco inmersos en la máxima actividad y sin riesgos al fracaso o incluso a las lesiones.

También, el *Unihoc* está reconocido como disciplina deportiva por el Comité Olímpico Internacional, y son 74 países los que se encuentran inscritos en la Federación Internacional de *Floorball* (IFF, 2021a). Por tanto, no sólo juegan jugadores registrados, se ha calculado que medio millón de personas juegan al *Unihoc* en las escuelas públicas de Suecia, Finlandia y República Checa (Tervo y Nordström, 2014). Respecto a las normas del *Unihoc*, están regidas por la Federación Internacional de Floorball, que ha realizado un manual dónde se recogen



(IFF, 2021b). Estas normativas están relacionadas con el *Terreno de juego*, *Duración de los partidos*, *Material*, *Sanciones*, *Gol*, *Dinámicas de juego*, y *Sustituciones*.

## Método

Los DA se entienden como aquellos deportes no convencionales, que llevan a cabo modificaciones de sus reglas o normas con la finalidad de facilitar la participación a través de la implementación de materiales novedosos (Hernández-Pérez, 2007), consiguiendo a través de los DA el desarrollo integral de los alumnos (Moreno-Díaz, Tapia-Serrano, Vaquero-Solís, Cano-Cañada, y Sánchez-Miguel, 2021).

El desarrollo de esta propuesta se basa en una primera parte donde se recogen los conceptos de DA, así como la metodología más adecuada a la hora de desarrollar este tipo de deportes en el aula de Ed. Fís., siendo la metodología comprensiva y el aprendizaje basado en problemas, las más idóneas para ello. Por otro lado, se recogen los aspectos fundamentales del juego del UniHoc.

Por ello, el objetivo de este trabajo es recoger y dar visibilidad a los DA en el aula de Ed. Fís., puesto que son modalidades deportivas pocas conocidas y de gran utilidad para los docentes con la finalidad de desarrollar los objetivos propuestos en sus alumnos, Igualmente, los DA permiten desarrollar diferentes beneficios en el alumnado, relacionados con los aspectos fisiológicos, psicológicos, sociales, durante la infancia y la adolescencia (Ibarrola, 2013).

## Resultados

Los resultados se han clasificado en función de los diferentes aspectos fundamentales de juego del *UniHoc*: *Terreno de juego*, *Duración de los partidos*, *Material*, *Sanciones*, *Gol*, *Dinámicas de juego* y *Sustituciones*.

### Terreno de juego.

Las dimensiones del *Terreno de juego* son de 40x20m, debiendo tener un mínimo de 36x18m. Alrededor de la cancha, debe haber un muro de 50cm de alto para impedir la salida de la pelota.

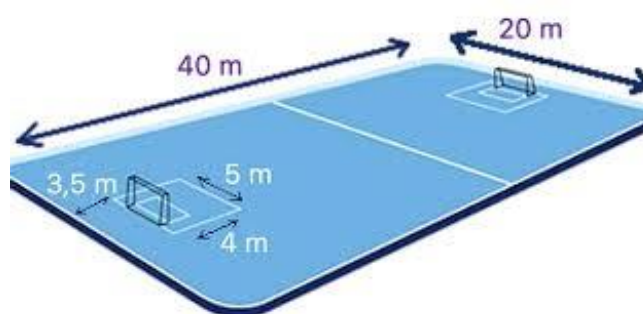


Figura 1. Dimensiones del campo de Floorball.

El área correspondiente a la portería es de 4x5m estando situada a 3,5m de la línea de fondo para permitir el paso de los jugadores entre la portería y la línea de fondo. El campo de juego está dividido en dos mitades por una línea central. Además, se encuentra el punto central en la línea central, y desde este punto es dónde se realiza los saques iniciales.

### Duración de los partidos.

El partido va a constar de 3 periodos de tiempo de 20 minutos cada una. Entre cada parte, se realizará un descanso de 10 minutos donde los equipos deben cambiar de campo. En caso de tener que jugar una prórroga, por empate entre los equipos al finalizar los 3 periodo de tiempos, esta tendrá una duración de 10 minutos.

### Material.

Todos lo jugadores deben llevar una equipación homologada y numerada. El portero no puede utilizar stick para proteger la portería, tiene que parar los lanzamientos con su propio cuerpo. Por ello, se le permite llevar una careta y protecciones. El área de portería mide 4x5m (Tervo y Nordström, 2014). Respecto al material, necesario para jugar al *Unihoc* es:

- Stick: formado por PVC para reducir al máximo su peso, ya que debe ser ligero para su manejo. La longitud del palo no puede sobrepasar los 95cm de largo.
- Pelota:
  - Redonda, con 26 agujeros.
  - Color blanco para competición.
- Porterías:
  - Deben tener un tamaño de 160x115cm.
  - Área:
    - Pequeña. No puede entrar ningún jugador, solo puede estar el portero (2,5x1m).
    - Grande. Puede entrar cualquier jugador, delimita la zona de movimiento del portero (5x4m).
  - Los jugadores pueden desarrollar el juego por detrás de la portería.

Por otro lado, el material necesario para jugar al *Unihoc* puede ser construido con material reciclado por el alumnado con la finalidad de reutilizar diferentes utensilios y fomentar el consumo responsable en ellos (López-Gil, 2018).

### Sanciones.

Cuando los jugadores tienen un comportamiento antideportivo, actúan de forma peligrosa o reinciden en faltas, pueden ser sancionados con expulsiones temporales. Desde dos minutos a diez minutos sin posibilidad de introducir a otro jugador, dicho equipo jugará con uno



---

menos. Por último, sanción de tarjeta roja, esta sanción significa que el jugador o miembro del cuerpo técnico será expulsado de la cancha de juego y deberá irse a los vestuarios (Tabla 1). Estas sanciones se van a implementar si alguno de los jugadores realiza acciones que no están permitidas en el juego (IFF, 2021b):

- Entrar en el área de portería. Se señalará un lanzamiento libre si quien entra es un atacante y penalti si es un defensor.
- Levantar la pala del palo por encima de la cintura. La altura de la bola no debe superar las rodillas.
- Pasar a otro jugador con el pie intencionadamente.
- Parar una bola con la cabeza o con la mano, o intervenir en salto con los dos pies fuera del suelo.
- Jugar la pelota tumbado en el suelo.
- Golpear, bloquear o interferir los movimientos del palo del contrario.
- Lanzar el propio palo.
- Empujar, agarrar o zancadillear, al contrario.
- Tocar dos o más veces seguidas la pelota con el pie.
- Mover la portería para evitar el gol del equipo rival.

Por el contrario, existen algunas acciones que se pueden realizar sin recibir ninguna de las sanciones:

- Golpear o dirigir a bola con ambos lados de stick.
- Meter gol desde cualquier parte del campo. Únicamente el jugador no puede entrar en el área pequeña ya que es una zona reservada para la movilidad del portero.
- Jugar con el bordillo o pared para realizarse un autopase, pasar a un compañero o para realizar un golpe a portería.
- Arrebatarse la bola al adversario sin tocar el stick del rival. Ya que tocar el stick del rival se consideraría una falta.

Se deben tener en cuenta dichas normas, sobre todo las acciones prohibidas durante el juego. Estas normas deben ser respetadas en todos los ámbitos de juego, no solo en el competitivo, en el ámbito recreativo se deben respetar con la finalidad de reducir los riesgos de lesiones y garantizar la seguridad de los participantes.



Tabla 1. Sanciones y causas.

Sanción	Causa de la sanción
Expulsión de 2'	Jugador golpea el stick de un adversario. Jugador juega la bola por encima de la altura de la cadera. Empujar o presionar al adversario contra la portería o las bandas que delimitan el campo. Inicio del juego desde el suelo o usando la mano, brazo o cabeza. Pérdida de tiempo durante el saque.
Expulsión de 5'	Jugador realiza golpes violentos a otro jugador con el stick. Uso indebido del stick (golpear, obstaculizar). Atacar de forma violenta a un oponente.
Expulsión de 10' o personal	Jugador o miembro del cuerpo técnico se comportan de manera antideportiva.
Tarjeta roja	Comportamiento antideportivo reiterado. El jugador o miembro del cuerpo técnico es expulsado inmediatamente del campo de juego.
Golpe franco	Levantar el stick por encima de la rodilla. Parar la bola con alguna parte del cuerpo que no sea el stick (excepto del portero) Empujar al adversario. Retraso por parte del portero en realizar el saque de portería (más de 3 segundos). Golpear el stick del adversario.
Penalti	Golpear el stick de un adversario intencionadamente. Entrar en el área pequeña (si es un defensor). Mover nuestra propia portería con la finalidad de evitar gol. Lanzar el stick durante el juego.

## Gol.

Cuando un equipo introduce la pelota en la portería sin haber realizado ninguna infracción en la jugada, se debe introducir por la parte delantera traspasando la línea que delimita la zona de gol. El jugador no puede entrar en el área pequeña para marcar un gol. Además, el equipo ganador será aquel que consiga, al menos, un gol más que el equipo contrario (Prieto-Gómez y Pérez-Tejero, 2010).

## Dinámicas de juego.

Para el buen desarrollo del *UniHoc*, se será necesario contar con diferentes dinámicas de juego (IFF, 2021b). Por tanto, se pueden encontrar las siguientes:

- Saque inicial (stroke in): este golpeo se utiliza para dar comienzo al partido desde el punto central o después de anotar un gol. Los jugadores se colocan a tres metros de la pelota, el árbitro la dejará caer y estos deberán ir a por ella. En el saque inicial, también está permitido el lanzamiento a portería.



- Saque de falta o golpe franco (stroke free): ante cualquier infracción en el juego, el árbitro concederá un saque de golpe franco al equipo contrario. La bola se coloca en el lugar donde se cometió la infracción, excepto si se produce por detrás de la prolongación imaginaria de la línea de gol que se sacará desde el punto más próximo a ésta. Los jugadores defensores mantendrán una distancia de 3 metros respecto a la bola y el jugador que saca. El jugador que pone en juego la pelota no la puede volver a tocar hasta que no haya sido tocada por otro jugador del equipo. Ningún saque se realizará a una distancia menor de 3 metros del área del portero, el equipo defensor podrá formar una barrera en el exterior de dicha área. Puede concederse gol como consecuencia de un saque directo de golpe franco.
- Reanudación del juego y saque de banda (hit in): cuando la bola sale del terreno de juego por encima de las bandas que limitan el campo, a una distancia de la banda de 1,5m. Pone la bola en juego el equipo contrario al jugador que tocó la bola en último lugar. El resto a 3 m, palos incluidos. El jugador que saca no puede volver a tocar la bola hasta que haya sido tocada por otro jugador. No puede lanzarse a portería directamente por el jugador que realiza el saque de banda, pero si se puede conceder gol como consecuencia de un saque directo de banda.
- Penalti (penalti stroke): se sanciona con un lanzamiento de penalti a todo jugador que comete una infracción grave ante una situación clara de gol, o cuando un defensor permanece en el interior de área del portero para evitar el lanzamiento o el gol. El lanzamiento se realiza desde un punto situado a 6m de distancia de la línea de gol, debe ser golpeado directamente a portería.

### Sustituciones.

Las sustituciones de los jugadores pueden realizarse de manera ilimitada y en cualquier momento del partido. La sustitución debe llevarse a cabo en la zona de sustitución y bajo previo permiso por parte del arbitro y de la mesa de sustitución situada en la banda. La zona de sustitución está ubicada en la banda y tiene una longitud de 10m para facilitar la fluidez en los cambios de jugadores (IFF, 2021b).

### Conclusiones

Los DA son modalidades deportivas de vital importancia en el aula de Ed. Fís., puesto que, mediante su uso se aumenta la motivación y la atracción de los alumnos por dichas modalidades deportivas. Además, los docentes lo pueden utilizar como contenido (herramienta) para la consecución de los objetivos propuestos.

Debido a la simplicidad de las reglas de juego del *UniHoc*, es una modalidad deportiva que se puede llevar a cabo en las aulas de Ed. Fís. Además, permite realizar adaptaciones de las



reglas para hacer la disciplina más intensa o divertida para los alumnos. Por tanto, es un deporte para el cual no es necesario tener una gran capacidad técnica, pudiendo ser practicado por la gran mayoría de la población, dado que tampoco es necesario tener mucho material. Simplemente, se requiere: sticks, bolas, conos o porterías y chalecos para diferenciar a los equipos.

Por otro lado, las acciones que no están permitidas deben ser respetadas en todo momento con la finalidad de evitar lesiones como consecuencia de los golpes o agresiones. Debido a esto, es importante que siempre esté presente alguien externo al juego para hacer el rol de árbitro.

Por otro lado, y como ayuda para los docentes de Ed. Fís. se propone el uso de la metodología comprensiva y el aprendizaje basado en problemas a la hora de desarrollar los DA en el aula. Ya que, a través de esta metodología, los alumnos van a desarrollar el trabajo en equipo, la tolerancia, el respeto hacia los compañeros y sus ideas. Se recomienda partir de elementos globales e ir enfocándose en elementos más específicos, alejándose en todo momento de las técnicas de E-A más tradicionales.

Por último, se carece de conocimiento científico sobre el *UniHoc*. Siendo, necesario aumentar las investigaciones colaborativas entre las disciplinas de las Ciencias del Deporte para identificar las mejores estrategias de E-A, e incluso para conocer las características fisiológicas de los participantes, requisitos específicos en función de los distintos roles dentro del terreno de juego, o evaluar los factores de rendimiento e incidencias de lesiones.

## Conflicto de interés

Trabajo desarrollado dentro del Grupo de Optimización del Entrenamiento y Rendimiento Deportivo (GOERD) de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura. Todos los autores han contribuido en la realización del manuscrito y certifican que no ha sido publicado ni está en vías de consideración para su publicación en otra revista.

## Financiación

Este trabajo ha sido parcialmente subvencionado por la Ayuda a los Grupos de Investigación (GR18170) de la Junta de Extremadura (Consejería de Empleo e Infraestructuras); con la aportación de la Unión Europea a través de los Fondos Europeos de Desarrollo Regional (FEDER).



---

## Referencias

- Åkerlund, I., Waldén, M., Sonesson, S., y Hägglund, M. (2020). Forty-five per cent lower acute injury incidence but no effect on overuse injury prevalence in youth floorball players (aged 12–17 years) who used an injury prevention exercise programme: two-armed parallel-group cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 54(17), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101295>
- Barbero-Álvarez, J.C. (2000). Los juegos y deportes alternativos en Educación Física. *Efdeportes: Revista Digital*, 5(22), 1-3.
- Blázquez, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, España: Inde.
- Bunker, D., y Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 19, 5–8.
- Carrillo, A. F., Granados, O., & Jiménez-Gómez, S. (2018). Deporte alternativo: una mirada sociológica ejemplificada desde el tchoukball. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 6(2), 183–198. <https://doi.org/10.15332/2422474x/4428>
- Cidoncha, V. (2019). Unidad didáctica: El floorball. *Efdeportes: Revista Digital*, 15(147), 1-1.
- Díaz-Quesada, G., Puga-González, E., y Muñoz-Galiano, I. M. (2021). Efecto de la utilización de pulseras inteligentes para el incremento de la actividad física en adolescentes de un entorno rural: Estudio Piloto. *JUMP*, (3), 10–16. <https://doi.org/10.17561/jump.n3.2>
- Escobar, W. (2020). El Ultimate como deporte alternativo escolar: una propuesta pedagógica desde el enfoque de la ética del cuidado. *Revista de Actividad Física y Desarrollo Humano*, 11, 1-14.
- Fernández-Bustos, J.G., y Abellán, J. (2016). *Los juegos y deportes alternativos*. En P. Gil-Madrona y J. Abellán (Coords.), *Mediación Educativa. Juegos, ocio y recreación*, (p. 115–128). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Rio, J., & Méndez-Jiménez, A. (2016). El Aprendizaje Cooperativo: Modelo Pedagógico para Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 29(1), 201–206.
- Fierro, S., Haro, A., y García, V. (2017). Los deportes alternativos en el ámbito educativo. *E-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (6), 40-48. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i6.2800>
- Gamonales-Puerto, F.J., y Gamonales, J.M. (2017). Aproximación a los juegos populares y tradicionales del municipio de Alcuéscar. *Revista Profesional de Investigación, Docencia y Recursos Didácticos*, 85(8), 140–157.
- Gråstén, A., Jaakkola, T., Liukkonen, J., Watt, A., y Yli-Piipari, S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science & Medicine*, 11(2), 260–269.

- Hernández-Pérez, J.M. (2007). El valor pedagógico de los deportes alternativos. *Efdeportes: Revista Digital*, 12(114), 1-1.
- Hughes, M.D., y Bartlett, R.M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739-754. <https://doi.org/10.1080/026404102320675602>
- Ibarrola, D.S. (2013). Acerca de la pertinencia de pensar el Quiddith como deporte alternativo. *Lúdicamente*, 9(18), 1-15.
- IFF - International Floorball Federation. (2021a). This is Floorball. Recuperado el 26 enero 2021 de <https://floorball.sport/this-is-floorball/>
- IFF - International Floorball Federation. (2021b). Member Associations. Recuperado el 26 enero 2021 de <https://floorball.sport/theiff/member-associations/>
- Knijnik, J., Spaaij, R., y Jeanes, R. (2019). Reading and writing the game: Creative and dialogic pedagogies in sports education. *Thinking Skills and Creativity*, 32, 42-50.
- Lara, A. J., y Cachón, J. (2010). Kinball: los deportes alternativos en la formación del/la docente de educación física. En CiDd: II Congrés Internacional de Didàctiques 2010, Girona (Universitat de Girona). Recuperado de <http://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/3001/491.pdf?sequence=1>
- López-Sánchez, R.E., Sánchez-Sánchez, F.J., Sánchez-Plaza, D., Sánchez-Hernández, F., y González-Rodríguez, L.I. (2020). Un nuevo deporte alternativo: El brokenball. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 11(62), 8-26.
- López-Gil, J.F. (2018). Competencias clave en Educación Primaria: relación con la Educación Física dentro de la región de Murcia. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 10(55), 107-122.
- Manso-Lorenzo, V., Fraile-García, J., Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela, D., y Hernando-Garijo, A. H. (2019). Goubak como deporte alternativo para las clases de educación física. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (65), 75-77.
- Morales-Belando, M.T., Calderón, A., y Arias-Estero, J.L. (2018). Improvement in game performance and adherence after an aligned TGfU floorball unit in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(6), 657-671. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1530747>
- Moreno-Díaz, M. I., Tapia-Serrano, M. A., Vaquero-Solís, M., Cano-Cañada, E., y Sánchez-Miguel, P. A. (2021). El deporte colectivo en educación física. Unidad didáctica del COLPBOL. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 432, 101-109.
- Mosston, M., y Ashworth, S. (1993). *La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea.
- Ortí, J. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Barcelona: Inde.



- Prieto-Gómez, M., y Pérez-Tejero, J. (2010). El rendimiento ofensivo en el floorball de competición: determinación de las variables de estudio. *RED: Revista de Entrenamiento Deportivo*, 24(2), 13-20.
- Requena, Ó. (2008). Juegos alternativos en educación física: flag football. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 4(3), 1-10.
- Robles, J. (2009). Tchoukball. Un deporte de equipo novedoso: propuesta de aplicación en Secundaria. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 16, 75-79. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i16.34979>
- Robles Rodríguez, A., & Robles Rodríguez, J. (2021). La participación en las clases de educación física la ESO y Bachillerato. Un estudio sobre un deporte tradicional (Balonmano) y un deporte alternativo (Tchoukball). *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 39(1), 78-83.
- Ruíz, J.G. (1996). *Juegos y deportes alternativos en la programación de Educación física escolar*. Editorial Deportiva Agonos. Lérida (España).
- Sánchez-Palacios, P. (2009). El floorball, un deporte de stick en las clases de educación física. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 19(6), 1-12.
- Sancho Tejo, A. I. (2021). La iniciación deportiva a través de los deportes alternativos, aplicados desde el modelo comprensivo. Universidad de Valladolid.
- Tervo, T., y Nordström, A. (2014). Science of floorball: a systematic review. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 5, 249-255. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S60490>
- Velázquez, C. (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación física, fundamentos y aplicaciones prácticas*. Barcelona, España: INDE.
- Verdú-Pascual, C.L. (2008). Unidad didáctica: educación para la ciudadanía a través de los juegos y deportes alternativos. *La Peonza: Revista de Educación Física para la Paz*, 3, 87-89.
- Vorup, J., Pedersen, M.T., Melcher, P.S., Dreier, R., y Bangsbo, J. (2017). Effect of floorball training on blood lipids, body composition, muscle strength, and functional capacity of elderly men. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(11), 1489-1499. <https://doi.org/10.1111/sms.12739>
- Wedin, J.O., y Henriksson, A.E. (2015). Postgame elevation of cardiac markers among elite floorball players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(4), 495-500. <https://doi.org/10.1111/sms.12304>
- Wedin, J.O., Nyberg, N.S., y Henriksson, A.E. (2020). Impact of training specificity on exercise-induced cardiac troponin elevation in professional athletes: a pilot study. *World Journal of Cardiology*, 12(1), 35. <https://doi.org/10.4330/wjc.v12.i1.35>