



Plan de actividades para la promoción del Jugger

Este plan está elaborado por el Grupo de Recreación Deportiva Alicante de Jugger con la ayuda de la iniciativa “Jugger en clase”. La finalidad de este documento es instruir y facilitarle la labor a todas aquellas personas que llevan a cabo la promoción del Jugger en las aulas a través de exhibiciones y sesiones en las clases de Educación Física de primaria o secundaria. Pero recuerda. Esta guía es únicamente una recomendación que, aunque realizada por personas expertas y que llevan mucho tiempo trabajando en este ámbito, no deja de ser exactamente eso, una recomendación, siéntete libre de utilizarla al pie de la letra o de modificarla en aquello que creas conveniente.

Las actividades y adaptaciones propuestas están dirigidas, tanto para niños de primaria y adolescentes de secundaria como para público general fuera del entorno educativo. Es por ello que los objetivos a la hora de elaborarlas son distintos al objetivo que puede tener un jugador de Jugger al llevar a cabo un entrenamiento. Recuerda: estamos en educación, no en competición.

El ejemplo que proponemos está estructurado para llevarse a cabo en 3 sesiones, pero siempre es posible que la cantidad de las que dispongamos varíe a mayor o a menor. En caso de que tengamos 2 sesiones, tendremos que eliminar ejercicios a conveniencia, pero para los casos de donde solo tengamos una única sesión para llevar a cabo este bloque de Jugger, os dejamos también un ejemplo al final del documento. Si se diese el caso de disponer de más sesiones, podríamos ampliarlas llevando a cabo un taller de material como proyecto conjunto con otras asignaturas e incluso llevar a cabo una pequeña competición.

Modificaciones del reglamento:

El reglamento utilizado para las sesiones de educación física debe ser adaptado para simplificar las normas de este deporte al aula, obteniendo así una versión más segura y comprensible del mismo. Para consensuar un reglamento común adaptado al aula recomendamos utilizar el propuesto por “Jugger en clase” que podréis obtener haciendo [clic aquí](#).

Las modificaciones más relevantes del mismo incluyen:

- Modificación de los implementos (para alumnos de primaria y 1º-2º de ESO) elaborando los sticks con el alma hasta la mitad de las zonas de golpeo).
- Lucha entre corredores modificada con Rugby Flag.
- Adaptar material propio de Jugger por material de EF, como por ejemplo bases por aros y juggs por pelotas de GrabBall, siempre con la finalidad de evitar tropiezos y caídas.

Por otro lado, cuando promocionemos nuestro deporte fuera del entorno educativo y con un público de mayor edad, podemos utilizar el reglamento tal cual lo conocemos.



SECUNDARIA

Cabe destacar que en secundaria intentaremos que los juegos tengan dinamismo y que no tengamos que parar continuamente a explicar otros nuevos, sino progresiones sencillas y lógicas de los mismos. Además, debemos intentar en la medida de lo posible que los alumnos vayan cambiando de agrupaciones continuamente, para que todos participen con y contra todos al final de la sesión.

Uno de los principales objetivos para las exhibiciones tanto en primaria como en secundaria debe ser la seguridad, siempre con la finalidad de ofrecer una experiencia agradable a los alumnos, sin que padres o profesores deban preocuparse por la actividad que están llevando a cabo los alumnos. Por el contrario, dependiendo del curso con el que estemos trabajando y la madurez propia de los alumnos, la complejidad de los juegos podrá ir aumentando conforme pasen las sesiones, intentando siempre culminar estas llegando al juego real.

Los ejemplos de sesiones son los siguientes:

Sesión 0	
<p>Esta no es una sesión al uso, sino más bien una introducción al deporte. Para llevar a cabo necesitaremos la colaboración del profesor correspondiente de EF. Este deberá pedir a los alumnos que vean en sus casas el documental "I am Jagger", en el cual muestra de una manera dinámica y rápida un acercamiento a nuestra modalidad.</p> <p>Podréis encontrar en YouTube la película completa haciendo click en este enlace. También podréis acceder, haciendo click en este otro enlace, a una versión modificada del mismo con menos duración, adaptada para las clases de EF por Jagger en Clase.</p>	

Sesión 1 – Normas y espadas			
Ejercicio	Descripción	Material	Espacio
Explicación	Los alumnos deben haber visto las normas básicas del deporte en el documental, pero aun así se hará un repaso a varios aspectos como: la finalidad del juego, el agarre de los implementos, las cargas, las zonas de impacto, qué es la fuerza desmesurada y la honestidad del deporte .	1 implemento de cada tipo, 1 base y 1 jagg	X
1vs1 Vídeo aquí	<p>JB: Longitudinalmente a una pista de 40x20, los alumnos se disponen en parejas uno frente a otro. De manera estática, uno ataca, otro defiende y van cambiando el rol cada vez que un alumno golpea al otro.</p> <p>P: 1º En una calle de 10x3, el que ataca avanza y el que defiende retrocede. 2º Se enfrentan de manera libre en su calle. 3º Se enfrentan de manera libre por todo el espacio.</p>	1 espada corta/alumno	Toda la pista
Alemana por grupos	JB: Grupos de 5-6 jugadores en espacios de 10x10, todos contra todos y solo puede quedar 1. No hay intervalos, cuando a un alumno de golpean con un stick, queda arrodillado en el suelo hasta que solo queda 1 en su grupo.	1 espada corta/alumno 1 espada corta/alumno	3x3/2 alumnos
(1vs1) x 2	<p>JB: dos alumnos se enfrentan uno contra otro en un espacio delimitado de 3x3. Contiguo a ellos hay otra pareja jugando de la misma manera. Cuando alguno de estos 4 alumnos consigue ganar su enfrentamiento puede pasar a enfrentarte con la pareja de su lado, de manera que de los 4 solo puede quedar 1.</p> <p>P: Se abre el enfrentamiento a todas las parejas, pero una vez que un alumno entra a un cuadrado no puede cambiar hasta que se resuelva en enfrentamiento de ese espacio. De toda la clase solo puede quedar 1.</p>	1 espada corta/alumno 1 espada corta/alumno	



Sesión 2 – Todo el material			
Ejercicio	Descripción	Material	Espacio
Explicación	Debido a que vamos a introducir el resto del material en esta sesión (pudiendo introducirlo de manera más progresiva en caso de tener más sesiones), deberemos explicar cómo utilizar cada uno de los implementos.	1 implemento de cada tipo, 1 base y 1 jugg	X
1vs1	JB: Igual que el que realizamos en la sesión anterior, pero colocaremos los tipos de implementos de manera aleatoria en la fila, para que los alumnos vayan utilizando y enfrentándose a todos ellos. P: Las mismas que en el juego del día anterior	1 implemento por alumno, alternos distribuidos por la fila	Toda la pista
(2vs2) x 2 Video aquí	JB: Misma dinámica que el (1vs1) x 2 pero esta vez por parejas. Si resulta ganadora de un enfrentamiento una pareja al completo, podrán decidir si ir por libre o juntos al siguiente cuadrado.	1 implemento por alumno (sin kette)	4x4/4 alumnos
3vs3	JB: Primero se empiezan simplemente enfrentando por equipos de 3 alumnos. El equipo que consiga bajar a todos los alumnos del equipo rival, gana. P: 1 de los alumnos de cada equipo pasa a ser corredor. Juegan sin intervalos, por lo que tendrán que proteger al corredor para que llegue a marcar. Se gana si se mete punto o si se consigue bajar al equipo rival por completo.	1 implemento por alumno (sin kette) + 1 jugg y 2 bases cada 6 alumnos	5x5/6 alumnos

Sesión 3 – Juego real			
Ejercicio	Descripción	Material	Espacio
Alemana	JB: En toda la pista o en media, dependiendo del número de alumnos, se enfrentan todos contra todos de manera libre, pero por duelos aislados, es decir, no pueden atacarse por la espalda. Añadimos kettes. P: 1º Enfrentamientos libres, los alumnos pueden ir atacando por la espalda a quien esté despistado e incluso aliarse entre ellos. 2º Introducimos intervalos, cuando los alumnos cuentan su penalización se pueden levantar y reincorporarse al juego. Si esta opción es muy caótica podemos separarlos en grupos reducidos.	1 implemento por alumno	Toda la pista
3vs3 con intervalos	JB: En un espacio de 5x5. Juego real, el objetivo es marcar punto. Jugamos sin kette. 2 alumnos con implemento y uno de corredor por equipo.	Implementos variados, juggs y bases	Toda la pista
Partido	JB: Empezamos 4vs4 en mitad de campo, jugamos con kette. P: Los dos equipos anteriores se juntan, formando un único equipo, de manera que quedan 8 alumnos por equipos que irán rotando para jugar 5vs5. Vamos variando los enfrentamientos de los partidos.	Implementos variados, juggs y bases	Toda la pista
Charla final	Informaremos a los alumnos de las posibilidades de seguir practicando Jagger fuera del aula cerca de su zona, así como redes y contacto del núcleo de Jagger activo más cercano.		

En esta propuesta de ejercicios deberán adaptarse las sesiones y el tiempo concreto de los ejercicios en base al tiempo real del que dispongamos por sesión. Además, en caso de disponer de una más, podríamos introducir una pequeña competición de juego real de 4vs4 o de 5vs5, con equipos cerrados (sin mezclar entre partidos) para aumentar esta pequeña unidad didáctica.



PRIMARIA

Antes de entrar en materia, hay que destacar el hecho de que la mayoría de exhibiciones, charlas y clases de jugger que se realizan en las aulas de educación física por parte de las asociaciones orientadas a promocionar este deporte, van normalmente enfocadas al alumnado de secundaria, concretamente a los alumnos de secundaria, especialmente de 3º-4º de la ESO y 1º de Bachiller con mayor frecuencia. Esto es así por el especial interés en captar jugadores que puedan competir en la categoría convencional de Jugger. Por lo tanto, para llevar a cabo sesiones de Jugger con alumnado más joven, tendremos que realizar modificaciones tanto en el material como en el reglamento en sí. Estas modificaciones, por motivos obvios, tienen que ir siempre orientadas a dos objetivos: **Seguridad y simplificación**. La seguridad será aún más importante si cabe con este tipo de alumnado, por lo que las modificaciones deberán ser algo más estrictas.

Para lograr los objetivos ya mencionados, algunas de las modificaciones que se proponen son:

- **Reducir espacios y jugadores.** Con los alumnos de primaria nunca llegaremos al juego real ni a jugar 5vs5. Esto se debe al hecho de que intentaremos que el alumnado esté continuamente en movimiento y centrados en la actividad, evitando que tengan que estar esperando para realizar cambios con sus compañeros.
- **Elaboración segura del material:** Como se mencionaba antes, se propone recortar el alma del stick hasta la mitad de la zona de golpeo, pero con los alumnos más pequeños podemos incluso utilizar sticks únicamente con mango o incluso solamente el propio acolchado.
- **Disminuir las proporciones de los implementos:** Se recomienda reducir un 25% de las proporciones totales de los implementos para adaptarlos al tamaño de los alumnos de primaria.
- **Eliminar la lucha entre corredores.** Esta puede ser directamente suprimida por completo sancionando al corredor que busque contactar en ataque contra el corredor del equipo rival, o simplemente modificada, añadiendo “flags”, de las utilizadas en rugby flag, para que los corredores puedan interactuar entre sí. En este último caso, el corredor al que le roben la flag, tendrá que contar una penalización de 5 intervalos.
- **Suprimir el kette.** Tanto por la complejidad a la hora de utilizar el mismo, como por evitar el posible riesgo de caídas.

Teniendo en cuenta lo mencionado, la adaptación para primaria de la unidad didáctica propuesta quedaría de la siguiente manera:

Sesión 1 – Normas y espadas cortas			
Ejercicio	Descripción	Material	Espacio
Explicación	Los alumnos deben haber visto las normas básicas del deporte en el documental, pero aun así se hará un repaso a varios aspectos como: la finalidad del juego, el agarre de los implementos, las cargas, las zonas de impacto, qué es la fuerza desmesurada y la honestidad del deporte .	1 implemento de cada tipo, 1 base y 1 jugg	X
1vs1 Video aquí	JB: Longitudinalmente a una pista de 40x20, los alumnos se disponen en parejas uno frente a otro. De manera estática, uno ataca, otro defiende y van cambiando el rol cada vez que un alumno golpea al otro. P: 1º En una calle de 10x3, el que ataca avanza y el que defiende retrocede. 2º Se enfrentan de manera libre en su calle. 3º Se enfrentan de manera libre por todo el espacio.	1 espada corta/alumno	Toda la pista
Alemana por grupos	JB: Grupos de 5-6 jugadores en espacios de 10x10, todos contra todos y solo puede quedar 1. No hay intervalos, cuando a un alumno de golpean con un stick, queda arrodillado en el suelo hasta que solo queda 1 en su grupo.	1 espada corta/alumno	3x3/2 alumnos



Sesión 2 – Todo el material			
Ejercicio	Descripción	Material	Espacio
Explicación	Debido a que vamos a introducir el resto del material en esta sesión (pudiendo introducirlo de manera más progresiva en caso de tener más sesiones), deberemos explicar cómo utilizar cada uno de los implementos.	1 implemento de cada tipo, 1 base y 1 jugg	X
1vs1	JB: Igual que el que realizamos en la sesión anterior, pero colocaremos los tipos de implementos de manera aleatoria en la fila, para que los alumnos vayan utilizando y enfrentándose a todos ellos. P: Las mismas que en el juego del día anterior	1 implemento por alumno (sin kette)	Toda la pista
2vs2	JB: 2vs2 en espacios reducidos. Se enfrentan hasta que una pareja consigue bajar a los 2 jugadores del equipo rival. Se van intercambiando los jugadores de las parejas, además del material que utilizan.	1 implemento por alumno (sin kette)	5x5/ 4 alumnos
3vs3	JB: Primero se empiezan simplemente enfrentando por equipos de 3 alumnos. El equipo que consiga bajar a todos los alumnos del equipo rival, gana. P: 1 de los alumnos de cada equipo pasa a ser corredor. Juegan sin intervalos, por lo que tendrán que proteger al corredor para que llegue a marcar. Se gana si se mete punto o si se consigue bajar al equipo rival por completo.	1 implemento por alumno (sin kette) + 1 jugg y 2 bases cada 6 alumnos	5x5/6 alumnos

Sesión 3 – Juego real			
Ejercicio	Descripción	Material	Espacio
Explicación	Recordatorio de en qué consiste el Jagger, las normas principales del juego real, además de las principales normas de seguridad y adaptaciones realizadas para este tipo de alumnado.	1 implemento de cada tipo, 1 base y 1 jugg	X
Alemana por grupos	JB: Grupos de 5-6 jugadores en espacios de 10x10, todos contra todos y solo puede quedar 1. No hay intervalos, cuando a un alumno de golpean con un stick, queda arrodillado en el suelo hasta que solo queda 1 en su grupo.	1 espada corta/alumno	3x3/2 alumnos
3vs3 con intervalos	JB: En un espacio de 5x5. Juego real, el objetivo es marcar punto. Jugamos sin kette. 2 alumnos con implemento y uno de corredor por equipo.	Implementos variados, juggs y bases	5x5/6 alumnos
Partidos	JB: Partidos 4vs4 y rotamos los enfrentamientos hasta el final de la sesión.	Implementos variados, juggs y bases	10x5/8 alumnos
Charla final	Informaremos a los alumnos de las posibilidades de seguir practicando Jagger fuera del aula cerca de su zona, así como redes y contacto del núcleo de Jagger activo más cercano.		



SESIÓN ÚNICA

Esta sesión puede ir enfocada tanto al ámbito educativo como a un ámbito de promoción externo a los centros de enseñanza, ya sean eventos deportivos o de cualquier otra índole. Por lo tanto, en base al público y al objetivo que tengamos con este, las normas a utilizar podrán variar. En este caso, si fuera del entorno educativo y con un público objetivo de mayor edad, utilizaremos el reglamento estándar vigente para llevar a cabo esta sesión.

Sesión Única			
Ejercicio	Descripción	Material	Espacio
Explicación	En la charla inicial intentaremos resumir al máximo la duración de la misma, simplificando las normas y explicando únicamente la dinámica del juego, los implementos que se utilizan y las normas principales como cargas, dobles, pineos, etc. Todo con la finalidad de que no sobrepase los 5-10' de explicación.	1 implemento de cada tipo, 1 base y 1 jugg	X
1vs1 Video aquí	JB: Longitudinalmente a una pista de 40x20, los alumnos se disponen en parejas uno frente a otro. De manera estática, uno ataca, otro defiende y van cambiando el rol cada vez que un alumno golpea al otro. P: 1° En una calle de 10x3, el que ataca avanza y el que defiende retrocede. 2° Se enfrentan de manera libre en su calle. Podemos hacer la progresión hasta aquí y entonces rotan de posición (dejando su implemento en la posición en la que se encontraban) para cambiar el enfrentamiento. 3° Cuando todos los alumnos han pasado por todos los implementos, se enfrentan de manera libre por todo el espacio 1vs1.	1 implemento por alumno, alternos distribuidos por la fila	Toda la pista
(2vs2) x 2 Video aquí	JB: Misma dinámica que el (1vs1) x 2 pero esta vez por parejas. Si resulta ganadora de un enfrentamiento una pareja al completo, podrán decidir si ir por libre o juntos al siguiente cuadrado.	1 implemento por alumno (sin kette)	4x4/4 alumnos
3vs3 con intervalos	JB: En un espacio de 5x5. Juego real, el objetivo es marcar punto. Jugamos sin kette. 2 alumnos con implemento y uno de corredor por equipo.	Implementos variados, juggs y bases	5x5/6 alumnos
Partido	JB: Empezamos 4vs4 en mitad de campo, jugamos con kette. P: Los dos equipos anteriores se juntan, formando un único equipo, de manera que quedan 8 alumnos por equipos que irán rotando para jugar 5vs5. Vamos variando los enfrentamientos de los partidos.	Implementos variados, juggs y bases	40x20/ partido
Charla final	Informaremos a los alumnos de las posibilidades de seguir practicando Jugger fuera del aula cerca de su zona, así como redes y contacto del núcleo de Jugger activo más cercano.	X	X



Pla d'activitats per a la promoció del Jugger

Aquest pla està elaborat pel Grup de Recreació Esportiva Alacantí de Jugger amb l'ajuda de la iniciativa "Jugger en classe". La finalitat d'aquest document és instruir i facilitar la tasca a totes aquelles persones que duen a terme la promoció del Jugger a les aules mitjançant exhibicions i sessions a les classes d'Educació Física de primària o secundària. Però recorda. Aquesta guia és únicament una recomanació que, encara que realitzada per persones experts i que porten molt de temps treballant en aquest àmbit, no deixa de ser exactament això, una recomanació, siéntete lliure d'utilitzar-la al peu de la lletra o de modificar-la en allò que cregues convenient.

Les activitats i adaptacions proposades estan dirigides, tant per a xiquets de primària i adolescents de secundària com per a públic general fora de l'entorn educatiu. És per això que els objectius a l'hora d'elaborar-les són diferents a l'objectiu que pot tenir un jugador de Jugger en dur a terme un entrenament. Recorda: estem en educació, no en competició.

L'exemple que proposem està estructurat per a dur-se a terme en 3 sessions, però sempre és possible que la quantitat de les que disposem varie a major o menor. En cas que tinguem 2 sessions, haurem d'eliminar exercicis a conveniència, però per als casos en què només tinguem una única sessió per a dur a terme aquest bloc de Jugger, vos deixem també un exemple al final del document. Si es donara el cas de disposar de més sessions, podríem ampliar-les duent a terme un taller de material com a projecte conjunt amb altres assignatures i fins i tot dur a terme una petita competició.

Modificacions del reglament:

El reglament utilitzat per a les sessions d'educació física ha de ser adaptat per simplificar les normes d'aquest esport a l'aula, obtenint així una versió més segura i comprensible del mateix. Per consensuar un reglament comú adaptat a l'aula, recomanem utilitzar el proposat per "Jugger en classe", que podeu obtenir fent [clic ací](#).

Les modificacions més rellevants inclouen:

- Modificació dels implements (per a alumnes de primària i 1r-2n d'ESO) elaborant els bastons amb l'ànima fins a la meitat de les zones de copada.
- Lluita entre corredors modificada amb Rugby Flag.
- Adaptar material propi de Jugger per material d'EF, com ara bases per anells i juggs per pilotes de GrabBall, sempre amb la finalitat d'evitar embolics i caigudes.

D'altra banda, quan promocionem el nostre esport fora de l'entorn educatiu i amb un públic de major edat, podem utilitzar el reglament tal com el coneixem.



SECUNDÀRIA

Cal destacar que a secundària intentarem que els jocs tinguin dinamisme i que no hàgim de parar contínuament a explicar altres nous, sinó progressions senzilles i lògiques dels mateixos. A més, hem d'intentar en la mesura del possible que els alumnes vagin canviant d'agrupacions contínuament, perquè tots participen amb i contra tots al final de la sessió.

Un dels principals objectius per a les exhibicions tant a primària com a secundària ha de ser la seguretat, sempre amb la finalitat d'oferir una experiència agradable als alumnes, sense que pares o professors hagen de preocupar-se per l'activitat que estan duent a terme els alumnes. Per contra, depenent del curs amb el qual estiguem treballant i la maduresa pròpia dels alumnes, la complexitat dels jocs podrà anar augmentant conforme passen les sessions, intentant sempre culminar aquestes arribant al joc real.

Els exemples de sessions són els següents:

Sesió 0	
<p>Aquesta no és una sessió convencional, sinó més aviat una introducció a l'esport. Per dur-la a terme, necessitarem la col·laboració del professor corresponent d'Educació Física. Aquest haurà de demanar als alumnes que vegin a casa seua el documental "I am Jugg", en el qual es mostra d'una manera dinàmica i ràpida una aproximació a la nostra modalitat.</p> <p>Podreu trobar a YouTube la pel·lícula completa fent clic en aquest enllaç. També podreu accedir, fent clic en aquest altre enllaç, a una versió modificada del mateix amb menys durada, adaptada per a les classes d'EF per Jugg en Classe."</p>	

Sesió 1 – Normes i espases			
Exercici	Descripció	Material	Espai
Explicació	Els alumnes han d'haver vist les normes bàsiques de l'esport en el documental, però malgrat això es farà un repàs a diversos aspectes com: la finalitat del joc, l'agafada dels implements, les càrregues, les zones d'impacte, què és la força desmesurada i l'honestat de l'esport .	1 implement de cada tipus, 1 base i 1 jugg	X
1vs1 Vídeo ací	JB: longitudinalment a una pista de 40x20, els alumnes es disposen en parelles un davant de l'altre. D'una manera estàtica, un ataca, l'altre defensa i van canviant el rol cada vegada que un alumne colpeja a l'altre. P: 1r En un carrer de 10x3, qui ataca avança i qui defensa retrocedeix. 2n S'enfronten de manera lliure en el seu carrer. 3r S'enfronten de manera lliure per tot l'espai.	1 espasa curta/alumne	Tota la pista
Alemanya per grups	JB: grups de 5-6 jugadors en espais de 10x10, tots contra tots i només pot quedar 1. No hi ha intervals, quan un alumne rep un cop amb un bastó, queda agenollat al terra fins que només queda 1 al seu grup.	1 espasa curta/alumne 1 espasa curta/alumne	3x3/2 alumnes
(1vs1) x 2	JB: dos alumnes s'enfronten un contra l'altre en un espai delimitat de 3x3. Al costat d'ells, hi ha una altra parella jugant de la mateixa manera. Quan algun d'aquests 4 alumnes aconsegueix guanyar el seu enfrontament, pot passar a enfrontar-se amb la parella del seu costat, de manera que dels 4 només pot quedar 1.	1 espasa curta/alumne 1 espasa curta/alumne	



	P: L'enfrontament s'obri a totes les parelles, però una vegada que un alumne entra en un quadrat, no pot canviar fins que es resolgui l'enfrontament d'aquest espai. De tota la classe, només pot quedar 1.		
--	--	--	--

Sessió 2 – Tot el material			
Exercici	Descripció	Material	Espai
Explicació	Degut a que anem a introduir la resta del material en aquesta sessió (podent introduir-lo de manera més progressiva en cas de tenir més sessions), haurem d'explicar com utilitzar cadascun dels implements.	1 implement de cada tipus, 1 base i 1 jugg	X
1vs1	JB: igual que el que vam realitzar en la sessió anterior, però col·locarem els tipus d'implements de manera aleatòria a la filera, perquè els alumnes vagin utilitzant-los i enfrontant-se a tots ells. P: les mateixes que en el joc del dia anterior	1 implement per alumne, alterns distribuïts per la filera	Tota la pista
(2vs2) x 2 Video aci	JB: mateixa dinàmica que el (1vs1) x 2 però aquesta vegada per parelles. Si resulta guanyadora d'un enfrontament una parella al complet, podran decidir si anar per lliure o junts al següent quadrat.	1 implement per alumne (sense kette)	4x4/4 alumnes
3vs3	JB: primer es comencen simplement enfrontant-se per equips de 3 alumnes. L'equip que aconseguisca fer caure tots els alumnes de l'equip rival guanya. P: 1 dels alumnes de cada equip passa a ser corredor. Juguen sense intervals, així que hauran de protegir al corredor perquè arribe a marcar. Es guanya si es marca un punt o si es fa caure tot l'equip rival completament.	1 implement per alumne (sense kette) + 1 jugg i 2 bases cada 6 alumnes	5x5/6 alumnes

Sessió 3 – Joc real			
Exercici	Descripció	Material	Espai
Alemanya	JB: en tota la pista o en la meitat, depenent del nombre d'alumnes, s'enfronten tots contra tots de manera lliure, però en duels aïllats, és a dir, no poden atacar per l'esquena. S'afegeixen les "kettes". P: 1r Enfrontaments lliures, els alumnes poden atacar per l'esquena a qui estigui despistat i fins i tot aliar-se entre ells. 2n Introduïm intervals, quan els alumnes compten la seva penalització es poden aixecar i reincorporar-se al joc. Si aquesta opció és massa caòtica, podem separar-los en grups reduïts.	1 implement per alumne	Tota la pista
3vs3 amb intervals	JB: en un espai de 5x5, es un joc real amb l'objectiu de marcar un punt. Juguem sense kette. Hi ha 2 alumnes amb implement i un com a corredor per equip.	Implements variats, juggs i bases	Tota la pista
Partit	JB: comencem amb un 4 contra 4 a la meitat del camp i juguem amb la kette. P: els dos equips anteriors s'ajunten, formant un únic equip, de manera que queden 8 alumnes per equip que aniran rotant per jugar 5 contra 5. Anem variant els enfrontaments dels partits.	Implements variats, juggs i bases	Tota la pista
Xarrada final	Informarem als alumnes de les possibilitats de continuar practicant Jugger fora de l'aula a prop de la seua zona, així com les xarxes i el contacte del nucli de Jugger actiu més proper.		



En aquesta proposta d'exercicis, caldrà adaptar les sessions i el temps concret dels exercicis en base al temps real del qual disposem per sessió. A més, en cas de disposar d'una sessió addicional, podríem introduir una petita competició de joc real de 4 contra 4 o de 5 contra 5, amb equips tancats (sense barrejar-se entre partits) per ampliar aquesta petita unitat didàctica.

PRIMÀRIA

És important destacar que les exhibicions, xerrades i classes de Jagger que es realitzen a les aules d'educació física per part de les associacions orientades a promocionar aquest esport es centren principalment en l'alumnat de secundària, concretament als estudiants de 3r-4t d'ESO i 1r de Batxillerat amb més freqüència. Això es deu a l'interès especial en captar jugadors que puguin competir en la categoria convencional de Jagger. Per tant, per dur a terme sessions de Jagger amb estudiants més joves, haurem de realitzar modificacions tant en el material com en el reglament en sí. Aquestes modificacions, per motius evidents, han de tenir sempre dos objectius: seguretat i simplificació. La seguretat serà encara més important amb aquest tipus d'estudiants, pel que les modificacions hauran de ser una mica més estrictes.

Per aconseguir els objectius ja esmentats, algunes de les modificacions que es proposen són les següents:

- **Reduir els espais i els jugadors:** Amb els alumnes de primària mai arribarem al joc real ni a jugar 5 contra 5. Això es deu al fet que intentarem que l'alumnat estigui contínuament en moviment i centrat en l'activitat, evitant que hagen d'esperar per fer canvis amb els seus companys.
- **Elaboració segura del material:** Com es va mencionar anteriorment, es proposa retallar l'ànima del bastó fins a la meitat de la zona de copada, però amb els alumnes més petits fins i tot podem utilitzar bastons únicament amb mànec o fins i tot només l'encoixinat propi.
- **Disminuir les proporcions dels implements:** Es recomana reduir un 25% de les proporcions totals dels implements per adaptar-los a la mida dels alumnes de primària.
- **Eliminar la lluita entre corredors:** Aquesta es pot eliminar directament de manera completa, sancionant el corredor que busque el contacte en l'atac contra el corredor de l'equip rival, o simplement modificar-la, afegint "flags" com les utilitzades en el rugby flag, perquè els corredors puguin interactuar entre ells. En aquest últim cas, el corredor al qual li roben la bandera haurà de comptar una penalització de 5 intervals.
- **Suprimir el kette:** Tant per la complexitat d'utilitzar-lo com per evitar el possible risc de caigudes.

Tal com es va esmentar, l'adaptació per a primària de la unitat didàctica proposada quedaria de la següent manera:

Sessió 1 – Normes i espases curtes			
Exercici	Descripció	Material	Espai
Explicació	Els alumnes han d'haver vist les normes bàsiques de l'esport en el documental, però malgrat això es farà un repàs a diversos aspectes com: la finalitat del joc, l'agafada dels implements, les càrregues, les zones d'impacte, què és la força desmesurada i l' honestedat de l'esport .	1 implement de cada tipus, 1 base i 1 jugg	X
1vs1 Vídeo aci	JB: longitudinalment a una pista de 40x20, els alumnes es disposen en parelles un davant de l'altre. D'una manera estàtica, un ataca, l'altre defensa i van canviant el rol cada vegada que un alumne colpeja a l'altre. P: 1r En un carrer de 10x3, qui ataca avança i qui defensa retrocedeix. 2n S'enfronten de manera lliure en el seu carrer. 3r S'enfronten de manera lliure per tot l'espai.	1 espasa curta/alumne	Tota la pista



Alemanya per grups	JB: grups de 5-6 jugadors en espais de 10x10, tots contra tots i només pot quedar 1. No hi ha intervals, quan un alumne rep un cop amb un bastó, queda agenollat al terra fins que només queda 1 al seu grup.	1 espasa curta/alumne	3x3/2 alumnes
---------------------------	--	-----------------------	---------------

Sessió 2 – Tot el material			
Exercici	Descripció	Material	Espai
Explicació	Degut a que anem a introduir la resta del material en aquesta sessió (podent introduir-lo de manera més progressiva en cas de tenir més sessions), haurem d'explicar com utilitzar cadascun dels implements.	1 implement de cada tipus, 1 base i 1 jugg	X
1vs1	JB: el mateix que es va fer en la sessió anterior, però col·locarem els tipus d'implements de manera aleatòria a la filera, perquè els alumnes els utilitzen i s'enfronten a tots ells. P: les mateixes que en el joc del dia anterior.	1 implement per alumne (sense kette)	Tota la pista
2vs2	JB: 2 contra 2 en espais reduïts. Es enfronten fins que una parella aconsegueix fer caure els 2 jugadors de l'equip rival. Els jugadors de les parelles es van intercanviant, així com el material que utilitzen.	1 implement per alumne (sense kette)	5x5/ 4 alumnes
3vs3	JB: primer comencen simplement enfrontant-se en equips de 3 alumnes. L'equip que aconsegueix fer caure tots els alumnes de l'equip rival, guanya. P: 1 dels alumnes de cada equip passa a ser corredor. Juguen sense intervals, així que hauran de protegir al corredor perquè arribe a marcar. Es guanya si es marca un punt o si es fa caure tot l'equip rival completament.	1 implement per alumne (sense kette) + 1 jugg i 2 bases cada 6 alumnes	5x5/6 alumnes

Sessió 3 – Joc real			
Exercici	Descripció	Material	Espai
Explicació	Recordatori de què consisteix el Jagger, les normes principals del joc real, així com les principals normes de seguretat i les adaptacions realitzades per a aquest tipus d'alumnat.	1 implement de cada tipus, 1 base i 1 jugg	X
Alemanya per grups	JB: grups de 5-6 jugadors en espais de 10x10, tots contra tots i només pot quedar 1. No hi ha intervals, quan un alumne és colpejat amb un bastó, queda genolls a terra fins que només quede 1 en el seu grup.	1 espasa curta/alumne	3x3/2 alumnes
3vs3 amb intervals	JB: en un espai de 5x5. Joc real, l'objectiu és marcar un punt. Juguem sense kette. 2 alumnes amb implement i un com a corredor per equip.	Implements variats, juggs i bases	5x5/6 alumnes
Partits	JB: Partits de 4 contra 4 i rotació dels enfrontaments fins al final de la sessió.	Implements variats, juggs i bases	10x5/8 alumnes
Xarrada final	Informarem als alumnes de les possibilitats de continuar practicant Jagger fora de l'aula a prop de la seva zona, així com les xarxes i el contacte amb el nucli de Jagger actiu més proper.		



SESSIÓ ÚNICA

Aquesta sessió pot estar enfocada tant a l'àmbit educatiu com a un àmbit de promoció extern als centres d'ensenyament, com podrien ser esdeveniments esportius o de qualsevol altra mena. Per tant, segons l'audiència i l'objectiu que tinga aquesta sessió, les normes a utilitzar podrien variar. En aquest cas, si està destinada fora de l'entorn educatiu i té com a públic objectiu una edat més gran, utilitzarem el reglament estàndard vigent per dur a terme aquesta sessió.

Sessió Única			
Exercici	Descripció	Material	Espai
Explicació	En la xerrada inicial intentarem resumir al màxim la duració de la mateixa, simplificant les normes i explicant únicament la dinàmica del joc, els implements que s'utilitzen i les normes principals com les càregues, els dobles, els pinejos, etc. Tot amb la finalitat que no superi els 5-10 minuts d'explicació..	1 implement de cada tipus, 1 base i 1 jugg	X
1vs1 Vídeo ací	JB: longitudinalment a una pista de 40x20, els alumnes es col·loquen en parelles, un davant de l'altre. De manera estàtica, un ataca i l'altre defensa, canviant el rol cada vegada que un alumne colpeja a l'altre. P: 1r En un carrer de 10x3, qui ataca avança i qui defensa recula. 2n S'enfronten lliurement al seu carrer. 3r Podem fer la progressió fins aquí, i llavors giren de posició (deixant el seu implement en la posició en la qual es trobaven) per canviar l'enfrontament. 4t Quan tots els alumnes han passat per tots els implements, s'enfronten lliurement per tot l'espai 1 contra 1.	1 implement per alumne, alterns distribuïts per la filera	Tota la pista
(2vs2) x 2 Vídeo ací	JB: mateixa dinàmica que el (1 contra 1) per 2, però aquesta vegada en parelles. Si una parella guanya un enfrontament complet, podran decidir si continuen de manera independent o junts al següent quadre.	1 implement per alumne (sense kette)	4x4/4 alumnes
3vs3 amb intervals	JB: en un espai de 5x5. Joc real, l'objectiu és marcar un punt. Jugem sense kette. 2 alumnes amb implement i un com a corredor per equip.	Implements variats, juggs i bases	5x5/6 alumnes
Partit	JB: comencem amb 4 contra 4 a la meitat del camp, juguem amb kette. P: els dos equips anteriors es fusionen per formar un únic equip, de manera que hi ha 8 alumnes per equip que rotaran per jugar partits de 5 contra 5. Anirem variant els enfrontaments dels partits.	Implements variats, juggs i bases	40x20/ partit
Xarrada final	Informarem als alumnes de les possibilitats de continuar practicant Jagger fora de l'aula a prop de la seva zona, així com les xarxes i el contacte amb el nucli de Jagger actiu més proper.	X	X