



CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº 8

Información

“Juegos y Deportes Alternativos”

“Jugamos a las Palas”

El juego de las palas consiste en el envío y devolución de una pelota mediante una raqueta que tiene cada jugador o jugadora, por encima de una red que divide en dos una pista limitada por líneas.

Es un juego practicado por parejas mixtas preferentemente, es decir que cada equipo lo forma un chico y una chica.

DESARROLLO DEL JUEGO:

1. El comienzo del juego se realiza mediante un saque o servicio, y continúa con los envíos y devoluciones de la pelota por parte de los participantes, que van consiguiendo puntos gracias a los errores que pueden cometer sus rivales, tales como dejar botar dos veces la pelota antes de golpearla, enviarla contra la red o lanzarla fuera de la pista.
2. **El saque.** Se realiza desde detrás de la línea de fondo, uno desde cada parte (derecha-izquierda) y la pelota debe mandarse a la mitad opuesta del campo contrario. Se saca golpeando la pelota por debajo de la cintura después de dar un bote. Cada jugador o equipo realiza dos saque consecutivos y después los realiza el oponente. Existen medias cuando se falla el primer saque, así como red, de forma que si la pelota toca la red y pasa al campo contrario, se repite el saque. Después de cada juego comienza sacando el equipo que no lo hizo en el anterior.
3. **La puntuación.** Es punto para el equipo contrario en cualquiera de los siguientes casos:
 - La pelota da más de un bote antes de devolverla
 - No se consigue devolver la pelota al campo contrario.
 - La pelota da sobre cualquier parte del cuerpo del jugador.
 - Se golpea dos veces consecutivas.
 - Se fallan dos saques seguidos.
 - Si la pelota da en una de las líneas se considera buena.
4. Se juega a dos set ganados a 15 puntos con dos de diferencia en caso contrario se iría alargando el juego hasta conseguir dicha ventaja o un equipo llegue al tanteo de 21.