Deportes alternativos

Colpbol 7 contra 7 con equipos mixtos

Deporte alternativo para 3.º de ESO. Aplicar el reglamento completo en un partido real y mixto, tal como exige el Colpbol oficial.

Para qué sirve

El alumnado aplica el reglamento completo del Colpbol en un partido real y mixto. Trabaja la cooperación entre chicos y chicas, la colocación en el espacio y el juego sin retener el balón. En 3.º de ESO, dentro de la parte principal, sirve para cerrar lo aprendido en las sesiones previas.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma grupos de 14 y reparte en cada uno dos equipos mixtos de 7. Comprueba que en cada equipo haya chicos y chicas.
2. Repasa en un minuto las reglas: se golpea sin pies, no hay doble toque y no se retiene el balón.
3. Reparte petos, coloca las porterías y deja que cada equipo se sitúe en su mitad. Da la señal de inicio.
4. Durante el partido arbitra poco y deja jugar. Para solo ante faltas claras y repite la regla en voz alta.
5. Si hay más de un partido, rota los equipos o los árbitros al terminar cada ronda para que todos jueguen.
6. Cierra con un saludo entre equipos, recoge el material y haz las preguntas finales.

Reglas

Los equipos deben ser mixtos según el reglamento oficial del Colpbol.

Organización y material

Un partido por cada grupo de 14, con una portería en cada extremo del espacio. Los petos separan los equipos y los balones de repuesto quedan fuera, junto a la línea.

Curso
3.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Grupos de 14 (equipos mixtos de 7). Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Balones, porterías, petos

Variantes

Más fácil
Permite un segundo toque propio antes de pasar y baja la exigencia con el balón retenido durante los primeros minutos.

Más difícil
Limita el número de toques por equipo antes de tirar a portería y exige que el pase pase por una chica y un chico.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupos grandes monta varios partidos a la vez con rotación de equipos. Con grupos pequeños reduce a 5 contra 5 manteniendo la mezcla de chicos y chicas.

En poco espacio
En medio patio o gimnasio pequeño, juega con porterías más cercanas y un balón más blando. Si hace falta, alterna dos partidos con descansos.

La variante de la ficha
Jugar a dos tiempos cortos, como en el reglamento oficial.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Usa un balón más ligero o grande y deja que la persona juegue en una zona con menos presión. Permite un toque extra si lo necesita.

Alumnado con TEA
Explica las reglas con apoyo visual y anticipa cuándo empieza y acaba cada ronda. Asígnale un rol claro y estable, como portero o árbitro de apoyo.

Discapacidad visual
Usa un balón sonoro y porterías con un referente auditivo. Pon a un compañero que le avise de las posiciones con la voz.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja libre una franja de seguridad detrás de las porterías y revisa que no haya obstáculos cerca de las líneas.
- Comprueba que el suelo esté seco y sin balones sueltos dentro del campo.
- Insiste en no golpear el balón con fuerza a poca distancia de otra persona.

Errores frecuentes al aplicarla

- Formar los equipos sin controlar la mezcla. Revísalos tú antes de empezar para que cumplan el reglamento.
- Parar el juego a cada falta y cortar el ritmo. Pita solo lo claro y recuerda la regla en una frase.
- Dejar que quienes dominan acaparen el balón. Exige que pasen por todos antes de tirar.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo os habéis organizado entre chicos y chicas para jugar mejor?

¿Qué regla os ha costado más cumplir y por qué?

¿Qué haríais distinto en el próximo partido para jugar más en equipo?

Conexión con el currículo LOMLOE

Competencias específicas

Competencia específica 2

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Competencia específica 3

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Texto literal de RD 217/2022 (BOE-A-2022-4975), Anexo II, materia de Educación Física — criterios de 3.º y 4.º curso. Tu comunidad puede concretarlas en su decreto.

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.