Deportes alternativos

Descubrimos el Colpbol: golpeo sin manos ni pies

Deporte alternativo para 5.º de Primaria. Descubrir el golpeo con el cuerpo propio del Colpbol de forma sencilla.

Para qué sirve

El alumnado descubre el golpeo con antebrazo y pecho, sin manos ni pies. Trabaja el control del balón, el cálculo de la trayectoria y la coordinación con el compañero. En 5.º, en la parte principal, funciona como primer contacto con el Colpbol, con éxito rápido y mucha repetición.

Cómo se juega, paso a paso

1. Ten listo un balón blando por pareja. Coloca al alumnado por parejas, frente a frente y a poca distancia.
2. Explica y demuestra el gesto: el balón se golpea con el antebrazo o con el pecho. Nunca se sujeta ni se toca con los pies.
3. Deja un rato de ensayo individual. Cada alumno lanza el balón suave al aire y lo golpea él solo.
4. Arranca el juego por parejas. Uno lanza con suavidad y el otro devuelve golpeando con antebrazo o pecho.
5. Pasa entre las parejas durante el juego. Si alguien sujeta el balón o lo golpea con el pie, se para y se reinicia el pase.
6. Cambia el rol cuando el balón caiga al suelo. Pide que cada uno pruebe tanto el antebrazo como el pecho.
7. Termina con el grupo sentado y los balones recogidos. Comentad qué parte del cuerpo controla mejor cada uno.

Reglas

El balón nunca se sujeta ni se golpea con los pies.

Organización y material

Reparte las parejas por todo el espacio, con separación entre ellas para no cruzarse. Deja los balones en una zona de reposición y entrega uno por pareja.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Individual, por parejas. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Balones blandos

Variantes

Más fácil
Deja que el balón bote una vez en el suelo antes del golpeo. Así tienen más tiempo para colocarse y elegir la zona de contacto.

Más difícil
Exige alternar antebrazo y pecho en cada devolución. También puedes pedir un golpeo sin que el balón toque el suelo.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma tríos y coloca a uno de observador que cuenta los pases seguidos. Con grupo pequeño, mantén las parejas y cambia de compañero cada ronda.

En poco espacio
En aula o gimnasio pequeño, trabaja por turnos: la mitad de las parejas juega y la otra mitad observa. Usa golpeos bajos y suaves para que el balón no se escape.

La variante de la ficha
Aumentar la distancia entre la pareja progresivamente.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece un balón más grande y blando, y permite el golpeo con la zona del cuerpo que mejor controle. Acorta la distancia y deja el bote previo.

Discapacidad visual
Usa un balón con cascabel o sonoro. Pide a la pareja que avise con la voz antes de lanzar y que diga «ya» para anunciar el pase.

Atención e impulsividad
Dale un rol claro y corto: primero solo lanza y luego solo golpea. Recuerda la regla de no sujetar antes de cada ronda con una señal visual.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Separa bien las parejas entre sí para evitar choques cuando alguien persiga un balón desviado.
- Usa solo balones blandos y revisa que estén algo desinflados, para que el golpeo en el pecho no moleste.
- Retira del suelo mochilas, botellas y balones sueltos que puedan provocar una caída.

Errores frecuentes al aplicarla

- Explicar solo con palabras. Demuestra el gesto con un alumno, porque si no muchos acaban usando las manos.
- Dejar pasar los fallos de regla. Para el juego en el momento y recuerda que no se sujeta ni se golpea con el pie.
- Alargar la actividad hasta que bajen el ritmo y la atención. Corta cuando noten que controlan el balón y pasa a otra actividad.

Preguntas para la reflexión final

¿Con qué parte del cuerpo controlabas mejor el balón, antebrazo o pecho?

¿Qué hacías para que tu pareja pudiera devolver el balón con facilidad?

¿Qué te costó más al no poder usar manos ni pies?

Conexión con el currículo LOMLOE

Competencias específicas

Competencia específica 2

Adaptar los elementos propios del esquema corporal, 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, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

Competencia específica 3

Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Texto literal de RD 157/2022 (BOE-A-2022-3296), Anexo II, área de Educación Física — tercer ciclo. Tu comunidad puede concretarlas en su decreto.

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