Deportes alternativos

El balón gigante que no debe caer

Deporte alternativo para 5.º de Primaria. Descubrir el manejo cooperativo del balón gigante del Kin-ball.

Para qué sirve

El alumnado descubre cómo se maneja el balón gigante entre cuatro: coordinar golpeos, calcular la trayectoria y comunicarse. En 5.º ya aguantan un trabajo cooperativo con reglas sencillas. En la parte principal sirve como primer contacto con el Kin-ball.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta los grupos de cuatro y da un balón gigante a cada uno. Deja el material en el suelo hasta que acabes de explicar.
2. Explica la regla: el balón se toca siempre entre varios a la vez. Nadie lo golpea solo.
3. Primera toma de contacto: el grupo rodea el balón y lo sujeta entre todos. Lo levantan y lo bajan despacio al ritmo que marque uno.
4. Pasa al golpeo. Los cuatro lo impulsan hacia arriba con los antebrazos o las manos abiertas, y lo recogen antes de que toque el suelo.
5. Pide que digan una palabra clave en voz alta antes de cada golpeo, por ejemplo «ya». Así van a la vez.
6. Anota cuántos golpeos seguidos hace cada grupo sin que caiga, sin compararlos entre ellos. Si cae, empiezan de nuevo.
7. Para a los cinco minutos, reúne al grupo, comenta qué ha funcionado y termina con un último intento libre.

Reglas

El balón se manipula siempre entre varios a la vez.

Organización y material

Cada grupo de cuatro ocupa su zona con un balón, separado de los demás por unos tres metros. Coloca a los grupos en círculo alrededor del espacio y tú en el centro para verlos a todos.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Grupos de 4. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Balón gigante tipo Kin-ball o similar

Variantes

Más fácil
Deja que el balón bote una vez en el suelo entre golpeos. Así tienen más tiempo para colocarse.

Más difícil
Exige un número de golpeos seguidos antes de empezar a contar, o que cada golpeo lo dé una persona distinta de la anterior.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta equipos de cuatro y deja un balón por equipo; si faltan, rota cada pocos minutos. Si sobra alguien, forma un grupo de cinco con la misma regla.

En poco espacio
Usa medio patio o un gimnasio pequeño y separa más los grupos. Limita los golpeos a baja altura para que no choque con otros.

La variante de la ficha
Practicar pequeños desplazamientos sin que caiga el balón.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite sujetar el balón con las dos manos en lugar de golpearlo. Deja que esa persona se coloque donde menos desplazamiento necesite.

Alumnado con TEA
Anticipa con claridad la secuencia: sujetar, levantar, golpear. Da un rol fijo y avisa antes de empezar de que el balón es grande y puede hacer ruido al caer.

Atención e impulsividad
Asigna a cada uno un turno de palabra clave para marcar el golpeo. Así esperan la señal y no se anticipan.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Retira de la zona bancos, conos y material suelto con el que puedan tropezar al retroceder.
- Deja distancia entre grupos para evitar choques al seguir el balón con la mirada.
- Revisa que el balón esté bien hinchado y sin partes duras antes de empezar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Explicar demasiado antes de tocar el balón. Da la regla en un minuto y deja que lo prueben.
- Dejar que uno solo golpee todo el rato. Recuerda la regla y pide que se turnen los golpeos.
- Comparar grupos por golpeos conseguidos. Pon el foco en la comunicación y en mejorar su propia marca.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hicisteis para golpear todos a la vez?

¿Cuándo se os cayó el balón y por qué?

¿Qué cambiaríais en el grupo para que aguantara más golpeos?

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.