Juegos tradicionales y populares

El balón prisionero sencillo

Juego popular para 3.º de Primaria. Iniciar un juego predeportivo de esquiva y lanzamiento con normas sencillas.

Para qué sirve

Trabajan el lanzamiento a un objetivo, la esquiva y la cooperación con normas sencillas. En 3.º es un buen primer contacto con un juego predeportivo de equipos. En la parte principal, el grupo ya está activado y puede aguantar el ritmo del juego.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca una línea central con conos o cinta y dos campos de tamaño parecido. Deja una zona de prisioneros detrás del campo contrario.
2. Reparte los equipos y explica el juego con un ejemplo corto. Cuenta lo básico: tocar con el balón, esquivar y pasar a prisioneros.
3. Enseña la regla clave: el balón se lanza siempre por debajo de la cintura. Haz una demostración de un lanzamiento válido y otro que no lo es.
4. Da un par de balones blandos por equipo y arranca con una señal. Nadie pisa la línea central.
5. Quien recibe un toque directo sale al campo de prisioneros. Si atrapa el balón en el aire, sigue en juego.
6. Los prisioneros pueden recoger balones que salgan y devolverlos a su equipo. Así siguen participando.
7. Para la ronda cuando un equipo no tenga jugadores libres o pasado el tiempo. Mezcla equipos y repite. Termina con un momento para hablar.

Reglas

El balón se lanza siempre por debajo de la cintura del contrario.

Organización y material

Dos equipos, cada uno en su campo separado por una línea central. Los prisioneros se colocan detrás del campo rival. Deja los balones blandos repartidos en cada campo.

Curso
3.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Alta

Agrupación y lugar
Dos equipos en campos separados. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Balones blandos

Variantes

Más fácil
Usa más balones y campos más cortos. Permite un toque válido también tras un bote.

Más difícil
Reduce el número de balones y exige lanzar con la mano no dominante. Pide un pase antes de cada lanzamiento.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos partidos en paralelo con equipos pequeños. Con grupo pequeño, usa un solo balón y un campo más estrecho.

En poco espacio
En medio patio o gimnasio pequeño, acorta los campos y usa balones muy blandos. Pon menos jugadores por campo y turnos cortos.

La variante de la ficha
Un compañero puede liberar a un prisionero con un pase certero.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite lanzar rodando el balón por el suelo y aumenta el tamaño del objetivo. Dale una zona delantera para moverse sin prisa.

Alumnado con TEA
Anticipa las reglas con un apoyo visual y un ejemplo. Mantén roles y zonas fijas, y avisa antes de cada cambio de ronda.

Atención e impulsividad
Da una consigna corta: «abajo y a esperar turno». Asígnale un rol de recogida de balones para canalizar la energía.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Usa solo balones blandos y retira cualquiera duro o pinchado.
- Despeja el suelo y deja margen entre las paredes y las líneas de fondo.
- Nadie cruza la línea central, para evitar choques al esquivar o recoger balones.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que se lance a la cabeza. Repite la regla de por debajo de la cintura y para el juego ante cada incumplimiento.
- Eliminar a alumnado demasiado tiempo. Acorta las rondas y reinicia a menudo para que todos jueguen.
- Explicar demasiado antes de empezar. Enseña con un ejemplo y ajusta las normas jugando.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo esquivabas mejor: quieto o moviéndote?

¿Qué hizo tu equipo para tocar a más rivales?

¿Qué se siente al estar de prisionero y cómo ayudaste desde ahí?

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