Motricidad

El pase de la cadena

Juego cooperativo para 1.º de Primaria. Practicar el pase controlado dentro de una secuencia grupal.

Para qué sirve

Trabajan el pase controlado de mano en mano y la coordinación ojo-mano dentro de un reto de grupo. En 1.º encaja bien en la parte principal: las reglas son pocas y el reto de mejorar el tiempo lo entienden todos. Se coopera contra el reloj, no contra los compañeros.

Cómo se juega, paso a paso

1. Ten listos una pelota blanda y un reloj o cronómetro. Marca con conos o una línea dónde empieza la fila.
2. Coloca al grupo en fila, uno detrás de otro, con un brazo de separación. Explica que la pelota va de mano en mano, sin lanzarla.
3. Haz una ronda de prueba despacio. Así ven cómo se entrega y cómo se recibe, y tú corriges a quien lo necesite.
4. Da la salida con una señal clara. El primero pasa la pelota y cronometras hasta que llega al último.
5. Si la pelota se cae, se recoge y se sigue desde donde se cayó. Recuerda la regla: tiene que pasar por las manos de todos.
6. Anota el tiempo en la pizarra o dilo en voz alta. Propón mejorarlo en el siguiente intento.
7. Entre intentos, rota la fila: el primero pasa al final. Para el juego cuando todos hayan estado en varias posiciones.

Reglas

La pelota debe pasar por las manos de todos los alumnos.

Organización y material

Gran grupo en una sola fila, en el gimnasio, el patio o el polideportivo. Tú te sitúas a un lado, con vista a toda la fila y el cronómetro en la mano.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Gran grupo en fila. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Una pelota blanda

Variantes

Más fácil
Pasad la pelota sin cronómetro, solo con el objetivo de que llegue al final sin caerse. Añade una pelota algo más grande si les cuesta agarrarla.

Más difícil
Mete una segunda pelota unos segundos detrás de la primera. Cada una debe pasar por todos sin que se toquen.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz dos filas y que cada una compita contra su propio tiempo. Con un grupo pequeño, la fila se hace en círculo y la pelota da dos vueltas.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, haz la fila en zigzag o en forma de U. Reduce la separación a medio brazo.

La variante de la ficha
Pasarla por encima de la cabeza en vez de con las manos al frente.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Usa una pelota más grande, ligera y fácil de agarrar. Deja que esa persona reciba y entregue sentada o con menos separación.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de la fila y el número de intentos con apoyo visual. Usa una señal de salida siempre igual, mejor visual que un grito.

Atención e impulsividad
Pon a esa persona en el centro de la fila, donde siempre tiene a alguien delante y detrás. Recuerda la regla antes de cada intento: pasar, no lanzar.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja una separación de un brazo para que no se den golpes al pasar la pelota.
- Quita conos y material suelto del suelo cerca de la fila para evitar tropiezos.
- Si la pelota se cae, nadie corre a por ella: la recoge quien la tenga más cerca.

Errores frecuentes al aplicarla

- Cronometrar desde el primer intento sin ensayar. Haz siempre una ronda lenta antes, para que la velocidad no estropee el pase.
- Dejar que lancen la pelota para ir más rápido. Corta el juego, recuerda que va de mano en mano y repite el intento.
- Comparar tiempos entre filas con mucho énfasis. Pon el foco en mejorar el propio tiempo.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hicisteis para que la pelota fuera más rápida sin que se cayera?

¿Qué os ayudó a recibir bien la pelota?

¿Cómo os sentisteis cuando mejorasteis el tiempo entre todos?

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