Cooperación y organización

El reto cooperativo cronometrado con oposición externa

Juego cooperativo para 3.º de ESO.

Para qué sirve

Trabajas la comunicación, la toma de decisiones en grupo y la concentración bajo presión. En 3.º ESO el alumnado ya sabe cooperar, así que añadir un ruido externo sube el nivel sin cambiar el reto. Encaja en la parte principal, cuando ya están activados y atentos.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta dos o tres retos con el material: pasar a todos por un aro, formar una figura con cuerdas o recorrer conos sin tocarlos.
2. Reparte grupos de 5-6. Elige uno como saboteador y explica que solo puede hablar, nunca tocar ni bloquear.
3. Marca una zona para el grupo retado y otra, a unos metros, para el saboteador. Enseña el reto antes de empezar.
4. Da un minuto de planificación sin saboteo. Después pon en marcha el cronómetro y empieza el reto.
5. El saboteador despista solo con la voz: falsas órdenes, cuentas atrás erróneas o comentarios. Si alguien toca el material, para el reloj y repite la parte.
6. Anota el tiempo al terminar el reto. Rota para que cada grupo viva los dos papeles y compara tiempos.
7. Cierra con un minuto de comentarios sobre qué estrategias funcionaron.

Reglas

El grupo saboteador no puede tocar ni impedir físicamente el reto.

Organización y material

Coloca el reto en un lado del espacio y al grupo saboteador en otro, a 3-4 metros, de pie y sin pisar la zona. Deja el material ordenado en cada estación antes de empezar.

Curso
3.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Grupos de 5-6, con un grupo 'saboteador'. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Aros, cuerdas, conos, cronómetro

Variantes

Más fácil
Reduce el saboteo a una sola persona que habla y alarga el tiempo máximo. Deja que el grupo hable libremente durante el reto.

Más difícil
Acorta el tiempo límite y prohíbe hablar al grupo retado, que solo puede usar gestos acordados antes. Añade una condición al reto.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta dos retos a la vez con dos saboteadores. Con grupo pequeño, usa un solo saboteador de dos o tres personas y reduce el reto.

En poco espacio
En aula o medio patio, haz un reto por vez con el resto como saboteadores, sentados a distancia. Usa retos estáticos con aros y cuerdas.

La variante de la ficha
Cambiar los roles entre grupo retado y saboteador.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Adapta el reto con recorridos más cortos y aros más grandes. Asigna un papel clave, como árbitro o coordinador del plan, para que el grupo cuente con su aportación.

Alumnado con TEA
Explica el reto y las reglas con un esquema visual y avisa de que habrá ruido. Limita las frases del saboteador a un repertorio acordado antes.

Discapacidad auditiva
Haz que el saboteo sea visible con carteles de frases o gestos, sin tocar. Asegura que el grupo retado ve las señales de inicio y fin del cronómetro.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja libre al menos dos metros alrededor del reto para evitar choques al moverse deprisa.
- Recoge cuerdas y aros sueltos del suelo para que nadie tropiece al pasar.
- Revisa que el saboteador no invade la zona y vigila los empujones por los nervios.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que el saboteo derive en burlas personales. Pon límites claros antes de empezar: se despista con la actividad, no con la persona.
- No dar tiempo de planificación y que el reto salga caótico. Reserva un minuto de planificación en cada ronda.
- Corregir el tiempo con laxitud. Para el cronómetro siempre que se toque y repite la parte para que la regla se respete.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hizo vuestro grupo para no perder la concentración con el ruido?

¿Os ayudó o os molestó planificar antes? ¿Por qué?

¿Qué se siente al ser saboteador y qué cambiarías al volver al reto?

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