Deportes alternativos

Juego de los tres equipos simultáneos

Deporte alternativo para 3.º de ESO. Aplicar la dinámica completa de los tres equipos jugando a la vez.

Para qué sirve

Los de 3.º ESO aplican en situación real la dinámica completa del kin-ball con tres equipos a la vez. Trabajan la comunicación, la anticipación y la cooperación dentro del equipo. Encaja en la parte principal, cuando ya conocen los gestos básicos del golpeo y la recepción.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma tres equipos de 4 y reparte los petos por colores. Cada equipo se coloca formando un triángulo amplio con los otros dos.
2. Recuerda la regla clave: el equipo que golpea nombra el color que debe recibir el balón. Puntúa solo si el nombrado falla la recepción.
3. Un equipo saca. Antes de golpear, sus cuatro jugadores sujetan el balón y uno grita el color elegido.
4. Golpean el balón con fuerza hacia arriba o adelante. El equipo nombrado debe tocarlo antes de que bote por segunda vez.
5. Si el nombrado lo recibe, no hay punto. Ese equipo pasa a golpear y nombra a otro color.
6. Si el nombrado falla, suma el equipo golpeador y saca de nuevo. Juega rondas de unos minutos y para con una señal clara.
7. Al final, suma los puntos de cada color y reúne al grupo para hacer la reflexión.

Reglas

Solo puntúa el equipo golpeador si el nombrado falla la recepción.

Organización y material

Tres equipos de 4 jugando a la vez, cada uno con su color de peto, repartidos en triángulo en el espacio libre. Un solo balón gigante en juego y el resto del material fuera del campo.

Curso
3.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Tres equipos de 4, simultáneos. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Balón gigante de Kin-ball o similar, petos de tres colores

Variantes

Más fácil
Permite dos botes antes de la recepción y exige que el golpeo sea por encima de la cabeza. Así hay menos fallos y más circulación del balón.

Más difícil
Exige recibir sin bote y sube la distancia mínima entre equipos. El equipo que recibe debe devolver el balón en menos de cinco segundos.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta varios tríos de equipos en paralelo y rota entre ellos. Con grupo pequeño, juega con equipos de 3 y reduce la distancia entre ellos.

En poco espacio
En gimnasio pequeño o medio patio, acerca los triángulos y pide golpeos más controlados. Prohíbe el golpeo a ras de suelo para cuidar la zona.

La variante de la ficha
Rotar qué equipo golpea primero en cada ronda.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite que el alumno reciba con bote previo o desde sentado. Asigna al equipo un rol de apoyo en el que sujetar el balón sea suficiente.

Discapacidad visual
Usa un balón con cascabel o sonoro y haz que el equipo diga el color en voz alta y a la vez. Un compañero guía la posición del balón.

Atención e impulsividad
Dale un rol claro, como el que nombra el color. Pide que el equipo repita el color antes de golpear, para frenar el golpeo precipitado.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja al menos tres metros entre equipos y vigila que nadie corra hacia atrás sin mirar.
- Retira mochilas, conos y bancos del campo y comprueba que el suelo no resbale.
- Exige golpeo con las manos o antebrazos abiertos. Prohíbe lanzarse de cabeza o patear el balón.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que nombren siempre al mismo equipo. Marca que deben alternar el color nombrado al menos cada dos golpeos.
- Explicar solo con palabras. Haz una ronda de prueba lenta con puntos que no cuenten para que se entienda la regla.
- Dar puntos al golpear bien aunque el nombrado reciba. Recuerda que solo puntúa el fallo de recepción.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo os poníais de acuerdo en el equipo antes de golpear?

¿Qué color nombrabais y por qué elegíais ese?

¿Qué hizo vuestro equipo para recibir mejor el balón?

Conexión con el currículo LOMLOE

Competencias específicas

Competencia específica 2

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, 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 con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Competencia específica 3

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Texto literal de RD 217/2022 (BOE-A-2022-4975), Anexo II, materia de Educación Física — criterios de 3.º y 4.º curso. Tu comunidad puede concretarlas en su decreto.

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