Cooperación y organización

Los tres estados con refugios

Juego de persecución para 1.º de ESO. Aplicar la persecución básica a una situación con estrategia de equipo.

Para qué sirve

Trabajas la persecución básica metida en una situación con estrategia: huir, esperar y decidir cuándo salir del refugio. En 1.º de ESO sirve para que el grupo colabore sin perder la intensidad de la parte principal. Obliga a mirar el espacio y a leer a los compañeros.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte aros o marca zonas por el espacio, bien separados. Elige 2 o 3 perseguidores y diles que se distingan con petos.
2. Explica la idea: los perseguidores tocan, el resto huye y puede refugiarse en un aro o zona marcada.
3. Fija la regla clave: en un refugio solo se puede estar un tiempo limitado. Cuéntalo en voz alta o con una señal tuya.
4. Da la señal de salida y deja correr un par de minutos. Observa si los refugios se saturan o si alguien se queda parado.
5. Cuando alguien es tocado, pasa a perseguidor según el acuerdo previo. Cambia perseguidores en cada ronda para que todos roten.
6. Para el juego, reúne al grupo y pregunta qué estrategias han funcionado. Después repite una ronda aplicando lo comentado.

Reglas

Solo se puede permanecer en un refugio un tiempo limitado.

Organización y material

Grupo disperso por todo el espacio, con aros o zonas marcadas repartidos de forma equilibrada. Deja pasillos libres entre refugios para que se pueda entrar y salir sin chocar.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Alta

Agrupación y lugar
Gran grupo disperso, con 2-3 perseguidores. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Aros o zonas marcadas

Variantes

Más fácil
Alarga el tiempo permitido en el refugio y usa solo un perseguidor. Así hay más margen para decidir.

Más difícil
Añade un perseguidor más y acorta el tiempo de refugio. Pide que dos compañeros no puedan ocupar el mismo aro seguido.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, usa 3 perseguidores y más aros. Con grupo pequeño, uno o dos perseguidores y menos zonas marcadas.

En poco espacio
En medio patio o gimnasio pequeño, marca menos refugios y pide desplazarse al trote. Haz rondas cortas con menos jugadores a la vez.

La variante de la ficha
Reducir el número de refugios disponibles.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Haz los refugios más amplios y cercanos entre sí. Marca un área en la que a quien tiene dificultad no se le persiga.

Alumnado con TEA
Anticipa las reglas con una demostración corta y señala los refugios. Usa una señal visual fija para el cambio de tiempo y de rol.

Discapacidad visual
Usa aros de colores vivos o con cuerda en el suelo. Asigna un compañero guía y pide a los perseguidores que avisen en voz alta.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Separa los aros de paredes, bancos y postes para evitar choques al entrar corriendo.
- Fija los aros para que no rueden y revisa que el suelo esté seco.
- Pide tocar con la mano en el hombro o la espalda, sin empujar ni agarrar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que alguien se eternice en el refugio. Cuenta el tiempo en voz alta o usa una señal clara.
- Poner pocos perseguidores y mucho espacio, y el juego se apaga. Ajusta el número y recoloca los refugios.
- No dar tiempo a comentar estrategias. Haz una pausa breve entre rondas para que el grupo se organice.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hacíais para decidir cuándo salir del refugio?

¿Os pusisteis de acuerdo con algún compañero para despistar a los perseguidores?

¿Qué cambiaríais para que el juego fuera más justo?

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