Deportes alternativos

Mini-Colpbol por equipos

Deporte alternativo para 5.º de Primaria. Aplicar el golpeo sin manos a un pequeño partido guiado.

Para qué sirve

El alumnado de 5.º aplica el golpeo sin manos en un partido real y reducido. Pasa de los ejercicios analíticos a decidir cuándo pasar, a quién y hacia dónde golpear. Va bien en la parte principal, cuando ya han probado el gesto.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma grupos de 8 y divide cada uno en dos equipos mixtos de 4. Revisa que en cada equipo haya chicos y chicas.
2. Coloca porterías o conos en cada fondo del campo. Deja un balón blando por partido.
3. Recuerda en voz alta las normas: sin pies, sin doble toque, sin sujetar. Pide a un alumno que las repita.
4. Arranca el partido con un golpeo desde el centro. Para el juego cuando alguien incumpla una norma y explica el fallo en una frase.
5. Guía el partido desde fuera: nombra las normas cuando toquen y señala los huecos libres.
6. Tras unos minutos, para y cambia rivales o lados. Así todos juegan contra equipos distintos.
7. Termina con un último punto y recoge el material entre todos.

Reglas

Equipos siempre mixtos, como en el Colpbol real.

Organización y material

Varios partidos a la vez, uno por cada grupo de 8, con campos separados por conos. Las porterías o conos van en los fondos y los balones blandos fuera hasta el arranque.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Grupos de 8 (equipos mixtos de 4). Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Balones blandos, porterías o conos

Variantes

Más fácil
Permite un bote del balón antes de golpear y deja jugar sin portero. Así hay más tiempo para colocarse y decidir.

Más difícil
Exige un pase entre al menos dos compañeros antes de marcar. Puedes pedir también que marquen todos los miembros del equipo.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta más campos con 8 por partido y rota los equipos que esperan. Con grupo pequeño, juega 3 contra 3 o 2 contra 2.

En poco espacio
En un gimnasio pequeño o medio patio, juega con menos jugadores por campo y reduce la fuerza del golpeo. Usa balones muy blandos y turnos más cortos.

La variante de la ficha
Reducir el campo para partidas más dinámicas.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite golpear con el balón parado o con un bote previo. Reduce la distancia a la portería y deja un golpeo más cercano.

Alumnado con TEA
Anticipa las tres normas con tarjetas visuales y avisa antes de cada cambio de rival. Mantén siempre el mismo equipo y rol dentro de cada ronda.

Atención e impulsividad
Da a cada jugador un rol claro, como atacar o defender un lado. Para el juego con una señal fija y repite la norma antes de reanudar.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Usa solo balones blandos y deja una zona libre de dos metros alrededor de cada campo.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos. Los conos deben quedar fuera de las zonas de carrera.
- Prohíbe empujar y disputar el balón con el cuerpo. Se juega a golpear, no a chocar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Explicar las normas con mucho rato de charla. Resúmelas en tres frases y repítelas durante el juego.
- Dejar que los equipos pierdan la mezcla de chicos y chicas. Revisa la composición al cambiar de ronda.
- Parar el juego en cada fallo. Interrumpe solo cuando se repite o es peligroso, para que el partido fluya.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué norma te costó más cumplir durante el partido?

¿Cómo os pasasteis el balón para llegar a la portería?

¿Qué hizo tu equipo para que todos participaran?

Conexión con el currículo LOMLOE

Competencias específicas

Competencia específica 2

Adaptar los elementos propios del esquema corporal, 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, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

Competencia específica 3

Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias etnoculturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Texto literal de RD 157/2022 (BOE-A-2022-3296), Anexo II, área de Educación Física — tercer ciclo. Tu comunidad puede concretarlas en su decreto.

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