Invasión

Partido de Ultimate 5 contra 5

Deporte alternativo para 3.º de ESO. Aplicar el reglamento completo en un partido real con autoarbitraje.

Para qué sirve

El alumnado juega un partido real de Ultimate con todo el reglamento y sin árbitro. Trabaja la toma de decisiones, el juego limpio y la resolución de conflictos entre iguales. En 3.º ESO encaja en la parte principal, cuando ya conocen las reglas por las sesiones previas.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca con conos el campo y las zonas de anotación. Reparte un disco por campo y un color de peto por equipo.
2. Repasa en dos minutos las reglas: sin contacto, pie de pivote y Espíritu del Juego. Pide que un alumno de cada equipo las repita con sus palabras.
3. Acuerda con cada equipo cómo se hace el saque inicial. Arranca el partido con un lanzamiento desde la zona propia.
4. Durante el juego no pitas. Si hay falta o duda, los jugadores implicados paran, hablan y deciden entre ellos.
5. Observa desde fuera e interviene solo si la disputa se atasca. Pregunta qué dice el Espíritu del Juego antes de dar tu opinión.
6. Si hay más de un partido, rota los equipos al terminar cada tiempo. Cambia también los rivales para que no repitan siempre.
7. Cierra con un apretón de manos entre equipos y una reunión breve para comentar cómo han resuelto las disputas.

Reglas

El partido se autoarbitra siempre entre los propios jugadores.

Organización y material

Forma grupos de 10 y divídelos en dos equipos de 5. Coloca un campo por grupo con conos en gimnasio, polideportivo o patio, y deja los petos y los discos en una esquina.

Curso
3.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Grupos de 10 (equipos de 5). Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Discos voladores, conos, petos

Variantes

Más fácil
Permite dar más segundos para lanzar y deja pasos libres tras recibir. Reduce el campo para que los pases sean cortos.

Más difícil
Exige que todos toquen el disco antes de anotar. Reduce el tiempo de pivote y marca en zona con marcaje individual.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupos grandes, monta dos campos y haz rotación de equipos. Con pocos alumnos, juega 4 contra 4 o 3 contra 3 en campo más estrecho.

En poco espacio
En medio patio o gimnasio pequeño, acorta el campo y juega 3 contra 3 por turnos. Usa zonas de anotación más pequeñas y discos blandos.

La variante de la ficha
Jugar hasta una puntuación acordada previamente.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite lanzar desde parado y da más tiempo de pivote. Puedes usar un disco más grande o blando si les resulta más fácil agarrarlo.

Alumnado con TEA
Anticipa las reglas con un cartel visual y un ejemplo de disputa resuelta. Asigna un rol claro, como anotador, y avisa antes de rotar.

Atención e impulsividad
Dale el rol de capitán para recordar las reglas y mediar en las faltas. Exige contar en voz alta el pivote para frenar el impulso.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa que no haya obstáculos ni material en el suelo y deja dos metros libres alrededor de cada campo.
- Separa bien los campos contiguos para que no se crucen jugadores ni discos.
- Recuerda que el contacto está prohibido, sobre todo al saltar a por el disco o al correr.

Errores frecuentes al aplicarla

- Intervenir en cada discusión y arbitrar tú. Espera a que lo resuelvan y entra solo si se bloquean.
- Dar por sabidas las reglas y empezar sin repaso. Dedica dos minutos a repasarlas y que las expliquen ellos.
- Dejar que un alumno domine las decisiones. Pide que hable cada implicado y que el equipo lo valide.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo habéis resuelto las faltas sin árbitro?

¿Qué hace que un partido sea limpio aunque se juegue a ganar?

¿Qué os ha costado más: respetar el pivote o no tocar al rival?

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.