Cooperación y organización

Perseguidor de parejas

Juego de persecución para 1.º de ESO. Iniciar una situación sencilla de oposición sin contacto brusco.

Para qué sirve

Los alumnos trabajan la oposición sencilla: huir, perseguir y decidir rápido sin contacto brusco. En 1.º ESO sirve para activar el cuerpo en la parte principal y practicar el control del cuerpo ante un oponente. También ayuda a que el grupo se mueva junto y se relacione con cualquiera.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma parejas y pídeles que se cojan del brazo. Reparte las parejas por todo el espacio con separación entre ellas.
2. Elige un perseguidor y un perseguido, que van sueltos. Explica el juego con una demostración rápida.
3. Al arrancar, el perseguidor intenta tocar al perseguido. El perseguido corre entre las parejas sin empujar a nadie.
4. Para salvarse, el perseguido se engancha del brazo libre de una pareja. El miembro del otro extremo queda libre y pasa a ser el nuevo perseguidor.
5. El perseguidor anterior pasa a ser perseguido de inmediato. Insiste en que no hay descanso entre roles.
6. Para el juego a los pocos minutos para cambiar las parejas. Cierra con un trote suave y estiramientos.

Reglas

El perseguidor anterior pasa a ser perseguido inmediatamente.

Organización y material

Gran grupo repartido por todo el espacio, con las parejas cogidas del brazo y bien separadas. No hace falta material. Marca los límites con conos o con las líneas del suelo si lo necesitas.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Alta

Agrupación y lugar
Gran grupo, parejas cogidas del brazo. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Reduce el espacio de juego y pon dos perseguidores con sus perseguidos para que haya más relevos. Obliga a ir al trote.

Más difícil
Pide que las parejas se muevan despacio por el espacio. Prohíbe que el perseguido se enganche a la misma pareja dos veces seguidas.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, mete dos o tres parejas de persecución a la vez. Con grupo pequeño, reduce la zona para que haya enganches frecuentes.

En poco espacio
En medio patio o gimnasio pequeño, marca una zona más pequeña y exige ir al trote. Si el aula está libre, las parejas se mueven caminando y sin carrera.

La variante de la ficha
Permitir a alumnos con movilidad reducida realizar el juego a paso rápido.

Adaptaciones e inclusión

Alumnado con TEA
Anticipa las reglas con una demostración y fija los roles con un peto o cinta de color. Avisa antes de cada cambio de parejas.

Discapacidad visual
Pon al alumno como pareja fija de un compañero que lo guíe con la voz. Reduce el espacio y pide que el perseguidor avise cuando se acerque.

Atención e impulsividad
Da una consigna corta por ronda y refuerza la regla de cambio de rol inmediato. Coloca al alumno como pareja de alguien tranquilo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Exige tocar o enganchar el brazo con suavidad. Prohíbe empujar, tirar o agarrar de la ropa.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos. Pide calzado bien atado.
- Mantén a las parejas separadas para evitar choques. Corta la carrera si el espacio se llena.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar el mismo perseguidor demasiado tiempo. Fija un cambio de rol claro y vigila que se cumpla la regla.
- Arrancar sin demostrar. Haz una ronda de prueba lenta para que entiendan cómo se libera la pareja.
- Dejar que se agarren con fuerza. Recuerda el contacto suave y para el juego si hay tirones.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo elegías a qué pareja engancharte para escapar?

¿Qué hacías para no chocar con otras parejas mientras corrías?

¿Cómo te sentiste al pasar de perseguidor a perseguido tan rápido?

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