Deportes alternativos

Primeros lanzamientos con disco volador

Deporte alternativo para 5.º de Primaria. Iniciar el lanzamiento básico de disco volador propio del Ultimate.

Para qué sirve

Los alumnos aprenden el agarre y el gesto del revés, y a darle giro al disco para que vuele plano. En 5.º ya tienen coordinación para afinar la precisión y el control del vuelo. Va bien en la parte principal, cuando ya han entrado en calor.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte un disco blando por pareja y coloca a cada pareja frente a frente, a unos pocos metros.
2. Enseña el agarre de revés: pulgar arriba, dedos por debajo y el índice apoyado en el borde. Hazlo despacio y deja que lo copien.
3. Explica el gesto: el brazo cruza el cuerpo y se abre con un latigazo de muñeca. El disco sale con giro y plano.
4. Arranca el juego: una pareja lanza y la otra recibe con las dos manos. Después se cambian los papeles.
5. Recuerda la regla: el disco se lanza siempre con giro plano. Si sale inclinado o sin giro, se repite el lanzamiento.
6. Cuando el pase llegue controlado, alejad un paso a la pareja. Para el juego, junta al grupo y cierra con preguntas.

Reglas

El disco se lanza siempre con giro plano.

Organización y material

Parejas enfrentadas en filas paralelas, con separación lateral entre ellas y todos los lanzamientos en la misma dirección. Deja los discos de repuesto en una caja al lado, no en el suelo de paso.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Individual, por parejas. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Discos voladores blandos

Variantes

Más fácil
Acerca a las parejas y deja que el receptor se quede quieto. Se valora solo que el disco salga plano, aunque no llegue justo a las manos.

Más difícil
Aleja a las parejas y pide que el disco llegue a la altura del pecho. Cuenta cuántos pases seguidos llegan controlados.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz filas de parejas más largas y usa conos para marcar las distancias. Con grupo pequeño, alarga las distancias y rota las parejas.

En poco espacio
Usa medio patio o el gimnasio pequeño con parejas muy juntas y lanzamientos suaves. Alterna turnos: la mitad lanza y la otra mitad observa y corrige.

La variante de la ficha
Practicar también el lanzamiento con la mano no dominante.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Acorta la distancia y permite recibir con las dos manos o tras un bote. Si el agarre cuesta, deja un disco más blando o con borde más grueso.

Alumnado con TEA
Anticipa la secuencia con pictogramas del agarre y el gesto. Mantén la misma pareja y el mismo sitio durante toda la actividad.

Discapacidad visual
Usa un disco de color contrastado o con cascabel dentro. La pareja avisa con la voz antes de lanzar y el lanzamiento se hace desde cerca.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Separa bien las parejas entre sí y lanza todos en la misma dirección para evitar golpes de disco.
- No lances si el compañero no está mirando y con las manos listas.
- Revisa que no haya discos, conos ni mochilas sueltos por el suelo para no tropezar al recoger.

Errores frecuentes al aplicarla

- Enseñar demasiado el gesto antes de lanzar. Demuestra una vez, deja practicar y corrige después con una consigna corta.
- Alejar a las parejas demasiado pronto. Primero pide varios pases controlados y solo entonces das un paso atrás.
- Olvidar el giro y corregir solo la dirección. Fíjate en cómo gira el disco y haz que lo noten con la muñeca.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hacías con la muñeca cuando el disco salía plano?

¿Qué te pasaba cuando el disco no giraba al salir?

¿Qué le dirías a tu pareja para que su lanzamiento llegue mejor?

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.