Invasión

Torneo de Ultimate con círculo del espíritu

Deporte alternativo para 3.º de ESO. Aplicar todo lo aprendido en un pequeño formato competitivo con el ritual final propio del Ultimate.

Para qué sirve

El alumnado aplica en partidos cortos lo que ha practicado del Ultimate: pase, desmarque y juego sin contacto. Además vive el círculo del espíritu, que cierra cada partido con respeto al rival. En 3.º ESO funciona como cierre de la situación de aprendizaje, cuando ya dominan lo básico y pueden arbitrarse solos.

Cómo se juega, paso a paso

1. Divide la clase en equipos equilibrados y marca los campos con conos. Reparte petos de un color por equipo y deja un disco por campo.
2. Recuerda en un minuto las reglas básicas ya trabajadas y explica el calendario: partidos cortos, todos contra todos o por rondas.
3. Pita el inicio. Cada partido dura poco tiempo y los equipos se arbitran solos, hablando las faltas entre ellos.
4. Al acabar el tiempo, para el juego y reúne a ambos equipos en círculo en el centro del campo. Este paso no se salta nunca.
5. En el círculo, los equipos se felicitan y cada uno comenta lo mejor del partido: una jugada, un gesto, una decisión limpia.
6. Rota los equipos según el calendario, cambia los campos y repite partido y círculo hasta terminar el torneo.
7. Cierra con un círculo final de toda la clase y recoge el material entre todos.

Reglas

Cada partido termina siempre con el círculo del espíritu conjunto.

Organización y material

Reparte los campos por el espacio con conos, con un disco y los petos de cada pareja de equipos en el lateral. Los equipos que esperan se sientan junto a su campo para ver el partido y organizar la siguiente ronda.

Curso
3.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Toda la clase, en varios equipos. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Discos voladores, conos, petos

Variantes

Más fácil
Reduce el campo y juega con más jugadores por equipo para que haya más opciones de pase. Permite pasar sin marcaje directo durante los primeros partidos.

Más difícil
Acorta el tiempo para pasar antes de que cuenten los segundos del marcador. Exige un mínimo de pases distintos antes de anotar.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta más campos y partidos simultáneos con equipos de pocos jugadores. Con grupo pequeño, haz un solo campo y rota los equipos con arbitraje compartido.

En poco espacio
En gimnasio pequeño o medio patio, usa campos más cortos y menos jugadores por equipo. Haz solo dos partidos a la vez y que el resto observe.

La variante de la ficha
Elaborar una clasificación final valorando también el espíritu deportivo mostrado.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que pase desde una zona marcada con cono, sin carrera previa. Si hace falta, usa un disco blando o más grande y reduce su zona de marcaje.

Alumnado con TEA
Anticipa el calendario con un papel visible y explica qué ocurre en el círculo del espíritu. Ofrece frases cortas para felicitar al rival, por ejemplo «buen pase».

Atención e impulsividad
Dale un rol claro, como anotador o responsable del tiempo, en los partidos que no juega. Repite la norma de no correr con el disco antes de cada ronda.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Marca los campos lejos de paredes, porterías y bancos, con margen para frenar al perseguir el disco.
- Revisa el suelo y que no haya discos ni conos sueltos fuera de los campos.
- Insiste en evitar el contacto al marcar y no lanzar el disco con equipos cerca del pase.

Errores frecuentes al aplicarla

- Saltarse el círculo del espíritu cuando vais justos de tiempo. Reduce la duración de los partidos, pero no el círculo.
- Arbitrar tú todas las faltas. Deja que los equipos las resuelvan hablando y solo interviene si hay conflicto.
- Formar equipos desequilibrados y dejar que el marcador mande. Ajusta los grupos tras la primera ronda.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué ha hecho el otro equipo que te haya gustado de verdad?

¿Cómo habéis resuelto las faltas sin árbitro y qué habéis hecho bien?

¿Cambia vuestra forma de jugar cuando sabéis que habrá círculo del espíritu al final?

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.