Deportes alternativos

Ultimate 5 contra 5 con zona de anotación

Deporte alternativo para 6.º de Primaria.

Para qué sirve

Trabajan el lanzamiento y la recepción del disco, el desmarque y la cooperación en un deporte sin contacto. En 6.º ya aguantan un partido reglado y organizan el ataque en equipo. En la parte principal sirve para aplicar lo practicado en situación real de juego.

Cómo se juega, paso a paso

1. Delimita con conos el campo y una zona de anotación en cada fondo. Reparte petos y haz los equipos de 5.
2. Explica la regla básica: el disco se pasa, no se corre con él. Se anota cuando un compañero lo recibe dentro de la zona.
3. Remarca que no hay contacto físico. Marcas a distancia y sin quitar el disco de la mano.
4. Empieza con un lanzamiento desde el fondo de un equipo. El otro equipo defiende y se coloca en el campo.
5. Si el disco cae al suelo o sale, lo recoge el equipo contrario y ataca hacia la zona opuesta.
6. Tras cada anotación, saca el equipo que ha recibido el punto. Saca el otro equipo y se reinicia.
7. Para a los 8 o 10 minutos, reorganiza y rota los equipos si hay varios grupos de 10. Termina con vuelta a la calma y estiramientos.

Reglas

No se permite ningún contacto físico entre jugadores.

Organización y material

Cada grupo de 10 ocupa un campo propio, con dos zonas de anotación marcadas con conos en los fondos. Deja los discos de repuesto en las bandas y los petos a un lado.

Curso
6.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 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 un paso con el disco en la mano y exige tres pases antes de anotar. Usa un disco blando.

Más difícil
Prohíbe devolver el disco al jugador que te lo acaba de pasar. Limita a cinco segundos el tiempo para lanzar.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta varios campos de 5 contra 5 y rota los equipos. Con grupo pequeño, juega 3 contra 3 en un campo más estrecho.

En poco espacio
Acorta el campo y estrecha las zonas de anotación. Si hay medio patio, juega 4 contra 4 y exige pases más cortos.

La variante de la ficha
Aumentar el tamaño del campo para mayor exigencia física.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que lance desde parado y con un disco más blando o ligero. Dale una zona de anotación más cercana o sin marca directa.

Alumnado con TEA
Anticipa las reglas con un esquema visual del campo y de las zonas. Mantén los mismos equipos y avisa antes de cada cambio de ronda.

Discapacidad visual
Usa un disco de color contrastado y conos grandes. Un compañero guía con la voz y el pase se avisa con el nombre.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja al menos dos metros libres alrededor del campo y retira bolsas y material de las bandas.
- Recuerda que se marca a distancia: no se cruza ni se agarra al rival. Para el juego si hay contacto.
- Lanza el disco por debajo de la altura de la cabeza. Con viento o poco espacio, usa discos blandos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que se corra con el disco. Para el juego, repite la regla y pon un paso de pivote como referencia.
- Explicar demasiado antes de jugar. Enseña la regla básica y ajusta durante el partido con paradas cortas.
- No vigilar el contacto en la defensa. Colócate en el centro del campo y para el juego a la primera falta.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo os desmarcabais para que os pasaran el disco?

¿Qué hicisteis para defender sin tocar al rival?

¿Qué cambiaríais en vuestro equipo para anotar más?

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.