Deportes alternativos

Ultimate sencillo sin contacto

Deporte alternativo para 5.º de Primaria. Aplicar el lanzamiento a un mini-partido de Ultimate muy guiado.

Para qué sirve

El alumnado lleva el lanzamiento de disco a una situación real de juego, con compañeros que se desmarcan y rivales que defienden. En 5.º ya controlan el gesto básico, así que toca usarlo con presión suave. Va bien en la parte principal, después de practicar el lanzamiento.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca con conos un campo rectangular y dos zonas de anotación, una en cada extremo. Reparte un disco por campo.
2. Forma grupos de 10 y divide cada uno en dos equipos de 5. Explica el objetivo: pasar el disco hasta recibirlo dentro de la zona contraria.
3. Recuerda las dos reglas clave: no hay ningún contacto físico y no se corre con el disco en la mano. Quien lo recibe se para y pasa.
4. Haz una ronda de prueba lenta, sin marcar puntos, para que vean cómo se mueve el disco y se desmarcan.
5. Arranca el mini-partido. Si el disco cae al suelo o se sale, pasa al otro equipo en ese punto.
6. Si hay contacto o se corre con el disco, para el juego y devuelve la posesión al otro equipo.
7. Tras cada punto, el equipo que ha anotado vuelve a su zona y se reinicia. Cierra con un minuto de comentarios en círculo.

Reglas

No se permite ningún contacto físico entre jugadores.

Organización y material

Cada grupo de 10 ocupa su propio campo, delimitado con conos y separado de los demás por un pasillo libre. Si hay poco espacio, los campos pueden ir en paralelo a lo largo del gimnasio o del patio.

Curso
5.º de Primaria

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 blandos, conos

Variantes

Más fácil
Deja que el defensor se coloque a un paso de distancia sin poder tocar el disco. Así el pase llega con menos presión.

Más difícil
Prohíbe devolver el pase al jugador que te lo ha dado y exige que toquen el disco al menos tres jugadores distintos antes de anotar.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupos grandes, haz campos de 5 contra 5 y rota con quien espera. Con pocos alumnos, juega 3 contra 3 o 4 contra 4.

En poco espacio
Usa medio patio o un gimnasio pequeño con zonas de anotación más cercanas. Haz un solo campo y rota equipos cada pocos minutos.

La variante de la ficha
Reducir el campo y el número de pases necesarios para anotar.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite lanzar con el gesto que mejor domine, de revés o de derecha, y acepta recepciones con las dos manos o tras un bote. Reduce la distancia de pase en su equipo.

Alumnado con TEA
Anticipa las reglas con una demostración y un apoyo visual. Asigna posición y zona fijas durante las primeras rondas para que sepa qué hacer.

Atención e impulsividad
Dale un rol claro, como el de contar los pases del equipo. Antes de lanzar, pide que mire a un compañero libre y lo señale.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Comprueba que no haya conos sueltos ni material en los bordes del campo, y que haya espacio entre campos contiguos.
- Lanzad siempre a la altura del pecho y nunca a la cara. Si un disco entra desde otro campo, se avisa y se para el juego.
- Usa solo discos blandos y revisa que no estén rotos ni tengan bordes duros.

Errores frecuentes al aplicarla

- Explicar demasiado antes de jugar. Haz una demostración corta y deja que las reglas se entiendan con la ronda de prueba.
- Dejar pasar el contacto para no cortar el juego. Para siempre que ocurra, aunque sea leve, para que la regla se mantenga.
- No rotar los roles. Cambia las posiciones tras cada punto para que todos tengan opciones de lanzar y recibir.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hacíais para que vuestro compañero pudiera recibir el disco libre?

¿Qué os costó más sin poder correr con el disco en la mano?

¿Cómo os pusisteis de acuerdo para defender sin tocar a nadie?

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.