



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL
MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO FIN DE GRADO:

DEPORTES ALTERNATIVOS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA ESCOLAR. EL COLPBOL.

CURSO ACADÉMICO 2024/2025

PRESENTADO POR ADRIÁN SÁNCHEZ CABRERO PARA OPTAR AL
GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA POR LA UNIVERSIDAD DE
VALLADOLID

TUTELADO POR JUAN RAMÓN MERINO BOCOS

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado se centra en el análisis y aplicación educativa de los deportes alternativos, con especial atención al Colpbol.

A través del estudio de una revisión teórica, se abordan las diferencias entre los deportes tradicionales y alternativos, su valor en el contexto escolar y los beneficios que aportan al desarrollo físico, emocional y social del alumnado.

Posteriormente, se profundiza en el Colpbol como ejemplo representativo, destacando su historia, reglas, valores y potencial didáctico.

Finalmente, se diseña y presenta una propuesta de intervención didáctica dirigida a una clase de 6º de primaria, buscando fomentar la inclusión, la cooperación y la participación activa del alumnado mediante una enseñanza innovadora, motivadora y adaptada a las necesidades actuales.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, deportes alternativos, inclusión, participación activa y Colpbol.

ABSTRACT

This Final Degree Project focuses on the analysis and educational application of alternative sports, with particular attention to Colpbol.

Through a theoretical review, the study explores the differences between traditional and alternative sports, their value within the school context, and the benefits they provide for students' physical, emotional, and social development.

Subsequently, Colpbol is examined as a representative example, highlighting its history, rules, values, and educational potential.

Finally, a didactic intervention proposal is designed and presented for a 6th-grade primary school class, aiming to promote inclusion, cooperation, and active student participation through innovative, motivating, and needs-adapted teaching strategies.

KEY WORDS

Physical Education, alternative sports, inclusión, active participation, Colpbol.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. JUSTIFICACIÓN	7
2.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL.....	7
2.2 JUSTIFICACIÓN CURRICULAR	10
3. OBJETIVOS	10
4. MARCO TEÓRICO	11
4.1 DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS.....	11
Características generales de los deportes alternativos.....	11
4.2 DIFERENCIAS ENTRE DEPORTES CONVENCIONALES Y ALTERNATIVOS.....	13
Diferencias en la estructura y organización	13
Diferencias en la organización del juego	14
Diferencias en la implicación de los participantes.....	14
Diferencias en la participación en el proceso de toma de decisiones	14
Diferencias en la preparación física requerida	15
4.3 IMPORTANCIA DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.....	15
4.4 ORIGEN Y DESARROLLO DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS	16
4.5 INCLUSIÓN EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA	16
4.6 TENDENCIAS ACTUALES EN LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS.....	17
4.7 BENEFICIOS EN LOS DEPORTES ALTERNATIVOS EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.....	17
4.8 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE DEPORTES ALTERNATIVOS PARA NIÑOS Y NIÑAS	19
4.9 EJEMPLOS DE DEPORTES ALTERNATIVOS APROPIADOS PARA ESTA ETAPA.....	20
4.10 EL COLPBOL	20
HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL COLPBOL.....	21
REGLAS Y MECÁNICA DEL JUEGO	21
VALORES EDUCATIVOS DEL COLPBOL	22
ADAPTACIONES DEL COLPBOL EN PRIMARIA.....	22
5. METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	23
5.1 JUSTIFICACIÓN	23
5.2 CONTEXTUALIZACIÓN	25

5.3 DESCRIPCIÓN SINTÉTICA DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	25
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	25
OBJETIVOS DE ETAPA.....	26
CONTENIDOS.....	26
CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL	26
COMPETENCIAS CLAVE.....	27
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....	28
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	28
DESCRIPTORES OPERATIVOS.....	29
INDICADORES DE LOGRO	30
EVALUACIÓN	30
RECURSOS DIDÁCTICOS.....	32
ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO	33
ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO	33
SESIONES	33
6. RESULTADOS	39
EL ALUMNADO Y SU APRENDIZAJE	39
ASPECTOS A MEJORAR DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	42
7. CONCLUSIONES.....	43
8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	46
9. PROPUESTAS PARA FUTURAS INVESTIGACIONES.....	46
10. BIBLIOGRAFÍA.....	48
11. ANEXOS	52

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física ha dejado de concebirse únicamente como un medio para desarrollar la condición física del alumnado, y ha pasado a ocupar un papel esencial en su formación integral, contribuyendo al ámbito cognitivo, emocional, social y corporal, tal como establece el currículo educativo actual (Ley Orgánica 3/2020, 2020).

En este contexto, surgen nuevas formas de concebir la práctica deportiva, más allá de las disciplinas tradicionales, y con ello los deportes alternativos se posicionan como una propuesta didáctica innovadora, motivadora y adaptada a la realidad diversa del alumnado.

Este Trabajo de Fin de Grado propone una mirada profunda y estructurada sobre estas prácticas, con el propósito de fundamentar teóricamente su valor pedagógico y diseñar una propuesta educativa concreta basada en su implementación.

El documento se estructura en una serie de bloques temáticos interrelacionados que permiten al lector seguir un recorrido lógico y progresivo desde el planteamiento del estudio hasta la propuesta práctica y sus resultados.

Tras esta introducción, el trabajo continua con la justificación, que se divide en dos partes: la personal, donde se expone la motivación individual que impulsa la elección del tema, y la curricular, donde se detalla la relevancia del mismo dentro del marco educativo actual y la normativa vigente.

En el apartado de objetivos, se formulan de manera clara las metas generales y específicas que guían el desarrollo del trabajo y de la intervención didáctica. En el marco teórico se proporcionan bases sólidas de conocimiento sobre los deportes alternativos, abordando su definición, características y diferenciación con respecto a los deportes convencionales. Este apartado también profundiza en su valor educativo y su evolución histórica entre otras cosas. Se abordan los beneficios que aportan en la etapa de educación primaria y se ofrece una selección de ejemplos adecuados para trabajar con los niños y niñas en esta etapa.

Uno de los elementos centrales del trabajo es el análisis del Colpbol, un deporte alternativo que combina cooperación, inclusión e igualdad. Este apartado incluye su

historia, reglas, valores educativos y las adaptaciones necesarias para su aplicación en el ámbito escolar, posicionándolo como núcleo de la propuesta de intervención.

En cuanto a la parte de metodología y diseño de la propuesta de intervención, detalla el contexto educativo en el que se enmarca la propuesta, así como los elementos curriculares que la sustentan. También se incluye una secuenciación de las sesiones prácticas, diseñadas para fomentar la participación activa y significativa del alumnado en un entorno lúdico y cooperativo.

Seguidamente, en el apartado de resultados, se analiza el impacto de la intervención en el alumnado y se reflexiona sobre los aprendizajes observados a partir de su participación en las sesiones.

A continuación, en las conclusiones, se sintetizan los principales hallazgos del trabajo, comprobando si se cumplieron los objetivos. El trabajo finaliza con un análisis de las limitaciones del estudio, lo que permite comprender el alcance real de la propuesta y una serie de propuestas de investigaciones futuras, que buscan abrir nuevas vías de estudio y mejora.

2. JUSTIFICACIÓN

2.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL

Mi interés por investigar los deportes alternativos en la etapa de primaria surge de la necesidad de explorar nuevas formas de actividad física que se alejen de las disciplinas convencionales y fomenten la inclusión, la creatividad, la motivación y la participación de todos los alumnos por igual. Durante mi infancia en el colegio, siempre se practicaban los mismos deportes (fútbol, baloncesto, bádminton, voleibol...), sin importar la participación activa de todos los alumnos.

A lo largo de los años, los deportes tradicionales han sido el pilar de la Educación Física, pero muchos alumnos no se sienten atraídos por ellos, lo que los convierte en una opción poco accesible y motivadora, además de que pueden generar desigualdades debido a diferencias en habilidades, experiencia o interés. En este contexto, los deportes alternativos representan una excelente vía para diversificar el panorama deportivo en las escuelas, permitiendo que más alumnos puedan disfrutar de los beneficios del ejercicio sin las barreras que presentan los deportes convencionales. Los deportes alternativos son

generalmente más accesibles, menos competitivos y más novedosos, lo que puede mejorar la motivación y el disfrute de los alumnos en las clases de Educación Física.

Este trabajo tiene como objetivo investigar cómo estas disciplinas pueden contribuir al desarrollo físico, social y emocional de los alumnos, además de fomentar valores como la cooperación, la creatividad y la inclusión. En un mundo de constante cambio, la aparición de los deportes alternativos responde a la necesidad de adaptarse a los intereses actuales de la sociedad, donde el juego, la experimentación y la accesibilidad tienen una mayor importancia.

Los deportes alternativos son clave para potenciar el desarrollo motor en la infancia. A diferencia de los deportes tradicionales, que se centran en habilidades específicas y repetitivas, los deportes alternativos permiten a los niños explorar un rango más amplio de movimientos, estimulando su coordinación, ya que estos deportes requieren adaptaciones constantes a nuevas situaciones y materiales. Al utilizar herramientas poco convencionales y enfrentarse a desafíos motrices diversos, los estudiantes refuerzan la conexión entre el cerebro y el cuerpo, mejorando la coordinación óculo-manual y óculo-pédica.

Otro aspecto físico importante que favorecen los deportes alternativos es el equilibrio. Estos deportes exigen ajustes posturales continuos, lo que ayuda a los niños a mejorar su estabilidad y control corporal. Además, fomentan la agilidad al incluir dinámicas con movimientos imprevistos y variaciones en la velocidad, mejorando la capacidad de respuesta motriz y rapidez en la toma de decisiones. También contribuyen al desarrollo de la fuerza y la resistencia, ya que permiten trabajar estas capacidades mediante el propio peso corporal y juegos que mantienen el movimiento de manera constante y amena.

Los deportes alternativos también favorecen el impacto positivo en la lateralidad y la conciencia corporal, ya que, al realizar movimientos menos estructurados y con diferentes estímulos, los niños aprenden a utilizar ambos lados del cuerpo de manera equilibrada, favoreciendo un control motriz más completo. Además, la posibilidad de adaptar la intensidad de la actividad según capacidades de cada estudiante fomenta la participación sin generar desigualdades, lo cual es esencial en una etapa en la que las diferencias en el desarrollo motor pueden significativas.

En cuanto al desarrollo emocional, los deportes alternativos ayudan a combatir el sedentarismo desde edades tempranas. En un contexto donde el tiempo dedicado a la

actividad física se ha reducido, es importante proponer alternativas atractivas que motiven a los niños a disfrutar del ejercicio.

Durante la infancia, el movimiento es clave para la expresión de emociones, la gestión del estrés y la construcción de la autoestima. Los deportes alternativos fomentan el desarrollo emocional de los niños, al permitirles explorar nuevas experiencias motrices en un ambiente lúdico y motivador. Además, ofrecen un entorno más inclusivo, donde la competitividad se reduce y se prioriza el disfrute del juego, lo que refuerza la autoestima y la confianza en los alumnos.

También contribuyen la reducción del estrés y la ansiedad, proporcionando un espacio de liberación emocional donde el movimiento y la diversión se convierten en herramientas para canalizar la energía. A través de dinámicas que requieren tomar decisiones bajo presión, adaptarse a nuevas reglas y cooperar con los compañeros, se favorece el desarrollo de la inteligencia emocional. La participación en actividades físicas placenteras también está vinculada a la liberación de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y reduce los síntomas de ansiedad.

En el ámbito social, los deportes alternativos fomentan la cooperación, la empatía, la comunicación y el trabajo en equipo. Muchos de estos deportes están diseñados para que el éxito dependa del trabajo conjunto, lo que fortalece las relaciones interpersonales y favorece un clima escolar más positivo e inclusivo. Al promover la integración de todos los alumnos, independientemente de su nivel de habilidad, los deportes alternativos favorecen la igualdad de oportunidades y la creación de un ambiente en el que la colaboración prevalece sobre la competencia extrema.

Los deportes alternativos en la Educación Primaria están en sintonía con los principios del currículo, que promueve el desarrollo integral del alumnado. Estos deportes contribuyen tanto al bienestar físico como al crecimiento personal y social, y se alinean con los objetivos educativos de fomentar hábitos de vida saludable, fortalecer valores y estimular la creatividad y autonomía. La planificación curricular debe promover un aprendizaje integral, que no solo aborde habilidades motrices, sino también el desarrollo personal y social, lo que los deportes alternativos permiten trabajar de manera innovadora y motivadora.

En cuanto a la evaluación, esta no debe centrarse exclusivamente en el rendimiento físico, sino también en aspectos como la actitud, el esfuerzo y la capacidad de trabajar en equipo.

En conclusión, los deportes alternativos representan una herramienta fundamental para diversificar la Educación Física en la etapa de primaria, ofreciendo una alternativa más inclusiva, motivadora y accesible para todos los alumnos. Su impacto positivo en el desarrollo motor, emocional y social demuestra su potencial para fomentar valores como la cooperación, la creatividad y la igualdad de oportunidades. En un contexto educativo en constante evolución, integrar estos deportes en el currículo no solo contribuye al bienestar físico de los alumnos, sino que también enriquece su formación integral, promoviendo hábitos saludables y una relación positiva con la actividad física.

2.2 JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

En el DECRETO 38/2022, por el que se establece la ordenación y el currículo de educación primaria en Castilla y León, se puede comprobar que los deportes alternativos aparecen concretamente en el último ciclo de Educación Primaria.

Estos deportes se encuentran como contenido del bloque de “Resolución de problemas en situaciones motrices”. Su práctica permite a los alumnos a mejorar sus habilidades motrices y fortalecer su capacidad para resolver problemas. Esto es debido a que requieren estrategias y tácticas concretas y específicas, además, fomentan el pensamiento crítico y la toma de decisiones en contextos deportivos.

Estos deportes también aparecen en el apartado de “Manifestaciones de la cultura motriz”. Se exploran tanto juegos y deportes tradicionales de diferentes regiones como nuevas modalidades emergentes, entre las que destacan el datchball y el colpbol. A través de estos deportes los alumnos pueden llegar a valorar y conocer la diversidad cultural.

También estos deportes se vinculan con las competencias específicas que están relacionadas con la resolución de problemas y el análisis de la actuación en entornos lúdicos.

3. OBJETIVOS

- Conocer la evolución de los deportes alternativos en el ámbito educativo.
- Identificar beneficios que aportan los deportes alternativos en niños y niñas de Educación Primaria.
- Conocer qué deportes alternativos son adecuados para la etapa de educación primaria y sus características principales.

- Diseñar y llevar a cabo una propuesta de intervención basada en el Colpol.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS

Los deportes alternativos se definen como aquellas modalidades deportivas que se diferencian de los deportes tradicionales por su carácter innovador, inclusivo y educativo (Arufe, 2023).

Se trata de propuestas que han surgido con el objetivo de fomentar la participación, la cooperación y la diversidad en la actividad física, rompiendo con esquemas competitivos que predominan en el deporte convencional (Bendicho, 2015).

Según Barbero (2000), estos deportes presentan reglas y dinámicas adaptadas a contextos educativos y recreativos, permitiendo su implementación en la enseñanza de la Educación Física.

Características generales de los deportes alternativos

Los deportes alternativos presentan una serie de características que los diferencian de los deportes convencionales y los convierten en herramientas clave para la educación y la recreación:

1. *Carácter Inclusivo y Participativo.*

Una de las principales características de estos deportes es su capacidad de fomentar la inclusión. En muchas de estas disciplinas, las reglas están diseñadas para que cualquier alumno pueda participar, independientemente de la edad, género o condición física (Cuadros Niño y Otálora Peñaloza, 2019).

Esto permite que se reduzcan las barreras de acceso al deporte y se promueva una mayor participación de diversos sectores de la sociedad (Vallejo, 2019).

2. *Fomento del Aprendizaje Cooperativo.*

A diferencia de los deportes tradicionales, que suelen centrarse en la competencia, los deportes alternativos promueven la cooperación y el trabajo en equipo (Fernández Argüelles y González González de Mesa, 2018).

Según Johnson y Holubec (1999), el aprendizaje cooperativo favorece la integración de los participantes y contribuye al desarrollo de habilidades sociales y comunicativas.

3. Reglas Flexibles y Adaptables.

Otra característica distintiva es la posibilidad de adaptar las reglas a diferentes contextos y necesidades. Esto permite que los deportes alternativos se ajusten a las particularidades de cada grupo, haciendo que sean más accesibles y atractivos para los participantes (Burga, 2018)

Además, la flexibilidad en las normas favorece la creatividad y el diseño de nuevas formas de juego (Carrera, 2016).

4. Enfoque Lúdico y Recreativo.

Según Orlick (1997), los deportes alternativos tienen un fuerte componente lúdico, lo que los hace ideales para el entretenimiento y la diversión. Este aspecto contribuye a que los participantes se motiven y disfruten de la práctica deportiva sin la presión de la competencia extrema que se observa en algunos deportes convencionales.

5. Diversidad de Disciplinas.

Existen numerosos deportes alternativos que han sido creados con diferentes propósitos y objetivos. Algunos de los más destacados son el “Datchball”, el “Colpbol” o el “Kin-Ball” entre otros. Estos han sido diseñados para fomentar valores como la cooperación, la inclusión y el respeto (Paredes Calabuig, 2013).

También, algunos deportes alternativos permiten la utilización de materiales no convencionales, lo que facilita la utilización su implementación en entornos educativos (Martín Zazo, 2017).

6. Promoción de Valores y Desarrollo Personal.

De acuerdo con Ponce Garzarán, Monjas Aguado y Gea Fernández (2015), los deportes alternativos pueden ser utilizados como herramientas para la transmisión de valores, como el respeto, la tolerancia y la solidaridad.

Este tipo de deportes contribuyen al desarrollo personal de los individuos al fomentar actitudes positivas y fortalecer la autoestima de los participantes.

7. Integración con Modelos Pedagógicos Modernos.

En el ámbito educativo, los deportes alternativos han sido incorporados en diversos modelos pedagógicos, como el Modelo de Educación Deportiva (Sport Education Model), que busca mejorar la experiencia de aprendizaje de los alumnos a través de una metodología activa y participativa (Calderón y Martínez de Ojeda, 2011).

Además, la enseñanza comprensiva de estos deportes facilita su integración en deportes en los programas de educación física (Sancho Tejo, 2021)

4.2 DIFERENCIAS ENTRE DEPORTES CONVENCIONALES Y ALTERNATIVOS

Introducción

Los deportes convencionales y los deportes alternativos presentan diferencias significativas en diversos aspectos, como la estructura reglamentaria, los valores educativos que promueven, la forma de participación, la accesibilidad y los materiales utilizados. Estas diferencias han convertido a los deportes alternativos en una herramienta pedagógica fundamental en la educación física, permitiendo una mayor inclusión y diversidad en la práctica deportiva escolar (Arufe, 2023).

Diferencias en la estructura y organización

Uno de los aspectos que más distingue a los deportes alternativos de los convencionales es su flexibilidad estructural. Mientras que los deportes tradicionales, cuentan con reglamentos ampliamente estandarizados y establecidos por federaciones internacionales (Ibarra Angulo, 2015), los deportes alternativos presentan normativas más abiertas, susceptibles de adaptación en función del contexto y las necesidades del grupo participante (Barbero 2000)

Por ejemplo, el Colpbol permite adaptaciones en el número de jugadores o en el tamaño del terreno de juego para ajustarse a distintos entornos educativos (Bendicho, 2015). En cambio, en deportes convencionales, el tamaño de la cancha, y la cantidad de jugadores deben seguir normas específicas establecidas por organismos.

Diferencias en la organización del juego

Los deportes convencionales suelen caracterizarse por una estructura del juego altamente jerarquizada, en la que cada jugador tiene roles predefinidos que limitan su función dentro del equipo. En cambio, los deportes alternativos fomentan una mayor polivalencia, donde los participantes pueden desempeñar múltiples roles durante el juego (Paredes Calabuig, 2013).

En los deportes alternativos, todos los jugadores tienen la posibilidad de atacar y defender sin restricciones posicionales, lo que favorece la equidad en la participación y evita la especialización prematura (Centros de Profesores y Recursos de la Provincia de Cáceres, 2018).

Diferencias en la implicación de los participantes

Los deportes alternativos buscan potenciar la participación activa de todos los jugadores sin distinción de nivel técnico o condición física, promoviendo una mayor inclusión y evitando la marginación de ciertos participantes, algo frecuente en deportes tradicionales (Arufe, 2023).

En deportes convencionales como el balonmano, algunos jugadores pueden tocar el balón con menor frecuencia, dependiendo de su posición en el campo y de su habilidad. En cambio, en los alternativos, la estructura de juego obliga a todos los jugadores a intervenir en el desarrollo de la actividad, favoreciendo un mayor dinamismo y trabajo en equipo (Burga, 2018).

Diferencias en la participación en el proceso de toma de decisiones

En los deportes convencionales las decisiones suelen recaer en entrenadores, árbitros o jugadores con roles específicos, en los deportes alternativos se fomenta un modelo de juego más democrático y autogestionado (Fernández Argüelles y González González de Mesa, 2018).

En los deportes convencionales o tradicionales, los jugadores tienen menos margen de decisión y deben seguir estrictamente las instrucciones del entrenador o las normas arbitrales (Velázquez Callado, 2015).

Diferencias en la preparación física requerida

Los deportes tradicionales suelen requerir una preparación física específica, enfocada en desarrollar habilidades como la velocidad, la resistencia o la fuerza de acuerdo con la disciplina practicada. En deportes como el atletismo o la natación, la preparación física es fundamental para mejorar el rendimiento y alcanzar un alto nivel competitivo (Martínez Hita, 2018).

Por otro lado, los deportes alternativos tienden a ser más accesibles en términos físicos, ya que priorizan la participación sobre el rendimiento. Aquí no se exige una condición física excepcional, ya que el objetivo es fomentar la cooperación y la equidad entre los jugadores, independientemente de sus capacidades (Paredes Calabuig, 2013).

4.3 IMPORTANCIA DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Los deportes alternativos han ganado relevancia en el ámbito educativo debido a su potencial para fomentar valores, mejorar la participación del alumnado y promover la inclusión social (Aramburu Rivera y Vilchez Sampi, 2020).

A diferencia de los deportes tradicionales, estos ofrecen una variedad de experiencias motrices que permiten a los alumnos desarrollar habilidades físicas y cognitivas en un entorno menos competitivo y más colaborativo (Fernández Argüelles y González González de Mesa, 2018).

Una de las principales ventajas es la adaptabilidad a diferentes contextos educativos y niveles de habilidad, facilitando la participación de todo el alumnado sin importar sus capacidades físicas o técnicas previas (Bendicho, 2015)

Además, fomentan la creatividad y la motivación de los alumnos, ya que la novedad y diversidad de los deportes alternativos generan interés y entusiasmo en las clases de Educación Física (Sancho Tejo, 2021).

También por otro lado, los deportes alternativos potencian valores como la cooperación, el respeto y la inclusión, aspectos fundamentales dentro del desarrollo integral del alumno. Según Orlick (1997), los juegos y deportes cooperativos reducen la agresividad y aumentan la sensación de logro personal y colectivo, aspectos esenciales en la formación del alumno.

4.4 ORIGEN Y DESARROLLO DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS

Los deportes alternativos surgieron como respuesta a la necesidad de diversificar las prácticas deportivas convencionales y hacerlas más inclusivas (Barbero, 2000). Su origen se encuentra en la segunda mitad del siglo XX, cuando pedagogos y educadores físicos comenzaron a explorar nuevas formas de actividad física que se alejaran de la competitividad excesiva de los deportes tradicionales y promovieran la participación equitativa (Cagigal, 1959).

En sus primeras etapas, los deportes alternativos tomaron elementos de juegos populares y culturales, así como de deportes minoritarios o regionales, para transformarlos en actividades adaptadas a los entornos educativos (Battaglia, 2013).

A lo largo del tiempo, estos deportes han evolucionado y se han expandido a nivel mundial, incorporando innovaciones metodológicas y tecnológicas que han permitido su adaptación a diferentes contextos educativos (Carrera, 2016).

La diversificación y adaptabilidad de estas prácticas han impulsado su integración en los programas de Educación Física, promoviendo un aprendizaje más dinámico y significativo para los estudiantes.

4.5 INCLUSIÓN EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA

La incorporación de los deportes alternativos en el currículo de Educación Física responde a la necesidad de diversificar los contenidos y ofrecer experiencias más enriquecedoras para los alumnos (Martínez Hita, 2018).

Según el Decreto 38/2022 de Castilla y León, la Educación Física debe promover una formación integral que contemple no solo la mejora de las capacidades físicas, sino también el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Los deportes alternativos permiten abordar los contenidos curriculares desde un enfoque más inclusivo y motivador. En este sentido, la metodología de Aprendizaje Cooperativo (Johnson y Holubec, 1999) ha sido ampliamente utilizada para fomentar la participación activa y la colaboración entre los alumnos, independientemente de sus habilidades deportivas previas (Velázquez Callado, 2015).

Diversos estudios han demostrado que la incorporación de los deportes alternativos en el currículo escolar mejora la cohesión grupal y la motivación hacia la actividad física (Cuadros Niño y Otálora Peñaloza, 2019).

También, estos deportes facilitan la adquisición de competencias clave, como el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la creatividad, todas ellas esenciales para el desarrollo personal y social del alumnado (Fernández-Río et al., 2016).

4.6 TENDENCIAS ACTUALES EN LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES ALTERNATIVOS

La enseñanza de los deportes alternativos ha ido evolucionando en los últimos años, incorporando metodologías innovadoras y tecnología para mejorar el aprendizaje de los alumnos. Una de las tendencias más destacables es la aplicación del modelo de Educación Deportiva (Sport Education Model), que estructura el proceso de enseñanza a través de unidades didácticas en las que los alumnos asumen diferentes roles, como jugadores, entrenadores y árbitros, promoviendo una experiencia más realista y participativa (Calderón, Hastie y Martínez de Ojeda, 2011).

El uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha permitido una mayor difusión de estos deportes, facilitando el acceso a recursos didácticos digitales y plataformas interactivas que enriquecen el aprendizaje (Gómez Palacios, 2016).

La creciente popularidad de estos deportes ha impulsado la creación de eventos y competiciones escolares específicas, lo que contribuye a su consolidación dentro de la Educación Física (Timón, 2021). Estas iniciativas permiten visibilizar los beneficios de los deportes alternativos y fortalecer su papel en la formación integral de los alumnos.

4.7 BENEFICIOS EN LOS DEPORTES ALTERNATIVOS EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

La implementación de deportes alternativos en la educación primaria ofrece una serie de beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales. Su introducción en el currículo de Educación Física responde a la necesidad de diversificar las actividades para lograr un mayor impacto en el aprendizaje y bienestar de los estudiantes (Timón, 2021).

En relación con las características de los deportes alternativos del principio, algunos beneficios que se pueden destacar son los siguientes:

1. Fomento de la Inclusión y la Igualdad.

Los deportes alternativos permiten que todos los alumnos participen sin importar su condición física o habilidades deportivas. Esto resulta especialmente útil para la integración de niños con necesidades especiales, fomentando mayor equidad en el aula (Burga, 2018).

2. Desarrollo de Habilidades Sociales y Trabajo en Equipo.

La cooperación es una de las bases de los deportes alternativos, lo que ayuda a mejorar las habilidades sociales entre los alumnos. A través de la práctica deportiva, los niños aprenden a comunicarse mejor, negociar y resolver conflictos de manera constructiva (Jonhson y Holubec, 1999).

Según Velázquez Callado (2015), la coopedagogía aplicada en estos deportes refuerza el trabajo en equipo y apoyo mutuo.

3. Aumento de la Motivación y Reducción del Estrés.

Los deportes alternativos son percibidos como novedosos y atractivos para los alumnos, lo que aumenta su interés por la actividad física (Hita, 2018).

Al reducir la presión competitiva, los niveles de estrés y ansiedad disminuyen, favoreciendo un ambiente de aprendizaje positivo (García, 2017).

4. Desarrollo de la Creatividad y Resolución de Problemas.

Debido a la flexibilidad de normas, estos deportes permiten a los niños y niñas desarrollar la creatividad y toma de decisiones en situaciones dinámicas (Carrera, 2016). Además, este tipo de actividades impulsa la resolución de problemas y el pensamiento crítico (Calderón, Hastie y Martínez de Ojeda, 2011)

5. Fomento de Estilos de Vida Activos y Saludables

La inclusión de estos deportes en la educación primaria contribuye a la formación de hábitos saludables desde la infancia promoviendo la actividad física como parte del estilo de vida (Robles Rodríguez, Abad Robles y Giménez Fuentes-Guerra, 2009).

El carácter lúdico de los deportes alternativos hace que los niños, lo sientan como una actividad divertida, incentivando la adherencia a la práctica deportiva a largo plazo (Lara et al., 2015).

6. Promoción de Valores y Competencias Ciudadanas.

Los deportes alternativos potencia valores como el respeto, la empatía y la responsabilidad, que son fundamentales para su desarrollo integral (Ruiz Omeñaca, 2004).

Según Monjas Aguado, Ponce Garzarán y Gea Fernández (2015), estas actividades refuerzan actitudes pro-sociales y pueden ser una herramienta eficaz para prevenir problemas como el acoso escolar.

4.8 CRITERIOS DE SELECCIÓN DE DEPORTES ALTERNATIVOS PARA NIÑOS Y NIÑAS

Para que un deporte alternativo sea adecuado en Primaria, debe cumplir con una serie de criterios que garanticen su accesibilidad, inclusión y valor pedagógico.

Según Barbero (2000), los principales criterios de selección son:

- Deben ser deportes que puedan practicarse en diferentes espacios junto con materiales sencillos, permitiendo la participación de todos los alumnos.
- Se priorizan aquellos deportes que fomentan la colaboración y el trabajo en equipo como el colpbol o el kin-ball (Fernández Argüelles y González González de Mesa, 2018).
- Es importante evitar deportes que puedan generar situaciones de violencia o exclusión, promoviendo en su lugar aquellos donde se priorice la estrategia y la destreza sobre la fuerza.
- Los deportes deben tener reglas sencillas y comprensibles para los alumnos, permitiendo una rápida integración al juego (Arufe, 2023).
- Como dice Monjas Aguado (2015), el deporte escolar debe ser un vehículo para la transmisión de valores como el respeto, la inclusión y la cooperación.

4.9 EJEMPLOS DE DEPORTES ALTERNATIVOS APROPIADOS PARA ESTA ETAPA.

De todos los deportes alternativos que hay, entre los más recomendados para la Educación Primaria destacan los siguientes:

- Colpbol: Creado por Bendicho Ros, es un deporte colectivo e inclusivo en el que se golpea un balón con las manos para marcar goles en la portería contraria. Se juega en equipos mixtos y promueve la cooperación y el respeto.
- Ultimate frisbee: Como destaca Peire y Estrada (2015), es un deporte sin contacto donde los jugadores deben pasarse un frisbee hasta llegar a la zona de anotación del equipo contrario.
- Kin-ball: es un deporte en el que participan tres equipos simultáneos y se juega con un balón de gran tamaño. Su dinámica fomenta la inclusión y la estrategia grupal (Lara et al., 2015)
- Datchball: es un deporte similar al balón prisionero, pero con normas que favorecen la participación de todos los jugadores. Según Ruiz Pérez (2018), el datchball enfatiza la estrategia y la rapidez de reacción, minimizando la eliminación temprana de los participantes y asegurando una mayor inclusión en el juego.
- Pinfuvote: es un deporte que combina elementos del fútbol, ping-pong, tenis y voleibol. Según Delgado Noguera (2017), el pinfuvote es una opción versátil y dinámica que permite la participación equitativa de los alumnos y fomenta la motricidad y la toma de decisiones rápidas.

4.10 EL COLPBOL

El colpbol es un deporte colectivo y alternativo desarrollado con una finalidad educativa e inclusiva. Según Bendicho (2010), este deporte “permite una participación equitativa, evitando el predominio de jugadores con mayor destreza”.

Se caracteriza por su dinamismo, accesibilidad y la promoción de valores como la cooperación, la igualdad y la integración de todos los participantes, independientemente de sus habilidades físicas.

Su estructura y normativa permiten que los jugadores se involucren de manera equitativa, fomentando la participación activa y la cohesión grupal. Debido a estas características, el

colpbol se ha convertido en una herramienta innovadora dentro del ámbito de la educación física escolar, ofreciendo una alternativa a los deportes tradicionales.

HISTORIA Y EVOLUCIÓN DEL COLPBOL

El Colpbol fue creado en 1997 por el profesor de educación física Juanjo Bendicho en la Comunidad Valenciana, España. Su desarrollo surgió como respuesta a la necesidad de encontrar un deporte que fomentara la participación igualitaria y la cooperación entre los jugadores (Bendicho, 2015).

Desde sus inicios, el Colpbol ha evolucionado significativamente, pasando de ser una práctica localizada en centros educativos valencianos a expandirse a nivel nacional e internacional.

La difusión del Colpbol se ha visto favorecida por su simplicidad, adaptabilidad y beneficios educativos que proporciona. En los últimos años, se han organizado competiciones y encuentros intercentros que han consolidado su presencia en el ámbito escolar y recreativo.

Bendicho (2015) destaca que “su inclusión en el currículo escolar ha permitido que miles de niños y niñas descubran una forma de jugar basada en la igualdad y el respeto”.

REGLAS Y MECÁNICA DEL JUEGO

El Colpbol se juega en un campo similar al de balonmano, con dos equipos mixtos formados de siete jugadores cada uno, incluyendo el portero. Su principal particularidad es que el balón solo puede ser golpeado con las manos, utilizando cualquier parte del cuerpo excepto pies y puños. El objetivo del juego es marcar goles en la portería rival, favoreciendo un estilo de juego dinámico y en continuo movimiento (Bendicho, 2010).

Las principales reglas del Colpbol incluyen:

- Se juega con la parte superior del cuerpo.
- La misma persona no puede golpear dos veces seguidas el balón.
- No se puede tocar el balón con los pies y las piernas.
- No golpear con los puños cerrados.
- Prohibido agarrar o retener el balón.
- Prohibido empujar o coger, al contrario.

- Hay que respetar la distancia en los saques.
- El portero puede parar el balón con el pie dentro del área.

Estas normas fomentan un desarrollo del juego donde la colaboración y la estrategia un equipo tienen un papel predominante, reduciendo la influencia de habilidades individuales y promoviendo una experiencia equitativa para todos los jugadores (Bendicho, 2015).

VALORES EDUCATIVOS DEL COLPBOL

Según Bendicho (2015), “el Colpbol integra de manera natural a todos los jugadores, garantizando una igualdad de oportunidades real”.

Algunos de los valores más destacados que promueve (Bendicho, 2010) son:

- Cooperación: Dado que el juego no permite acciones individuales, se incentiva la colaboración entre los jugadores para avanzar en el partido.
- Igualdad de género: Su estructura impide que haya desigualdades entre niños y niñas, promoviendo equipos mixtos y equilibrados.
- Integración: Cualquier estudiante, sin importar su habilidad motriz, puede participar activamente, lo que refuerza la inclusión en la práctica deportiva.
- Respeto y juego limpio: La normativa del Colpbol minimiza el contacto físico y las situaciones de confrontación, favoreciendo un entorno seguro y respetuoso.
- Esfuerzo y perseverancia: La dinámica del juego requiere un alto nivel de implicación por parte de los jugadores, promoviendo la constancia y el compromiso con el equipo.

ADAPTACIONES DEL COLPBOL EN PRIMARIA

El Colpbol puede adaptarse fácilmente a diferentes niveles educativos, incluyendo la educación primaria, donde se ajustan ciertos aspectos para garantizar una experiencia acorde a las capacidades de los niños y niñas de menor edad.

Algunas de las adaptaciones más comunes en este nivel son:

- Reducción del tamaño del campo: Se utilizan dimensiones más pequeñas para facilitar el desplazamiento y la dinámica del juego.

- Uso de balones más ligeros: Se emplean balones de menor peso y tamaño para mejorar el control y reducir el impacto de los golpes.
- Flexibilización de las reglas: se permite un mayor número de toques individuales antes de pasar el balón, favoreciendo la adaptación progresiva a la mecánica del juego.
- Partidos de menor duración: Los tiempos de juego se reducen para adecuarse a la capacidad de atención y resistencia de los niños.
- Énfasis en la participación igualitaria: Se promueve la rotación de posiciones y la intervención activa de todos los jugadores para asegurar una experiencia equitativa.

Bendicho (2015) señala que “las adaptaciones del Colpbol en primaria han sido claves para su consolidación como deporte escolar, permitiendo una práctica inclusiva desde edades tempranas”.

Estas modificaciones permiten que el Colpbol sea una actividad accesible y atractiva para los estudiantes de primaria, ayudando a fortalecer sus habilidades motrices, su socialización y su interés por la práctica deportiva.

5. METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 JUSTIFICACIÓN

Para el diseño de esta propuesta me he basado en el *Real Decreto 157/2022* y en el *Boletín Oficial de Castilla y León 38/2022*, de 29 de septiembre, por el que se establece el Currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Esto servirá para justificar las actividades y contenidos entre otras cosas, para poder alcanzar los objetivos propuestos.

Como ya mencioné en apartados anteriores, he decidido planificar una propuesta sobre el colpbol porque es un deporte poco habitual que los niños y niñas no conocen mucho ya que no es un deporte tradicional. Es importante saber que en este deporte los contactos físicos se penalizan, por ello busco que con la propuesta pueda alcanzar los objetivos propuestos y que los alumnos puedan trabajar las competencias básicas mediante al aprendizaje y diversión jugando.

A demás de los propios objetivos de la propuesta se va a buscar que los alumnos se inicien en la práctica del Colpbol, un deporte cooperativo que fomenta la participación equitativa, el respeto y el trabajo en equipo. A lo largo de las sesiones se destacará la importancia del cumplimiento de las normas y del desarrollo de habilidades motrices básicas a través de la práctica deportiva.

Durante las clases, los alumnos trabajarán en diferentes grupos, favoreciendo la inclusión y la cooperación entre todos los participantes. Se formarán equipos donde el aprendizaje sea recíproco, permitiendo que los alumnos se apoyen mutuamente en la comprensión de las reglas y estrategias del Colpbol.

Como docente, desempeñaré un papel clave en la supervisión y orientación, asegurando que los alumnos comprendan los principios del juego y promuevan valores como el compañerismo, la comunicación y el respeto por los demás.

A lo largo del proceso de enseñanza, se incentivará la participación activa y el pensamiento estratégico, de manera que los alumnos propongan ideas para mejorar su desempeño en equipo. Se hará énfasis en la necesidad de colaborar para lograr un objetivo común, evitando la competitividad excesiva y promoviendo la igualdad de oportunidades para todos los jugadores. Como resumen los principios metodológicos de intervención serán los siguientes:

- Será activa y participativa, donde se fomentará la participación de todos los alumnos tanto en las actividades como en las reflexiones del final de cada sesión.
- Todas las actividades propuestas tendrán un carácter lúdico.
- Se intentará motivar a los alumnos y para ello los momentos de reflexión finales de las sesiones serán importantes, ya que ahí podrán hacer propuestas de mejora o aspectos para tener en cuenta en futuras sesiones.
- Se tendrá en cuenta el espacio, el tiempo y materiales con el que se dispone para poder adaptar las clases ante cualquier circunstancia.

El propósito principal de estas sesiones es que los alumnos aprendan de forma práctica los fundamentos del Colpbol, integrando conceptos como la técnica de golpeo, el desplazamiento por el campo, la ocupación del espacio y el trabajo en equipo. Para ello, se contará con el material adecuado (pelotas, balón oficial de Colpbol, conos, petos, etc.), se ofrecerán explicaciones sobre las reglas del juego en cada sesión y se proporcionarán y ayudará a los alumnos a buscar estrategias para la mejora del rendimiento colectivo.

Además del desarrollo técnico y motriz, se trabajarán aspectos emocionales y sociales como el esfuerzo, la autoestima, la empatía y el respeto mutuo. Me encargaré de garantizar un ambiente de aprendizaje positivo, donde todos los alumnos se sientan valorados y motivados para participar. También se fomentará que los propios alumnos reflexionen sobre su desempeño, identifiquen áreas de mejora y celebren sus logros de manera conjunta.

5.2 CONTEXTUALIZACIÓN

Esta propuesta se va a desarrollar en un colegio público de la ciudad de Valladolid. Este centro ofrece enseñanza desde la etapa de Educación Infantil hasta Primaria.

El alumnado en su mayoría proviene de familias con un nivel socioeconómico medio-bajo. Las familias suelen contar con una alta implicación en el proceso educativo y existe una cierta cantidad de estudiantes de origen inmigrante y procedentes de otras etnias.

Predominan los modelos de familiares tradicionales, aunque también se pueden identificar familias con ciertas dificultades estructurales.

Esta propuesta se va a llevar a cabo en el tercer ciclo, concretamente en una clase de 6º de primaria que la componen 17 alumnos y en la que ninguno de ellos presenta dificultades ni necesita apoyos específicos.

5.3 DESCRIPCIÓN SINTÉTICA DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

“COLPBOL: JUEGO EN EQUIPO PARA UNA CONVIVENCIA SALUDABLE Y SOSTENIBLE”

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- 1- Conocer la técnica de golpeo del Colpbol.
- 2- Solucionar conflictos durante los partidos de Colpbol.
- 3- Participar activamente en el juego.
- 4- Conocer las reglas del Colpbol.

OBJETIVOS DE ETAPA

- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

CONTENIDOS

BLOQUE C. Resolución de problemas en situaciones motrices. Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

CONTENIDO D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL

En primer lugar, se trabajará la educación para la convivencia escolar proactiva, ya que el Colpbol es un deporte colectivo en el que el éxito depende de la colaboración y el respeto mutuo. Se fomentará la comunicación, la resolución pacífica de conflictos y la toma de decisiones en grupo. De la misma manera, se aborda la igualdad entre hombres y mujeres, dado que el Colpbol es un deporte coeducativo en el que todos los miembros del equipo tienen el mismo protagonismo, lo que ayuda a romper con los estereotipos de género y favorecer la inclusión.

Además, se promueve la educación para la salud, fomentando hábitos de vida activa y saludable, además del conocimiento y cuidado del cuerpo en la actividad física. Por último, se abordan aspectos relacionados con la educación afectivo-sexual, como el

respeto por uno mismo y por los demás, la gestión emocional y la empatía en situaciones competitivas durante los partidos de Colpbol.

COMPETENCIAS CLAVE

Teniendo en cuenta el Real Decreto 157/2022, las competencias clave son las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

Según el currículo son importantes ya que son los aprendizajes básicos que deberían adquirir todos los alumnos en la etapa de enseñanza obligatoria. Estas son las siguientes:

1. Competencia en comunicación lingüística
2. Competencia plurilingüe
3. Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería
4. Competencia digital
5. Competencia personal, social y de aprender a aprender
6. Competencia ciudadana
7. Competencia emprendedora
8. Competencia en conciencia y expresión culturales

Para la propuesta de intervención se busca desarrollar las siguientes competencias:

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

Con la práctica del “Colpbol”, por medio de la interacción social, el alumnado irá aprendiendo progresivamente a gestionar sus emociones y comportamientos en posibles momentos de conflicto. Además, desarrollarán mecanismos de trabajo en equipo asumiendo responsabilidades individuales.

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Mediante los intercambios comunicativos que se produzcan durante la práctica motriz, permitirá a los alumnos gestionar de manera dialogada los conflictos y resolver problemas de interacción social que surjan en las situaciones motrices.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

Se promoverá la salud y el propio bienestar físico.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

COMPETENCIA ESPECÍFICA 1

Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar

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 étnico-culturales, 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

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

-- Competencia específica 1

1.2 Integrar los procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, relajación e higiene en la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. (STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3)

-- Competencia específica 2

2.2 Resolver, analizar y valorar su actuación en situaciones lúdicas, juegos modificados, deportes alternativos y actividades deportivas, a partir de la anticipación, ajustándolos a las demandas derivadas de los objetivos motores y a la lógica interna de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición, en contextos reales o simulados de actuación. (STEM1, CPSAA4, CE1)

--Competencia específica 3

3.1 Iniciarse en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva. (CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1)

3.2 Respetar las normas consensuadas, así como las reglas de juego, y actuar desde los parámetros de la deportividad y el juego limpio, identificando las actuaciones de compañeros y rivales. (CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CC2, CC3).

DESCRIPTORES OPERATIVOS

1.2—CE3. Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

2. 2 — CPSAA4. Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.

3.1—CPSAA5. Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.

3.2—CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

3.2 CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, detectando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

INDICADORES DE LOGRO

1.2 Cuida su higiene corporal después de cada sesión.

2.2 Demuestra mejoras en la coordinación oculo-manual y la agilidad a través de la práctica de golpeo y desplazamientos en el juego.

3.1 Actúa con empatía y deportividad, aceptando decisiones arbitrales, reconociendo los logros del equipo contrario y evitando actitudes antideportivas.

3.2.1 Participa activamente en el trabajo en grupo, colaborando en juegos y deportes colectivos sin actitudes individualistas.

3.2.2 Reconoce y respeta las reglas del Colbol, entendiendo que su cumplimiento garantiza la igualdad y la deportividad en el juego.

EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado se ha diseñado conforme a un enfoque formativo y continuo, fundamentado en la observación directa y el análisis del desempeño de los estudiantes.

Para la objetividad y coherencia del proceso evaluador, se han empleado distintos instrumentos recogidos en los anexos correspondientes.

Indicador 1.2

- Técnica:

Observación directa (se observará el comportamiento de los alumnos al finalizar cada sesión, prestando atención a sus hábitos de higiene personal)

- Instrumento:

Lista de cotejo completa en *Anexo 1*.

- Calificación:

Rúbrica completa en *Anexo 1*.

Indicador 2.2

- Técnica:

Observación y análisis de desempeño (se evaluará el desempeño del estudiante durante la práctica, observando su evolución en la coordinación ojo-mano y la agilidad).

- Instrumento

Lista de cotejo (se registrará si el estudiante cumple con ciertos criterios durante la ejecución del golpeo y los desplazamientos en el juego)

- Calificación

Rúbrica completa en *Anexo 2.*

Indicador 3.1

- Técnica

Observación y análisis de desempeño (se observará el comportamiento del estudiante en situaciones reales de juego para evaluar su actitud y empatía)

- Instrumento

--Lista de cotejo (se registrará si el estudiante cumple con aspectos clave como aceptación de decisiones arbitrales, reconocimiento de logros ajenos y ausencia de actitudes antideportivas).

--Diario o portfolio (el estudiante reflexionará sobre su actitud en los juegos, identificando mejoras o desafíos personales)

- Calificación

Rúbrica completa en *Anexo 3.*

Indicador 3.2.1

-Técnica

Observación y análisis de desempeño (se evaluará cómo el estudiante interactúa con sus compañeros en actividades grupales, valorando su grado de cooperación y participación)

-Instrumento

Lista de cotejo (se registrará si el estudiante participa activamente, colabora con su equipo y evita actitudes individualistas)

Diario o portfolio (el estudiante puede reflexionar sobre su rol en el equipo y su nivel de cooperación.

-Calificación

Rúbrica completa en *Anexo 4*.

Indicador 3.2.2

-Técnica

----Observación y análisis de desempeño (se observará si el estudiante respeta las reglas del juego durante la práctica, manteniendo una actitud deportiva.

--Prueba escrita (preguntas sobre las reglas del colpbol para verificar su comprensión teórica

-Instrumento

--Lista de cotejo (se registrará si el estudiante cumple con las normas del juego sin hacer trampas ni discutir decisiones arbitrales

--Baremo de observación (se medirá la frecuencia con la que el estudiante aplica correctamente las reglas en el desarrollo del juego)

-Calificación

Rúbrica completa en *Anexo 5*.

Cuestionario Final completo en *Anexo 6*.

RECURSOS DIDÁCTICOS

Respecto a los recursos impresos, se necesitarán las fichas de control, listas de cotejo, hojas de observación y cuestionario final.

También se utilizará la pantalla táctil como recurso informático, para poder visualizar el video de Colpbol en la primera sesión.

Los alumnos de 6º junto con el profesor de Educación Física y yo, conformaríamos los recursos humanos.

Por último, respecto al material utilizado durante las sesiones, se utilizarán petos de colores, conos, pelotas de espuma, pelota de colpbol, pelotas de goma, cuerdas, y un silbato.

ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO

En cuanto a la organización del espacio, parte de la primera sesión se realizará en el aula, todo lo demás, si las condiciones meteorológicas lo permiten la puesta en práctica de esta unidad se llevará a cabo en el patio del colegio, de lo contrario se realizaría en el gimnasio del centro, adaptando las actividades al espacio disponible.

ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

Esta propuesta de intervención se realizará en 8 sesiones que irán desde el 11 de marzo de 2025 hasta el 3 de abril.

A la semana los alumnos de 6º cuentan con 2 horas de Educación Física repartidas en dos días (martes y jueves). Ver secuenciación de las sesiones en *Anexo 9*.

SESIONES

El desarrollo completo de la propuesta de intervención por sesiones se encuentra en *Anexo 7*.

Según Vaca y Varela (2008), “la estructura en la que se desarrolla la sesión se compone siempre de tres momentos: encuentro, construcción del aprendizaje y despedida”. (p.115).

A continuación, detallaré cual es la estructura que van a seguir todas las sesiones.

1. Encuentro Inicial.

Cada sesión comenzará con un breve espacio de encuentro cuyo objetivo es situar al alumnado en la dinámica de trabajo del día. Se realiza una explicación clara y accesible de la estructura de la sesión, sus objetivos y los valores que se pretenden reforzar (cooperación, respeto, cooperación etc.)

Este momento es clave para construir un clima de seguridad y anticipación positiva, favoreciendo la atención y la disposición hacia el aprendizaje. Además, se aprovecha para recordar normas básicas de convivencia y repasar brevemente contenidos previos, conectando sesiones entre sí en coherencia con el principio de continuidad pedagógica.

2. Calentamiento.

El calentamiento ha sido planteado como un bloque progresivo y funcional, diseñado no solo para preparar al cuerpo a nivel fisiológico, sino también para introducir o reforzar elementos técnicos y tácticos propios del Colpbol.

Se estructura en dos fases:

- Movilidad articular, con ejercicios simples orientados a activar las articulaciones más implicadas en el deporte. Esta parte es importante para prevenir lesiones y generar conciencia corporal.
- Juego/Juegos de activación técnica, por ejemplo, en el caso de juegos que he utilizado como “El rondo con la mano” o “El reloj”, combinan y trabajan diferentes habilidades útiles para el deporte que se está trabajando.

3. Parte principal.

Este es el núcleo de cada sesión, donde se abordan de manera directa los contenidos motrices, técnicos y tácticos del Colpbol. Se estructura en actividades con progresión de dificultad.

Esta parte se caracteriza por:

- La adaptación al nivel del grupo, mediante variantes y ajustes en el espacio, tiempo o reglas.
- La transferencia a contextos reales de juego, favoreciendo el desarrollo de la toma de decisiones.
- La retroalimentación constante, combinando el feedback verbal, gestual y visual por parte del maestro para poder llegar a facilitar la mejora del rendimiento motriz.

También se fomenta una metodología activa, donde el alumnado es protagonista de su propio aprendizaje a través de la exploración, el error constructivo y la colaboración.

4. Vuelta a la calma y reflexión.

Tras la parte principal, se incorpora una fase de vuelta a la calma con estiramientos suaves y una breve relajación guiada. Esto permite reducir progresivamente la activación fisiológica, generando un espacio de conciencia corporal y emocional.

En prácticamente todas las sesiones, este espacio se complementa con una reflexión colectiva, en la que el grupo verbaliza los aprendizajes, emociones y propuestas de mejora. Esto refuerza la construcción de aprendizajes significativos y duraderos.

5. Aseo personal.

Finalmente, se reserva un tiempo específico para el aseo e higiene personal. Esto permite fomentar hábitos saludables y la responsabilidad individual, aspectos que son fundamentales dentro del área de la Educación Física.

BREVE DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

Sesión 1:

Encuentro:

Se inicia la unidad con la visualización de un video explicativo en el aula para presentar el Colpbol, su origen, normas básicas y valores. Este primer contacto busca generar motivación y curiosidad.

Calentamiento:

Movilidad articular general (muñecas, codos, hombros...).

Se realiza el juego de “pelota sentada”, donde un jugador debe golpear a otro con la pelota para que este se siente, pudiendo salvarse si logra atraparla desde el suelo.

Parte principal:

En parejas, se comienza con golpes controlados de la pelota, primero en estático y luego en movimiento. Posteriormente, se amplía a tríos y cuartetos.

Se finaliza con mini partidos 3vs 3, distribuidos por el espacio aplicando las normas básicas del Colpbol.

Vuelta a la calma:

Respiraciones profundas, estiramientos suaves y reflexiones grupales sobre las primeras sensaciones. Higiene personal.

Sesión 2:

Encuentro:

Se explica la estructura de la sesión y lo que se pretende lograr (mejorar el control del golpeo y la recepción)

Calentamiento:

Movilidad articular general. Tras esto se introduce el “Rondo con la mano”, donde un jugador en el centro intenta interceptar los pases realizados con la palma de la mano.

Se añade el juego “el reloj”, en el que dos jugadores compiten por completar más rápido una vuelta de pases entre compañeros con golpeo de Colpbol.

Parte principal:

Circuitos de golpeo y recepción mediante trayectos diversos. Tras esto juego de “pase al compañero”, donde los equipos tienen que trasladar una pelota de un extremo a otro sin que caiga, ajustando la distancia para aumentar la dificultad.

Vuelta a la calma:

Relajación guiada, estiramientos y aseo.

Sesión 3:

Encuentro:

Presentación de los objetivos centrados en el control en desplazamiento.

Calentamiento:

Movilidad articular. Tras esto juego “el cazador”, en el que los alumnos deben evitar ser tocados por el cazador mientras golpean una pelota con la mano.

Parte principal:

Se realizan desplazamientos en parejas golpeando la pelota lateralmente, siguiendo rutas marcadas.

Se introduce el juego de “cementerio”, en el que los jugadores deben eliminar a sus rivales golpeándolos con la pelota sin que esta toque el suelo.

Vuelta a la calma:

Relajación guiada, estiramientos y reflexión sobre la sesión. Aseo personal.

Sesión 4:

Encuentro:

Explicación del objetivo de la sesión (comenzar a pensar tácticamente en ataque y defensa)

Calentamiento:

Movilidad articular y tras esto juego “con un bote”, donde los alumnos golpean una pelota contra la pared de forma alterna, y pierden una vida si fallan. Cada uno dispone de cinco vidas.

Parte principal:

Se realizan acciones de “ataque- defensa” en grupos de cinco, con análisis posterior del grupo

Vuelta a la calma:

Relajación guiada, estiramientos y reflexión sobre la sesión. Aseo personal.

Sesión 5:

Encuentro:

Presentación de objetivos centrados en la precisión y la toma de decisiones.

Calentamiento:

Movilidad articular y tras esto se repite el juego “rondo con la mano”, ya conocido en la sesión 2, para reforzar el pase rápido y la anticipación.

Parte principal:

Juego “que no caiga”, en el que los equipos lanzan la pelota al campo contrario tratando de que no sea interceptada en el aire. Tras esto se realiza la primera sesión de “mini partidos con rotación de posiciones”, donde los jugadores deben cambiar de rol tras cada gol.

Vuelta a la calma:

Relajación guiada, estiramientos y reflexión sobre la sesión. Aseo personal.

Sesión 6:

Encuentro:

Explicación de los objetivos (fomento del trabajo en equipo y roles diferentes en el juego).

Calentamiento:

Movilidad articular u tras esto se repite el juego “pelota sentada”, realizado en la sesión 1, lo que permite comparar la evolución en la precisión del golpeo.

Parte principal:

Se introduce el “Béisbol con la mano”, donde se golpea la pelota con la palma para simular un bateo y se recorren bases. Seguidamente, se juega al “rey de la pista”, donde se enfrentan equipos en mini partidos de 3 minutos y en los cuales el equipo ganador permanecerá jugando. También se incluye una simulación de arbitraje, con rotación de roles entre jugadores y árbitros.

Vuelta a la calma:

Relajación guiada, estiramientos y reflexión sobre la sesión. Aseo personal.

Sesión 7:

Encuentro:

Presentación de objetivos enfocados en estrategia y responsabilidad en distintas posiciones.

Calentamiento:

Movilidad articular y juego de “los 10 pases”, en el que los equipos deben realizar diez pases consecutivos sin que el rival intercepte.

Parte principal:

Segunda sesión de “béisbol con la mano”, consolidando las normas y mejorando la precisión del golpeo. Seguidamente estría la segunda sesión de “mini partidos con rotaciones de posiciones”, para seguir trabajando la versatilidad en el juego.

Vuelta a la calma:

Relajación guiada, estiramientos y reflexión sobre la sesión. Aseo personal.

Sesión 8:

Encuentro:

Se comienza con la realización de un tipo test en el aula para evaluar conocimientos teóricos y comprensión del Colbol. Posteriormente, se explican los objetivos de la sesión, centrados en la observación y la reflexión

Calentamiento:

Movilidad articular y se repite el juego de "los 10 pases", trabajado en la sesión anterior, para cerrar la unidad reforzando la cooperación.

Parte principal:

Segunda sesión del "rey de la pista", ya trabajado en la sesión 6, esta vez con observaciones activas que completan una hoja de observación completada por los alumnos, sobre un jugador en concreto durante el partido.

Vuelta a la calma:

Relajación guiada, estiramientos y una reflexión general sobre toda la unidad: aprendizajes adquiridos, puntos a mejorar y aspectos positivos.

6. RESULTADOS

A continuación, comentaré los resultados obtenidos. Toda la información que aparezca en este apartado ha sido obtenida de las fichas de control del docente, las fichas de control llenadas por mí y del cuestionario final que realicé y respondieron cada alumno.

EL ALUMNADO Y SU APRENDIZAJE

Al iniciar la situación de aprendizaje centrada en el Colbol, se detectó que el alumnado partía de un desconocimiento casi absoluto de esta disciplina deportiva. Este punto de partida, lejos de ser una limitación, supuso una oportunidad pedagógica significativa, ya que permitió construir el aprendizaje desde las bases, sin condicionamientos previos ni hábitos motrices consolidados que pudieran interferir en la adquisición de los principios técnicos y tácticos del colbol.

Desde el punto de vista motriz, el grupo mostraba una heterogeneidad moderada, mientras que algunos estudiantes evidenciaban una mayor fluidez en tareas de coordinación, desplazamientos y control de la pelota. Otros presentaban inseguridades, especialmente en las primeras sesiones.

Estas diferencias iniciales se fueron diluyendo progresivamente, gracias a la práctica continuada, al diseño de actividades adaptadas y al acompañamiento constante por parte del docente.

El desarrollo de habilidades como el golpeo con las manos (gesto poco común en otras modalidades deportivas escolares), requirió una atención específica, dada su complejidad y escasa familiaridad.

Se implementaron progresiones didácticas orientadas a consolidar el gesto técnico, abordando errores frecuentes, como el uso del puño en lugar de la mano abierta, mediante ejercicios repetitivos, tareas simplificadas y feedback constante. A lo largo de las sesiones, fue notable la evolución en la precisión y la intención de los golpes, tanto en acciones ofensivas como en acciones defensivas.

Otro eje clave fue el desarrollo del desplazamiento eficiente y la ocupación del espacio, aspectos fundamentales en un deporte de alta movilidad como el Colbol. En las primeras sesiones de la unidad, era habitual observar la concentración del alumnado en torno al balón, sin aplicar principios básicos de control del espacio o colaboración en equipo. A través del trabajo táctico guiado y la verbalización de conceptos espaciales, se logró una mejora en la comprensión del juego colectivo.

También, se abordó la dimensión cognitiva del aprendizaje, prestando atención a la interiorización de las normas del juego y la toma de decisiones en contexto real de partidos como uno de los objetivos de la unidad. Desde el inicio se reforzó la necesidad de respetar el reglamento, promoviendo un proceso de autorregulación que se hizo notar a partir de la tercera sesión, consiguiendo que el alumnado pudiera arbitrar de manera autónoma y eficaz los partidos.

En cuanto a la actitud del grupo, se partía de un contexto motivado, pero con ciertas conductas individualistas y dificultades en la gestión emocional, como la frustración ante el error o una competitividad mal asumida. A través de dinámicas de reflexión, trabajo cooperativo y retroalimentación grupal, se promovió el respeto, colaboración y valoración

del esfuerzo. Fue especialmente importante el proceso de toma de conciencia sobre la importancia de incluir a todos los miembros del equipo y de reconocer las fortalezas de cada uno.

El componente social fue también algo clave, ya que el Colpbol impide acciones individuales prolongadas, la cooperación aumentó como resultado de que fuera un requisito del juego. Esta condición facilitó la cohesión del grupo, mejorando progresivamente el clima del aula, reduciendo conflictos y aumentando la empatía y sensibilización hacia alumnos con diferencias motrices respecto a los demás.

La evaluación de aprendizaje de los alumnos se realizó mediante la observación sistemática, listas de cotejo y un cuestionario final. Estos instrumentos permitieron contrastar la percepción docente con la realidad objetiva, llegando a confirmar la comprensión sólida del juego y sus principios por parte del grupo al completo.

Durante la reflexión final de la última sesión de la propuesta de intervención, pregunté a los alumnos sobre qué aspectos les gustaron más y que es lo que creían que podían mejorar. Algunas de las respuestas fueron las siguientes:

“Conseguí mejorar mi golpeo y velocidad en el juego, que era algo que después de la primera sesión, no creía que pudiera mejorar”

“Al principio cuando nombraste este deporte, no pensé que fuera a ser tan divertido”

“Me he sentido integrada en el juego, que era algo que no solía ocurrir en las clases de Educación Física”

“No conocía este deporte y creo que tiene muchas cosas buenas como saber jugar en equipo y respetar al equipo rival”

Terminé la última sesión con una sensación de satisfacción general. Considero que fue una gran experiencia ver como cada alumno de diferentes maneras, fue evolucionando desde el inicio hasta la última sesión, lo que es muy gratificante para un maestro.

Esta propuesta de intervención contribuyó no solo al desarrollo de competencias motrices, sino también a aprendizajes integrales a nivel cognitivo, social y emocional. A través de este deporte alternativo, el alumnado no solo aprendió un nuevo deporte, sino que experimentó formas de convivencia, respeto y reflexión que van más allá del ámbito deportivo.

ASPECTOS A MEJORAR DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

Tras llevar a cabo la situación de aprendizaje, he realizado una revisión con la intención de mejorar su planteamiento. Una de las modificaciones que considero necesarias es reorganizar las sesiones agrupándolas por objetivos concretos.

Esto permitirá adaptar mejor los ritmos de aprendizaje a nivel real del alumno y fomentar una mayor autonomía en las últimas fases de la unidad.

Analizando lo ocurrido, considero que no fue adecuado introducir los mini partidos de Colpbol en la primera sesión, ya que los alumnos aún no conocían ni dominaban las normas y fundamentos del juego, lo que generó confusión. Habría sido más eficaz dedicar las tres primeras sesiones a la enseñanza de las reglas básicas, al aprendizaje técnico y a actividades introductorias que familiarizaran al grupo con el deporte.

A partir de la sesión 3 hasta la 6, se podría haber empezado a trabajar en roles específicos, analizando situaciones de juego y desarrollando estrategias en equipo. Finalmente, las dos últimas sesiones (7 y 8), podrían haberse centrado en partidos, pequeños torneos, rotaciones arbitrales y la creación de jugadas.

Aunque parte de estas ideas se han implementado, pienso que esta estructura más progresiva habría favorecido el desarrollo de la unidad. Además, hubiera sido positivo incorporar más el uso de la pizarra digitas para revisar posibles grabaciones de las clases y analizarlas conjuntamente, con el objetivo de mejorar el desempeño individual y colectivo.

En lo que respecta al diseño de actividades, reconozco que evitar repetir actividades puede ser beneficioso, aunque también creo que la repetición puede ayudar a consolidar habilidades y fomentar la autonomía del alumnado. No obstante, en futuras unidades podría incorporar instrumentos de evaluación con un enfoque más formativo, como entrevistas breves tras los partidos para valorar la comprensión del juego, evaluaciones de los roles dentro del equipo o rúbricas elaboradas por los propios alumnos como parte del proceso reflexivo.

7. CONCLUSIONES

En este apartado iré nombrando cada objetivo inicial que tenía planteado para el TFG, para así poder comprobar si se han cumplido o no.

1. Conocer la evolución de los deportes alternativos en el ámbito educativo:

Este primer objetivo planteado se centraba en comprender cómo ha evolucionado la presencia y el tratamiento de los deportes alternativos en el contexto escolar. A lo largo del trabajo se ha evidenciado que, tradicionalmente, la Educación Física ha estado dominada por los deportes convencionales, especialmente por aquellos que tienen mayor visibilidad y cultura, como el fútbol o el baloncesto.

Sin embargo, con el paso del tiempo y a partir de enfoques pedagógicos más inclusivos, se ha producido una apertura hacia nuevas formas de actividad física que priorizan la participación equitativa y la cooperación por encima de la competitividad.

Este proceso de evolución ha estado acompañado por un cambio en la concepción de lo que es el deporte escolar, en el que se empieza a valorar no solo el rendimiento físico sino también el desarrollo personal y social de los alumnos.

Los deportes alternativos están ganando protagonismo porque permiten experiencias motrices diferentes, fomentan la creatividad y promueven valores que es difícil encontrar en deportes tradicionales.

Este objetivo considero que se ha cumplido al haber proporcionado una visión clara y contextualizada sobre cómo los deportes alternativos están consolidándose con mayor frecuencia en el ámbito educativo.

2. Identificar beneficios que aportan los deportes alternativos en niños y niñas de Educación Primaria

El segundo objetivo, a través de la revisión de autores y de estudios, se ha podido comprobar que este tipo de prácticas deportivas ofrecen múltiples ventajas tanto a nivel físico, cognitivo, social y emocional.

En primer lugar, he podido constatar que los deportes alternativos fomentan la inclusión y la igualdad de participación, ya que sus características específicas, como la simplicidad de las normas o la necesidad de cooperación, permiten que todos los alumnos puedan

implicarse activamente en las dinámicas de juego, independientemente de su nivel físico, sus habilidades motrices o condiciones personales.

Otro beneficio que he destacado es el desarrollo de habilidades sociales y del trabajo en equipo. estos deportes, al tener una base cooperativa, incentivan la interacción positiva entre los participantes, fortaleciendo valores como la comunicación, la escucha activa o la resolución pacífica de conflictos.

La práctica de deportes alternativos genera entornos en los que el alumnado no solo se mueve, sino que también aprende a convivir, compartir y construir objetivos en equipo, lo que favorece a un clima de aula más colaborativo.

Otro de los puntos que trato es el incremento en la motivación y reducción del nivel de estrés. Estos deportes al ser propuestas novedosas, que se alejan de la competitividad de los deportes tradicionales, los alumnos los suelen percibir como actividades lúdicas y atractivas. Esto hace que se involucren con mayor entusiasmo, lo que hace que mejore la disposición hacia el juego y reduce la presión asociada al rendimiento deportivo, generando ambientes más relajados y seguros para el aprendizaje.

La creatividad y el pensamiento crítico se activan, ya que muchos de estos deportes presentan reglas flexibles y que se pueden adaptar, lo que da lugar a situaciones abiertas en las que el alumno puede tomar decisiones, resolver problemas y proponer estrategias colectivas de manera autónoma.

En cuanto a la salud y hábitos de vida, los deportes alternativos, con su carácter dinámico y lúdico hace que el alumnado perciba estos deportes como una fuente de disfrute, lo que promueve la adopción de estilos de vida activos y saludables desde edades tempranas.

Por último, como beneficios de estos deportes, se refuerzan las actitudes sociales como el respeto por las normas, la empatía hacia los compañeros y la responsabilidad colectiva.

Tras todo esto, se puede considerar que el objetivo está cumplido, ofreciendo una base sólida para seguir incorporando este tipo de prácticas deportivas en diferentes contextos educativos.

3. Conocer qué deportes alternativos son adecuados para la etapa de educación primaria y sus características principales.

A través del desarrollo del marco teórico, se han identificado que deportes alternativos resultan más apropiados para el alumnado de Educación Primaria.

Aparece como hay una serie de criterios pedagógicos de selección, como la facilidad de implementación, la sencillez de las normas, la posibilidad de inclusión de todo el alumnado y el fomento de valores como la cooperación, respeto y la igualdad. Estos criterios han permitido diferenciar qué deportes cumplen realmente una función educativa y no solo recreativa.

Partiendo de estos fundamentos, he presentado varios ejemplos adecuados para la etapa, destacando especialmente el Colpbol, pero también otros como el Ultimate Frisbee, el Kin-ball, el Datchball o el Pinfuvote. Todos ellos comparten la capacidad de adaptarse a contextos escolares y de favorecer la participación activa y equitativa del alumnado, alejándose de los modelos tradicionales centrados en la competición y la exclusión.

Considero que este objetivo también ha sido cumplido al poder identificar que propuestas deportivas responden a las necesidades de la Educación Primaria, demostrando su valor pedagógico tanto en el plano motriz como en el social y emocional.

4. Diseñar y llevar a cabo una propuesta de intervención basada en el colpbol.

Para este último objetivo, la propuesta se construyó siguiendo los principios metodológicos de la pedagogía activa, donde el alumno también es protagonista de su propio aprendizaje. Además, se integraron reflexiones colectivas en las sesiones sobre aspectos como el respeto, la igualdad, la importancia del grupo o la gestión de conflictos, en línea con los valores que promueve el Colpbol.

Durante la implementación de la propuesta, se observó una evolución positiva en la actitud del alumnado, así como una mayor implicación en las actividades propuestas. Los niños y niñas mostraron entusiasmo, participación activa y una mejora progresiva en sus habilidades cooperativas. También se apreció un clima más inclusivo en el aula, lo que refuerza la idea de que estos deportes pueden ayudar a construir una enseñanza más equitativa y motivadora.

Por todo ello, creo que el objetivo se ha cumplido de manera satisfactoria, demostrando que el Colpbol, no solo puede ser viable en contextos escolares, sino que aporta un valor añadido a nivel educativo y social.

VALORACIÓN FINAL:

Como final de este apartado de conclusiones, todos los objetivos propuestos al inicio del TFG han sido alcanzados con éxito, la investigación realizada ha permitido comprender el papel que los deportes alternativos pueden desempeñar en la transformación de la Educación Física hacia un modelo más inclusivo y participativo.

La propuesta de intervención desarrollada sobre Colpbol ha reforzado esta visión, demostrando que existen alternativas que pueden ser muy efectivas frente a los deportes tradicionales, capaces de responder a las necesidades del alumnado en la actualidad.

8. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

A pesar de los resultados positivos obtenidos y del alcance de los objetivos planteados, es necesario reconocer una serie de limitaciones que han podido influir en el alcance y generalización de las conclusiones extraídas de este TFG.

Una de las limitaciones que he encontrado es la muestra del alumnado participante en la intervención fue reducida y en un contexto educativo específico, lo que limita la posibilidad de contrastar los resultados a otros entornos escolares. Además, las características particulares del grupo (edad, nivel de desarrollo, experiencia previa en otras actividades cooperativas, etc.) pueden condicionar los resultados, por lo que sería necesario contrastar los resultados con otras muestras más diversas.

9. PROPUESTAS PARA FUTURAS INVESTIGACIONES

En primer lugar, como futuras investigaciones podrían centrarse en la comparación entre diferentes deportes alternativos, para identificar cuáles resultan más eficaces en función de determinados objetivos educativos, como la mejora de condición física, resolución de conflictos, desarrollo de habilidades sociales, etc. Esta comparación se podría realizar en contextos reales de aula.

También sería interesante abordar el estudio desde la perspectiva del profesorado de Educación Física, explorando sus percepciones, creencias, formación y barreras a la hora

de implementar deportes alternativos en su práctica. Esta investigación podría servir para diseñar situaciones de aprendizaje más ajustadas a sus necesidades.

Por último, se podría ampliar el estudio a la educación especial para valorar la adaptabilidad de estos deportes a diferentes realidades y colectivos.

10. BIBLIOGRAFÍA

Aramburu Rivera, E. L., & Vilchez Sampi, J. D. (2020). Los juegos y deportes alternativos: Una revisión teórica.

Arufe, V. (2023, 23 de mayo) 24 Deportes Alternativos Para Educación Física.

<https://victorarufe.es/deportesalternativos/>

Barbero, J. C. (2000). Los juegos y deportes alternativos en Educación Física.

<http://www.efdeportes.com/efd22a/altern.htm>

Battaglia, L. C. (2013). El intercrosse, una propuesta escolar.

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3105/ev.3105.pdf

Bendicho, J. J. (2010). Colpol: Un deporte integrador e igualitario. Carena.

Bendicho Ros, J. (2015). El colbol: Deporte educativo e instrumento de recreación para el siglo XXI.

http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/veintiuno/index_htm_files/Article_Colpol.pdf

Boletín Oficial de Castilla y León 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece el Currículo de Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.

<https://bocyl.jcyl.es/boletines/2022/09/30/pdf/BOCYL-D-30092022-2.pdf>

Burga, M. (2018). Juegos y deportes alternativos: Propuestas de enseñanza de la Educación física escolar.

Cagigal, J. M. (1959). Aporías iniciales para un concepto del deporte. *Citius, Altius, Fortius*. 1(1), 7-35.

Calderón, A., Hastie, P. A. y Martínez de Ojeda, D. (2011). El modelo de Educación Deportiva (Sport Education Model) ¿Metodología de enseñanza del nuevo milenio? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 395, 63-79

Carrera, D. (2016). Como crear nuevos deportes desde la educación física. El aprendizaje por proyectos como estrategia práctica motivante.

Revista Digital de Educación Física, 38, 103-118.

Centros de Profesores y Recursos de la Provincia de Cáceres (2018). COLPBOL una alternativa para los deportes de equipo. Revista Cáparra (17), 33-37.

<https://revistacaparra.educarex.es/17/CAPARRA17.pdf>

Colpol (s.f). Colpol, página oficial. <https://www.colpol.es/>

Cuadros Niño, A. F., & Otálora Peñaloza, B. C. (2019). Implementación de juegos y deportes alternativos que permitan la inclusión deportiva en niños y niñas entre las edades de siete a doce años de la fundación (FUNDAR), ubicada en la localidad de Suba de la ciudad de Bogotá.

Fernández Argüelles, D., y González González de Mesa, C. (2018). Educación Física y Aprendizaje Cooperativo: una experiencia práctica.

https://www.researchgate.net/publication/322676497_Educacion_Fisica_y_Aprendizaje_Cooperativo_una_experiencia_practica

Fernández-Río, (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teóricoprácticas para docentes.

Revista Española de Educación Física y Deportes, (413), 55-75.

García, E. (2017). Colpol - ¿Qué es el Colpol? Colpol.es.

<http://www.colpol.es/es/que-es-el-colpol.html>

Gómez Palacios, B. (2016). Colpol, un deporte alternativo para la enseñanza comprensiva de los deportes de invasión.

Hita, F. J. M. (2018). Nuevos deportes para una nueva Educación Física. Lecturas: Educación Física y Deportes, 23(243), 73-88.

<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFD deportes/article/view/498>

Ibarra Angulo, C. E. (2015). El deporte. Vida Científica

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>

Johnson, D. W., Johnson, R. T., y Holubec, E. J. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula.

Lara, A.; Cachón, J.; Valdivia, P.; Espejo, N. (2015). Los deportes alternativos como elementos educativos en la escuela. Korfball y Kin-ball.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 3/2006, de 3 de mayo, de Educación.

<https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3/dof/spa/pdf>

Martín Zazo, R. (2017). Propuesta didáctica en el aula de educación física: juegos y deportes alternativos con material no convencional.

Martínez Hita, F. J. (2018). Nuevos deportes para una nueva Educación Física. Lecturas: Educación Física y Deportes, 23(243), 73-88.

<https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/498>

Monjas Aguado, R., Ponce Garzarán, A., y Gea Fernández, J.M. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles trasferencias.

Retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación (28), 276-284

Orlick, T. (1997) Juegos y Deportes Cooperativos. Desafíos divertidos sin competición. Popular.

Paredes Calabuig, D. (2013). Colbol, un nuevo deporte de equipo. Revista digital EFDeportes, 18(183)

<https://www.efdeportes.com/efd183/colbol-un-nuevo-deporte-de-equipo.htm>

Peire, T. y Estrada, J. (2015). Innovación en la Educación Física y en el deporte escolar: Métodos de enseñanza, deportes y materiales alternativos.

E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

<https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/dof/spa/pdf>

Robles Rodríguez, J., Abad Robles, M.T. y Giménez Fuentes-Guerra, F.J. (2009). Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual. Lecturas: Educación Física y Deportes.

<https://efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Ruiz Omeñaca, J. V. (2004). Pedagogía de los valores en la educación física. Editorial

C.C.S.

- Sancho Tejo, A. I. (2021). La iniciación deportiva a través de los deportes alternativos, aplicados desde el modelo comprensivo.
- Timón, L. (2021). Deportes alternativos para Educación Física de Primaria. Oposiciones de Educación Física
- <https://www.oposicioneseducacionfisica.es/blog/deportes-alternativos-educacion-fisica-primaria>
- Vaca, M. y Varela, M. (2008). Motricidad y aprendizaje: el tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6). Graó.
- Vallejo, S. B. (2019). La enseñanza comprensiva de los deportes alternativos a través del aprendizaje cooperativo
- Velázquez Callado, C. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física. Retos. nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación (28), 234-239

11. ANEXOS

ANEXO 1

INSTRUMENTO Y COMO SE EVALÚA EL INDICADOR DE LOGRO 1.2

- LISTA DE COTEJO

Nombre del alumno	Se lava las manos y la cara	Usa toalla o pañuelos para secarse	Cambia o limpia su ropa si está sudada	Cuida sus objetos personales (toalla, botella etc.)
	SÍ _____	SÍ _____	SÍ _____	SÍ _____
	NO _____	NO _____	NO _____	NO _____

- RÚBRICA

NIVEL DE LOGRO	DESCRIPCIÓN DEL DESEMPEÑO
4. EXCELENTE	Siempre realiza todas las acciones de higiene después de cada sesión.
3. BUENO	Realiza 3 de las 4 acciones de higiene después de cada sesión
2. A MEJORAR	Realiza 2 de las 4 acciones de higiene después de cada sesión
1. DEFICIENTE	Realiza 1 o ninguna acción de higiene después de cada sesión

ANEXO 2

CÓMO SE CALIFICA EL INDICADOR DE LOGRO 2.2

- RÚBRICA

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	A MEJORAR (2)	DEFICIENTE (1)
Coordinación óculo-manual en el golpeo	Golpea con precisión y control en la mayoría de las veces.	Golpea con precisión, pero con algunas fallas.	Presenta dificultades para coordinar el golpeo con el golpeo con precisión.	No logra coordinar el golpeo adecuadamente.
Agilidad en desplazamientos	Se mueve con rapidez y fluidez sin perder el control.	Se desplaza con soltura, aunque con algunas pausas.	Su desplazamiento es lento y poco coordinado.	Presenta muchas dificultades para desplazarse con fluidez.
Evolución y mejora en el desempeño	Se nota una gran mejora en la ejecución del golpeo y desplazamiento.	Muestra una mejora moderada en coordinación y agilidad.	Presenta leves mejoras, pero aún con dificultades.	No se observa mejora significativa.

ANEXO 3

CÓMO SE CALIFICA EL INDICADOR DE LOGRO 3.1

- RÚBRICA

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	A MEJORAR (2)	DEFICIENTE (1)
Acepta decisiones arbitrales	Siempre respeta y acepta las decisiones, y acepta las arbitrales.	Generalmente acepta las decisiones, cuestiona las decisiones,	A veces cuestiona las decisiones	Frecuentemente discute o desobedece las decisiones

	decisiones sin discutir	aunque muestra alguna inconformidad	arbitrales de forma insistente	decisiones arbitrales
Reconoce logros del equipo contrario	Felicit al equipo contrario con actitud positiva	Reconoce los logros del equipo contrario en la mayoría de los casos	Ocasionalmente reconoce los logros del equipo contrario	No reconoce los logros del equipo contrario o muestra actitudes negativas
Evita actitudes antideportivas s	Siempre mantiene un comportamiento respetuoso y ético	Casi siempre actúa con deportividad, con alguna excepción menor	A veces muestra actitudes antideportivas recurrentes	Presenta actitudes antideportivas recurrentes

ANEXO 4

CÓMO SE CALIFICA EL INDICADOR DE LOGRO 3.2.1

- RÚBRICA

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	A MEJORAR (2)	DEFICIENTE (1)
Participación en el grupo	Se involucra activamente en todas las actividades	Participa de manera constante, aunque con algunas pausas	Participa ocasionalmente, pero sin compromiso continuo	No participa activamente o muestra desinterés

Colaboración con el equipo	Coopera y motiva a sus compañeros de manera efectiva.	Colabora en la mayoría de las actividades	Colabora de manera esporádica o con dificultad	No colabora o genera conflictos en el equipo.
Evita actitudes individualistas	Prioriza el bien del equipo sobre el beneficio personal	En general, trabaja en equipo, aunque a veces busca el	Tiende a jugar de forma individualista en algunas situaciones	No respeta la dinámica grupal y actúa con egoísmo protagonismo

ANEXO 5

CÓMO SE CALIFICA EL INDICADOR DE LOGRO 3.2.2

- RÚBRICA

CRITERIO	EXCELENTE (4)	BUENO (3)	A MEJORAR (2)	DEFICIENTE (1)
Conocimiento de las reglas	Domina todas las reglas del colpbol y las aplica correctamente	Conoce la mayoría de las reglas, con algunas dudas	Conoce pocas reglas y a veces las confunde	No conoce ni respeta las reglas del juego
Cumplimiento de las normas	Siempre juega respetando las reglas sin cometer infracciones	Respeta las reglas, aunque a veces infracciona	A menudo incumple reglas por desconocimiento o errores leves	Recurrentemente infringe las reglas intencionadamente

Actitud deportiva y respeto	Acepta las decisiones arbitrales y fomenta la igualdad en el juego	Respeto las decisiones arbitrales con pequeñas objeciones	A veces muestra actitudes antideportivas o protesta	Muestra conductas antideportivas y no respeta la equidad del juego
-----------------------------	--	---	---	--

ANEXO 6

CUESTIONARIO FINAL PARA EVALUAR INDICADOR DE LOGRO 3.2.2

1. ¿Cuántos jugadores componen un equipo de Colpbol en el campo?

- a) 4
- b) 5
- c) 7
- d) 9

2. ¿Con qué parte del cuerpo está permitido golpear el balón en el Colpbol?

- a) Solo con las manos
- b) Con cualquier parte del cuerpo excepto piernas, pie y puños
- c) Solo con los pies
- d) Solo con la cabeza

3. ¿Cuál es el objetivo principal del juego en Colpbol?

- a) Mantener la posesión del balón el mayor tiempo posible
- b) Marcar goles en la portería contraria mediante golpes con las manos
- c) Eliminar jugadores del equipo contrario
- d) Evitar que el balón toque el suelo

4. ¿Cómo deben de estar formados los equipos?

- a) Solo de chicos o solo de chicas

- b) Al menos con un chico o con una chica por equipo
- c) Mixtos
- d) Da igual

5. ¿Qué pasa si golpeo el balón con el puño?

- a) Nada, sigue el juego
- b) Falta y balón para el otro equipo
- c) Expulsión de 2 minutos
- d) Se resta 1 gol a tu equipo

6. El Colpbol es un deporte en el que el contacto físico entre jugadores está permitido.

FALSO

7. En Colpbol, se puede agarrar o retener el balón unos segundos.

FALSO

8. El portero puede parar la pelota con el pie.

VERDADERO

9. En colpbol está permitido que la misma persona pueda golpear dos veces seguidas el balón.

FALSO

10. ¿Por qué es importante respetar las decisiones arbitrales en un partido de Colpbol?

ANEXO 7

SESIÓN Nº1					
TÍTULO	Introducción al Colpbol	CÓDIGO:	UDS1		
OBJETIVOS					

- ❖ Comprender las reglas básicas del Colbol
- ❖ Desarrollar habilidades básicas de golpeo

CONTENIDOS

C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

COMPETENCIAS

Competencia específica 1

Competencia específica 2

Competencia específica 3

CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.2	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	1.2 Cuida su higiene corporal después de cada sesión.
	2.2		2.2 Demuestra mejoras en la coordinación oculo-manual y la agilidad a través de la práctica de golpeo y desplazamientos en el juego.
	3.2		3.2.1 Participa activamente en el trabajo en grupo, colaborando en juegos y deportes colectivos sin actitudes individualistas.

MATERIALES Y RECURSOS

- Digital (video)
- Pelotas de goma
- Gimnasio / Patio
- Petos de colores

DESARROLLO DE LA SESIÓN

ENCUENTRO

- ❖ Video explicativo en el aula (5')

CALENTAMIENTO

- ❖ Movilidad articular: círculos de muñecas, codos, hombros... (5')
- ❖ Juego: Pelota sentada (este juego consiste en que uno tiene la pelota, para salvarse tiene que golpear a un compañero. Este se sentará en el suelo y solo podrá salvarse si coge la pelota desde el suelo sin poder moverse ni levantarse. Gana el último que quede en pie. (10')

PARTE PRINCIPAL

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		TIEMPO
- Golpeos controlados: primero comenzarán en parejas, golpeando la pelota en estático sin que toque el suelo, luego se pasarán la pelota tocando el suelo y en movimiento constante por parte de la pareja y por último repetirán esta misma secuencia en grupos de 3 o 4 personas.		(15')
- Juego adaptado: Mini partidos por todo el espacio, 3 vs 3 con reglas básicas.		(15')
VUELTA A LA CALMA		
- Respiraciones profundas y estiramientos suaves de brazos y piernas, mientras se reflexiona sobre aspectos de la sesión y sensaciones del alumnado.		(5')
- Aseo personal		(5')

SESIÓN N° 2

TÍTULO	Técnicas de Golpeo y Pase	CÓDIGO:	UDS2		
OBJETIVOS					
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mejorar la precisión en el golpeo ❖ Practicar el pase y la recepción en movimiento 					
CONTENIDOS					
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a</p>					

la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.

COMPETENCIAS					
Competencia específica 1					
Competencia específica 2					
Competencia específica 3					
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.2 2.2 3.1 3.2	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	<p>1.2 Cuida su higiene corporal después de cada sesión.</p> <p>2.2 Demuestra mejoras en la coordinación óculo-manual y la agilidad a través de la práctica de golpeo y desplazamientos en el juego.</p> <p>3.1 Actúa con empatía y deportividad, aceptando decisiones arbitrales, reconociendo los logros del equipo contrario y evitando actitudes antideportivas.</p> <p>3.2.1 Participa activamente en el trabajo en grupo, colaborando en juegos y deportes colectivos sin actitudes individualistas.</p>		
MATERIALES Y RECURSOS		<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de goma - Conos para marcar zonas de pase - Petos - Gimnasio/Patio 			
DESARROLLO DE LA SESIÓN					
ENCUENTRO					
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicación de la estructura de la sesión y que se quiere lograr (5') 					
CALENTAMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Movilidad articular: círculos de muñecas, codos, hombros... (5') ❖ “Rondo con la mano”: en grupos de 4 o 5 personas, les proporcionaré una pelota. Uno de ellos se pondrá en medio y los demás se tendrán que pasar el balón golpeándolo con la mano sin que el del medio se lo quite. Si a uno de ellos se le cae al suelo pasa al medio. Si el del medio intercepta el balón, sale al rondo. (10') 					

- ❖ “El Reloj”, dos alumnos espalda con espalda y con una pelota cada uno se encontrarán en el centro de un círculo formado por sus compañeros de clase. A la voz de “ya” empezarán a pasar el balón a sus compañeros uno a uno en la misma dirección con golpes característicos del Colbol (palma de la mano) y el objetivo es que uno de los dos jugadores centrales pille al otro por velocidad en los pases. (10’)

PARTE PRINCIPAL

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		TIEMPO
❖ Circuitos de golpeo y recepción: tendrán que realizar diferentes trayectos golpeando la pelota.		(10’)
❖ Juego: “PASE AL COMPAÑERO”, en equipos de 4 deberán pasar la pelota de un extremo a otro sin dejarla caer. Se puede variar la distancia para aumentar la dificultad.		(10’)
VUELTA A LA CALMA		
❖ Relajación guiada y estiramientos de hombros y muñecas.		(5’)
❖ Aseo personal		(5’)

SESIÓN Nº 3					
TÍTULO	Desplazamientos y Posicionamientos	CÓDIGO:	UDS3		
OBJETIVOS					
❖ Mejorar los desplazamientos laterales y frontales					
CONTENIDOS					
C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.					
D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.					

COMPETENCIAS					
Competencia específica 1					
Competencia específica 2					
Competencia específica 3					
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO					
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.2	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	1.2 Cuida su higiene corporal después de cada sesión.		
	2.2		2.2 Demuestra mejoras en la coordinación óculo-manual y la agilidad a través de la práctica de golpeo y desplazamientos en el juego.		
	3.1		3.1 Actúa con empatía y deportividad, aceptando decisiones arbitrales, reconociendo los logros del equipo contrario y evitando actitudes antideportivas.		
	3.2		3.2.1 Participa activamente en el trabajo en grupo, colaborando en juegos y deportes colectivos sin actitudes individualistas.		
MATERIALES Y RECURSOS		<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de goma y de espuma - Petos - Conos - Cuerdas. - Gimnasio/Patio 			
DESARROLLO DE LA SESIÓN					
ENCUENTRO					
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicación de la estructura de la sesión y que se quiere lograr (5') 					
CALENTAMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Movilidad articular: círculos de muñecas, codos, hombros... (5') ❖ Juego: "El Cazador", un alumno es el cazador y deberá intentar tocar a los demás. Los demás se desplazarán por el campo mientras golpean una pelota con la mano. (10') 					
PARTE PRINCIPAL					
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		TIEMPO			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desplazamientos con golpeo: en parejas avanzarán golpeando la pelota mientras se mueven lateralmente. Se marcarán rutas con conos u otros materiales para mejorar el control. 		(15')			

<ul style="list-style-type: none"> ❖ “Cementerio”. Un jugador de cada equipo se situará detrás del equipo contrario (Cementerio). El juego consiste en lanzar el balón a los jugadores del equipo contrario para que vayan eliminándose y entrando a su Cementerio. Solamente son eliminados si se golpea al jugador contrario sin que bote y con golpes característicos del colpbol (palma de la mano). 	(15')
VUELTA A LA CALMA	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Relajación guiada y estiramientos de hombros y muñecas, mientras se reflexionar sobre la sesión. ❖ Aseo personal 	(5')
(5')	

SESIÓN N° 4				
TÍTULO	ESTRATEGIAS BÁSICAS DE EQUIPO	CÓDIGO:	UDS4	
OBJETIVOS				
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Desarrollar estrategias básicas de ataque y defensa ❖ Fomentar la comunicación entre compañeros 				
CONTENIDOS				
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.</p>				
COMPETENCIAS				
Competencia específica 1 Competencia específica 2 Competencia específica 3				
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO				

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.2	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	1.2 Cuida su higiene corporal después de cada sesión. 2.2 Demuestra mejoras en la coordinación óculo-manual y la agilidad a través de la práctica de golpeo y desplazamientos en el juego.		
	2.2		3.1 Actúa con empatía y deportividad, aceptando decisiones arbitrales, reconociendo los logros del equipo contrario y evitando actitudes antideportivas.		
	3.1		3.2.1 Participa activamente en el trabajo en grupo, colaborando en juegos y deportes colectivos sin actitudes individualistas.		
	3.2				
MATERIALES Y RECURSOS		<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de goma y de espuma - Petos - Gimnasio/Patio 			
DESARROLLO DE LA SESIÓN					
ENCUENTRO					
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicación de la estructura de la sesión y que se quiere lograr (5') 					
CALENTAMIENTO					
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Movilidad articular: círculos de muñecas, codos, hombros... (5') ❖ "Con un Bote". Por parejas o tríos, con una pelota, cada grupo se colocará a unos 3 o 4 metros de la pared del patio. Uno/a del grupo lanzará la pelota contra la pared golpeándola con la palma de la mano (golpeo característico del colpbol), cuando la pelota rebote contra la pared y de un bote, otro compañero tendrá que hacer lo mismo y así sucesivamente hasta que uno falle, al que se le restará una vida de las 5 con las que parten todos. (10') 					
PARTE PRINCIPAL					
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA			TIEMPO		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ "Ataque-Defensa", en grupos de 5, realizarán jugadas de ataque y defensa y tras esto en cada grupo se analizará y se buscarán estrategias al finalizar cada acción. 			(15')		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sesión 2 de "Cementerio". Un jugador de cada equipo se situará detrás del equipo contrario (Cementerio). El juego consiste en lanzar el balón a los jugadores del equipo contrario para que vayan eliminándose y entrando a su Cementerio. Solamente son eliminados si se golpea al jugador 			(15')		

contrario sin que bote y con golpeos característicos del Colpbol (palma de la mano).		
VUELTA A LA CALMA		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Relajación guiada y estiramientos de hombros y muñecas, mientras se reflexionar sobre la sesión. ❖ Aseo personal 	(5')	(5')

SESIÓN Nº 5							
TÍTULO	Mejora del golpeo en situaciones reales		CÓDIGO:	UDS5			
OBJETIVOS							
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Perfeccionar la precisión del golpeo en movimiento ❖ Practicar la toma de decisiones rápidas 							
CONTENIDOS							
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.</p>							
COMPETENCIAS							
Competencia específica 1 Competencia específica 2 Competencia específica 3							
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO							
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.2	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	1.2 Cuida su higiene corporal después de cada sesión. 2.2 Demuestra mejoras en la coordinación oculo-manual y la agilidad a través de la práctica de golpeo y desplazamientos en el juego.				
2.2	3.1						

	3.2		<p>3.1 Actúa con empatía y deportividad, aceptando decisiones arbitrales, reconociendo los logros del equipo contrario y evitando actitudes antideportivas.</p> <p>3.2.1 Participa activamente en el trabajo en grupo, colaborando en juegos y deportes colectivos sin actitudes individualistas.</p> <p>3.2.2 Reconoce y respeta las reglas del Colpbol, entendiendo que su cumplimiento garantiza la igualdad y la deportividad en el juego.</p>
MATERIALES Y RECURSOS			<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de goma y de Colpbol - Petos - Gimnasio/Patio
DESARROLLO DE LA SESIÓN			
ENCUENTRO			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicación de la estructura de la sesión y que se quiere lograr (5') 			
CALENTAMIENTO			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Movilidad articular: círculos de muñecas, codos, hombros... (5') ❖ Sesión 2 de "Rondo con la mano": en grupos de 4 o 5 personas, les proporcionaré una pelota. Uno de ellos se pondrá en medio y los demás se tendrán que pasar el balón golpeándolo con la mano sin que el del medio se lo quite. Si a uno de ellos se le cae al suelo pasa al medio. Si el del medio intercepta el balón, sale al rondo. (10') 			
PARTE PRINCIPAL			
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA			TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ❖ "Que no Caiga", en este juego habrá dos equipos colocados cada uno en un campo y cada vez uno de cada equipo lanzará la pelota al campo contrario, golpeando con la palma de la mano. El objetivo es coger la pelota en el aire para que el equipo lanzador no sume 1 punto. Cada vez tirará un equipo y siempre jugadores diferentes. 			(15')
<ul style="list-style-type: none"> ❖ "Mini partidos con rotación de posiciones", se realizarán pequeños partidos cortos donde los jugadores deben cambiar de posición tras cada gol. 			(15')
VUELTA A LA CALMA			

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Relajación guiada y estiramientos de hombros y muñecas, mientras se reflexionar sobre la sesión. ❖ Aseo personal 	(5')	(5')
---	------	------

SESIÓN Nº 6			
TÍTULO	CÓDIGO:		
	OBJETIVOS		
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Comprender el rol del árbitro en el Colpbol ❖ Desarrollar actitudes de respeto y juego limpio 		
	CONTENIDOS		
	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.</p>		
	COMPETENCIAS		
	Competencia específica 1 Competencia específica 2 Competencia específica 3		
	CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.2	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	1.2 Cuida su higiene corporal después de cada sesión.
	2.2		2.2 Demuestra mejoras en la coordinación oculo-manual y la agilidad a través de la práctica de golpeo y desplazamientos en el juego.
	3.1		3.1 Actúa con empatía y deportividad, aceptando decisiones arbitrales, reconociendo los logros del equipo contrario y evitando actitudes antideportivas.
	3.2		

		<p>3.2.1 Participa activamente en el trabajo en grupo, colaborando en juegos y deportes colectivos sin actitudes individualistas.</p> <p>3.2.2 Reconoce y respeta las reglas del Colpbol, entendiendo que su cumplimiento garantiza la igualdad y la deportividad en el juego.</p>
MATERIALES Y RECURSOS		<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de espuma, de goma y de Colpbol - Petos - Silbato para alumno - Gimnasio/Patio
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
ENCUENTRO		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicación de la estructura de la sesión y que se quiere lograr (5') 		
CALENTAMIENTO		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Movilidad articular: círculos de muñecas, codos, hombros... (5') ❖ Sesión 2 de "Pelota Sentada", un jugador tiene la pelota, para salvarse tiene que golpear a un compañero. Este se sentará en el suelo y solo podrá salvarse si coge la pelota desde el suelo sin poder moverse ni levantarse. Gana el último que quede en pie. (5') 		
PARTE PRINCIPAL		
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ❖ "Béisbol con la mano": haremos dos equipos mixtos. Primero un equipo será el bateador y el otro el receptor. Un miembro del equipo receptor será el lanzador (golpeo de colpbol con la palma de la mano), y el equipo atacante tendrá que batear, pero con la palma de la mano. Cuando batee tendrá que correr a la base siguiente y así hasta hacer carrera. Ganará el equipo que haga más carreras completas. 		(15')
<ul style="list-style-type: none"> ❖ "Rey de la Pista", habrá 3 o 4 equipos que jugarán mini partidos de 3 minutos, el ganador seguirá jugando y el que pierda descansará. ❖ "Simulación de arbitraje", los grupos rotarán entre los jugadores y árbitros durante los mini partidos. 		(20')
VUELTA A LA CALMA		

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Relajación guiada y estiramientos de hombros y muñecas, mientras se reflexionar sobre la sesión. ❖ Aseo personal 		(5')
---	--	------

SESIÓN Nº 7			
TÍTULO	CÓDIGO:	UDS7	
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aplicar las habilidades adquiridas en un entorno “competitive” ❖ Fomentar la cooperación y el espíritu deportivo 			
CONTENIDOS			
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.</p>			
COMPETENCIAS			
Competencia específica 1 Competencia específica 2 Competencia específica 3			
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.2 2.2 3.1 3.2	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	<p>1.2 Cuida su higiene corporal después de cada sesión.</p> <p>2.2 Demuestra mejoras en la coordinación oculo-manual y la agilidad a través de la práctica de golpeo y desplazamientos en el juego.</p> <p>3.1 Actúa con empatía y deportividad, aceptando decisiones arbitrales, reconociendo los logros del equipo contrario y evitando actitudes antideportivas.</p>

		<p>3.2.1 Participa activamente en el trabajo en grupo, colaborando en juegos y deportes colectivos sin actitudes individualistas.</p> <p>3.2.2 Reconoce y respeta las reglas del Colbol, entendiendo que su cumplimiento garantiza la igualdad y la deportividad en el juego.</p>
MATERIALES Y RECURSOS		<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de espuma, de goma y de colbol - Petos - Gimnasio/Patio
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
ENCUENTRO		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Explicación de la estructura de la sesión y que se quiere lograr (5') 		
CALENTAMIENTO		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Movilidad articular: círculos de muñecas, codos, hombros... (5') ❖ "Los 10 pases". Se divide la clase en dos equipos mixtos. El juego consiste en que uno de los dos equipos realice 10 pases sin que el otro equipo intercepte la pelota. Si el equipo contrario corta un pase, pero no roba el balón se empezará a contar desde cero, si por el contrario roba el balón serán ahora ellos los que tengan que completar los 10 pases. Los pases se realizan golpeando el balón con la palma de la mano y sin cogerla. (10') 		
PARTE PRINCIPAL		
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sesión 2 de "Béisbol con la mano": haremos dos equipos mixtos. Primero un equipo será el bateador y el otro el receptor. Un miembro del equipo receptor será el lanzador (golpeo de colbol con la palma de la mano), y el equipo atacante tendrá que batear, pero con la palma de la mano. Cuando batee tendrá que correr a la base siguiente y así hasta hacer carrera. Ganará el equipo que haga más carreras completas. 		(10')
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sesión 2 de "Mini partidos con rotación de posiciones", se realizarán pequeños partidos cortos donde los jugadores deben cambiar de posición tras cada gol. 		(20')
VUELTA A LA CALMA		

<ul style="list-style-type: none"> ❖ Relajación guiada y estiramientos de hombros y muñecas, mientras se reflexionar sobre la sesión. ❖ Aseo personal 		(5')
---	--	------

SESIÓN Nº 8			
TÍTULO	Evaluación y Cierre	CÓDIGO:	UDS8
OBJETIVOS			
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Evaluar el progreso de los alumnos. ❖ Reflexionar sobre los aprendizajes adquiridos 			
CONTENIDOS			
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices: Incorpora contenidos que intervienen en los procesos de aprendizaje y práctica motriz: la percepción, la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad y los procesos de creatividad motriz.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices: Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas.</p>			
COMPETENCIAS			
Competencia específica 1 Competencia específica 2 Competencia específica 3			
CRITERIOS E INDICADORES DE LOGRO			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	1.2 2.2 3.1 3.2	INDICADORES DE LOGRO DE LA SESIÓN	<p>1.2 Cuida su higiene corporal después de cada sesión.</p> <p>2.2 Demuestra mejoras en la coordinación oculo-manual y la agilidad a través de la práctica de golpeo y desplazamientos en el juego.</p> <p>3.1 Actúa con empatía y deportividad, aceptando decisiones arbitrales, reconociendo los logros del equipo contrario y evitando actitudes antideportivas.</p>

		<p>3.2.1 Participa activamente en el trabajo en grupo, colaborando en juegos y deportes colectivos sin actitudes individualistas.</p> <p>3.2.2 Reconoce y respeta las reglas del Colpbol, entendiendo que su cumplimiento garantiza la igualdad y la deportividad en el juego.</p>
MATERIALES Y RECURSOS		<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas de espuma - Pelota de colpbol - Petos - Gimnasio/Patio
DESARROLLO DE LA SESIÓN		
ENCUENTRO		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Realización del tipo test en el aula (10') ❖ Explicación de la estructura de la sesión y que se quiere lograr (5') 		
CALENTAMIENTO		
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Movilidad articular: círculos de muñecas, codos, hombros... (5') ❖ Sesión 2 de "Los 10 pases". Se divide la clase en dos equipos mixtos. El juego consiste en que uno de los dos equipos realice 10 pases sin que el otro equipo intercepte la pelota. Si el equipo contrario corta un pase, pero no roba el balón se empezará a contar desde cero, si por el contrario roba el balón serán ahora ellos los que tengan que completar los 10 pases. Los pases se realizan golpeando el balón con la palma de la mano y sin cogerla. (5') 		
PARTE PRINCIPAL		
DESCRIPCIÓN DE LA TAREA		TIEMPO
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sesión 2 del "Rey de la Pista", habrá 3 o 4 equipos que jugarán mini partidos de 3 minutos, el ganador seguirá jugando y el que pierda descansará. <p>Los equipos que descansen tendrán una participación activa ya que cada uno tendrá una hoja de observación en la que tendrá que observar diferentes aspectos de un jugador durante el Partido. (HOJA EN ANEXO 8)</p>		(25')
VUELTA A LA CALMA		

- ❖ Relajación guiada y estiramientos de hombros y muñecas. Reflexión de la Unidad (aprendizajes, aspectos a mejorar, aspectos positivos...).
- ❖ Aseo personal

(5')

(5')

ANEXO 8



ANEXO 9.

SECUENCIACIÓN DE LAS SESIONES		
	CÓDIGO	NOMBRE DE LA SESIÓN
11 marzo	UDS1	INTRODUCCIÓN AL COLPOL
13 marzo	UDS2	TÉCNICAS DE GOLPEO Y PASE
18 marzo	UDS3	DESPLAZAMIENTOS Y POSICIONAMIENTO
20 marzo	UDS4	ESTRATEGIAS BÁSICAS DE EQUIPO

	25 marzo	UDS5	MEJORA DEL GOLPEO EN SITUACIONES REALES
	27 marzo	UDS6	ARBITRAJE Y JUEGO LIMPIO
	1 abril	UDS7	COMPETICIÓN AMISTOSA
	3 abril	UDS8	EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA UNIDAD