Deportes alternativos

Recepción con tres jugadores simultáneos

Deporte alternativo para 3.º de ESO. Practicar la recepción reglamentaria del balón antes de que toque el suelo.

Para qué sirve

Trabajas la recepción coordinada del balón gigante: lectura de la trayectoria, desplazamiento rápido y comunicación entre cuatro. En 3.º de ESO encaja en la parte principal, cuando el grupo ya está activado y puede cooperar bajo presión. Sienta la base para jugar después un Kin-ball más completo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma grupos de 4 y reparte un balón gigante por grupo. Si solo tienes un balón, trabaja por turnos.
2. Explica la regla: al recibir, al menos tres jugadores deben tocar el balón a la vez antes de que bote.
3. Un jugador lanza el balón hacia arriba y nombra al equipo receptor. Si hay un solo equipo, el grupo entero recibe.
4. El equipo nombrado corre hacia el balón y lo recibe con tres jugadores como mínimo tocándolo a la vez.
5. Si el balón toca el suelo o lo tocan menos de tres, la recepción no cuenta. Se repite el intento.
6. Rota el rol de lanzador cada cinco intentos para que todos saquen. Para el juego y comenta qué ha funcionado mejor.

Reglas

Al menos tres jugadores del equipo deben tocar el balón al recibir.

Organización y material

Reparte los grupos de 4 por el gimnasio, polideportivo o patio, con espacio libre alrededor de cada balón. Deja pasillos entre grupos para que nadie cruce la zona de otro.

Curso
3.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Grupos de 4. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Balón gigante de Kin-ball o similar

Variantes

Más fácil
Lanza el balón más bajo y más cerca del equipo receptor. Así tienen más tiempo para llegar y colocarse.

Más difícil
Exige que el balón se reciba con tres jugadores y se devuelva en el aire en el mismo gesto, sin que nadie lo agarre.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, monta más grupos de 4 y, si faltan balones, rota por estaciones. Con uno pequeño, juega de 3 o 4 y el lanzador también corre a recibir.

En poco espacio
En un gimnasio pequeño o medio patio, trabaja un grupo por zona marcada y lanza más vertical. Reduce los desplazamientos largos.

La variante de la ficha
Aumentar la distancia desde la que debe llegar el equipo receptor.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Acerca el lanzamiento y permite que la persona con dificultad participe en el contacto desde una posición fija. Cuenta su toque como uno de los tres.

Discapacidad visual
Usa un balón con cascabel o avisa en voz alta del lanzamiento y la dirección. Coloca a un compañero guía que le diga por dónde viene.

Atención e impulsividad
Fija una señal clara de salida, como una palabra, y no se corre hasta oírla. Da un rol concreto, como el que cuenta recepciones válidas.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja espacio libre de al menos varios pasos entre grupos para evitar choques al correr hacia el balón.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos. Pide calzado deportivo bien atado.
- No se salta ni se empuja a un compañero para llegar al balón. Se llega y se toca con las manos o los antebrazos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dar la regla de los tres toques sin demostrarla. Haz una demostración con un grupo antes de empezar.
- Dejar que siempre reciban los mismos. Rota las posiciones y exige que los tres toquen de verdad.
- Lanzar demasiado fuerte al principio. Empieza con lanzamientos controlados y sube la dificultad poco a poco.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hacéis en el grupo para llegar los tres a la vez al balón?

¿Qué os ayuda a saber dónde va a caer el balón?

¿Quién ha dado indicaciones al grupo y cómo ha ayudado?

Conexión con el currículo LOMLOE

Competencias específicas

Competencia específica 2

Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Competencia específica 3

Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Texto literal de RD 217/2022 (BOE-A-2022-4975), Anexo II, materia de Educación Física — criterios de 3.º y 4.º curso. Tu comunidad puede concretarlas en su decreto.

Autor: Equipo de profesores de Educación Física de Espaldera. Revisada el 26 de octubre de 2026.