Invasión

Botar con la cabeza alta y pasar al que está libre

Sesión 2 de 6 · 6.º de Primaria · Situación de aprendizaje «La liga del 3×3»

Situación de aprendizaje La liga del 3×3	**Etapa y curso** 6.º de Primaria
Sesión 2 de 6 · 45 min	**Material** 12 balones de minibasket (talla 5) · 6 balones de espuma · 2 aros de plástico atados con bridas al larguero de las porterías · 40 conos · 24 petos de 4 colores · 6 pañuelos · Actas de la liga en papel
Organización Parejas y tríos	**Espacio** Patio con 2 canastas de minibasket y 2 porterías de fútbol sala; 3 campos de 14 × 8 m marcados con conos

CALENTAMIENTO 7 min

1. Bote con semáforo 7 min

El profesor levanta un cono: verde, botar rápido; amarillo, cambiar de mano; rojo, parada en dos tiempos. Se bota sin mirar el balón: hay que ver el color. Últimos 2 minutos: por parejas, uno levanta los conos y el otro bota.

Variante más fácil: Solo verde y rojo.

Variante más difícil: Rojo es parada y pivotar sobre un pie.

PARTE PRINCIPAL 31 min

1. Dos contra uno hasta la línea 12 min

Los dos atacantes salen del fondo con un balón y deben cruzar la línea contraria botando. El defensor solo toca el balón, nunca al jugador. Si el defensor se va a por el que bota, se pasa al libre. Cada 3 intentos rota el defensor.

Variante más fácil: El defensor sale andando.

Variante más difícil: El atacante con balón solo puede botar 3 veces.

2. Pasa y entra 19 min

3 atacan contra 1 defensor; los otros 2 esperan en el fondo con balón. Antes de tirar, el equipo da al menos 2 pases. Canasta o aro, 2 puntos; tocar el aro o el tablero, 1. Tras cada ataque, el defensor ataca, sale uno del fondo a defender y quien tiró espera.

Variante más fácil: Sin defensor la primera ronda.

Variante más difícil: Dos defensores (3×2).

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos y una jugada 7 min

Muñecas, hombros, cuádriceps y gemelos: 15 segundos cada uno. Tres respiraciones lentas. Cada uno cuenta a su equipo un momento en que pasó al compañero libre.

Variante más fácil: El profesor guía los estiramientos.

Variante más difícil: Los dirige un alumno distinto cada día.