Invasión

Jugar 3x3 contra rivales que cambian

Sesión 4 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 4 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 Ocho equipos de 3	**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. Rondo de tres con intruso 7 min

Dos se pasan el balón sin botar y el tercero, con peto, intenta tocarlo. Si lo toca o sale del cuadrado, cambia con quien lo perdió. A mitad, se permite un bote antes de pasar.

Variante más fácil: Cuadrado de 6 × 6 m.

Variante más difícil: Solo pase picado.

PARTE PRINCIPAL 31 min

1. 3×3 con tres botes 17 min

Quien tiene el balón bota 3 veces como máximo y después pasa o tira. Tras canasta, el otro equipo saca de fondo. Falta si se toca al jugador: el balón cambia de equipo. Cada 4 minutos los dos equipos que descansan entran y salen otros dos.

Variante más fácil: Sin límite de botes.

Variante más difícil: Canasta tras 3 pases seguidos vale doble.

2. Subir y bajar de canasta 14 min

Partidos de 3 minutos con las reglas del 3×3 con tres botes. Al pitido, quien gana sube un campo y quien pierde baja. Quien pierde en el campo 3 sale y entra uno de los que esperan.

Variante más fácil: En el campo 3 se puede botar sin límite.

Variante más difícil: En el campo 1, canasta solo tras un pase.

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.