



Basketjoy

Concejalía de
Deportes de Alicante

BASKETJOY



Indicadores de evaluación



Objetivo General

Este programa trata de dar visibilidad al baloncesto en general y al baloncesto adaptado en particular, como deporte con dificultades añadidas y que puede generar empatía hacia las personas con alguna discapacidad. Por ello, trabajaremos diversas casuísticas en cada sesión.

Objetivos específicos

- ✓ Conocer los aspectos básicos del baloncesto
- ✓ Vivenciar y valorar la situación del deportista discapacitado.
- ✓ Practicar habilidades en disciplinas específicas
- ✓ Utilizar el deporte como un medio de disfrute
- ✓ Cooperar como elemento fundamental
- ✓ Mostrar respeto y tolerancia con el compañero

Metodología

- ✓ Resolución de problemas
- ✓ Descubrimiento guiado
- ✓ Asignación de tareas
- ✓ Entrenamiento dirigido por monitores de club de baloncesto de la región y jugadores experimentados en adaptado.

Contenidos

- Origen, reglas, aspectos técnicos y tácticos aplicados al baloncesto.
- Situación actual del deporte adaptado: sensibilización, disciplinas, inclusión ...
- Práctica de juegos y situaciones aplicadas al baloncesto.
- Experimentación deportiva de las dificultades de una persona con diversidad funcional.
- Aplicación de principios básicos de los deportes de invasión al baloncesto.
- Habilidades motrices del baloncesto.
- Higiene personal y responsabilidad.
- Participación y esfuerzo.
- Concienciación, aceptación y respeto por las diferencias.
- Cooperación y aceptación de roles.

Esquema de sesiones

(Sesiones 2,4 y 6 con monitores del programa. Resto de sesiones desarrolladas por maestro/a del centro según instrucciones de este programa)

Sesión 1: Evaluación inicial. Vídeos de presentación y juegos de familiarización. Cuestionario online.

Sesión 2: Actividades de sensibilización de la discapacidad visual en el baloncesto. Antifaces y gafas semiopacas.

Sesión 3: Juegos de desplazamiento y pases. Discapacidad cognitiva.

Sesión 4: Actividades de sensibilización hacia la discapacidad motora. Silla de ruedas.

Sesión 5: Entradas a canasta y tiros en juegos cooperativos y circuito.

Sesión 6: Actividades de sensibilización hacia la discapacidad auditiva.

Sesión 7: Evaluación final y partidos a media pista.

- Conoce las reglas básicas del baloncesto y sus elementos técnico-tácticos básicos.
- Conoce los diferentes deportes adaptados, así como las diferentes minusvalías.
- Realiza las actividades de sensibilización desempeñando el papel de guía o discapacitado con responsabilidad.
- Bota y manipula un balón de baloncesto.
- Tira a canasta de forma adecuada.
- Toma decisiones adecuadas en función de cada jugada.
- Mantiene hábitos de higiene y equipamiento
- Participa activamente en las actividades.
- Valoración positiva de las diferencias que muestra la persona discapacitada.
- Colabora y respeta a sus compañeros.

Competencias clave

- Aprender a Aprender (CAA).
- Social y Cívica (CSC)
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Iniciativa y espíritu emprendedor (CSIE)

Materiales

- Portfolio con instrucciones y programación
- Vídeos 360 grados
- Antifaces
- Gafas semi oscurecidas
- Sillas de ruedas
- Balones, conos, petos, aros, sillas y canastas*

* Materiales que deberá aportar el centro educativo

SESIÓN 1. EVALUACIÓN INICIAL + CUESTIONARIO ONLINE

10 minutos: Presentación del proyecto con vídeo del club de referencia en la Región.

5 minutos: Calentamiento general dirigido por un alumno/a realizando ejercicios de movilidad articular. **VÍDEO 1**

5 minutos: Presentación de normas básicas del baloncesto e infracciones.

25-30 minutos: Juegos. **VÍDEO 2** y **VÍDEO 3**

5 minutos: vuelta a la calma e higiene

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

VÍDEO 1. Calentamiento

VÍDEO 2: Juego "Canasta diez,, quince y veinte"

VÍDEO 3: Juego "Alerta el jugador..."

Nombre del juego	"Canasta diez , quince y veinte"
Edad: 10- 12 años	Agrupamiento: Dos grupos de 8 - 10 jugadores.
Objetivo	Experimentar el tiro a canasta jugando.
Descripción del juego	Forma una fila india cada grupo en cada aro formando un ángulo de 45 grados desde donde lanzamos con el aro. Y al tocar el silbato empiezan a tirar a canasta por orden de tiro según la fila, contando las canastas que encestamos en voz alta a ver qué grupo llega primero a 10. El jugador que tira recoge su balón y se lo pasa al siguiente compañero/a de la fila que no tiene balón y se pone al final de la fila. Así, sucesivamente hasta que algún equipo logre las 10 canastas.
Variantes del juego	Ídem, pero cambiando el lado de lanzamiento. Ídem, pero cambiando de canasta. Ídem, pero ahora hay que llegar a 15 canastas o 20.
Recursos materiales	Cancha de minibasket, 6 balones de minibasket, 2 aros, silbato.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender y motriz.

Nombre del juego	"Alerta el jugador..."
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: 2 Grupos de 7/ 8 Jugadores.
Objetivo	Practicar las habilidades básicas y genéricas del baloncesto con un juego popular canario.
Descripción del juego	- Cada equipo se ubica en fila horizontal en cada una de las líneas de fondo de su medio campo, cada jugador tiene asignado un número que se distribuyen ellos mismos. En el centro estará el maestro o un compañero/a que dirá en voz alta "alerta el número..." y el número que mencione de cada fila debe ir a buscar su balón para intentar encestar en cada una de sus canastas antes que el compañero y llevar el balón al centro del campo antes que llegue el otro compañero. Así, sucesivamente hasta que un equipo logre 10 puntos.
Variantes del juego	- Motes de los jugadores con las nombres de las posiciones que ocupan en el juego los jugadores y cuerpo técnico (Base, escolta, alero, ala-pívot, pívot, entrenador, 2 entrenador, delegado). - Ídem, pero con algunas reglas básicas (Dobles, carrera, falta personal, tiempo muerto, falta antideportiva, prórroga, etc.)
Recursos materiales	2 balones de minibasket, cancha de minibasket.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.

SESIÓN 2. DISCAPACIDAD VISUAL – MONITORES VAN EL COLEGIO

5 minutos: Calentamiento general dirigido por un alumno/a realizando ejercicios de movilidad articular. **VÍDEO 1**

10 minutos: Juego: circuito con antifaz. **VÍDEO 4**

15 minutos: Juego: circuito con gafas. **VÍDEO 5**

15 minutos: Juego: tiros libres con gafas **VÍDEO 6**

5 minutos: vuelta a la calma e higiene

[VÍDEO 1. Calentamiento](#)

[VÍDEO 4: Juego "Circuito con Antifaz"](#)

[VÍDEO 5: Juego "Circuito con gafas. Ambliope"](#)

[VÍDEO 6: Juego "Tiros libres con gafas. Ambliope".](#)

Nombre del juego	"Circuito con Antifaz"
Edad: 10- 12 años	Agrupamiento: Parejas.
Objetivo	Experimentar ceguera total y orientación durante el bote.
Descripción del juego	Se describe un circuito con conos. Un compañero/a lleva antifaz que limita su visión completamente y bota el balón. Su pareja le guía cogiendo el brazo contrario a bote. Al acabar el circuito, se cambian los miembros de cada pareja.
Variantes del juego	Ídem, pero cambiando la mano de bote. Ídem, pero solo escuchando las indicaciones del compañero/a. Sin contacto. Ídem, pero ahora caminando hacia atrás.
Recursos materiales	Balones de minibasket, antifaces o similar, conos.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender y motriz.

Nombre del juego	"Tiros libres con Gafas. Ambliope"
Edad: 10- 12 años	Agrupamiento: filas de 6-8 alumnos/as en diferentes canastas. Agrupamiento: Parejas.
Objetivo	Experimentar ambliopía y orientación durante el lanzamiento y pase. Experimentar ambliopía y orientación durante el bote.
Descripción del juego	Se describe un circuito con conos. Los compañeros/as llevan unas gafas de buceo tintadas parcialmente, que les reduce el campo de visión y representa la situación de una persona ambliope. En fila en la línea de tiros libres todos los compañeros/as excepto uno que se sitúa al rebote. Se hacen lanzamientos con las gafas de buceo tintadas, el compañero/a recoge el rebote y lo pasa al siguiente en la fila. Se sigue la cadena. Valorar qué grupo consigue Botando el balón tratan de completar el circuito antes que su compañero. 10 tiros libres antes.
Variantes del juego	Ídem, pero desde varias posiciones. Ídem, pero cambiando la mano de bote.
Variantes del juego	Ídem, con varios balones. Ídem, pasando el balón entre la pareja en circuitos
Recursos materiales	Balones de minibasket, gafas de buceo tintadas, canastas.
	Ídem, pero ahora caminando hacia atrás.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender y motriz.
Recursos materiales	Balones de minibasket, gafas de buceo tintadas, conos.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender y motriz.

SESIÓN 3. DISCAPACIDAD INTELECTUAL

5 minutos: Calentamiento general dirigido por un alumno/a realizando ejercicios de movilidad articular.

VÍDEO 1

10 minutos: Juego: El Comecocos. **VÍDEO 7**

15 minutos: Juego: La sombra. **VÍDEO 8**

15 minutos: Juego: Cuenta y corre. 4 Esquinas. **VÍDEO 9**

5 minutos: vuelta a la calma e higiene

[VÍDEO 1: Calentamiento](#)

[VÍDEO 7: Juego "El Comecocos"](#)

[VÍDEO 8: Juego "La Sombra"](#)

[VÍDEO 9: Juego "Cuenta y Corre".](#)

Nombre del juego	"El Comecocos"
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: Gran grupo
Objetivo	Practicar el bote dinámico en situaciones de juego.
Descripción del juego	Se trata de ir desplazándose botando el balón por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por los dos alumnos/as que se la quedan y que debe desplazarse botando una pelota de minibasket (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el comecocos.
Variantes del juego	Comenzar el juego con 3, 4 o 5 perseguidores al comienzo del juego para que exista más compromiso motor con el bote.
Recursos materiales	Espacio con líneas pintadas en el suelo (polideportivo), 18 balones de minibasket.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.

Nombre del juego	"La Sombra"
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: Parejas.
Objetivo	Practicar reacción, reflejos y lateralidad.
Descripción del juego	Los compañeros/as se sitúan enfrentados sin balón y uno/a realiza movimientos de desplazamiento sin balón en cualquier dirección que su pareja debe repetir en espejo.
Variantes del juego	<ul style="list-style-type: none"> - Ídem pero con un balón cada uno. - Desplazamiento siguiendo las instrucciones del maestro.
Recursos materiales	Balones de minibasket.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.

Nombre del juego	"Cuenta y Corre. 4 Esquinas"
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: Grupos de 5 jugadores/as.
Objetivo	Mejorar la velocidad de reacción
Descripción del juego	<p>Se señala un cuadrado en el espacio. En cada esquina se sitúa un jugador/a, más otro/a que se coloca en el centro.</p> <p>El jugador/a del centro gritará "4 esquinas". En ese momento, todos/as deberán ocupar otra esquina, incluyendo al jugador/a central. De esta manera siempre quedará un jugador sin esquina que a su vez se situará en el centro y seguirá el juego. Gana el jugador/es que más esquinas haya ocupado.</p>
Variantes del juego	<ul style="list-style-type: none"> - Ídem pero con bote de balón. - Ídem pero haciendo el cuadrado más grande. - Se estima un tiempo máximo de realización o bien un número máximo de partidas.
Recursos materiales	Balones de minibasket.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.

SESIÓN 4. DISCAPACIDAD FÍSICA – MONITORES VAN AL COLEGIO

5 minutos: Explicación de normas básicas de baloncesto en silla de ruedas. Desplazamiento, bote y lanzamiento.

VÍDEO 9

5 minutos: Calentamiento general dirigido por un alumno/a realizando ejercicios de movilidad articular.

VÍDEO 1

15 minutos: Juego: Slalom. **VÍDEO 10**

20 minutos: Juego: Rueda y lanza. **VÍDEO 11**

5 minutos: vuelta a la calma e higiene

[VÍDEO 1: Calentamiento](#)

[VÍDEO 9: Normas Silla de ruedas](#)

[VÍDEO 10: Juego "Slalom"](#)

[VÍDEO 11: Juego "Rueda y lanza".](#)

Nombre del juego	"Slalom"
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: Individual
Objetivo	Practicar el movimiento y desplazamiento en silla de ruedas.
Descripción del juego	Se trata de ir desplazándose siguiendo un circuito descrito por conos, rodando con una silla de ruedas.
Variantes del juego	<ul style="list-style-type: none"> - Se realiza la actividad contabilizando el tiempo en completar el circuito. Gana el más rápido. - Deben botar el balón tras dos impulsos, como indican las normas del baloncesto.
Recursos materiales	<p>Circuito descrito con conos, sillas de ruedas y balones de minibasket.</p> <p>En el caso de no tener sillas de ruedas para todo el grupo de clase, los que no la tienen pueden hacer un juego paralelo de lanzamientos de tiros libres en filas.</p>
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.



Nombre del juego	"Rueda y lanza"
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: Parejas
Objetivo	Practicar el movimiento y desplazamiento en silla de ruedas y el lanzamiento.
Descripción del juego	<p>Desde la línea de tres puntos, se avanza hasta la zona rodando en silla de ruedas y su pareja se encuentra de pie en la línea de fondo para pasarle el balón. Tras recibir, hace 3 lanzamientos a canasta tras rebote del compañero/a que le devuelve el balón.</p> <p>Así, se rueda hasta fuera de la línea de triple en la silla de ruedas y se cambia con el compañero/a, para repetir el ejercicio.</p>
Variantes del juego	<ul style="list-style-type: none"> - Se le deja el balón en el suelo para que el jugador/a en silla de ruedas tenga que levantarlo, apoyando el balón en la parte exterior de la rueda y luego realizar el lanzamiento.
Recursos materiales	Balones de minibasket, canastas y sillas de ruedas.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.

SESIÓN 5. JUEGOS COOPERATIVOS DE BALONCESTO

5 minutos: Calentamiento general dirigido por un alumno/a realizando ejercicios de movilidad articular.

VÍDEO 1

10 minutos: Juego: 3 en raya. **VÍDEO 12**

15 minutos: Juego: La trenza. **VÍDEO 13**

15 minutos: Juego: Partidillo 3x3. **VÍDEO 14**

5 minutos: vuelta a la calma e higiene

VÍDEO 1: Calentamiento

VÍDEO 12: Juego: "3 en raya"

VÍDEO 13: Juego "La trenza"

VÍDEO 14: Juego "Partidillo 3x3".

Nombre del juego	"3 en raya"
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: grupos de 3.
Objetivo	Mejorar el bote y coordinación con equipo
Descripción del juego	<p>Dos grupos de tres en cada banda de la cancha, con un balón por equipo y 3 conos de un color diferenciado del del otro equipo. A igual distancia se sitúan 9 aros unidos en disposición 3x3, y a modo de tablero de las 3 en raya.</p> <p>Los jugadores/as deben llegar a los aros botando el balón y portando el cono en la otra, para colocarlo dentro del círculo que quieran y con el objetivo de conseguir 3 en raya. El juego comienza a la señal del maestro/a y finaliza al conseguir 3 en raya.</p>
Variantes del juego	- Solo pueden botar con su mano no dominante.
Recursos materiales	Aros, balones de minibasket y conos de colores.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.



Nombre del juego	“La trenza”
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: grupos de 3.
Objetivo	Mejorar el bote y coordinación con equipo. Lanzamiento a canasta.
Descripción del juego	Tres carriles para avanzar de canasta a canasta. Desde la línea de fondo y empezando el balón en el carril central, se pasa a un lateral que botando gana el centro y el pasador ocupa su posición. El nuevo pase siempre es al lado contrario. El balón no se bota, solo se pasa entre jugadores/as. En la proximidad al aro se acaba con un lanzamiento a canasta tras parada.
Variantes del juego	- Se termina con una bandeja, tras los dos pasos de entrada, si se explica el movimiento.
Recursos materiales	Balones de minibasket y canastas.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.



Nombre del juego	"Partidillo 3x3"
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: grupos de 3.
Objetivo	Experimentar el juego del baloncesto en modalidad 3x3
Descripción del juego	<p>Se juega 3 contra 3 en una sola canasta. Si hay rebote por el equipo atacante, se sigue el juego con normalidad. Si el rebote es para el rival, deberá salir de la zona de 3 puntos para poder atacar. Tras canasta se saca del centro de campo.</p> <p>La canasta fuera de la zona vale 2 puntos y dentro, vale un punto. No hay tiros libres en la falta de tiro.</p>
Variantes del juego	- Se juega a 11 puntos o a un límite de tiempo.
Recursos materiales	Balones de minibasket y canastas.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.

SESIÓN 6. DISCAPACIDAD AUDITIVA – MONITORES VAN AL COLEGIO

5 minutos: Calentamiento general dirigido por un alumno/a realizando ejercicios de movilidad articular.

VÍDEO 1

20 minutos: Juego: El pañuelo. **VÍDEO 15**

20 minutos: Juego: La silla. **VÍDEO 16**

5 minutos: vuelta a la calma e higiene

VÍDEO 1: Calentamiento

VÍDEO 15: Juego: "El pañuelo"

VÍDEO 16: Juego "La silla"

Nombre del juego	"El pañuelo"
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: grupos de 6-8
Objetivo	Experimentar cómo una persona con discapacidad auditiva puede reaccionar y actuar en un juego.
Descripción del juego	<p>Dos equipos en línea de fondo a cada lado de la canasta. Cada jugador tiene asignado un color.</p> <p>El maestro/a se sitúa en la posición central a la altura de línea de tres con dos balones en el suelo.</p> <p>El maestro/a mostrará un pañuelo o similar de los colores asignados en cada equipo y tendrán que correr, coger el balón y regresar para hacer una bandeja o lanzamiento. Gana un punto el primero/a en anotar.</p>
Variantes del juego	- Solo bote con mano no dominante.
Recursos materiales	2 balones de minibasket y pañuelos u objetos de colores, y canasta.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.



Nombre del juego	“La silla”
Edad: 10-12 años	Agrupamiento: grupos de 6-8
Objetivo	Experimentar cómo una persona con discapacidad auditiva puede reaccionar y actuar en un juego.
Descripción del juego	<p>Se colocan tantas sillas como participantes, menos una, en un círculo. Los jugadores/es se disponen alrededor con un balón cada uno/a.</p> <p>Al levantar la mano, los jugadores/as van girando en el sentido de las agujas del reloj botando el balón a ritmo constante. Cuando el maestro/a baje la mano, todos/as deben encontrar una silla para sentarse.</p> <p>Aquel o aquella que quede sin silla, queda eliminado. El juego termina con una única silla entre dos jugadores/as que lucharán por ella.</p>
Variantes del juego	- Se hace un círculo mayor alrededor de las sillas para más dificultad.
Recursos materiales	Balones de minibasket y sillas.
Competencias	Social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, aprender a aprender, cultural y artística y motriz.

SESIÓN 7. EVALUACIÓN Y PARTIDILLO

15 minutos: Cuestionario de evaluación

5 minutos: Calentamiento general dirigido por un alumno/a realizando ejercicios de movilidad articular. **VÍDEO 1**

25 minutos: Juego: Partidillo 3x3. (ver página 16) **VÍDEO 14**

5 minutos: vuelta a la calma e higiene

[VÍDEO 1: Calentamiento](#)

[VÍDEO 14: Juego: "Partidillo 3x3"](#)

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN INICIAL (SESIÓN 1)

Cuestionario anónimo bajo el nombre del centro. ENLACE ONLINE

- Nombre del centro:

¿ Crees que una persona ciega puede jugar al baloncesto?

¿ Y una persona sorda?

¿Sabes las normas del baloncesto en silla de ruedas?

¿Conoces cómo se llama el equipo de baloncesto de tu región?

¿Juegas en algún equipo de baloncesto? ¿Te gustaría jugar en uno?

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL (SESIÓN 7)
Para maestros/as

[Cuestionario con nombre del maestro/a. ENLACE ONLINE](#)

Nombre del centro:

Nombre del maestro/a:

Valora de 1 a 10 el programa planteado

Valora de 1 a 10 el material utilizado

Valora de 1 a 10 los monitores de la actividad

Valora de 1 a 10 la sesión 2

Valora de 1 a 10 la sesión 4

Valora de 1 a 10 la sesión 6

Valora de 1 a 10 la secuenciación de actividades

Valora de 1 a 10 el nivel de satisfacción general con la actividad

¿Te interesaría participar en campus o torneos que sean organizados en tu zona próximamente?

Propuestas de mejora

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN FINAL (SESIÓN 7)
Para alumnos/as

[Cuestionario anónimo con nombre del centro. ENLACE ONLINE](#)

Nombre del centro:

¿ Crees que una persona ciega puede jugar al baloncesto?

¿ Y una persona sorda?

¿Sabes las normas del baloncesto en silla de ruedas?

¿Conoces cómo se llama el equipo de baloncesto de tu región?

¿Juegas en algún equipo de baloncesto? ¿Te gustaría jugar en uno?

Valora de 1 a 10 el material utilizado

Valora de 1 a 10 los monitores de la actividad

Valora de 1 a 10 la sesión 2

Valora de 1 a 10 la sesión 4

Valora de 1 a 10 la sesión 6

Valora de 1 a 10 el nivel de satisfacción general con la actividad

Propuestas de mejora