



Proyecto educativo a través del baloncesto en PARADAS y fomentar muchos valores que existen en nuestra vida.

# **PROYECTO DEPORTIVO**

## **Actividad Deportiva en Paradas**

### **Utilidad del proyecto :**

- Fomentar la práctica del baloncesto entre los escolares en **Paradas**.
- Crear y potenciar una escuela de baloncesto modelo en **Paradas**.
- Formar técnicos para el Deporte de las escuelas en **Paradas**.
- Conseguir una escuela de calidad para dotarla de recursos y pueda competir en igualdad en su entorno.
- Potenciar la imagen y posición del baloncesto en **Paradas y en la comarca**.

### **Palabras claves**

Educación (Física, Deporte, valores), **BALONCESTO** y Educación emocional

## Índice Paginado

### **Capítulo 1**

I. Presentación.....4-5

### **Capítulo 2**

II. Fundamentación.....

### **Capítulo 3**

III. Objetivos del Proyecto.....6

-Objetivos específicos.....7

### **Capítulo 4**

IV. Actividades propuestas.....8

- Unidades didácticas 1.....8

- Unidades didácticas 2.....9

- Unidades didácticas 3.....9

- Unidades didácticas 4.....10

- Unidades didácticas 5.....10

- Unidades didácticas 6.....11

- Unidades didácticas 7.....11

- Unidades didácticas 8.....11

### **-Capítulo 5**

V. Contenidos por cursos.....12

### **Capítulo 6**

VI. Otras actividades.....13

### **Capítulo 7**

VII. Consideración personal.....13

### **Capítulo 8**

VIII. Biografía.....14

### **Capítulo 9**

VIII. Biografía.....14

**PROYECTO DEPORTIVO**  
**Actividad Deportiva en Centros Escolares**

**Capítulo 1**

**1- Presentación actividad.**

Este proyecto está básicamente para el **CLUB DE BALONCESTO PARADAS** existe dos fases principales:

1- Baloncesto, participación en las diferentes ligas y torneos organizados por federación, diputación, ayuntamientos, así como los organizados por el propio club.

2- Pretende ofrecer a los colegio de **Paradas** actividades deportivas en las que los alumnos y alumnas desarrollen habilidades específicas a través de juegos y ejercicios. A la vez que se fomentará la autoestima y el desarrollo personal mediante los valores que el deporte colectivo nos puede ofrecer. Los alumnos se introducirán de forma progresiva en los conocimientos del baloncesto, aprendiendo las normas básicas y técnicas de dicho deporte.

Este proyecto está básicamente para el **CLUB DE BALONCESTO PARADAS** pretende ofrecer a los colegios actividades deportivas en las que los alumnos y alumnas desarrollen habilidades específicas a través de juegos y ejercicios. A la vez que se fomentará la autoestima y el desarrollo personal mediante los valores que el deporte colectivo nos puede ofrecer. Los alumnos se introducirán de forma progresiva en los conocimientos del baloncesto, aprendiendo las normas básicas y técnicas de dicho deporte.

Esta iniciativa ha sido planteada por el **CLUB DE BALONCESTO PARADAS** a los centros educativos de cualquier localidad a través de las respectivas Ampas y

cuentan con su apoyo. La actividad se desarrollará en las instalaciones de los propios Centros escolares sin perjuicio de que puntualmente pueda usarse de las instalaciones deportivas municipales y podrán participar todos los alumnos matriculados en los centros escolares donde se desarrolle la actividad. El **CLUB DE BALONCESTO PARADAS** aporta el personal cualificado para impartir la actividad y contará con un seguro de Responsabilidad Civil.

- COLEGIOS(CEIP): Rueda, Luís Vives, Maestro Castejón, Infantil
- IES : San Albino
- CENTRO O ENTIDADES PRIVADAS

Se le realiza esta la iniciativa desde el **CLUB DE BALONCESTO PARADAS** y en los que en principio se va a llevar a cabo, sin perjuicio de la adhesión de nuevos centros.

Seamos conscientes de la capacidad de aprendizaje y absorción de los alumnos y alumnas, por lo que creemos que puede ser una buena actividad para que se desarrollen. Además, en estas edades la práctica de actividades físicas previene la aparición de enfermedades como diabetes, obesidad e incluso sedentarismo, que va creciendo cada vez más entre los jóvenes en **Paradas**.

Todos sabemos que la práctica del deporte es muy beneficiosa para el desarrollo integral del niño, tanto en el ámbito social, cultural, deportivo, salud, formación en valores. El baloncesto es un deporte adaptado a las características y necesidades del niño, con su carácter lúdico, socializador y educativo.

Por lo general los niños con buena coordinación motriz y destrezas bien desarrolladas son los que acuden a alguna institución deportiva, o la escuela en donde estudian se desarrolla una buena Cultura Física; no así los niños que estudian en el sector rural donde en muchos de los casos ni siquiera se cuenta con un profesional de la Cultura Física, este espacio es cubierto por los maestros de aula que al no tener el conocimiento ni la preparación adecuada, los alumnos no pueden desarrollar sus destrezas correctamente.

Este proyecto es de tipo descriptivo, pretende hacer es que por medio de las actividades se mejore la parte motriz de acuerdo con las fases sensibles de los niños y que desarrollen habilidades.

Por último, animamos a todos los alumnos de los colegios de **Paradas** a que practiquen este deporte por sus beneficios tanto psicológicos como físicos y de desarrollo personal.

Se desarrollará en varios aspectos; expondrán temas como el origen del baloncesto, la evolución, sus objetivos, características, la relación entre el niño y el

baloncesto, la edad de iniciación; también se describirán los fundamentos básicos: drible, pase (variaciones), tiro al aro, recepción; y finalmente se desarrollará la propuesta propiamente de entrenamiento, aplicando diferentes actividades que ayudarán al desarrollo de zonas sensitivas, acondicionamiento con y sin balón, juegos pre deportivos.

**“Estas actividades se organizaran en unidades didácticas, para el fomento y práctica del baloncesto en los centros escolares de PARADAS”.**

## **Capítulo 2**

### **2.Fundamentacion**

Creemos que este tipo de actividad es bastante necesario en un pueblo como el nuestro, ya que por medio del club, se está ofertando una práctica deportiva saludable a un grupo de población joven, y enfocada a alejar a los mismos de las “tentaciones” que oferta la sociedad actual en el tiempo de ocio.

## **Capítulo 3**

### **3-Objetivos**

#### **Objetivos Generales**

Divulgar el nombre de nuestro pueblo a nivel provincial gracias a la participación del **CLUB BALONCESTO DE PARADAS** en las diferentes ligas provinciales y comarcales.

- 1) Realizar juegos con el fin de mejorar y fomentar la condición física y las condiciones de salud.
- 2) Practicar y realizar ejercicios dinámicos y recreativos para mejorar la autonomía del equipo.
- 3) Desarrollar actividades donde la actitud y respeto estén por delante de la competencia y de esta forma valorar la cultura deportiva.

- 4) Conocer y practicar actividades deportivas colectivas y dinámicas en situación real de juego.
- 5) Mejorar y practicar la participación colectiva desarrollando actitudes de cooperación y coordinación entre compañeros.
- 6) Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación para aliviar tensiones producidas en la práctica físico-deportivas.
- 7) Realizar tareas con el fin de perfeccionar la técnica, llevando a cabo un planteamiento discriminado de cada capacidad.
- 8) Fomentar y practicar la actividad física en un ámbito recreativo.
- 9) El Intelectual: Los niños/as aprenden a tener equilibrio emocional, perciben estímulos e información, evalúan las diferentes vivencias que le enseñan a diagnosticar, tomar decisiones y ejecutar/as con presión.
- 10) Social: Desarrollan una personalidad aprendiendo a jugar. El papel del entrenador es clave, transmitiendo valores y actitudes positivas durante los entrenamientos y en los partidos. Es quien interactúa con los jóvenes.
- 11) Motor: Aprende la ejecución de habilidades técnicas, a prepararse físicamente, sabiendo diferenciar las cualidades físicas: resistencia, fuerza, velocidad.
- 12) Se inicia en el entrenamiento invisible creándose hábitos de higiene, salud y alimentación.
- 13) Emotivo: Aprende a disfrutar jugando, corriendo y a sentir su cuerpo, a emocionarse no solo con sí mismo sino con su equipo.

### Objetivos específicos

- 1) Desarrollar la coordinación y el equilibrio a través de la realización de juegos en el baloncesto.
- 2) Respetar y conocer las reglas del baloncesto y también aprender a respetar al rival.
- 3) Buscar un alto nivel de decisión a través de juegos de acción y reacción rápidos en baloncesto.
- 4) Aprender a jugar con balón y sin balón al baloncesto.

- 5) Fomentar la práctica de deportes colectivos buscando la socialización e integración entre los alumnos en la práctica del baloncesto.
- 6) Apreciar el baloncesto como medio de diversión y mejora de la salud corporal.
- 7) Entrenar situaciones reales con la máxima transferencia a la solución de problemas del propio juego.
- 8) Desarrollar la capacidad perceptiva en elementos del baloncesto.
- 9) Adquirir un conocimiento global del baloncesto y parcial básico de las reglas principales de este deporte.
- 10) Fomentar el aprendizaje de las distintas habilidades técnicas del baloncesto (de desplazamiento, de lanzamiento, de parar y pivotar...) integrándolas en situaciones de juego.

#### Capítulo 4

#### 4-Actividades propuestas.

Las actividades se clasificaran de la siguiente manera:

- **ACTIVIDADES INICIALES:** Estas sesiones se realizaran el primer día del curso, se utilizara para evaluar al grupo.
- **ACTIVIDADES DIARIAS:** Cada grupo entrenara una hora al día, en la que se seguirán los contenidos y juegos que vienen dados en la temporalización del programa.
- **ACTIVIDADES EVALUACION:** En las sesiones finales del curso, se evaluara tanto el trabajo de los entrenadores como la progresión de los alumnos.

- **ACTIVIDADES FINALES:** El último día de cada trimestre se realizara una actividad alternativa que no sea baloncesto.

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1: Movimientos y gestos básicos

- Reglamento básico.
- Juegos pre deportivos.
- Sujeción del balón
- Protección del balón
- Paradas de un tiempo con balón y sin balón
- Paradas de dos tiempo con balón
- Pivotes
- Condición física

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2: El bote

- Reglamento del bote
- Condición física
- Bote con la mano dominante
- Bote con la mano no dominante
- Bote con los ojos cerrados
- Bote con desplazamientos
- Bote por delante
- Bote por detrás
- Bote con reverso
- Bote entre las piernas
- Bote en carrera
- Bote y cambios de dirección
- Juegos de bote :
  - Juego pilla, pilla de líneas
  - Juego bote en Área
  - Juego roba balones
  - Juego roba balones en caseta
- Recordatorio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 3: El pase y recepción

- Reglamento del pase
- Condición física
- Pase de pecho con dos manos y recepción con dos manos
- Pase de pecho con una mano y recepción con una mano.
- Pase picado con dos manos
- Pase picado con una mano
- Pase por encima de la cabeza
- Pases largos (Pase de beisbol)
- Juegos de pase:
  - 10 Pases
  - Pilla al que no tiene balón.
- Recordatorio

#### UNIDAD DIDÁCTICA 4: Entrada a canasta

- Reglamento o errores frecuentes de la entrada a canasta.
- Condición física
- Entrada a canasta por la derecha
- Entrada a canasta por la izquierda
- Entrada a canasta por el medio
- Entrada a canasta aro pasado por la derecha
- Entrada a canasta aro pasado por la izquierda
- Situación real de juego
- Recordatorio

### UNIDAD DIDÁCTICA 5: El lanzamiento o tiro

- Reglamento del tiro o errores frecuentes
- Condición física
- Tiro libre
- Tiro estático
- Tiro en carrera
- Tiro en suspensión
- Tiro con parada en un tiempo
- Tiro con parada en dos tiempos
- Tiro de gancho
- Juegos de tiro:
  - El caos
  - 10 Canastas
  - El reloj
- Situación real de juego
- Recordatorio

### UNIDAD DIDÁCTICA 6: Fintas con balón o sin balón de recepción

- Fintas de salida de reverso
- Finta de tiro
- Finta de pase
- Situación real de juego
- Condición física
- Recordatorio
- Tipos de fintas de recepción (Normal, puerta atrás, reverso...)

### UNIDAD DIDÁCTICA 7: El ataque

- Juegos de iniciación 2c2
- Juegos de iniciación 5c5
- Juegos de ataques:
  - Juego 4 esquinas
  - Juego del pañuelo
- Situación real de juego
- Recordatorio

### UNIDAD DIDÁCTICA 8: El rebote

- Rebote defensivo
- Rebote ofensivo
- Palmeo del balón en el rebote
- Juego de rebote:
  - El tablero
- Situación real de juego
- Recordatorio

## **Capítulo 5**

### **5-Contenidos por cursos**

#### o Primero y segundo de Educación Primaria (Pre-benjamín)

Se utilizarán juegos pre-deportivos adaptados al baloncesto, juegos populares (el pañuelo, el pollito inglés, la araña, etc.) donde la prioridad es la adherencia a la actividad física y el juego como forma de enseñanza.

#### o Tercero y cuarto de Educación Primaria (Benjamín):

Mejora las habilidades perceptivas y básicas de forma jugada. Van mejorando los desplazamientos y las posturas, mejor ajuste espacio-temporal y mejora notablemente la coordinación. También mejora el desarrollo de las cualidades físicas básicas. Van entendiendo las reglas y el trabajo en grupo. El

***aprendizaje motriz debe ser todavía predominantemente global.*** En cuanto a las consideraciones técnico-tácticas destacaremos:

- MEDIOS INDIVIDUALES DE ATAQUE: juegos de manejo de balón y todo tipo de variantes de bote y tiro.
- MEDIOS INDIVIDUALES DE DEFENSA: sólo hablaremos de defensa individual. Cada jugador es responsable directo de su oponente pero sin trabajar todavía ni postura, ni orientación. En estas edades la defensa tiene menos importancia que el ataque ya que es menos motivante para los chicos.
- MEDIOS COLECTIVOS BÁSICOS DE ATAQUE: el trabajo de los medios colectivos se reducirá al trabajo del pase-recepción, fomentando sus variantes: pase y progresión, y pase y alejamiento. Volvemos a repetir que el trabajo de estos medios a estas edades será de la forma más polivalente posible ya que son todavía muy jóvenes, y evitaremos una especialización demasiado temprana.
- MEDIOS COLECTIVOS BÁSICOS DE DEFENSA: todavía nada en estas categorías. Como ya hemos comentado, los chicos/as en estas edades no entienden todavía el juego colectivo, y menos en defensa.

o Quinto y sexto de Educación Primaria (Alevín):

Debemos seguir desarrollando de forma polivalente tanto las habilidades motrices como las cualidades físicas. En cuanto a las consideraciones técnico-tácticas:

- MEDIOS INDIVIDUALES DE ATAQUE: bote, tiro, rebote, paradas y fintas.
- MEDIOS INDIVIDUALES DE DEFENSA: defensa individual. Les podemos ir explicando la postura a adoptar, pero la orientación y las ayudas intentaremos que ellos se vayan dando cuenta a través de la indagación y el descubrimiento guiado.
- MEDIOS COLECTIVOS BÁSICOS DE ATAQUE: Pase y progresión. De forma

muy básica haremos ver a nuestros alumnos la posibilidad de cambiar de posición después de pasar para conseguir desmarcarnos del oponente, o para conseguir un lugar idóneo para recibir y poder intentar el enceste. También podemos iniciar los aclarados y la fijación del impar. Siempre de forma global y progresiva, sin abusar de estos medios, y siempre que dominen los medios anteriores.

- MEDIOS COLECTIVOS BÁSICOS DE DEFENSA: Aunque todavía no podemos hablar de defensas colectivas sí que podemos iniciar las ayudas defensivas de forma muy simple. Esto no quiere decir que cada jugador deba estar preparado para ayudar en una posición determinada respecto al balón y al oponente, pero sí que vayan comprendiendo que si algún oponente supera a su defensor y se escapa de nuestro compañero habrá que defenderlo o nos anotará una canasta.

## Capítulo 6

### 6-Otras actividades

#### a) Iniciación a la competición.

Con el objetivo de utilizar la competición como medio educativo de enseñanza, desde el Divulgar el nombre de nuestro pueblo a nivel provincial gracias a la participación del **CLUB BALONCESTO DE PARADAS** en las diferentes ligas provinciales y comarcales queremos ofrecer la oportunidad a los alumnos y alumnas de participar en una Liga Escolar. De esta manera, fomentamos la socialización entre los niños y niñas de diferentes colegios.

La liga escolar constara de una fase de liga, en la cual jugaran por cursos, todos contra todos. Los primeros clasificados llegaran a la fase final, optando a algún premio (camisetas, diplomas, trofeos).

#### b) Multideporte.

El Divulgar el nombre de nuestro pueblo a nivel provincial gracias a la participación del **CLUB BALONCESTO DE PARADAS** en las diferentes ligas provinciales y comarcales pretende también fomentar el conocimiento de otros deportes. Para ello proponemos que el ultimo día de cada trimestre los alumnos lleven a cabo un deporte diferente (Balonmano, Futbol, Rugby touch, etc..)

## Capítulo 7

### 7 .Consideración personal

Considero que nuestros pequeños hagan baloncesto en **Paradas** por diferentes razones: porque se lo pasan bien, porque hacen amigos, porque es bueno para su salud... Muchos de nosotros hemos crecido formando parte de un equipo y queremos que ellos tengan la misma magnífica experiencia. No solo hemos disfrutado, también hemos conocido muchas personas, hemos pasado por situaciones agradables y desagradables, e incluso todavía seguimos recordando algunas frases de nuestros entrenadores favoritos. Todas estas experiencias nos han hecho como somos y es que el deporte tiene unas capacidades formativas notables.

Los niños son como esponjas, absorben y repiten todo lo que ven. El marco que les proporcionemos, los modelos de comportamiento que les ofrezcamos, van a determinar las personas que van a ser el día de mañana. El deporte es un contexto, junto con la escuela, en el que crecen y se forman. Con una importancia destacada, porque es una actividad elegida por el niño y que hace porque le gusta

## Capítulo 8

8.Bibliografía:  
Autodidacta

## Capítulo 9

9.Anexo:

El grupo de población de **Paradas** al cual va destinada nuestra actividad es bastante amplio y variado, desde niños/as de 6 años en las escuelas deportivas, Organización del clásico torneo 3x3 de verano, en colaboración con el Ayuntamiento de Paradas. Esta actividad se organiza todos los años al comienzo del verano en el Polideportivo Municipal, y reúne a numerosos aficionados al baloncesto de nuestro pueblo y localidades limítrofes. En esta edición hemos

contado con la participación la presencia de equipos de Marchena, Arahal etc.Hasta hombres y mujeres de 30 años en adelante como han participado en la última liga local.



Foto de familia Torneo 3x3



Imagen de la final del Torneo

Organización de la Liga Local 3x3 de Baloncesto, esta liga se celebra en las pistas del Polideportivo Municipal durante todos los martes, miércoles y jueves del mes de agosto. Este año, como en años anteriores, se ha continuado de la Liga Infantil, aumentándose el número de equipos y contando incluso con varios equipos de localidades cercanas como Marchena, Arahal y El Coronil.

En esta liga de verano han participado un total de 21 equipos entre sus dos categorías (8 equipos infantiles y 13 senior), lo que significa que más de 100 jugador@s le han dado colorido al polideportivo durante este verano, utilizándose todas las canchas de **BALONCESTO** durante todos los martes, miércoles y jueves del mes de agosto. Además, con esta liga se consigue dinamizar la asistencia de deportistas a nuestro polideportivo durante los meses estivales.



Colaboración con la Escuela Deportiva de Baloncesto en su desplazamiento al Aquopolis de Sevilla para la Ceremonia de Entrega de Trofeos de los Juegos

Deportivos Provinciales, acompañando a los equipos como responsables de los mismos.





**DE ALGO DEBES  
ESTAR SEGURO:**

**De que las decisiones  
que tomes hoy,  
determinara lo que  
serás mañana.**