



EEDD BALONCESTO AFB Y PREDEPORTE

Ayuntamiento de Valencia

Temporada 2019/2020

PROYECTO

FEDERACION BALONCESTO

COMUNIDAD VALENCIANA

C/ Monestir de Poblet, nº 14-3ª, 46015 VALENCIA

Tlfno: 963465001 Fax: 963465003

E-Mail: fbcv@fbcv.es Web: www.fbcv.es

INDICE

Diagnóstico	2
Objetivos baloncesto	8
Contenidos baloncesto	10
Metodología baloncesto	15
Evaluación baloncesto	16
Objetivos generales AFB	18
Objetivos específicos AFB	20
Contenidos AFB	21
Objetivos generales PRE	22
Objetivos específicos PRE	23
Contenidos PRE	24
Metodología AFB y PRE	26
Evaluación AFB y PRE	28

1. DIAGNÓSTICO

1.1 MARCO JURÍDICO

Debido al deseo de facilitar la enseñanza y la práctica del deporte del baloncesto entre la población más joven de la ciudad, la Fundación Deportiva Municipal del Ayuntamiento de Valencia (FDM) y la Federación de Baloncesto de la Comunidad Valenciana (FBCV), acuerdan un convenio regulador de las Escuelas Deportivas (EEDD) y los Juegos Deportivos (JJDD), como programas complementarios, y de un eminente carácter educativo y deportivo.

1.2 CONDICIONES DE LA ACTIVIDAD

Las EEDD, tienen como objeto la enseñanza y/o aprendizaje de las técnicas básicas de baloncesto, el desarrollo de las cualidades físicas y técnicas adquiridas y el perfeccionamiento y rendimiento deportivo, estructurado por etapas de formación.

Solicitan las EEDD los centros de enseñanza de la ciudad y la FBCV en las instalaciones estrictamente municipales.

La actividad, por lo tanto, se desarrolla fundamentalmente en los centros de enseñanza de la ciudad, en horario extraescolar, aunque también puede desarrollarse en otras instalaciones municipales, con la autorización de la FDM y la solicitud correspondiente de la FBCV.

El programa de las EEDD está integrado por dos proyectos durante el presente curso:

- Escuelas Deportivas de Promoción (EDP), cuyo objetivo es la iniciación básica y el desarrollo deportivo. Cada grupo estará compuesto por un mínimo de 12 y un máximo de 20 alumnos, entre los 8 y los 11 años.
- Escuelas de Iniciación Deportiva (EID), con un objetivo de perfeccionamiento e iniciación deportiva. Cada grupo estará compuesto por un mínimo de 12 y un máximo de 20 alumnos, entre los 12 y los 15 años.

En el presente curso escolar no contemplamos la posibilidad que nos ofrece el Programa de ofertar las EED (Especialización Deportiva). Estos grupos entrenarían 6 horas semanales y está destinado a juveniles. Aunque podamos tener alumnos que superan los 15 años, los consideraremos siempre dentro de la modalidad EID.

En nuestra modalidad deportiva, baloncesto, cada grupo de trabajo puede realizar tres horas de práctica deportiva a la semana, o realizar dos horas de práctica semanales. Las horas de práctica semanales se podrán distribuir en dos sesiones a la semana, o tres sesiones por semana (sólo en el caso de tres horas semanales). Adicionalmente, ofrecemos la posibilidad de contratar el servicio de competición, es decir, además de las dos o tres horas de entrenamiento semanal, ofrecemos un día de competición, un partido semanal. Pero en este curso, ningún centro ha optado por esta posibilidad.

En cuanto a los precios, un alumno debe abonar 120 euros al año, que puede pagar en dos plazos (80 euros al inicio del curso, en octubre; 40 euros en enero), si su grupo de trabajo ha optado por dos horas de práctica semanales, sin competición (con competición habría que incrementar 45 euros el precio). Si opta por 3 horas semanales, el precio total es de 140 euros (con competición serían 180 euros), siendo el primer plazo de 90 euros y el segundo de 50 euros.

La FDM subvenciona con 70 euros a los alumnos becados de comedor que lo soliciten, abonando los alumnos el resto de su cuota en único plazo al inicio del curso.

Por otra parte, ofertamos la posibilidad de inscribirse en las escuelas con posterioridad al mes de enero, abonando la misma cantidad del plazo inicial.

A continuación, adjuntamos todos los grupos de baloncesto, predeporte (pre) y actividad física de base (afb) que gestiona esta Federación en el presente curso:

CENTRO	2H	3H	APELLIDOS	NOMBRE
CAES Arquitecto Santiago Calatrava		1	Valenciano Martínez	Raquel
C.P Alejandra Soler 1	1		Ródenas Sanz	Leandro
C.P Alejandra Soler 2	1		Collado Vidal	David Jose
C.P. Rodríguez Fornos 1	1		Martínez Zorrilla	Alba
C.P. Rodríguez Fornos 2		1	Martínez Zorrilla	Alba
CAES San Fernando 1		1	Blasco Berlingo	Santiago
CAES San Fernando 2		1	Blasco Berlingo	Santiago
C.P Santa Teresa	1		Valenzuela Martín	Albert
C.P Teodoro Llorente		1	Palau Sánchez	Adrián
CAES Gaspar Gil Polo 1	1		Cabo Benedito	Yasmine
CAES Gaspar Gil Polo 2	1		Cabo Benedito	Yasmine
CAES Magisterio Español 1	1		Baixauli Romero	Alberto
CAES Magisterio Español 2	1		Valenciano Martínez	Raquel
C.P Federico García Lorca	1		Ródenas Sanz	Leandro
C.P. Pinedo	1		Hervás Tomás	María
C.P. Miguel Hernandez		1	Cucarella Llavador	Daniel
CAES Ciudad Artista Fallero		1	Lapresta Gascón	Jacobo
CEIP Vivers		1	Andreu Benito	Arcadio
CAES Doctor Oloriz	1		Albuixech Marín	Salvador
C.P. IVAF- Luis Fortich	1		Collado Vidal	David Jose
Pabellón Benicalap1		1	Valenzuela Martín	Albert
Pabellón Benicalap2		1	Blasco Berlingo	Santiago
IES Abastos 1		1	Fernández Escribano	Daniel
IES Abastos 2		1	Fernández Escribano	Daniel
IES Cid Campeador		1	Ferri Mateu	Jose
C.P. Teodoro Llorente PRE	1		Gallego Rodríguez	Pau
CAES San Fernando PRE	1		Ferri Mateu	Jose

CAES San Fernando AFB	1	Ferri Mateu	Jose
CAES Arquitecto Santiago Calatrava AFB	1	Peirusa Enguix	Claudia
CAES Arquitecto Santiago Calatrava PRE	1	Peirusa Enguix	Claudia
C.P Alejandra Soler PRE	1	Collado Vidal	David
CAES Doctor Oloriz PRE	1	Beltrán Garcia	Himar
CAES Doctor Oloriz AFB	1	Beltrán Garcia	Himar

Como hemos podido observar en la tabla, **en el presente curso** contamos con **25 grupos de baloncesto**. Además, desarrollamos, **3 grupos de Actividades Físicas de Base (afb)**, para niños y niñas nacidos entre **2014 y 2015**, y de **5 grupos de Predeporte (pre)**, para niños y niñas nacidos entre **2012 y 2013**.

Comentar que la principal diferencia entre los grupos de baloncesto y los de pre y afb estriba en dos puntos:

- el objetivo principal es el de la iniciación deportiva y desarrollo del esquema corporal, sin concretar en ningún deporte (baloncesto en nuestro caso)
- cada grupo tiene una carga de trabajo de 2 horas semanales. El precio es el estipulado por la FDM: 120 euros por alumno.

La FBCV potencia la participación de las EEDD en los Juegos Deportivos Municipales. (JJDD). Las categorías en las cuales participan son: Benjamín, Alevín, Infantil, Cadete y Juvenil. Los JJDD se desarrollan, generalmente, los sábados por la mañana. Esta carga horaria está fuera de las horas establecidas anteriormente como horario de las escuelas. En el presente curso, tan sólo los siguientes grupos se han inscrito en la competición escolar, pero sin contratar la posibilidad de competición, por lo que la actividad competitiva está al margen de nuestra supervisión:

- Teodoro Llorente, un grupo.
- IES Abastos, dos grupos.

El personal técnico necesario para el desarrollo de la actividad, tanto de baloncesto como de afb y predeporte, está a cargo de la propia Federación y está compuesto por los técnicos y el coordinador. Los técnicos deben tener la titulación que establece el convenio regulador y son los relacionados en el listado anterior. Los cambios que se produzcan en la plantilla de técnicos contratados serán informados por parte del coordinador de baloncesto a la FDM durante el curso.

Desde mediados de septiembre, cada monitor realiza un inventario del material del que dispone en su centro. Todos los años, la FDM facilita el material necesario para el desarrollo de la actividad. Este proceso de elaboración de un inventario en cada centro y de la posterior solicitud de material, la realiza cada monitor, en coordinación con las AMPAS. Esta documentación es entregada al coordinador a principios de octubre, para que éste prepare un presupuesto de la compra del material necesario. El presupuesto es aprobado por la FDM en unos días y de esta manera se puede facilitar el material a partir del 15 de octubre. Los grupos que comienzan el 1 de octubre (porque han sido capaces de completar la inscripción

del grupo en esa fecha) reciben el material de la FBCV, que lo repone con la compra aprobada por la FDM.

1.3 RELACIÓN CON LOS CENTROS

Es obligación de la FBCV difundir las EEDD en colaboración con la FDM. En el mes de junio, los centros escolares realizan sus solicitudes y durante el mes de septiembre y mediados de octubre se confirman los grupos.

Destacar que, durante el mes de mayo y junio, la FBCV realizó una exhaustiva campaña de promoción. Además, se realizó una campaña de cartelería con cargo exclusivo a esta Federación. Esta relación entre la FBCV y los centros es siempre a través de los técnicos deportivos y del coordinador de escuelas. Además, los técnicos tendrán una relación diaria (ya la han mantenido en todo el proceso de inscripción), y el coordinador mantendrá reuniones periódicas con las AMPAS y los responsables del centro, con el fin de evaluar el desarrollo de la actividad. Esta Federación ha visitado durante el mes de septiembre y octubre todos y cada uno de los centros escolares, bien por mediación del propio coordinador o bien por personal auxiliar.

Para el desarrollo de esta actividad, es imprescindible una estrecha relación con las AMPAS de cada centro y sus responsables. Debemos coordinarnos en temas tales como la asignación de horarios a principio de curso, utilización de espacios tanto para la práctica deportiva como para el almacenaje, control y cuidado del material, cambios de horario o sustituciones por enfermedad del técnico deportivo, etc.

Al comienzo del presente curso, los mismos técnicos colaboran con el centro en la configuración de los grupos para completarlos con los mínimos, ayudando en todo el proceso de matriculación. Incluso realizan clases de exhibición para promocionar nuestro deporte. Tenemos que destacar que, sin la presencia de nuestros técnicos, el proceso de inscripción por internet sería prácticamente inviable, ya que este proceso se sustenta únicamente en las AMPAS y demuestran muchos problemas a la hora de ejecutarlo. Son nuestros técnicos los que resuelven, en la mayoría de los casos, dichos problemas.

En los institutos la presencia de las AMPAS es menor y es por eso por lo que resulta tan complicado desarrollar grupos de baloncesto. **El interés en la actividad por parte de los responsables del centro es el mismo que en los centros de primaria: ninguno, salvo contadas excepciones (sobre todo centros CAES). Por eso, entre otros motivos, se explica la escasa participación en el Programa de los IES.**

1.4 ORGANIGRAMA FUNCIONAL

Todo el personal técnico necesario para el desarrollo de la actividad está contratado por la FBCV. Este personal estará formado por los técnicos deportivos y por el coordinador de escuelas.

Las funciones del Coordinador de Escuelas son:

- Realizar la Programación anual.
- Al finalizar el curso, entregar una memoria de actividades.
- Proponer la creación de nuevas Escuelas a la FDM para el próximo curso.
- Informar de las condiciones de las actividades de los alumnos a los responsables del centro.
- Participar en las reuniones a las que sea requerido por el técnico de la FDM con el objeto de informar del desarrollo de la actividad.
- Informar periódicamente del desarrollo de las actividades a la FDM, presentando la siguiente documentación:
 - Informe trimestral del desarrollo de la programación técnica en cada uno de los centros.
 - Listados de asistencia de alumnos.
 - Informe sobre incidencias y problemáticas aparecidas en los centros.
 - Proyecto informe de las actividades extraordinarias que se desarrollan a lo largo del curso.
 - Cualquier otra documentación solicitada por la FDM y que sea considerada como necesaria.
- Sustituir las bajas de personal que se produzcan durante el curso.
- Realizar un plan de formación continua para los técnicos deportivos o monitores.

Las funciones de los monitores son las siguientes:

- Desarrollar la programación anual en el centro asignado.
- Entregar memoria bimensual de la actividad desarrollada al coordinador de escuelas.
- Informar de las condiciones de las actividades de los alumnos a los responsables del centro.
- Participar en el plan de formación continua desarrollado por la FBCV.
- Acompañar, dirigir y controlar la participación de los alumnos en los JJDD.
- Entregar las actas de los partidos amistosos y JJDD al coordinador de escuelas a final de temporada.

Las vías de comunicación utilizadas entre el coordinador y los monitores son las siguientes:

- Reunión trimestral en grupo entre el coordinador y el monitor.
- Reunión bimensual en grupo entre el técnico deportivo de la FDM y el coordinador de escuelas.
- Fuera de estas reuniones existe un contacto diario entre el coordinador y el monitor vía telefónica, mail, entrevista personal, ETC.

- Visitas por parte del coordinador de escuelas a los centros con el fin de evaluar la actuación de los monitores y mantener un contacto fluido con los responsables del centro y AMPAS. Al menos una visita al año.
- Entrevistas personales entre el coordinador de escuelas y el técnico de la FDM.
- A través de la herramienta informática desarrollada por la FDM, el coordinador y los monitores podrán cumplimentar las planillas creadas para informar acerca del desarrollo de la actividad o cualquier otro tipo de datos.

2 OBJETIVOS DEL BALONCESTO

2.1 PRINCIPIOS GENERALES

De la oferta del Programa de Escuelas Deportivas la FBCV solo desarrolla las Escuelas Deportivas de Promoción, siguiendo los siguientes principios:

- Fomentar la actividad física del baloncesto como complemento idóneo en la formación de los alumnos y en el desarrollo de sus cualidades físicas.
- Realizar la actividad en un ambiente lúdico.
- Potenciar valores de respeto, participación y compañerismo.
- Integrar a los alumnos, una vez finalizada su etapa en las EEDD, dentro de nuestro deporte.
- Ofrecer y fomentar la participación en los JJDD. La competición será un medio y ayudará a la formación y mejora de nuestros alumnos.

2.2 OBJETIVOS GENERALES TÉCNICO-TÁCTICOS

- Introducción genérica deportiva a través de juegos predeportivos que motiven al niño/a, sirviendo así para fomentar el interés por la actividad física y para desarrollar habilidades correspondientes al baloncesto.
- Conocimiento general de los fundamentos básicos del baloncesto, y la participación del compañero como elemento primordial de la práctica del baloncesto, teniendo en cuenta la ubicación de este en el campo.
- Conservar la posesión de balón
- Progresar jugadores y balón hacia la canasta contraria empleando los fundamentos técnicos en función de la edad y sus propias limitaciones
- Conseguir tirar a canasta de la manera y posición más adecuada para encestar.
- Recuperar la posesión del balón.
- Proteger nuestra canasta impidiendo que el rival avance y enceste.
- Participar de forma activa en el juego del equipo con independencia del nivel.
- Conocer las reglas básicas y necesarias del juego.

2.3 OBJETIVOS GENERALES MOTRICES

- Desarrollar las capacidades coordinativas del alumno.
- Desarrollar el aspecto psicomotriz del alumno.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas.
- Trabajar el esquema corporal.

2.4 OBJETIVOS GENERALES COGNITIVOS

- Localizar e identificar elementos significativos del juego con la lógica de la autoexperiencia.

- Descubrir las relaciones concurrentes en las situaciones vividas.
- Estructurar las relaciones y situaciones vividas para formalizar juicios de valor, que son puestos de forma inmediata a la autocrítica de la propia acción.
- Tomar decisiones para la elección de las tareas, valorando las distintas opciones personales, grupales, temporales, compromiso físico,... para cumplir el objetivo.
- Evaluar los acontecimientos según los datos que por contraste con el resultado pueden manejarse.
- Controlar el nivel de autoafirmación tras la evaluación realizada.

2.5 OBJETIVOS GENERALES SOCIALES

- Realizar una actividad en la que prevalezcan las actitudes sobre las aptitudes y lo formativo sobre lo instructivo.
- Aprender a competir valorando la participación, con independencia del resultado final.
- Fomentar valores de responsabilidad, cooperación, amistad, esfuerzo, compañerismo y superación.
- Llevar a cabo una buena comunicación entre alumno-profesor.
- Respetar las normas básicas de participación.
- Crear un buen espíritu de convivencia en el equipo.
- Potenciar la igualdad de oportunidades entre ambos sexos
- Cuidado del cuerpo y de la salud.

3 CONTENIDOS EN BALONCESTO

3.1 CONTENIDOS TÉCNICOS

PRIMERA ETAPA (Benjamín - Alevín)		
OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1) Conservar la posesión del balón: * Conservar individualmente el balón. * Conservar el balón alejándolo del alcance de la defensa y en el bote, interponiendo el cuerpo. * Conocer los aspectos técnicos para conservar la posesión individual del balón.	* Situaciones de 1c1 en espacios reducidos. * Control del cuerpo: la posición básica. * Dominio de balón: el agarre correcto. * La técnica de pivotar para "sacarse al defensa de encima" * El bote de protección.	* Habilidades con el balón. * Juegos. * Ejercicios específicos.
2) Progresar, jugadores y balón, hacia la canasta contraria: * Superar la oposición defensiva, desde parado y sobre el bote. * Pasar del agarre normal a la posición de triple amenaza. * Conocer los aspectos técnicos relacionados con la superación defensiva en situaciones de 1c1.	* Situaciones de 1c1 en todo campo. * Posición triple amenaza. * Arrancada con balón: salida cruzando la pierna. * Bote en movimiento: bote de avance. * Cambio de mano por delante.	* Ejercicios específicos * Juegos. * 1c1.
3) Conseguir tirar y anotar: * Aprender a jugar 1c1 cerca de canasta atendiendo a : - Decidir entre tirar y penetrar. - Escoger lado de entrada. - Finalizar en entrada o parada y tiro. * Adquirir recursos técnicos relacionados con el juego 1c1 cerca de canasta.	* Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en el 1c1: decidir entre tirar o penetrar, escoger el lado, finalizar en entrada o parada y tiro. * Entrada a canasta con lanzamiento clásico. * Parada en un tiempo sobre bote y tiro. * Lanzamiento a canasta próximo.	* Ejercicios específicos * Juegos. * 1c1 cerca de canasta.
4) Impedir el avance del rival hacia nuestra canasta. * Oponerse individualmente al avance del rival con balón. * Seleccionar la colocación defensiva adecuada a las situaciones de 1c1 que se planteen. * Conocer y valorar la diferencia entre colocación y posición defensiva.	* Situación de 1c1 en toda la pista incidiendo en que el niño aprenda a observar los puntos débiles y fuertes del atacante. * Colocación defensiva. * Posición básica defensiva. * Desplazamientos defensivos.	* Ejercicios específicos * Juegos. * 1c1 en toda la pista.
5) Proteger nuestra canasta impidiendo que el rival enceste: * Diferenciar la posición defensiva de ataque y la de defensa presionante.	* Situaciones de 1c1 cerca de canasta. * La defensa al jugador con balón cuando no ha botado. * Posición defensiva de ataque al jugador con balón. * La defensa al jugador con balón cuando está botando. * Posición defensiva presionante.	* Ejercicios específicos * 1c1 cerca de canasta.
6) Recuperar la posesión del balón: * Disputar un balón libre, en el suelo o en el aire, con un rival. * Aprender a robar el balón, utilizando las manos.	* Situaciones de disputa del balón con un adversario. * Uso de la mano en el robo de balón.	* Ejercicios específicos * Juegos.
7) Practicar el juego y conocer las reglas necesarias: * Practicar el juego del baloncesto 3c3. * Conocer las reglas necesarias.	* Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos del 1c1 al juego de 3c3. * Iniciación al juego sin balón. * Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos del 1c1 al juego de 3c3.	* Partido de Baloncesto 3c3.
8) Respetar las normas aprendidas.	* Normas Generales: * Normas en el juego.	

SEGUNDA ETAPA (benjamín-alevín-infantil)		
OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
1) Conservar la posesión del balón: * Conservar individualmente el balón con ayuda. * Aprender la técnica básica del pase y desmarque.	* 1c1 + apoyo. * Jugador con balón: decidir como pasar y en qué momento. * Jugador sin balón: desmarque y recibir pase de retorno. * Pase de pecho, picado y sobre cabeza, a dos manos, parado. * Desmarque: desplazamientos, cambios de ritmo, parar y arrancar. * Recepción a dos manos.	* Juegos. * Ejercicios específicos
2) Progresar, jugadores y balón, hacia la canasta contraria: * Progresar hacia la canasta en situaciones de 2c1. * Conocer y utilizar aspectos técnicos necesarios para la resolución de situaciones de 2c1: bote de velocidad y pase en movimiento.	* Situaciones en las que se utilice la progresión en velocidad, individualmente o con apoyo, pero sin defensor (1c0, 2c0). * Situaciones de 2c1 en las que se valore la opción más adecuada. * Bote de velocidad. * Pase en movimiento: pasar, progresar y recibir.	* Ejercicios específicos * Trenzas * 2c1 en todo el campo.
3) Conseguir tirar y anotar: * Mejorar el 1c1 con balón, valorando el salir abierto o cerrado. * Conocer aspectos técnicos relacionados con el juego de 1c1.	* Situaciones de 1c1 con balón: decidiendo salir abierto o cerrado. * Uso del desmarque, cortando hacia la canasta para intentar recibir y tirar. * Arrancadas: salida abierta. * Cambio de dirección botando sin cambiar de mano. * Cambio de dirección en reverso. * Entrada en bandeja y tirando desde el lado contrario al de la avanzada. * Parada en dos tiempos sobre bote. * Recepción sobre parada en uno y dos tiempos y tiro.	* Ejercicios específicos * Ruedas de entradas. * 2c1 en medio campo. * Tiro a canasta.
4) Impedir el avance del rival hacia nuestra canasta. * Oponerse al avance del rival que cuenta con ayuda. * Realizar paso de caída y de acorralamiento.	* Defensa al avance del rival con balón o sin él. * Recuperación en defensa cuando nos supera el atacante. * Paso de acorralamiento. * Paso de caída.	* Ejercicios específicos defensa. * Juegos. * 2c1.
5) Proteger nuestra canasta impidiendo que el rival enceste: * Ajustar mi colocación defensiva, cuando mi jugador no tiene el balón. * Conocer y valorar la utilización adecuada de la posición básica defensiva en anticipación.	* La defensa al jugador sin balón. * Situaciones de defensa en desventaja de 2c1 cerca de canasta. * Posición básica defensiva en anticipación.	* Ejercicios específicos
6) Recuperar la posesión del balón: * Aprender a interceptar un pase.	* Observación de las líneas de pase. * Recuperación del balón gracias a la interceptación.	* Ejercicios específicos * Juego de 10 pases. * 3c3 en media pista.
7) Practicar el juego y conocer las reglas necesarias:	* Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos del 1c1 al juego de 3c3. * Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos del 1c1 al juego de 3c3. * Reglas: cinco segundos por presión defensiva; dobles: dejar reposar el balón sobre la mano; pasos en arrancada; pie de pivote: cómo se define: doble falta; falta personal: de banda y de tiro; cinco segundos en el fuera de banda; falta técnica.	* Partido de Baloncesto 3c3.
8) Respetar las normas básicas aprendidas.	* Normas generales: - Hábitos sanos. - Higiene y cuidado del cuerpo. * Normas en el juego: - Respeto del reglamento aprendido. - Respeto hacia los participantes del juego.	
9) Colaborar en crear espíritu de equipo.	* La integración en el equipo. * Equipos mixtos. * La colaboración tras un objetivo común.	

TERCERA ETAPA (Alevín-Infantil-Cadete)		
OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
<p>1) Conservar la posesión del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Conservar el balón con uno o más compañeros. * Conocer algunos aspectos técnicos relacionados con el juego de 2c2 y 3c3. 	<ul style="list-style-type: none"> * Utilización de la técnica individual en la solución de problemas motrices originados en un 2c2 y un 3c3: <ul style="list-style-type: none"> - Desmarque al espacio libre. - Tipo de pase adecuado. - Recepción del pase de retorno. * El desmarque: <ul style="list-style-type: none"> - Finta de recepción. - La puerta atrás. * Pase de pecho a una mano. * Pase picado a una mano. * Recepción a una mano. 	<ul style="list-style-type: none"> * Ejercicios de pases. * Juegos. * Tres pases y tirar (2c2 y 3c3).
<p>2) Progresar, jugadores y balón, hacia la canasta contraria:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Progresar con el compañero en situaciones de 2c2 y 3c3. * Conocer algunos aspectos técnicos necesarios para la realización de un 2c2 y un 3c3. 	<ul style="list-style-type: none"> * Situaciones de 2c2 y 3c3 en las que se utilicen espacios amplios. * El cambio de mano por detrás de la espalda. * El pase de béisbol. 	<ul style="list-style-type: none"> * Ejercicios específicos * Juegos. <ul style="list-style-type: none"> - Basquet rugby. * Trenzas. * 3c3c3 en todo el campo.
<p>3) Conseguir tirar desde la posición -+más adecuada para anotar canasta:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Intentar canastas desde todas las posibilidades. * Ampliar las posibilidades de conseguir anotar canasta a partir del aprendizaje de nuevos aspectos técnicos. 	<ul style="list-style-type: none"> * Resolución de problemas motrices en las finalizaciones de un 2c2 y un 3c3, eligiendo la opción más adecuada entre: <ul style="list-style-type: none"> - Pasar y aclarar, pasar y cortar, penetrar y doblar. - Pasar y bloquear: al jugador sin balón, al jugador con balón. 	<ul style="list-style-type: none"> * Ejercicios específicos * Juegos. * El contraataque de ONCE.
<p>4) Impedir el avance del rival hacia nuestra canasta.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Evitar el avance del rival en colaboración con un compañero. * Conocer la posición básica defensiva en ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> * Situaciones de defensa de 2c2 y 3c3. * Posición básica defensiva en ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> * 2c2 en todo el campo. * 2c2 en todo el campo con apoyo lateral. * 2c2 en todo el campo con apoyo en profundidad. * 3c3c3 en todo el campo.
<p>5) Proteger nuestra canasta impidiendo que el rival enceste:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Oponerse en defensa al avance en profundidad del rival. * Elegir el desplazamiento defensivo idóneo en cada momento. 	<ul style="list-style-type: none"> * Situaciones de defensa en un 2c2 y 3c3 cerca de canasta, valorando: <ul style="list-style-type: none"> - La defensa de los cortes. - La defensa del pasar y cortar. - Saltar a detener el balón y recuperar a mi jugador. - La defensa de los bloqueos: pasando por delante, pasando por el medio y cambiando de jugador. * Desplazamientos defensivos a emplear. 	<ul style="list-style-type: none"> * Defensa del corte. * Defiende el pasar y cortar. * Salta a defender el avance del balón. * El contraataque de ONCE.
<p>6) Recuperar la posesión del balón:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Recuperar el balón a través del rebote. * Conocer la técnica del rebote en defensa. 	<ul style="list-style-type: none"> * Utilización del rebote en defensa como forma de recuperar el balón en situaciones de juego real. * La posición básica del rebote. * La técnica del salto y caída. * La protección del balón y el giro para encarar el primer pase. 	<ul style="list-style-type: none"> * Saltar a por un balón. * La disputa de un rebote. * Ejercicio global de defensa.
<p>7) Practicar el juego y conocer las reglas necesarias:</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Aplicación de los recursos técnicos de ataque aprendidos al 5c5. * Aplicación de los recursos técnicos de defensa aprendidos al 5c5. * Reglas: pasos en las paradas y arrancadas; campo atrás en el avance; 3 segundos en la zona; uso ilegal de las manos en defensa; falta personal en ataque; 10 segundos para cruzar medio campo; 30 segundos de posesión de balón; 5 faltas personales cometidas por un jugador. 	<ul style="list-style-type: none"> * Partido de Baloncesto 5c5.
<p>8) Respetar las normas aprendidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Normas Generales: * Normas en el juego. 	
<p>9) Aprender a competir de manera positiva, valorando la participación como tal, con independencia del resultado final.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Valoraciones del partido, independientes del resultado final. * Iniciación al baloncesto federado. 	

3.2 CONTENIDOS MOTRICES

EDAD	CONTENIDOS	ACTIVIDADES
8-10	<ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidad - Velocidad (resistencia anaeróbica aláctica) - Capacidades coordinativas - Fuerza velocidad (jugada) - Fuerza resistencia (jugada) 	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos. - Ejercicios de coordinación general, mejorar la técnica de carrera (trabajar con líneas, aros y conos): <ul style="list-style-type: none"> - la frecuencia de apoyos: importante para los desplazamientos defensivos, carreras sin y con balón,... - la amplitud: desplazamientos defensivos, carrera y arrancadas con bote o salidas. - Ejercicios de coordinación óculo-manual, óculo-pedestre y disociada (trabajar con 2 o 3 balones o material alternativo). <p>VELOCIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juegos de reacción. - Carreras por relevos. - Ejercicios técnicos en 1 o 2 canastas.
10-13	<ul style="list-style-type: none"> - Flexibilidad - Velocidad - Fuerza velocidad - Fuerza resistencia - Resistencia aeróbica (introducción) - Capacidades coordinativas (sobre todo técnica de carrera) 	<p>RESISTENCIA</p> <p>Circuito físico-coordinativo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pista americana física-coordinativa - Ruedas de pases y tiro - Juegos <p>FUERZA DE LUCHA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ganar posición entre dos jugadores. 2) Empujar por parejas con manos en los hombros y skipping. 3) Empujar de manos a la pata coja. 4) Luchas de balón para ganar una posesión y enlazar con ejercicios de 1c1 <p>FUERZA DE DESPLAZAMIENTO Y SALTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Defensa en lateral y diagonal (con o sin balón). 2) Ayudas defensivas y puntear tiros 4) Saltos 1 y 2 piernas verticales u horizontales. 5) Pasos de entrada 6) Ejercicios de tiros encadenando diferentes tiros. <p>FUERZA LANZAMIENTO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Diferentes tipos de pases largos. 2) Lanzamientos sentados en silla o en suelo. 3) Pases a la pared, pases con medicinal...
14-15	<ul style="list-style-type: none"> - Fuerza velocidad y explosiva. - Fuerza-resistencia - Fuerza máxima (iniciación) - Resistencia aeróbica - Velocidad (resistencia anaeróbica aláctica) - Flexibilidad - Capacidades coordinativas (técnica de carrera) 	
16-17	<ul style="list-style-type: none"> Fuerza velocidad y explosiva. - Fuerza-resistencia - Fuerza máxima (iniciación) - Resistencia aeróbica - Velocidad (resistencia anaeróbica aláctica) - Flexibilidad - Capacidades coordinativas (técnica de carrera) 	

3.3 CONTENIDOS COGNITIVOS

- Tareas en las que tengan que descubrir y resolver la mejor opción.
- Propuestas de retos.
- Situaciones reales de juego.
- Proponer cosas nuevas con distintas alternativas.
- Generar distintas opciones en el desarrollo de las actividades.
- Trabajo en Realización de preguntas al alumno.
- función de distintas situaciones.
- Poner de manifiesto lo aprendido de forma práctica introduciendo diferentes variantes.

3.4 CONTENIDOS AFECTIVO-SOCIALES

- El cuidado del cuerpo y la salud
 - Hábitos higiénicos
 - El cuidado del cuerpo
 - Adecuada alimentación e hidratación
 - El necesario descanso
 - Calzado y vestuario deportivo adecuado
- Igualdad de oportunidades entre ambos sexos
 - La práctica debe ser abierta a todo el mundo (grupos de trabajo mixto)
- Socialización
 - Potenciar las actividades de grupo y las relaciones interpersonales
 - Desarrollar el espíritu de colaboración
 - Enseñar al niño a pedir ayuda cuando la necesita
- Aceptación de las normas y de las reglas
 - Razonar las normas de convivencia, entrenamiento y juego haciéndoles partícipes de un reglamento interno.
- Superación personal
 - Estimular su mejora personal.
 - Fortalecer su autoestima.
- Enfoque positivo de la competición.

4 METODOLOGÍA EN BALONCESTO

Pretendemos una actividad abierta y con la mayor participación posible y además que posea un marcado carácter educativo. Desde la motivación y la ilusión abogamos por una enseñanza activa, lúdica y comprensiva.

Creemos que **desde el juego y las situaciones reales** de juego debemos sustentar la enseñanza del baloncesto **evolucionando desde la táctica hacia la técnica** así como de los juegos simples a los complejos, buscando de esta manera un desarrollo más integral del jugador, haciendo hincapié en los elementos cognitivos.

Nuestra metodología estará basada en una enseñanza globalizada con uso del descubrimiento guiado. Pero también tendremos que hacer uso de la instrucción directa en la enseñanza de algunos elementos complejos de ejecución, como son los fundamentos técnicos. Por lo tanto, **somos partidarios de utilizar estrategias mixtas**. Proponemos iniciar las sesiones y la enseñanza a partir de situaciones globales como las que nos proponen los juegos. De esta manera, desde un principio estamos introduciendo a nuestros alumnos en la resolución de problemas de decisión. Cuando esta resolución se ve afectada por una mala ejecución, creemos que el camino para mejorar debe ser también el uso de la instrucción directa por su eficacia en el tiempo.

En cuanto a los **estilos de enseñanza**, utilizaremos el **mando directo** como ya hemos comentado anteriormente, pero también utilizaremos **la asignación de tareas**, dando lugar a una enseñanza más individualizada donde el alumno tiene una mayor participación. También somos partidarios de la **enseñanza recíproca** ya que puede ser un elemento muy potente de cara a la socialización y al respeto mutuo. El uso de los **grupos de nivel** también nos puede ayudar en el hecho de la heterogeneidad comentada anteriormente. Desde luego también utilizaremos estilos donde el alumno cobre mayor importancia. Estos son el **descubrimiento guiado** y la **resolución de problemas**.

Atendiendo a los estilos de enseñanza que vamos a utilizar, la **organización de la clase** obedecerá al tipo de tarea, con lo que será muy flexible. Trabajaremos de forma **masiva, en pequeños grupos, por parejas y de forma individual**.

La forma en la que nuestros monitores transmitirán la información será verbal y visual con demostraciones. Los refuerzos que emplearán serán positivos. Pretendemos no usar el castigo.

Como resumen de la metodología que pretendemos utilizar, respondiendo a la pregunta de ¿cómo enseñar?, podemos decir:

- Constructivamente
 - Participando los alumnos en la elaboración de los aprendizajes.
 - Propiciando aprendizajes funcionales y significativos.
- Funcionalmente
 - Impulsando aprendizajes aplicables al juego real
 - Favoreciendo las transferencias entre aprendizajes.

- Significativamente
 - Seleccionando contenidos significativos para los alumnos.
 - Motivando a los jugadores.
 - Partiendo de los conocimientos previos o nivel de partida.
- Interactivamente
 - Favoreciendo la interacción entre los jugadores y el entrenador
- Globalmente
 - Trabajando varios contenidos de juego simultáneamente.
 - Tomando como punto de partida centros de interés.
- Enseñando a aprender
 - Proporcionando estrategias de aprendizaje a los jugadores.
 - Discutiendo los objetivos del proceso de aprendizaje.

5 EVALUACIÓN EN BALONCESTO

5.1 EVALUACIÓN DEL ALUMNO

Vamos a utilizar métodos de evaluación tanto cualitativos como cuantitativos. Los cuantitativos se reducen a una evaluación de los logros finales alcanzados. En los modelos cualitativos encontramos una mayor flexibilidad y amplitud ya que no sólo evaluamos el producto, al reconocer la complejidad de la evaluación.

Queremos utilizar la evaluación desde un punto de vista crítico. Pretendemos que, desde la evaluación, nuestros monitores ejerzan una crítica respecto de sus propias presunciones y de las estrategias que desarrolla. Por lo tanto, vamos a hacer una evaluación del profesor, de su práctica diaria, de los alumnos e incluso del programa.

Comentábamos antes que íbamos hacer uso de modelos cualitativos y cuantitativos porque así podremos obtener mayor información. En cualquier caso, haremos mayor uso de los modelos cualitativos. Nos interesa mucho más obtener información acerca de cómo aprende el niño, de qué le gusta hacer, de cómo se relaciona con el entorno, con sus compañeros... Creemos que es una evaluación mucho más acorde con los objetivos que nos planteamos en las EEDDMM. Desde luego, lo que nunca pretendemos es poner presión en el alumno.

Vamos a realizar una evaluación sumativa, es decir, realizaremos una evaluación **inicial, una formativa (intermedia) y otra final**, aunque nuestros monitores harán una evaluación trimestral para responder a la memoria exigida por la FDM. Esto son los objetivos de la evaluación inicial:

- saber qué sabe el alumno y cómo lo sabe
- conocer el contexto sociocultural
- conocer la estructura relacional del grupo de alumnos
- conocer la perspectiva del alumno.

Estrategias: Para los tres últimos puntos serán interesantes las **entrevistas** con los padres o las AMPAS. Les explicaríamos nuestro programa y hacia dónde orientaremos nuestra tarea educativa.

Respecto al punto de saber qué sabe y cómo lo sabe, utilizaríamos los dos métodos anteriormente mencionados. Necesitamos saber el nivel de nuestros alumnos para ajustar mejor el entrenamiento.

Para la **EDP somos más partidarios de la utilización de métodos cualitativos** como son “las escalas de clasificación o puntuación”. En aquellos apartados en los que el alumno obtenga una calificación baja, haremos un “registro anecdótico”.

La evaluación la haremos continua, ya que después de observar a los alumnos en un momento inicial, haremos una serie de controles durante el año. Como evaluación final, podemos plantearnos el uso de métodos cuantitativos.

En cuanto a las **EID**, creemos interesante **la introducción, desde la evaluación inicial de métodos cuantitativos**. Los alumnos de estas escuelas son como mínimo de edad infantil y no creemos que sea un factor de presión el hecho de tomarles registros desde un inicio. En cualquier caso, la comunicación con el alumno debe ser positiva, es decir, recibirá información de qué tienen que mejorar, cómo y qué es lo que hace bien.

Ejemplos de los registros a emplear:

- **Registro anecdótico**, descripción de algún comportamiento significativo y posterior interpretación del mismo

FECHA	HECHO OBSERVADO	INTERPRETACIÓN
11/11/06	Siempre realiza las entradas a pie cambiado por la izquierda	Debe de trabajar la carrera y los pasos de entrada por la izquierda
11/11/06	No entiende el ejercicio cuando se explica	Evitar que tenga el balón cuando explicamos

- **Escalas de clasificación o puntuación**, pretende valorar el grado de aprendizaje que adquiere el deportista en una tarea. Aplicación práctica: análisis de diferentes tipos de tiro (MD: Muy Deficiente, INSUF: insuficiente, B: bien, MB: muy bien)

Acción	MD	B	MB
		✓	
Entrada por la izquierda		✓	
Tiro después de bote		✓	
Recepción y tiro		✓	

Estos dos registros son los que empleamos en las EDM, con predominancia de los primeros. Son siempre a partir de la observación que el monitor hace de sus alumnos. Para las EVID también haríamos registros cuantitativos, pero desde la FDM se nos insistió durante el curso pasado en su preferencia por los registros cualitativos para todas las edades.

5.2 EVALUACIÓN DEL PROFESOR

El coordinador de escuelas realizará visitas a los centros escolares para evaluar de forma continua la práctica de los monitores.

Utilizará “hojas de registro” donde tomará notas acerca de la metodología utilizada, estrategias, organización del grupo, ...

A través de las memorias bimensuales, el coordinador comprobará el grado de desarrollo del programa previsto. También comprobará la relación que guardan sus visitas con las memorias realizadas.

En las reuniones de grupo, el coordinador de escuelas tratará temas susceptibles de mejora a nivel general. Se utilizarán reuniones individuales si la medida correctora del coordinador así lo requiere.

5.3 EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Evaluando al profesor y al alumno estamos evaluando el programa. Cuando aparezca algún error, nos plantearemos el porqué. Si un alumno en categoría infantil finaliza el año sin saber realizar entradas por la derecha, veremos si ha sido por una falta de motivación en el alumno y sus causas, o si fue por causa de una mala práctica del técnico o de un mal planteamiento de inicio, o de una falta de materiales o recursos.

6 OBJETIVOS GENERALES EN AFB

Todos los objetivos que se buscan en la actividad de “actividad física de base” y en la actividad de “predeporte” van orientados a la formación y educación integral del niño, ampliando sus habilidades para un posterior desarrollo deportivo y social, así debemos diferenciar estos objetivos según la etapa del alumnado.

Lo conseguiremos de forma lúdica, desarrollando actividades donde el componente de juego esté presente, y teniendo en cuenta la estimulación del alumno tanto con componentes cognitivos, afectivo-sociales y psicomotores. Es decir, el niño de esta manera adquirirá distintas destrezas de forma libre y divertida, mediante la propia exploración, con juegos básicos, propuestos y dirigidos. Es muy importante que el alumno pueda descubrirse a sí mismo, que se reconozca como parte importante de un grupo y de un medio, que pueda llegar a tener un conocimiento total de su propio cuerpo, que acepte sus limitaciones y sus posibilidades, y sea capaz de aceptarse a sí mismo y a los demás tal y como son. Y por supuesto, aprender a respetar y tolerar a los compañeros.

6.1 OBJETIVOS GENERALES MOTRICES DE A.F.B.

- Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades de acción, adquiriendo de manera progresiva una mayor precisión en sus gestos y movimientos.
- Descubrir y utilizar las propias posibilidades motrices, sensitivas y expresivas, adoptando posturas y actitudes adecuadas a las diversas actividades que desarrolla en su vida cotidiana.
- Adquirir coordinación y control dinámico en el juego, en la ejecución de tareas de la vida cotidiana y en las actividades en las que tenga que usar objetos con precisión, de acuerdo con su desarrollo evolutivo.
- Adquirir una progresiva autonomía en sus actividades habituales.

6.2 OBJETIVOS GENERALES SOCIO-AFECTIVOS DE A.F.B

- Respetar las características y cualidades de las otras personas, aceptando y valorando la variedad de sexos, etnias, creencias o cualquier otro rasgo diferenciador.
- Adquirir progresivamente autoconfianza y una imagen ajustada y positiva de sí mismo e identificar sus características y cualidades personales.
- Desarrollar actitudes y hábitos de colaboración y ayuda articulando su propio comportamiento con las necesidades, demandas, requerimientos y explicaciones de los demás.

6.3 OBJETIVOS GENERALES COGNITIVOS DE A.F.B

- Conocer, manifestar y explicitar los propios sentimientos, emociones y necesidades, y respetar los de los demás.
- Tomar la iniciativa, planificar y secuenciar la propia acción para resolver tareas sencillas y problemas de la vida cotidiana, reconociendo sus límites y posibilidades y buscando la colaboración necesaria.
- Adquirir hábitos relacionados con el bienestar, la seguridad personal, la higiene y la salud así como de orden, constancia y organización relacionados con las diversas tareas.

7 OBJETIVOS ESPECIFICOS EN AFB

7.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS MOTRICES

- Iniciar al niño en actividades de relajación.
- Tomar conciencia de los movimientos de los miembros superiores e inferiores.
- Realizar recorridos en equilibrio.
- Lograr el control del cuerpo en equilibrio estático.
- Adquirir la capacidad física de lanzar objetos y recibirlos.
- Chutar esféricos de diferentes tamaños y pesos.
- Afianzar la lateralidad.
- Percibir espacios abiertos y cerrados.
- Sincronizar el movimiento corporal con estructuras rítmicas sencillas.
- Gatear en todas las direcciones alternando extremidades.
- Saltar alternando pies.
- Ser capaces de comunicarse utilizando la expresión no verbal.

7.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS SOCIO-AFECTIVOS

- Colaborar activamente en los juegos propuestos.
- Aceptar a los demás en el juego.
- Respetar el material de las instalaciones.
- Respetar el propio cuerpo.

7.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS COGNITIVOS

- Reconocer las partes del cuerpo.
- Distinguir conceptos: dentro-fuera, abierto-cerrado, largo-corto, cerca-lejos, arriba-abajo, delante-detrás.
- Percibir espacios abiertos y cerrados.
- Reconocer el espacio de acción.

8 CONTENIDOS EN AFB

8.1 CONTENIDOS MOTRICES

- El cuerpo humano. Características diferenciales del cuerpo. El esquema corporal. El tono, la postura, el equilibrio.
- Sensaciones y percepciones. Los sentidos y sus funciones.
- La coordinación y control de las habilidades motrices de carácter fino y grueso.
- Las nociones básicas de orientación en el espacio y en el tiempo.
- El control dinámico y estático del propio cuerpo y de los objetos y su valoración en el desarrollo funcional de las actividades cotidianas y en los juegos específicos y generales.
- La adquisición de autonomía operativa mediante el desarrollo por sí mismos de un creciente número de acciones de la vida cotidiana, especialmente en la satisfacción de necesidades corporales, el vestido, la comida, etc.

8.2 CONTENIDOS SOCIO-AFECTIVOS

- Valoración y actitud positiva ante las demostraciones de sentimientos, de emociones y de vivencias propias y de los demás. El control gradual de las mismas.
- Aceptación y valoración ajustada y positiva de la propia identidad y de sus posibilidades y limitaciones, así como de las diferencias propias y de los demás evitando discriminaciones.
- La aceptación de las normas implícitas que rigen los juegos de representación de papeles.
- La actitud de ayuda y colaboración con los compañeros en juegos y en la vida cotidiana.

8.3 CONTENIDOS COGNITIVOS

- La conciencia de las posibilidades y las limitaciones motrices del cuerpo.
- El desarrollo del juego protagonizado como medio para conocer la realidad.
- El conocimiento y el uso de los instrumentos, técnicas, habilidades y secuencias en actividades propias de la vida cotidiana.
- La confianza en las posibilidades y capacidades propias para realizar las tareas. Las necesidades básicas del cuerpo.
- El conocimiento y el uso de los instrumentos, técnicas, habilidades y secuencias en actividades propias de la vida cotidiana.
- Sensaciones y percepciones. Los sentidos y sus funciones.
- La confianza en las posibilidades y capacidades propias para realizar las tareas. Las necesidades básicas del cuerpo.
- La salud y el cuidado de uno mismo.

9 OBJETIVOS GENERALES EN PREDEPORTE

9.1 OBJETIVOS GENERALES MOTRICES

- Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.
- Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
- Realizar de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza, poniendo el énfasis en el esfuerzo.
- Realizar actividades en el medio natural de forma creativa y responsable, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su protección y mejora.

9.2 OBJETIVOS GENERALES SOCIO-AFECTIVOS

- Desarrollar la iniciativa individual y el hábito de trabajo en equipo, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
- Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
- Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea y desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.
- Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética creativa y autónoma, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
- Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.

9.3 OBJETIVOS GENERALES COGNITIVOS

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

- Fomentar la comprensión lectora como medio de búsqueda e intercambio de información y comprensión de las normas del juego.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.
- Conocer y practicar juegos y deportes tradicionales y populares de la Comunitat Valenciana, con especial referencia a la pelota valenciana, como elementos para conocer su historia y costumbres.

10 OBJETIVOS ESPECIFICOS EN PREDEPORTE

10.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS MOTRICES

- Realizar recorridos en equilibrio.
- Desplazamientos a la pata coja.
- Desarrollar el equilibrio estático y dinámico.
- Lanzar con una o dos manos sobre dianas o señales puestas a cierta distancia.
- Aprender las distancias y la velocidad de los diferentes objetos lanzados a la hora de recibir.
- Desarrollar y afianzar coordinación óculo-pédica ofreciendo al niño diferentes situaciones.
- Distinguir y manejar los dos lados del cuerpo.
- Adquirir nociones de dispersión y agrupamiento.
- Realizar juegos en los que hayan que coordinar el ritmo con palmadas.
- Realizar desplazamientos grupales por el espacio de forma ordenada (filas, círculos, ...).
- Saltar a la comba.
- Realizar recorridos de rodillas, arrastrándose, agachados...
- Saltar altura con o sin impulso
- Utilizar diversas formas de representación y expresión para evocar situaciones, acciones, deseos y sentimientos que sean de tipo real o imaginario.

10.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS SOCIO-AFECTIVOS

- Ganar autonomía confiando en sus propias habilidades en situaciones habituales.
- Participar activamente en todas las actividades, aceptando los resultados y situaciones adversas que se produzcan.
- Respetar pequeñas normas de juego.
- Aceptar el triunfo y la derrota en los juegos donde haya varios equipos.
- Aprender que la salud va unido al deporte y es fundamental para vivir, e iniciarles hábitos de higiene, como ducharse al finalizar la actividad.

- Participar activamente en juegos colectivos sin distinción de compañeros y sin intervención del monitor (sólo explicación de pautas).

10.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS COGNITIVOS

- Distinguir conceptos más amplios: lento-rápido, antes-después, delante-detrás, arriba-abajo.
- Aprender las relaciones temporales: duración-ritmo.
- Conocer las formas de movimiento (andar, trepar, gatear...), posibilidades de saltos y giros (con un pie, con dos, alternando, simultaneo), manipulación de objetos (el lanzamiento, la recepción...).

11 CONTENIDOS EN PREDEPORTE

11.1 CONTENIDOS MOTRICES

- Coordinación dinámica general y segmentaria.
- Posibilidades sensoriales (vista, oído, tacto). Experimentación, exploración y discriminación de las sensaciones.
- Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión, la relajación y la respiración.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Experimentación de posturas corporales diferentes.
- Afirmación de la lateralidad.
- Experimentación de situaciones de equilibrio y desequilibrio estático y dinámico: sin objetos, sobre objetos estables, llevando un objeto en situaciones simples.
- Nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales. Percepción espacio-temporal.
- Orientación en el espacio y en el tiempo.
- Apreciación de dimensiones espaciales y temporales. Aceptación y valoración de la propia realidad corporal que aumente la confianza en sus posibilidades, autonomía y autoestima.
- Formas y posibilidades del movimiento. Experimentación de diferentes formas de ejecución y control de las habilidades motrices básicas.
- Desarrollo de la marcha, carrera, salto y giros de una forma armoniosa y natural.
- Destreza y resolución de problemas motores sencillos en el manejo de objetos y en la manipulación de instrumentos habituales en la vida cotidiana y en las actividades de aprendizaje escolar.
- Desarrollo y control de la motricidad fina y la coordinación.

- Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.
- Autonomía y confianza en las propias habilidades motrices en situaciones habituales.
- Preparación y realización de alguna actividad fuera del recinto escolar, para aprender a conocer, valorar, disfrutar y respetar el medio natural.
- Sincronización del movimiento con pulsaciones y estructuras rítmicas sencillas.
- El juego como actividad común a todas las culturas. Realización de juegos libres y organizados en los que se utilicen las habilidades básicas.

11.2 CONTENIDOS SOCIO-AFECTIVOS

- Mejora de la espontaneidad y de la creatividad en el movimiento expresivo.
- Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.
- Utilización del teatro y la mímica como medios para desarrollar la expresión corporal y la expresión no verbal.
- Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo.
- Valoración de los recursos expresivos y comunicativos del cuerpo, propios y de los compañeros/as.
- Posibilidades expresivas con objetos y materiales.
- Participación y respeto ante situaciones que supongan comunicación corporal. Reconocimiento de las diferencias en el modo de expresarse.
- Interés y gusto por el cuidado del cuerpo. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.
- Relación de la actividad física con el bienestar. Movilidad corporal orientada a la salud. Respeto y valoración de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física por medio de medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes.
- Valoración del esfuerzo para lograr una mayor autoestima y autonomía.
- Adopción de hábitos de higiene corporal y postural. – Disfrute de la actividad física con relación a la salud.
- Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego. Aceptación de distintos roles en el juego.
- Comprensión y cumplimiento de las normas de juego.
- Confianza en las propias posibilidades y esfuerzo personal en los juegos.
- Valoración del juego como desarrollo de la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.
- Actitud de colaboración, tolerancia, no discriminación y resolución de conflictos de forma pacífica en la realización de los juegos.

11.3 CONTENIDOS COGNITIVOS DE PREDEPORTE

- Estructura corporal. Utilización, percepción, identificación y representación del propio cuerpo.
- Partes del cuerpo y su intervención en el movimiento.
- Descubrimiento, exploración y experimentación de las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento.
- Imitación de personajes, objetos y situaciones.

12 METODOLOGIA EN AFB Y PREDEPORTE

Principalmente utilizaremos una metodología activa, propia del modelo constructivista. El alumno será el que construya su propio aprendizaje experimentando la actividad física en sí mismo.

Debemos procurar la máxima participación de los alumnos evitando las situaciones de espera y pasividad innecesarias, organizando la clase de forma que se eviten los tiempos de no-práctica, motivando a los alumnos desde el inicio, y utilizando sobre todo el juego como recurso didáctico.

Tendremos que tener en cuenta los diferentes puntos de partida de los alumnos, los distintos puntos de aprendizaje, respetando la diversidad y tratando de individualizar al máximo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello utilizaremos diferentes estrategias: grupos de nivel o grupos de nivel o grupos de diferente nivel, o bien utilizando distintos tipos de actividades, de refuerzo, de ampliación de la tarea, según el caso.

Las herramientas educativas que podemos utilizar serán:

- El mando directo: Mandar una tarea cerrada y el alumno ha de reproducirla tal cual (sin posibilidad de que se salga del patrón establecido).
- Enseñanza recíproca: el alumno a través de su práctica enseña o ayuda al resto de compañeros a que afiance un patrón.
- Inclusión: Lanzar diferentes niveles de dificultad para que todo alumno tenga posibilidad de práctica en función de su nivel.
- Enseñanza convergente: ofrecer un abanico muy amplio de posibilidades motrices pero poco a poco el alumno debe ser capaz de realizar la tarea cerrada que se pide.
- Enseñanza divergente: se parte desde una situación cerrada y se va abriendo la tarea de forma que el alumno experimente y ofrezca situaciones muy abiertas.
- Descubrimiento guiado: que el alumno encuentre la respuesta él sólo, pero con la ayuda del guía (monitor).

Hemos de favorecer la actividad reflexiva por parte del niño, que el alumno investigue y explore motrizmente, partiendo siempre de la realidad del grupo y del alumno utilizando para ello los métodos de enseñanza mediante la búsqueda.

Será muy importante la forma en la que el monitor dé la información al alumno y ésta puede hacerse mediante la comunicación oral (instrucciones, correcciones...) y mediante la comunicación visual (hacer el gesto motriz, enseñar dibujos...).

El papel que el monitor-educador debe desempeñar, será el de presentar las actividades y el controlar el normal funcionamiento, observando en todo momento la intervención de los alumnos, proporcionándoles los feed-backs adecuados y motivándolos desde el principio a través del juego y de las actividades en grupo. En las explicaciones tomará una posición focal, externa al grupo, para que todos puedan oír y atender. En el transcurso de los juegos y actividades la posición será interna, proporcionando refuerzos a los alumnos.

La organización de la clase dependerá de los juegos y las actividades, podrá ser: el grupo entero, por grupos pequeños, por parejas e individualmente.

En cuanto a este punto, en la actividad física de base se trabajará a partir del juego, de una forma lúdica, pero sin olvidarnos de las premisas importantes para esta edad, así se trabajarán el control del esquema corporal, su cuerpo y sus movimientos más simples, la lateralidad, el equilibrio, el ritmo de manera sencilla (con palmas o con juegos rítmicos), relajación, mímica, lanzamientos simples con mano y pie. Se intentará trabajar por parejas, tríos...y así poco a poco se sentirán pertenecientes de un grupo, sin olvidar que los niños en estas edades tienen el egocentrismo muy afianzado.

También ofreceremos actividades, juegos, situaciones jugadas y demás para que el alumno aproveche el juego simbólico para desarrollarse a nivel psicomotriz (que sea capaz de jugar con su imaginación, crear situaciones, imaginar, adoptar papeles que no le correspondan, etc.).

La secuenciación de la actividad de A.F.B. termina cuando empieza la de predeporte. En predeporte se utilizan actividades más complejas, los niños/as ya dominan un cierto equilibrio estático y dinámico con lo cual se trabajan desplazamientos con más dificultad, lanzamientos, ritmos más avanzados, recorridos difíciles, circuitos...etc.

Socialmente hay que conseguir que respeten a sus compañeros/as y por medio de actividades mucho más grupales que en la A.F.B. consigamos unos hábitos en el alumnado de participación y cooperación. Es por esto que en esta etapa se trabajan: juegos dirigidos con normas, bases de los juegos más significativos, juegos con puntuación para motivar, juegos de percepción y estructuración espacial, juegos de coordinación general y segmentaria, juegos de habilidades básicas. Es decir, se amplía el campo de motricidad y se llega a profundizar en todos los contenidos.

Cada monitor hará un balance del alumnado que tiene y si los niños/as carecen de algún aspecto en común, tienen la suficiente capacidad para lograr objetivos propuestos.

13 EVALUACIÓN EN AFB Y PREDEPORTE

Los métodos de evaluación que se llevan a cabo para evaluar este tipo de actividades no son fáciles de establecer (sobre todo en el caso del alumnado) debido a que no se hacen pruebas periódicas en las que determinar qué nivel de progresión se está consiguiendo.

No obstante, sí se realiza un proceso valorativo, **mediante observación directa del monitor**, para determinar los progresos. Consiste en la realización de una **evaluación inicial** en la que el monitor observa el nivel que presentan los alumnos, de manera individual, para saber desde dónde debe comenzar con cada uno de los participantes en la actividad y las exigencias que puede tener con cada niño.

A partir de esta primera fase, el proceso de evaluación debe ser **continuo** de modo que se pueda ver la evolución de los alumnos con las sesiones y se perciban los cambios producidos. Asimismo, este proceso sirve para que el propio monitor se autoevalúe ya que si este no observa mejoras o evoluciones en el alumnado puede ser que los métodos utilizados no sean los más adecuados para ese grupo y, por lo tanto, deberá cambiar la metodología buscando la más adecuada para llevar a cabo los objetivos propuestos. Incluso debería replantearse os objetivos iniciales.