



TRABAJO DE FIN DE GRADO

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE BALONCESTO PARA JUGADORAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL EN EL CONTEXTO DE OCIO Y RECREACIÓN.

Autora: Marina Sánchez Rodríguez
Directora: María del Carmen Ocete Calvo
Fecha: 22/05/2022

Doble Grado en Educación Primaria y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Agradecer a mi familia y a todas las personas que me han acompañado durante estos cinco años, por su constante apoyo y confianza en mí, sin ellos no sería quien soy hoy en día.

Nunca, nunca, nunca te rindas.

Gracias.

“La sensibilidad levanta una barrera que no puede salvar la inteligencia.”

Azorín

INDICE

1. Resumen	4
2. Introduucción.....	5
3. Marco teórico.....	6
1. Discapacidad intelectual	6
2. Beneficios de la práctica deportiva para personas con DI	11
3. Derechos y deporte para personas con discapacidad	12
4. Mujer con discapacidad y el deporte	15
4. Asociación Baloncesto sin Rasgos	18
5. Objetivo.....	21
6. Propuesta de intervención.....	21
6.1 Objetivo.....	23
6.2 Contenidos.....	24
6.3 Recursos	27
6.4 Planificación	31
6.5 Sesiones	38
7. Evaluación.....	50
8. Conclusiones.....	54
9. Bibliografía y webgrafía.....	55

1. Resumen

Resumen:

El presente Trabajo de Fin de Grado consiste en una propuesta de intervención del deporte del baloncesto para jugadoras con discapacidad intelectual del equipo femenino de la asociación Baloncesto Sin Rasgos. La propuesta de intervención está enfocada en el desarrollo de habilidades motrices básicas, aspectos técnico tácticos y valores vinculados a satisfacer las necesidades de las chicas que están vinculadas a la competición dentro de un contexto de ocio y recreación.

Palabras clave:

Discapacidad intelectual, baloncesto, actividad física, habilidades motrices básicas, valores, aspectos técnico tácticos, mujer y discapacidad.

Abstract:

This Final Degree Project consists of an intervention proposal in the sport of basketball for players with intellectual disabilities of the women's team of the association Baloncesto Sin Rasgos. The intervention proposal is focused on the development of basic motor skills, technical-tactical aspects and values linked to meet the needs of girls who are linked to the competition within a context of leisure and recreation.

Key words:

Intellectual disability, basketball, physical activity, basic motor skills, values, technical-tactical aspects, women and disability.

2. Introducción

El presente trabajo trata sobre una propuesta de intervención para el desarrollo de habilidades motrices básicas, aspectos técnico tácticos y valores en chicas con discapacidad intelectual (DI) dentro del deporte del baloncesto orientado a la competición, debido a la gran importancia que tiene la práctica de actividad física y deporte en este colectivo, ya que a la vez que socializan en su tiempo de ocio y recreación. Por tanto, la propuesta irá destinada a un equipo femenino de 10 jugadoras con DI, las cuales asisten de manera semanal al club Baloncesto sin Rasgos, con ello se busca que las chicas y mujeres con DI desarrollen habilidades y competencias en este deporte, ofreciéndoles la oportunidad de que accedan al deporte al igual que el resto de las personas.

Para comenzar el trabajo se realiza una conceptualización sobre la discapacidad intelectual, reflejando la evolución de su definición y su clasificación, se exponen los beneficios que se adquieren a través de la práctica de actividad física y los derechos en el deporte para este colectivo, también se contempla la evolución de la mujer en el deporte y cómo esto ha ido cambiando en la sociedad hasta la actualidad. A continuación, se mostrará una breve presentación de la asociación Baloncesto sin Rasgos a la cual va dedicada la propuesta de intervención, esta parte está dedicada a conocer el club y quiénes se encuentran en el mismo. Posteriormente se muestra el objetivo del trabajo y seguido a esto la propuesta de intervención, que está dedicada al desarrollo de habilidades motrices básicas, aspectos técnico tácticos y valores vinculados a mejorar situaciones en competición de este colectivo de chicas, puesto que en muchas ocasiones las personas con DI encuentran limitaciones en la realización de práctica deportiva, mayormente en el caso de las mujeres por la poca o inexistente creación de equipos femeninos. Para terminar, se realiza una evaluación por parte del entrenador/a, mediante la cual se observa si realmente los objetivos que se proponen se cumplen o no ha existido ningún cambio después de realizar la propuesta de intervención, para ello habrá dos momentos de evaluación, una previa que se lleva a cabo en la primera sesión y otra final en la última sesión.

3. Marco teórico

1. Discapacidad intelectual

Concepto de Discapacidad Intelectual

A lo largo de la historia el término y concepto de Discapacidad Intelectual (DI), ha ido cambiando y evolucionando durante los años. Con el transcurso del tiempo, estas definiciones, se han ido reemplazando por otras al adquirir connotaciones peyorativas. Una de las definiciones que aporta La Asociación Americana sobre Discapacidad Intelectual y Evolutiva (AAIDD), explica la discapacidad intelectual como: “La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa que se manifiesta en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años” (Schalock, 2009). Otra definición para la discapacidad intelectual es la que ha propuesto la Confederación Española de organizaciones a favor de las Personas con Discapacidad Intelectual (FEAPS), que la define del siguiente modo: “Es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa que se manifiesta en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas” (Tamarit, 2005).

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-5, la DI se encuentra en el grupo de Trastornos del neurodesarrollo, que sería el equivalente al retraso mental del DSM-IV, dentro del conjunto de afecciones cuyo comienzo se sitúa en la fase de desarrollo y que implica limitaciones del funcionamiento intelectual como del comportamiento adaptativo en los dominios conceptuales, sociales y prácticos (Ladrón, Álvarez, Sanz, Antequera, Muñoz y Almendro, 2013). Respecto a lo que supone la DI, según Calderón (2017) involucra una serie de limitaciones significativas en las habilidades que la persona aprende para funcionar en su vida diaria, comprender e interactuar con el entorno.

La DI no se debe comprender como un componente específico de la persona, sino que también existe una relación entre la persona y el entorno que la rodea. Para entender la interacción entre persona y entorno, se plantean tres elementos desde una perspectiva interaccionista (ver figura 1).

- 1) Las posibilidades o habilidades de la persona, en relación con los diferentes entornos en los que normalmente participa.
- 2) Las posibilidades de participación funcional en estos entornos o contextos.
- 3) La educación del conjunto de apoyos y respuestas de las personas con las que interaccionan les puedan proporcionar.

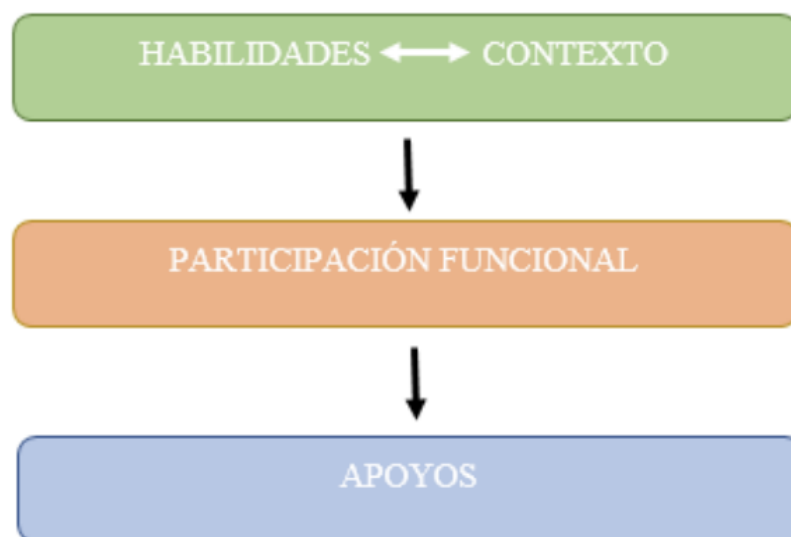


Figura 1. Elementos perspectiva interaccionista (Antequera, Bachiller, Calderón, Cruz y García 2008)

Entonces, estos tres elementos de la perspectiva interaccionista se estructuran en un enfoque multidimensional, planteando por Lukcasson y cols (2002) para ello un modelo que comprende cinco dimensiones, “El Modelo teórico de Discapacidad Intelectual” (ver figura 2).

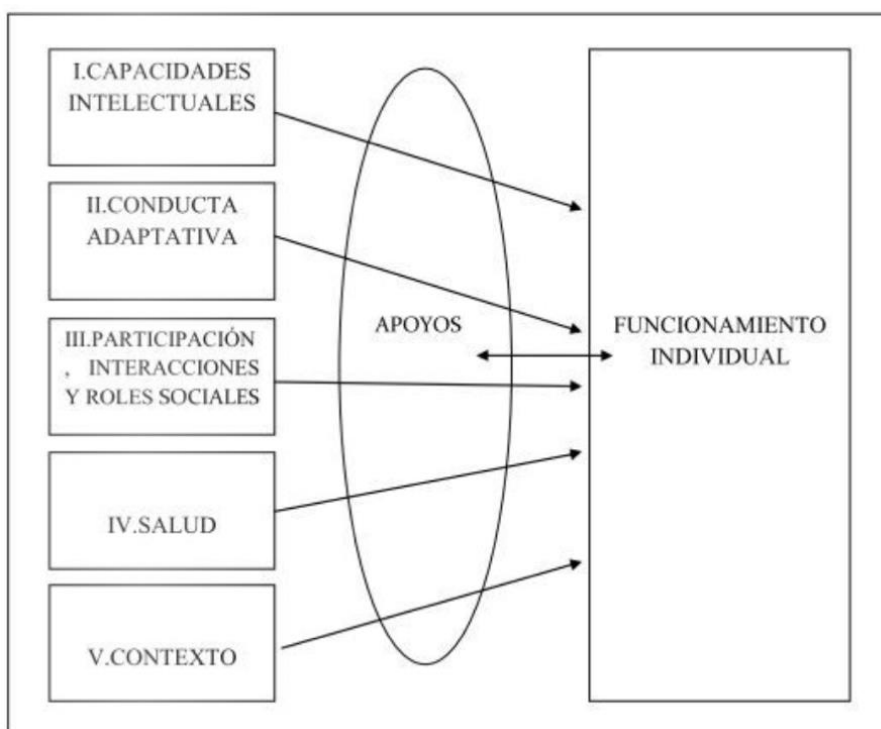


Figura 2. Modelo teórico de retraso mental (Luckasson y cols., 2002, p. 10)

Este modelo teórico multidimensional propone describir al ser humano a través de cinco dimensiones que incluyen todos los aspectos del individuo y del mundo en el que vive. En otras palabras, tiene como objetivo identificar las competencias de una persona, las debilidades, las fortalezas y las debilidades de una persona en una serie de áreas o aspectos que incluyen varios aspectos, ya sea la persona o el entorno en el que se encuentra. Las cinco dimensiones propuestas cubren diferentes aspectos de la persona y el entorno para mejorar los apoyos, lo que a su vez permite un mejor funcionamiento individual, siguiendo a Muntaner (2009), dice que la discapacidad supone:

1. Capacidades intelectuales: La inteligencia es una capacidad mental general que incluye las siguientes funciones: pensamiento, planificación, resolución de problemas, pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas, aprendizaje rápido y aprendizaje a partir de la experiencia. Esta aprecia que es una actividad intelectual global que va más allá del logro académico, tiende a tener una comprensión cada vez más profunda de nuestro entorno que a interactuar con él.

2. Conducta adaptativa: Conjunto de habilidades conceptuales, sociales y prácticas adquiridas para desenvolverse en su vida cotidiana. La capacidad de adaptación afecta a los individuos de manera particular porque las limitaciones del comportamiento adaptativo son las que afectan tanto la vida cotidiana como la capacidad de responder a los cambios y necesidades significativos del entorno
3. Participación, interacciones y roles sociales: Esta dimensión evalúa las interacciones de los individuos con los demás y sus roles sociales. Es decir, cualquier lugar específico donde los estudiantes viven, juegan, trabajan, interactúan e interactúan.
4. Salud: En esta dimensión, la salud se entiende como un estado de bienestar físico, mental y social. La discapacidad intelectual de cualquier causa puede ir acompañada de un cambio en la salud que, a su vez, puede afectar el desarrollo de otras dimensiones.
5. Contexto: Examina las condiciones interrelacionadas en las que vive a diario.
 - a) Microsistema: espacio social inmediato, familia y personas próximas.
 - b) Mesosistema: vecindad, comunidad, servicios educativos, de habilitación o de apoyo.
 - c) Macrosistema: la cultura, la sociedad y la población.

Clasificación de la Discapacidad Intelectual

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM) define diferentes clasificaciones, El criterio utilizado es el Cociente Intelectual (CI). Este coeficiente es el resultado de dividir la edad mental por la edad cronológica y multiplicar por cien. Los déficits cognitivos, en una escala de inteligencia, son inferiores al 70 o 75% del CI. De esta manera, existen cinco niveles o grados de deficiencia mental atendiendo al C.I según la edición cuarta del DSM, en su versión revisada (DSM-IV-TR, 2000). Estos niveles son:

- El primer nivel, discapacidad intelectual leve, el coeficiente intelectual es de 50-55 a 75, las personas suelen desarrollar habilidades sociales y de comunicación durante los años preescolares (0-5 años), tienen un ligero deterioro en las áreas sensoriales y motoras, a menudo, no son distinguibles de otros niños sin discapacidad. Tienden a tener suficientes habilidades sociales y ocupacionales para una autosuficiencia mínima, pero pueden necesitar supervisión, dirección y asistencia, especialmente en situaciones de estrés social o económico.
- El segundo nivel, discapacidad Intelectual de tipo moderado, el coeficiente intelectual es de 35-40 a 50-55, en cuanto al área sensoriomotora, presenta discapacidades moderadas y de contenido en el aprendizaje, se encuentra aproximadamente en el tercer año de educación básica, adquirida a través de actividades de educación especial. Adquieren habilidades de comunicación durante los primeros años de la infancia. Pueden beneficiarse de un entrenamiento especializado y con una supervisión moderada para atender su cuidado personal. También pueden beneficiarse de la capacitación en habilidades sociales y profesionales, pero es poco probable que superen el segundo nivel en materias académicas.
- El tercer nivel, discapacidad intelectual grave, el coeficiente intelectual es de 20-25 a 35-40, durante los primeros años de la infancia, adquieren poco o nulo lenguaje comunicativo. En la edad escolar, los niños pueden aprender a hablar y se les puede capacitar en habilidades básicas de cuidado personal. La mayoría de ellos tienen gran dificultad para coordinar los movimientos, con un control deficiente de la respiración y los órganos vocales. No pueden hacer algunos sonidos, incluidas algunas consonantes. La lengua y los labios carecen del movimiento necesario, y la pronunciación de los fonemas es incorrecta o débil. Los adultos pueden realizar tareas sencillas, pero requieren una estrecha supervisión. La mayoría de ellos se adaptan bien a la vida en la comunidad a menos que tengan una discapacidad que requiera cuidados intensivos u otra forma de apoyo (DSM-IV-TR, 2000).
- El cuarto nivel, discapacidad Intelectual profunda es coeficiente intelectual es de 20-25, presentan cambios severos en la función motora de los sentidos. Se puede esperar un desarrollo óptimo en un entorno altamente estructurado con apoyo y supervisión constantes, así como una relación personal con el

maestro. El desarrollo motor, la comunicación y las habilidades de cuidado personal pueden mejorar si se enseñan de manera adecuada y constante, lo que requiere un entorno altamente estructurado. Algunos de ellos llegan a realizar tareas simples en instalaciones protegidas y de manera supervisada. La tarea principal para ellos es desarrollar un autocontrol mínimo, así como habilidades básicas de comunicación.

Por último, existe un nivel de discapacidad cognitiva de gravedad no especificada, se utiliza cuando la discapacidad ya es evidente, pero su gravedad no es posible verificarla mediante pruebas. Dependiendo de la gravedad de este deterioro cognitivo, se puede “enseñar” y entrenar a la persona para que aprenda a vivir en sociedad; puede dominar algunas habilidades comunes y básicas de lectura, ir a lugares desconocidos o familiares, también puede aprender un oficio y trabajar en el mismo.

2. Beneficios de la práctica deportiva para personas con DI

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2021), la cifra de personas con discapacidad va en aumento, alrededor del 15% total de la población mundial tienen algún tipo de discapacidad. Según la OMS (2011), las personas con discapacidad tienen menor probabilidad de recibir servicios que las personas sin ninguna discapacidad, se ha comprobado mediante estudios que las intervenciones con actividad física, manifiestan beneficios en las personas con discapacidad, sin embargo, son pocas las ocasiones en las que estas intervenciones se dedican a personas con discapacidad, muchas de las cuales se enfrentan a grandes dificultades a la hora de participar en las actividades.

En cuanto a los beneficios que trae consigo el deporte y la actividad física, nos habla Bofill-Ródenas (2016), que con la práctica deportiva se adquieren beneficios que tienen transferencia directa con otros ámbitos de la vida, basados en conseguir tres objetivos principales, el primero mejorar la relación del deportista con el entorno, favoreciendo así la autoestima y el autoconcepto propio, el segundo objetivo es la adquisición de habilidades para la vida

independiente, creando hábitos de salud e higiene, por último el tercer objetivo es incentivar la capacidad de decisión, aumentando su autonomía y toma de conciencia. El logro de estos tres objetivos implica el trabajo de coordinación, lateralidad, habilidades básicas, estructura espaciotemporal y la socialización.

En la misma línea Muñoz, Garrote y Sánchez (2017) establecen que el deporte produce abundantes beneficios en las personas con discapacidad, a nivel personal colabora en la mejora del estado emocional, también de su autoestima, favoreciendo el autocontrol, autoconfianza, identidad y autoconcepto positivo. Igualmente, a nivel social la actividad deportiva origina la socialización, el aprendizaje en grupo, el obedecer las reglas, la resolución de problemas junto con el control de la impulsividad.

Podemos considerar, por lo tanto, que los beneficios más importantes que se producen tras la práctica deportiva se manifiestan en la autoestima, las emociones, las habilidades motrices y la salud. Huete (2013) afirma que el deporte contribuye de manera positiva en la autoestima de las personas, al igual que en los aspectos emocionales, pues considera que la mejora del estado anímico influye también en la calidad de vida. Respecto a las habilidades motrices, Alonso (2018) señala que el deporte es un acondicionamiento físico en el que se desarrollan las habilidades motrices básicas como la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, el salto y la resistencia, además de mejorar la movilidad del cuerpo, la conciencia de este y la posición espacial. En cuanto a la salud, Jiménez, Rojas y Romero (2017) comprende que la motivación es un factor clave que ayuda a la adquisición de hábitos deportivos y saludables en las personas con discapacidad, previniendo y reduciendo el sedentarismo.

3. Derechos y deporte para personas con discapacidad

El Consejo Superior de Deportes (CSD), elabora un programa de Deporte Inclusivo (2019) que ofrece en su página web, este se extiende del 1 de enero de 2019 hasta el 31 de diciembre de 2022, este programa busca desarrollar la práctica deportiva en personas con discapacidad con el fin de conseguir una integración social, mejoras en la salud y la inclusión de personas con

discapacidad en entornos sociales. El proyecto se desarrolla en cinco vías, la primera es la promoción de la actividad física en entornos inclusivos, la segunda es la formación especializada, la tercera es la accesibilidad a la práctica deportiva, la cuarta es el plan deportivo de promoción de competiciones inclusivas, la quinta y última es la expansión de los valores del deporte inclusivo y sus logros.

Dados la gran cantidad de beneficios que promueve el deporte, a lo largo de la historia se han ido desarrollando y modificando los derechos para que las personas con discapacidad puedan acceder a la práctica deportiva, actualmente los derechos del colectivo de las personas con discapacidad quedan protegidos bajo el artículo 49 de la Constitución Española (CE) de 1978 encuadrado en el Capítulo Tercero, citado por García (2019) que proclama: “Los poderes públicos realizarán una política de previsión, tratamiento, rehabilitación e integración de los disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos, a los que prestarán la atención especializada que requieran y los ampararán especialmente para el disfrute de los derechos que este Título otorga a todos los ciudadanos.”.

El Consejo de Ministros (2021) ha aprobado el Proyecto de reforma del artículo 49, relativo a la protección y promoción de los derechos de las personas con discapacidad en España, lo que supone un gran avance para el colectivo, se modifica la terminología para referirse a las personas con discapacidad, la estructura del artículo pasa a tener cuatro apartados, se modifica el contenido del artículo y se pone realzan los derechos y deberes de los que son titulares las personas con discapacidad, como ciudadanos libres e iguales. El texto articulado del nuevo artículo 49 queda redactado en los siguientes términos:

“1. Las personas con discapacidad son titulares de los derechos y deberes previstos en este Título en condiciones de libertad e igualdad real y efectiva, sin que pueda producirse discriminación.

2. Los poderes públicos realizarán las políticas necesarias para garantizar la plena autonomía personal e inclusión social de las personas con discapacidad. Estas políticas respetarán su libertad de elección y preferencias, y serán adoptadas con la participación de las organizaciones representativas de

personas con discapacidad en los términos que establezcan las leyes. Se atenderán particularmente las necesidades específicas de las mujeres y niñas con discapacidad.

3. Se regulará la especial protección de las personas con discapacidad para el pleno ejercicio de sus derechos y deberes.

4. Las personas con discapacidad gozan de la protección prevista en los tratados internacionales ratificados por España que velan por sus derechos.”

El Boletín Oficial del Estado ([BOE], 2021), publica los Estatutos de la Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI), siguiendo el artículo 3 los objetivos de la FEDDI serán:

“3.1 La calificación, organización, defensa y promoción del deporte para Personas con Discapacidad Intelectual en todas sus modalidades y grados.

3.2 Además de sus propias atribuciones, ejercerá por delegación de funciones públicas de carácter administrativo, actuando en este caso como agente colaborador de la Administración Pública.

3.3 Fomentar, organizar y formar al colectivo de personas físicas que desarrollen de manera voluntaria actividades de interés general, dentro de su actividad principal de organización del deporte para personas con discapacidad. La actividad del voluntariado, de conformidad con la Ley que la regula, deberá tener carácter, altruista y solidario. Su realización será libre, sin que tenga su causa en una obligación personal o deber jurídico y llevada a cabo sin contraprestación económica.”

Una de las especialidades deportivas que se desarrollan en la FEDDI es el baloncesto, como bien afirma la Federación Internacional de deportistas con discapacidad intelectual (VIRTUS; Blanco y Mulas, 2021), el baloncesto es el deporte que más se practica entre las personas con discapacidad intelectual. Es por esto por lo que se debe situar según Mujica (2019) al baloncesto como erradicador de actitudes negativas y violentas de la población hacia las personas con discapacidad, es un deporte de gran poder de instrucción en los individuos, este se debe emplear como un aliado directo de la inclusión y acceso del colectivo al deporte.

4. Mujer con discapacidad y el deporte

Históricamente el deporte siempre ha sido asociado al género masculino, siguiendo a Teijeiro, Patiño y Padorno (2005), las actividades que podían desarrollar mujeres han tenido un tratamiento sexista en la sociedad occidental y en el modelo de relación de la práctica deportiva. La imagen que la sociedad otorgaba a la mujer era de delicada, frágil y sumisa, dichas cualidades no se veían reflejadas en la práctica deportiva, creando así un estereotipo en la sociedad que quedó inculcado y que persiste al cambio, que es el de pensar que hay deportes más adecuados para mujeres y otros para hombres.

Según Avendaño, Bermúdez, Navarro y Oliveros (2008), es evidente e indudable que existen diferencias morfofisiológicas entre hombres y mujeres, a pesar de estas diferencias, en la sociedad hay una creciente incorporación de la mujer en el deporte, fruto de la lucha por la inclusión e igualdad en la práctica deportiva. Esto rompe una barrera cultural y acorta las diferencias de las mujeres frente a los hombres en el deporte. Es importante recordar que el género femenino no es superior ni inferior al masculino, sino diferente, por lo que se debe tener presente para conseguir el máximo desarrollo, sin comparar un género con otro.

Como indica la lectura de Cormina (2020), en el entorno del deporte hay una brecha de género muy acusada, existen diferentes instrumentos normativos que logran una mejor situación de las mujeres en los diferentes ámbitos deportivos, considera que la nueva Ley del deporte incluya aspectos que están pendientes de regular, algunos como las cuotas de pantalla, el seguimiento de los fondos invertidos por los patrocinadores, fomentar que en ciencias del deporte se incluya una asignatura de igualdad de género, incluir el deporte femenino en Quinielas, de Loterías y Apuestas del Estado y adaptar los programas de inserción laboral tras la retirada de las deportistas entre otros.

La igualdad entre hombres y mujeres es un principio jurídico universal, este principio de igualdad de género llevado al ámbito deportivo se recoge en la Ley Orgánica para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres (2007), en concreto, en el artículo 29.

<<1. Todos los programas públicos de desarrollo del deporte incorporarán la efectiva consideración del principio de igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres en su diseño y ejecución.

2. El Gobierno promoverá el deporte femenino y favorecerá la efectiva apertura de las disciplinas deportivas a las mujeres, mediante el desarrollo de programas específicos en todas las etapas de la vida y en todos los niveles, incluidos los de responsabilidad y decisión.>>

Uno de los primeros cambios que se generaron en la mujer y el deporte fue mediante el Consejo Británico del Deporte (1994), que realizó la Declaración de Brighton que tiene como principal objetivo el desarrollo de una cultura deportiva que permita y valore la participación de las mujeres en todos los ámbitos del deporte, asegurando la oportunidad de participar y evolucionar en un ambiente seguro, incrementando la participación femenina, garantizando los conocimientos, las vivencias y aptitudes que las mujeres aportan al deporte, fomentando la participación de las mujeres en el deporte como contribución a la vida de todos, animando así al género femenino a reconocer los valores del deporte junto al desarrollo personal y los hábitos de una vida sana. La Declaración de Brighton contenía diez principios fundamentales, pueden sintetizarse en:

1. Equidad e igualdad en la sociedad y en el deporte.
2. Instalaciones.
3. El deporte escolar y junior.
4. Desarrollo de la participación.
5. El deporte de alto nivel.
6. La dirección en el deporte.
7. Educación, formación y desarrollo.
8. Información e investigaciones sobre el deporte.
9. Recursos.
10. Cooperación nacional e internacional.

El Consejo Superior de Deportes (CSD), partiendo de los principios que están incluidos en la Declaración de Brighton sobre la mujer y el deporte, promueve e impulsa numerosas actuaciones para potenciar la presencia de la mujer en el deporte, entre ellas el Manifiesto por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte (2009), con el objetivo de apoyar a las mujeres deportistas a afrontar los obstáculos por conseguir una igualdad efectiva, exigiendo un futuro con más mujeres dentro de todos los aspectos de la actividad física y el deporte. Las iniciativas que plantea el documento resumidas son:

- Utilizar el deporte como vehículo de formación y transmisor de valores, promoviendo la eliminación de prejuicios y estereotipos entre los géneros.
- Incorporar al género femenino en políticas de gestión de actividad física y deporte, garantizando plena igualdad de acceso.
- Incluir el Principio de Igualdad de Oportunidades para mejorar la calidad de gestión en la responsabilidad social corporativa.
- Promocionar el acceso de las mujeres en el deporte de competición, facilitando su incorporación y reconocimiento en el deporte.
- Promover el empleo de estrategias coeducativas dentro del ámbito escolar deportivo, permitiendo la incorporación de chicas y chicos a todo tipo de actividades.
- Consolidar la formación con perspectiva de género de profesionales de la actividad física y deporte en ambos géneros.
- Fomentar las investigaciones en relación con el deporte y la mujer con el fin de generar un apoyo a políticas de igualdad efectivas en el deporte.
- Ayudar en la formación de redes y equipos en el ámbito deportivo, en el que se intercambien conocimientos y experiencias para favorecer la igualdad, eliminando barreras que dificultan esta búsqueda de igualdad
- Mostrar en los medios imágenes positivas del deporte femenino, alejada de estereotipos de género.
- -Motivar a los patrocinadores para que apoyen el deporte femenino y los programas aumenten la práctica deportiva de las mismas.
- Crear desde el ámbito de la práctica física y deporte líneas de actuación con el fin de promover la igualdad entre mujeres y hombres.

De las evidencias anteriores, la mujer ha sufrido dificultades a la hora de acceder al deporte durante distintos periodos de la historia, para una mujer con discapacidad, que ante todo es mujer, sufre estas mismas singularidades y se suman otras por tener la condición de persona con discapacidad, según Fernández, Scheurer y Dieste (2007), las mujeres con discapacidad sufren una triple desventaja, ser mujer, tener una discapacidad y ser mujer deportista. Hay evidencias de que el deporte mejora la situación afectiva y social de las mujeres con discapacidad, por ello es necesario que se impulse y ayude a su acceso, sin barreras a la actividad deportiva, para ello es esencial fomentar la inclusión y el sistema específico del deporte adaptado para aumentar la promoción entre mujeres con discapacidad.

4. Asociación Baloncesto sin Rasgos

Para personas con DI nace la Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI), una entidad pública sin ánimo de lucro, cuya finalidad es ofrecer la posibilidad de practicar deporte y actividad física adaptada a las necesidades de cada deportista, promoviendo y desarrollando así en España el deporte para personas con DI. La FEDDI responde al principio que tienen las personas a nivel físico, psíquico y social, teniendo como propósito la mejora de la calidad de vida de las personas con DI y la de sus familias mediante el deporte. Actualmente se compone de catorce federaciones territoriales en todo España.

Una de estas federaciones territoriales se encuentra en la comunidad de Madrid, siendo la Federación Madrileña de Deportes para Deportistas con Discapacidad Intelectual (FEMADDI), siendo el organismo oficial en el deporte para personas con DI, su misión es promocionar el deporte, de tal forma que instituciones, agentes sociales y toda la sociedad valore y reconozca el esfuerzo que realizan estos deportistas. Actualmente cuentan con 54 entidades deportivas que estén federadas y tienen más de 1850 licencias deportivas oficiales. FEMADDI organiza diferentes competiciones deportivas para personas con DI, en el baloncesto la Liga Femaddi se coloca segunda en ser una de las competiciones regulares que cuenta con más deportistas en federación. En ella hay inscritos

más de 400 deportistas, que se reparten en 33 equipos diferentes asociados a la federación dentro de la Comunidad de Madrid, los equipos se dividen en cuatro grupos (liga oro, liga plata, liga bronce a, liga bronce b) según el nivel de juego.

Hace 12 años se formó el club Baloncesto sin Rasgos (BSnR) en la Comunidad de Madrid, esta asociación surge con el fin de conseguir una inclusión social de personas con discapacidad intelectual mediante el deporte. La escuela presenta tres pilares fundamentales sobre los que demuestran que a través de la actividad física se genera un cambio social, el primero de ellos es la promoción de un ocio saludable y educativo, el segundo es una formación e inclusión laboral y el tercero una concienciación de una sociedad más inclusiva gracias a su modelo.

En el modelo de BSnR hay cuatro elementos diferenciadores que lo hacen único y excepcional, el primero son los entrenadores junto con cuerpo técnico que cuenta y son los que realizan una gran labor en el club, todos cuentan con la titulación de ciencias de la actividad física y del deporte además de estar especializados en deporte adaptado e inclusivo, el segundo elemento es la implicación real de profesionales de baloncesto los cuales son modelo e inspiración de valores en dicho deporte, el tercer elemento es el programa de técnicos con discapacidad intelectual (TECDI), que ofrece un programa de formación y tutorización profesional a personas con DI para conseguir una inclusión laboral en el ámbito deportivo, el último elemento pero no menos importante es el programa de intervención psicoeducativa a través de la figura del profesional del psicoterapeuta.

El baloncesto une y capacita, es innegable que es un deporte que mejora la salud y proporciona destrezas, habilidades y valores. La escuela de BSnR en Madrid cuenta con grupos de tres niveles de formación semanal donde se busca el máximo crecimiento personal de los alumnos a través del contexto de pertenencia a un equipo. Esta actividad está liderada por entrenadores que reúnen perfiles de profesionales cualificados y con experiencia en deportes integrados, apoyados en todo momento por Chema González, jugador profesional de baloncesto y parte del equipo multidisciplinar.

Para la propuesta necesitaba un grupo femenino entero, ya que actualmente hay muy pocos que sean completos femeninos ya que ninguna escuela cuenta con tantas chicas como para formar un equipo entero únicamente de chicas, aquí aparece el club BSnR, creando uno de los pocos equipos femeninos que compiten de chicas con discapacidad intelectual. Dentro del club BSnR, el equipo femenino entrena un día a la semana y juega los partidos de competición en la liga de FEMADDI, que actúa conforme con la normativa de la Comunidad de Madrid y los organismos nacionales e internacionales por los que se rige el deporte, para estar federadas en esta liga todas las deportistas deben acreditar un porcentaje de discapacidad del 33% o mayor, el equipo femenino cuenta con 9 licencias deportivas, cuatro de las chicas tienen un nivel leve de discapacidad intelectual y cinco un nivel de discapacidad intelectual moderado, en los partidos de liga suelen jugar contra equipos masculinos o mixtos en los que suele haber una o dos chicas por equipo, esto se ve afectado a veces por las diferencias físicas entre chicos y chicas, pero actualmente no hay una liga femenina porque no hay tantas chicas con discapacidad intelectual que practiquen baloncesto como para formar tantos equipos. Por lo general, los entrenamientos de este equipo llevan buena dinámica y entre todas se ayudan por conseguir los objetivos que se les propone, con el entrenamiento de un día a la semana puede ser complicado que todas las jugadoras acudan a los entrenamientos, debido a sus trabajos y diferentes aspectos de su vida personal, por lo que en todas las sesiones se trabaja de forma eficaz y sencilla para que se favorezcan de todos los beneficios que este deporte ofrece.



Figura 3. Entrenamiento equipo femenino BSnR (Asociación Baloncesto sin Rasgos,2021).

5. Objetivo

El objetivo del presente trabajo es diseñar una intervención de baloncesto para jugadoras con discapacidad intelectual del equipo femenino de la asociación “Baloncesto sin Rasgos”.

6. Propuesta de intervención

El baloncesto es uno de los más practicados por personas con DI, es un deporte de área atractiva y placentera, llena de alicientes y valores; un área que puede beneficiar al desarrollo de diferentes aspectos de las deportistas con DI en el que se consiguen unas condiciones inmejorables para promover una máxima participación además de conseguir una activación tanto física como psicológica logrando a la vez un desarrollo personal integral de este colectivo en un contexto de ocio y recreación. Por consiguiente, nos encontraremos en un contexto idóneo para lograr los objetivos que se plantean en la propuesta de intervención.

Siguiendo a Blanco y Mulas (2021), se deben tener algunas consideraciones previas a la hora de poner en práctica algunas actividades, como los múltiples variantes y niveles de los ejercicios que se proponen en las sesiones, teniendo en cuenta la carga cognitiva de la tarea y asociada a esta la carga de intensidad física, sin olvidar los factores personales más relevantes de las jugadoras. Otro aspecto a tener en cuenta serán las variantes o adaptaciones fijándonos en las necesidades de las deportistas, su nivel de habilidad motriz y el vínculo de lo que queremos trabajar en las actividades propuestas, además de no perder el foco de los objetivos a trabajar y añadir siempre un componente de motivación, para que estas actividades no sean monótonas y complejas no debemos proponer tareas muy sencillas o poco motivantes, aunque por el contrario si los elementos propuestos son demasiados pueden dar lugar a una tarea muy difícil de realizar. Es primordial planificar bien la práctica y adaptar o modificar las actividades para conseguir lo que buscamos.

Según Cárdenas, Conde y Perales (2015), hay que tener en cuenta posibilidades de adaptación de las tareas cómo proponen cuatro posibilidades de adaptación. La primera es la relación numérica de componentes en las que se trabaja la

igualdad, la superioridad o la inferioridad en las tareas, la segunda es el tiempo que se debe aumentar o disminuir según los objetivos esperados, la tercera es el espacio que al igual que el tiempo se puede aumentar o reducir o incluso delimitar para la consecución de las diferentes actividades, el último es el grado de libertad en el que se trabajan los supuestos del reglamento del deporte o de la técnica de este.

Blanco y Mulas (2021) nos ofrecen unas consideraciones previas a la hora de presentar diferentes tareas y ejercicios nombradas anteriormente, pero también contempla objetivos de las tareas que los divide en tres bloques principales, los cuales considera fundamentales y en los que habrá aprendizajes para cada uno de estos. El primer bloque son los aspectos táctico-técnicos que ofrece este deporte, los cuales son muy amplios, el desarrollo de la técnica proporcionará recursos para ejecutar el entrenamiento y las competencias; por otro lado, el desarrollo de la táctica asegurará el correcto empleo de los anteriores. Por lo que el control técnico-táctico para las jugadoras de baloncesto es fundamental, ya que permite controlar el desarrollo en los diferentes momentos que constituyen el juego, construido en base a capacidades físicas y coordinativas. El segundo bloque que considera son los aspectos psicomotrices, que tienen un gran vínculo con el baloncesto, el trabajo de estos repercute de manera positiva en la adquisición de las habilidades táctico-técnicas que se han mencionado antes. La psicomotricidad debe trabajarse en las primeras etapas de las deportistas y debe ser transversal en las planificaciones deportivas, ya sea para adquirirlas o reestructurarlas. El trabajo de estas ayudará a desarrollar el esquema corporal, las habilidades/destrezas motrices básicas y las habilidades perceptivo-motrices, todas ellas fundamentales en la vida de las deportistas tanto en el deporte como en su vida diaria. El tercer y último bloque es el de aprendizaje en valores, el baloncesto es un deporte colectivo, en el que se ven implicados multitud de valores imprescindibles para la vida, estos valores te forman como persona y, más que enseñarlos, se deben aprender, aquellos que enseñemos crearán deportistas que sean capaces de respetar a los demás y a su entorno, motivándoles en las acciones que realicen, mejorando el desarrollo de su autonomía y reforzando sus hábitos saludables.

Para la propuesta de intervención, visité el club BSnR para ver de qué forma trabajaban y quiénes componían el equipo, el equipo femenino de BSnR está compuesto por 10 jugadoras, el rango de edad oscila entre los 19 y 30 años, de estas jugadoras seis tienen un tipo de discapacidad intelectual leve y cuatro discapacidad intelectual moderada, todas ellas llevan entre 2-3 años practicando baloncesto, pero no de forma federada, por esto los objetivos que se plantean en la propuesta de intervención están orientados a la competición, del tal forma que lo que se trabaje en las sesiones les sirva en los partidos. Por ello quiero conseguir que mujeres con discapacidad intelectual, en concreto, el equipo femenino de Baloncesto sin Rasgos, el grupo al cual está dedicada la intervención, disfruten de la competición sintiéndose integradas con el resto de la sociedad y más allá de el deporte en sí, conocer a las mujeres deportistas con discapacidad intelectual, su día a día en la práctica deportiva, resaltando las ventajas y beneficios de la práctica deportiva. Para ello, es importante que se le de el mismo acceso a las mujeres que quieran practicar deportes, ya sea de manera mixta o en equipos femeninos completos, aprovechando también el auge de este para conseguir una mayor participación del colectivo.

6.1 Objetivo

El objetivo de la propuesta de intervención es el desarrollo de habilidades motrices básicas, aspectos técnico tácticos y valores vinculados a mejorar situaciones en competición. Por tanto, los objetivos específicos son:

1. Objetivos específicos de los aspectos táctico-técnicos:

1.1. Mejorar aspectos individuales de ataque (mantener una posición correcta de ataque, construir ataques con la mano no dominante, lanzar a canasta correctamente).

1.2. Desarrollar aspectos colectivos de ataque (dar y recibir un pase, asociarse a acciones colectivas).

1.3. Mejorar aspectos individuales de defensa (mantener una posición correcta de defensa, defender al adversario con balón)

2. Objetivos específicos de los aspectos psicomotrices:

2.1.Desarrollar aspectos del esquema corporal (concienciar sobre las diferentes partes del cuerpo, afianzar la lateralidad, fomentar el uso de la mano no dominante).

2.1.Desarrollar habilidades y destrezas motrices básicas (realizar desplazamientos, realizar saltos, desarrollar la coordinación)

2.3.Desarrollar habilidades perceptivo-motrices (realizar acciones que impliquen la utilización de segmentos corporales y desplazamientos en nuevos espacios, desarrollar la percepción del espacio).

3. Objetivos específicos de los valores educativos:

3.1.Potenciar aspectos del respeto (respetar el material y las normas).

3.2.Potenciar aspectos de la motivación (realizar un esfuerzo por mejorar en los entrenamientos, participar en las dinámicas).

3.3.Potenciar aspectos de la autonomía (tomar decisiones, participar en las sesiones, asumir responsabilidades).

3.4.Potenciar aspectos de salud (vestir con equipamiento deportivo, realizar una hidratación correcta).

Las actividades están diseñadas en base a la necesidad que surgía en los entrenamientos, se observó que el empleo de la mano dominante es mucho menor que el de la dominante, causando así que no haya un desarrollo completo e igualitario de la habilidad con ambas manos, se busca el trabajo de este contenido.

6.2 Contenidos

En cuanto a los contenidos que se proponen, son fundamentales para el progreso y la socialización de las jugadoras durante las actividades, es esencial distinguir tres tipos de contenidos:

- a) Los técnico-tácticos que recogerán los hechos.
- b) Los psicomotrices más centrados en el saber hacer.
- c) Los centrados en valores enfocados en las cualidades y actitudes.

Técnico-tácticos:

- Principios generales de ataque.
- Principios generales de defensa.
- Habilidades específicas orientadas a la competición.

Psicomotrices:

- Ejercitación de la mano no dominante.
- Acciones de marcaje a jugadores.
- Realización de actividades con desplazamiento de balón, botes y pases.

Valores:

- Aceptación y respeto de las normas.
- Conciencia de la existencia de diferentes niveles de habilidad motriz, tanto los de uno mismo como los de los demás.
- Participación durante las actividades.
- Hábito de recogida del material.

Programación anual

La temporada de baloncesto transcurre en un total de nueve meses los cuales se dividen en tres trimestres, los entrenamientos son de un día por semana, estas sesiones de entrenamiento son los jueves de 17:30 a 18:30, en el caso de que alguna jugadora no pueda asistir en el día de entrenamiento podrá recuperar este entrenamiento los martes en el mismo horario con el equipo mixto que no es de competición. Los partidos son los sábados, gestionados y planificados por la Federación Madrileña de Deportes para Deportistas con Discapacidad Intelectual.

OCTUBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

NOVIEMBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DICIEMBRE 2022						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

-Primer trimestre.
 -Entrenamiento.
 -Partido pretemporada.
 -Partido de competición.
 -Día festivo/vacacional.
 -Propuesta de intervención.

ENERO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
14	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRERO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARZO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

-Segundo trimestre.
 -Entrenamiento.
 -Partido de competición.
 -Día festivo/vacacional.

ABRIL 2023						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAYO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNIO 2023						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

-Tercer trimestre.
 -Entrenamiento.
 -Partido de competición.
 -Día festivo/vacacional.
 -Semana Santa.

6.3 Recursos

En cuanto a los recursos serán esenciales para que la propuesta sea viable, ya que servirán como herramienta para que se aprenda en las actividades, encontramos tres tipos de recursos: los humanos, materiales y espaciales.

-Recursos humanos. Son las personas que trabajan en el club y participan en el proceso de aprendizaje dentro de los entrenamientos. Dentro de estos recursos encontramos al entrenador y a las jugadoras, pero también se incluyen otros entrenadores de apoyo cuya intervención y colaboración es fundamental para que exista un progreso en el aprendizaje, jugadores del equipo masculino que vendrán a ayudar en algunas sesiones a ciertas jugadoras y a las familias, que facilitarán el aprendizaje de sus hijos.



Figura 4: Entrenador junto a las jugadoras de BSnR antes de un partido.

Fuente: Asociación Baloncesto sin Rasgos (2021).

-Recursos materiales. Son los bienes de los que dispone el club, que empleamos para facilitar el aprendizaje de las actividades. Dentro de estos recursos encontramos:

- ◆ **Materiales específicos:** Estos son los concretos del deporte, en este caso de baloncesto, aquí encontramos:
 - Canastas.
 - Dos bolsas de diez balones de baloncesto.
 - Mini canastas portátiles.
 - Carros porta balones.



Figura 5: Jugadoras de BSnR con balones de baloncesto.

Fuente: Asociación Baloncesto sin Rasgos (2021).

- ◆ Materiales no específicos: Estos son comunes y no propios del deporte, aquí encontramos:
 - Conos o setas.
 - Petos o pañuelos.
 - Escalera de coordinación.
 - Aros.
 - Picas.



Figura 6: Jugadora de BSnR junto con materiales del club.

Fuente: Asociación Baloncesto sin Rasgos (2021).

-Recursos espaciales. Es el espacio en el que se desarrollarán las actividades, se realiza en el polideportivo Faustina Valladolid, dispone del pabellón número 3 con una pista de baloncesto de 28m x15m.

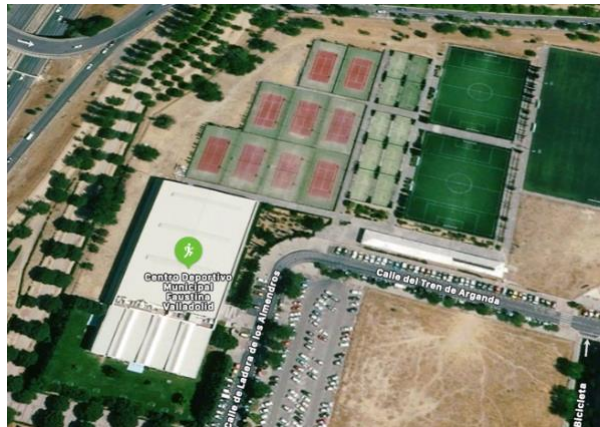


Figura 7: Mapa 3D Faustina Valladolid
Fuente: Google Maps.



Figura 8: Mapa en dibujo Faustina Valladolid.
Fuente: Ayuntamiento de Madrid.



Figura 9: Pista polideportivo Faustina Valladolid y equipo BSnR entrenando.
Fuente: Asociación Baloncesto sin Rasgos.

6.4 Planificación

La temporada de baloncesto transcurre en tres trimestres diferentes, el primer trimestre en los meses de octubre, noviembre y diciembre, el segundo trimestre durante los meses de enero, febrero y marzo, por último, el tercer trimestre en los meses de abril mayo junio. En las tablas encontraremos diferentes ítems que se trabajarán en todos los trimestres, por un lado, se trabaja el esquema corporal, las habilidades/destrezas motrices básicas y las habilidades perceptivo-motrices, estas se encontrarían dentro del bloque de los aspectos psicomotrices. Por otro lado, encontramos los ítems de ataque y defensa, que se encontrarían en el bloque de aspectos técnico-tácticos. Por último, entraríamos en el bloque de los contenidos en valores, de los cuales se trabajan un total de siete y se diferenciarán por colores, el azul estará relacionado con el compañerismo, el amarillo con el respeto, el rojo con la autonomía, el verde con la salud, el morado con la motivación, el rosa con el nivel de aceptación de la igualdad y el marrón con la autoestima.

La propuesta de intervención de este trabajo se realizaría en el primer trimestre, en concreto, sería en el mes de noviembre, previamente se habría trabajado únicamente el mes de octubre, lo trabajado previamente y lo trabajado en la propuesta será:

En el esquema corporal se trabajó la movilidad articular en dinámico y la interacción con el medio, más concretamente la ocupación y situación en el campo, básico para colocarse de cara a la competición, en la propuesta de intervención se trabajará el empleo de la mano no dominante, se afianzará la lateralidad y se concienciará de las diferentes partes del cuerpo, desarrollando así al máximo la imagen que forman de su propio cuerpo y posibilidades.

En las habilidades y destrezas motrices básicas, se trabajó los cambios de ritmo con y sin balón, en la propuesta de intervención se trabajarán los desplazamientos (hacia delante, hacia atrás, laterales y cruzando piernas), los saltos (verticales, horizontales, con pies juntos, con un pie, a la pata coja) y la

coordinación, desarrollando así patrones motores fundamentales que les permitirán realizar habilidades más complejas.

En las habilidades perceptivo-motrices, se trabajó la orientación en un espacio nuevo delimitado y la capacidad de respetarlo en juegos y dinámicas, este resultará beneficioso en la propuesta de intervención ya que desarrollarán la percepción del espacio y realizarán acciones que impliquen la utilización de segmentos corporales desplazándose en nuevos espacios.

En el ataque se trabajó la posición corporal y la ocupación espacial, recalcando la importancia de mantener una constante flexión de piernas con y sin balón, además de detectar y reconocer los espacios de los jugadores con y sin balón, en la propuesta de intervención se crea mayor hábito en mantener esa posición corporal correcta, el empleo de la mano no dominante para la creación de ataques tendrá un gran peso, por último, también se trabajarán los lanzamientos cercanos a canasta.

En la defensa se trabajó la posición corporal defensiva básica, creando el hábito de estar en flexión constante de piernas ampliando los brazos, asimismo se vio la defensa al adversario con balón, en la propuesta de intervención se trabajarán estos mismos aspectos para que así de cara a la competición por las diferentes y continuas situaciones que se generan.

En los contenidos que se centran en los valores, primero se trabajó en los relacionados con el compañerismo, fomentando la importancia de compartir y cooperar con las compañeras de equipo, además de desarrollar un sentimiento de equipo, demostrando durante los entrenamientos que hay un objetivo común, establecer amistades dentro del equipo, para conseguir dicho objetivo se deben animar entre todos, otro valor relacionado con la salud que se trabajó y se trabajará durante toda la temporada esta relacionado con la salud, el primero es llevar una botella de agua, que utilizarán para hidratarse antes, durante y después de los entrenamientos, también se trabajó el llevar vestimenta y equipamiento deportivo, creando un hábito de llevar una mochila preparada con la ropa necesaria.

Tabla 1. Primer trimestre.

PLANIFICACIÓN			
1º TRIMESTRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
	ESQUEMA CORPORAL	ESQUEMA CORPORAL	ESQUEMA CORPORAL
	-Interacción con el medio: ocupación/situación en el campo. -Movilidad articular en dinámico	-Concienciación de las diferentes partes del cuerpo. -Afianzamiento de la lateralidad. -Empleo de mano no dominante.	-Movilidad articular en estático/dinámico y estiramientos dinámicos en movimiento.
	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS
	-Cambios de ritmo con/sin balón.	-Desplazamientos. -Saltos. -Coordinación.	-Lanzamientos y recepciones de balones y objetos.
	HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES	HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES	HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES
	-Orientarse en un espacio nuevo delimitado y ser capaz de respetarlo en los juegos y dinámicas.	-Realización de acciones que impliquen la utilización de segmentos corporales y desplazamientos en nuevos espacios. -Desarrollo de la percepción del espacio.	-Orientarse en un espacio nuevo delimitado y respetarlo. -Realización de acciones que impliquen desplazamientos en nuevos espacios. -Desarrollo de la percepción del espacio.
	ATAQUE	ATAQUE	ATAQUE
	- Posición corporal: Constante flexión de las piernas con y sin balón. - Ocupación espacial. Detectar los espacios libres para jugadores sin balón y reconocer la posición del jugador con balón.	- Mantienen posición correcta. Crear el hábito de estar en flexión, pies activos y orientadas. - Creación de ataques con la mano no dominante. Empleo de la mano no dominante para la realización de ataques. - Finalización a canasta. Lanzamientos cercanos.	- Tiro con/sin oposición. Familiarizar con el tiro con un solo brazo. - Entradas: inicio ciclo de pasos. - Manejo del balón/Bote. Ser conscientes de la variabilidad del bote en función de los compañeros y adversarios.
	DEFENSA	DEFENSA	DEFENSA
	- Posición corporal defensiva básica. Crear el hábito de estar en flexión constante de	- Posición corporal defensiva básica. Crear el hábito de estar en flexión	- Posición corporal defensiva básica. Crear el hábito de estar en flexión constante de

piernas ampliando los brazos. -Defensa al adversario con posesión de balón.	constante de piernas ampliando los brazos. -Defensa al adversario con posesión de balón.	piernas ampliando los brazos. -Defensa al adversario con posesión de balón.
CONTENIDOS EN VALORES	CONTENIDOS EN VALORES	CONTENIDOS EN VALORES
<u>-Cooperación.</u> Fomentar la importancia de compartir. <u>-Sentimiento de equipo.</u> Demostrar durante todos los entrenamientos que los jugadores tienen un objetivo común: establecer amistades dentro del equipo; de esta manera estaremos fomentando el "sentimiento de equipo". Para conseguir dicho objetivo, debemos de animarnos entre todos nosotros.	<u>-Respeto del material y normas.</u> Cuidado del material que disponemos en las instalaciones; ser conscientes de un buen uso de este. Ser conscientes de las normas. <u>-Motivación.</u> Mostrar interés por participar, esfuerzo durante los entrenamientos. <u>Autonomía.</u> Toma de decisiones, participación autónoma y asumir responsabilidades.	<u>-Respeto a las normas.</u> Ser conscientes de las normas de reglamento que dispone cada actividad o dinámica propuesta. <u>-Respeto al compañero.</u> Dirigirse al compañero y ser capaz de transmitir mensajes de forma respetuosa. <u>-Motivación esforzándose en los entrenamientos.</u> Muestra interés y se esfuerza durante los entrenamientos. <u>Autonomía.</u> Recoger el material sin que el entrenador/a lo pida.
<u>-Botella de agua.</u> Las jugadoras deberán de traer su propia botella de agua. <u>-Vestimenta y equipamiento deportivo.</u>	<u>-Botella de agua.</u> Las jugadoras deberán de traer su propia botella de agua. <u>-Vestimenta y equipamiento deportivo.</u>	<u>-Botella de agua.</u> Los jugadores deberán de traer su propia botella de agua. <u>-Vestimenta y equipamiento deportivo.</u>

Tabla 2. Segundo trimestre

PLANIFICACIÓN			
2º TRIMESTRE	ENERO	FEBRERO	MARZO
	ESQUEMA CORPORAL	ESQUEMA CORPORAL	ESQUEMA CORPORAL
	-Independencia segmentaria.	-Distinguir las partes que permiten hacer posturas y movimientos simétricos y asimétricos.	-Distinguir las partes que permiten hacer posturas y movimientos simétricos y asimétricos.
	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS
	-Realizar actividades de imitación de movimientos segmentarios de diferentes partes del cuerpo y verbalizarla.	-Coordinar ojo-pie y ojo-mano en aquellas acciones que requieran precisión.	-Coordinar ojo-pie y ojo-mano en aquellas acciones que requieran precisión.
	HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES	HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES	HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES
	-Seguir un itinerario adaptándose a las direcciones.	-Velocidad de reacción (arrancar-parar).	-Velocidad de reacción (arrancar-parar).
	ATAQUE	ATAQUE	ATAQUE
	- Rebote ofensivo. Crear el hábito de ir todos al rebote con salto. . 1x1. Percepción del defensor. . 2x2. Desmarque sin balón.	- Rebote ofensivo. Crear el hábito de ir todos al rebote con salto. . 1x1. Percepción del defensor. . 2x2. Desmarque sin balón.	- Pase y progresión. Crear el hábito de no permanecer estático tras un pase (generar movimiento).
	DEFENSA	DEFENSA	DEFENSA
	- Defensa línea de pase. Percibir y decidir la posible interceptación de un pase entre atacantes.	- Defensa línea de pase. Percibir y decidir la posible interceptación de un pase entre atacantes.	- Defensa línea de pase. Percibir y decidir la posible interceptación de un pase entre atacantes.
	CONTENIDOS EN VALORES	CONTENIDOS EN VALORES	CONTENIDOS EN VALORES

<u>-Recoger el material.</u> Los jugadores deben de recoger todo el material sin la necesidad de que lo pida el entrenador. Deben de cooperar todos ellos para recoger el material siempre al final de la sesión, tras el grito final. <u>-Llevar el calentamiento.</u> En cada sesión, habrá dos alumnos encargados de llevar el calentamiento (estiramientos y movilidad articular); en la sesión previa, se indicará a los dos jugadores que tendrán que dirigirlo. <u>-Botella de agua.</u> Las jugadoras deberán de traer su propia botella de agua. <u>-Vestimenta y equipamiento deportivo.</u>	<u>-Autonomía de desplazamiento.</u> Ser capaces de trasladarse desde la entrada del polideportivo hasta la pista de entrenamiento de manera autónoma sin necesidad del acompañamiento de los padres y/o entrenadores. <u>-Botella de agua.</u> Las jugadoras deberán de traer su propia botella de agua. <u>-Vestimenta y equipamiento deportivo.</u>	<u>-Botella de agua.</u> Los jugadores deberán de traer su propia botella de agua y ser conscientes de los momentos más adecuados de su uso. <u>-Vestimenta y equipamiento deportivo.</u> <u>-Evitar lesiones.</u> Evitar las lesiones a los compañeros con collares, pulseras, relojes; deben de ser conscientes que este tipo de objetos pueden ser peligrosos.
--	--	---

Tabla 3. Tercer trimestre

PLANIFICACIÓN		
ESQUEMA CORPORAL	ESQUEMA CORPORAL	ESQUEMA CORPORAL
-Discriminación de la derecha e izquierda del propio cuerpo.	-Concienciación de las diferentes partes del cuerpo (tren superior e inferior).	-Actitud, relajación y educación respiratoria.
HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS	HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS
-Realizar actividades que intervengan diferentes desplazamientos. Giros, con equilibrio y saltos.	-Percepción del tiempo. -Percepción del espacio.	-Percepción del tiempo. Utilizar las nociones de antes, ahora y después.
HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES	HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES	HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES
-Experimentar itinerarios mediante materiales diversos adaptándose a un principio y a un final.	-Velocidad de reacción (arrancar-parar).	-Orientarse en un espacio.
ATAQUE	ATAQUE	ATAQUE
- Variedad de pases: en función del defensor y su compañero. - Recepción de balón y pase. Crear el hábito de pedir el balón en el espacio y tiempo deseados.	- Variedad de pases: en función del defensor y su compañero. - Recepción de balón y pase. Crear el hábito de pedir el balón en el espacio y tiempo deseados.	- Variedad de pases: en función del defensor y su compañero. - Recepción de balón y pase. Crear el hábito de pedir el balón en el espacio y tiempo deseados.
DEFENSA	DEFENSA	DEFENSA
- Cambio de rol ataque defensa. Concienciarse del cambio de un rol a otro por parte de todo el equipo.	- Cambio de rol ataque defensa. Concienciarse del cambio de un rol a otro por parte de todo el equipo.	- Cambio de rol ataque defensa. Concienciarse del cambio de un rol a otro por parte de todo el equipo.
CONTENIDOS EN VALORES	CONTENIDOS EN VALORES	CONTENIDOS EN VALORES
- <u>Comer sano.</u> Mediante dinámicas dentro del entrenamiento, las	- <u>Autoestima:</u> Manifestar confianza en las posibilidades y habilidades de uno	- <u>Igualdad:</u> Todas las personas iguales por género, edad y origen.

jugadoras deberán de reconocer aquellos alimentos sanos y los que deberían evitar. <u>-Botella de agua.</u> Las jugadoras deberán de traer su propia botella de agua. <u>-Vestimenta y equipamiento deportivo.</u>	mismo y emitir mensajes de estado de ánimo positivo, consiguiendo afrontar problemas. <u>-Botella de agua.</u> Las jugadoras deberán de traer su propia botella de agua. <u>-Vestimenta y equipamiento deportivo.</u>	<u>-Botella de agua.</u> Las jugadoras deberán de traer su propia botella de agua. <u>-Vestimenta y equipamiento deportivo.</u>
--	---	--

NOVIEMBRE 2022	
JUEVES	JUEVES
3	10
Propuesta de intervención SESIÓN 1	Propuesta de intervención SESIÓN 2
JUEVES	JUEVES
17	24
Propuesta de intervención SESIÓN 3	Propuesta de intervención SESIÓN 4

6.5 Sesiones

A continuación, se expondrán las cuatro sesiones diseñadas para la propuesta de intervención en la asociación BSnR. Todas las sesiones tienen la misma organización y secuencia, la diferencia se encuentra en los objetivos que se plantean para cada sesión y en las tareas (calentamiento, actividades y vuelta a la calma) que encontraremos dentro de las mismas. Respecto la primera y última sesión se trabajarán todos los objetivos, primero para hacer una evaluación inicial en el que se comprobarán los aspectos táctico técnicos, psicomotrices y de valores en los que se pretende mejorar, estos serán trabajados con mayor profundidad en la segunda y tercera sesión, mientras que en la última, se volverán a trabajar todos para realizar una evaluación final en el que se podrá comprobar si ha habido alguna evolución respecto a la primera sesión, de tal forma que de cara a las próximas sesiones se trabajen aspectos que no hayan quedado claros y se puedan mejorar, con aquellos que hayan desarrollado también se tendrá en cuenta la forma del trabajo para poder aplicarlo en más sesiones y que el trabajo sea más eficaz.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN		
SESIÓN N°: 1		Fecha: 3/11/2022
OBJETIVOS DE LA SESIÓN		
Táctico-Técnicos -Mantener una posición correcta de ataque. -Construir ataques con la mano no dominante. -Lanzar a canasta correctamente -Dar y recibir un pase. -Asociarse a acciones colectivas (pasar, progresar, doblar). -Mantener una posición correcta de defensa. -Defender al adversario con balón.	Psicomotrices -Concienciar sobre las diferentes partes del cuerpo. -Afianzar la lateralidad. -Fomentar el uso de la mano no dominante. -Realizar desplazamientos. -Realizar saltos. -Desarrollar la coordinación. -Realizar acciones que impliquen la utilización de segmentos corporales y desplazamientos en nuevos espacios. -Desarrollar la percepción del espacio.	Valores -Respetar el material y las normas. -Realizar un esfuerzo por mejorar en los entrenamientos. -Participar en las dinámicas. -Tomar decisiones. -Participar en las sesiones. -Asumir responsabilidades. -Vestir con equipamiento deportivo. -Realizar una hidratación correcta.
MATERIAL: Petos, aros, balones, setas.		
CONTENIDOS		
Tiempo 50'	Descripción de la tarea	Organización/ Gráfico
5 min	1. CALENTAMIENTO -Se colocarán en un círculo, mientras el entrenador va explicando los diferentes objetivos, se les propondrá previamente si alguna quiere llevar el calentamiento, lo que realizarán será: • Giros de cabeza. • Brazos hacia delante y hacia atrás. • Giros de muñeca hacia dentro y fuera. • Giros de cintura. • Giros con rodillas juntas. • Giros de tobillos.	Todo el grupo

	• Salto imitando entrada a canasta. -Por parejas con un balón, se irán desplazando por el espacio realizando pases de pecho y en picado.	Por parejas
10 min	2. EJERCICIOS 1) Se colocarán por una canasta diferentes aros, los amarillos que estarán más cerca de canasta que valdrán 1 punto y los rojos que serán los más separados de la canasta y valdrán 2 puntos. Tendrán que tirar desde dentro del aro, en los amarillos es obligatorio realizarlo con la mano no dominante, en los rojos pueden realizar el tiro con la mano que quieran, cuando consigan meter canasta deberán salir de un salto del aro y quedarse con el mismo para ver después quién ha conseguido más puntos.	Individual
10 min	2) Se colocará una fila en mitad del campo, otra fila detrás de canasta y otra fila en el lateral de una línea, las jugadoras de mitad del campo saldrán botando con la mano no dominante, cuando se acerque a la jugadora que está en mitad de la línea se realizarán dos pases simulando una pared, después se realizará un 1vs1 con la jugadora que saldrá de detrás de canasta. La que salió con balón se colocará donde se hace la pared y después volverá a salir del medio, las defensoras repetirán hasta que se realicen 4 tiros por jugadora, después cambiarán de fila y roles. Parada para hidratarse.	Individual
15 min	3) Situaciones más reales cercanas a partido, se realizará partido en mitad de campo con un equipo en superioridad, cada vez que uno de los dos equipos quiera atacar deberán salir de la línea de triple. Variantes: -Realizar el tiro únicamente con la mano no dominante.	Dos equipos 5vs5

10 min	-Ampliar la zona de juego. -Para realizar el ataque deben tocar todos los componentes del equipo el balón. 3. VUELTA A LA CALMA -Cinco tiros libres para bajar pulsaciones cada una desde donde quiera. -Recogida de material y estiramiento en círculo comentando la sesión, se propone si alguna quiere dirigir el estiramiento. Recordar hidratación final. Realización de evaluación inicial.	Individual
--------	---	------------

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN		
SESIÓN N°: 2		Fecha: 10/11/2022
OBJETIVOS DE LA SESIÓN		
Táctico-Técnicos -Mantener una posición correcta de ataque. -Construir ataques con la mano no dominante. -Lanzar a canasta correctamente -Dar y recibir un pase. -Asociarse a acciones colectivas (pasar, progresar, doblar). -Mantener una posición correcta de defensa. -Defender al adversario con balón.	Psicomotrices -Concienciar sobre las diferentes partes del cuerpo. -Afianzar la lateralidad. -Fomentar el uso de la mano no dominante. -Realizar desplazamientos. -Realizar saltos. -Desarrollar la coordinación. -Realizar acciones que impliquen la utilización de segmentos corporales y desplazamientos en nuevos espacios. -Desarrollar la percepción del espacio.	Valores -Respetar el material y las normas. -Realizar un esfuerzo por mejorar en los entrenamientos. -Participar en las dinámicas. -Tomar decisiones. -Participar en las sesiones. -Asumir responsabilidades. -Vestir con equipamiento deportivo. -Realizar una hidratación correcta.
MATERIAL: Cono, balones, setas, petos.		
CONTENIDOS		
Tiempo 50'	Descripción de la tarea	Organización/ Gráfico
5 min	1. CALENTAMIENTO -Se colocarán en un círculo, mientras el entrenador va explicando los diferentes objetivos, se les propondrá previamente si alguna quiere llevar el calentamiento, lo que realizarán será: • Giros de cabeza • Brazos hacia delante y hacia atrás • Giros de muñeca hacia dentro y fuera • Giros de cintura • Giros con rodillas juntas	Todo el grupo

	• Giros de tobillos • Salto imitando entrada a canasta. -Por parejas con un balón, se irán desplazando por el espacio realizando pases de pecho y en picado.	Por parejas
10 min	2. EJERCICIOS 1)Se dividirá al grupo en 4 equipos en diferentes zonas de la pista, cada equipo tendrá un cono y cuatro balones, a la señal del entrenador deberán ir a robarles balones al resto de los equipos y llevarlos a su seta botando con la mano no dominante. Tendrán 4 minutos para conseguir el mayor número de balones. Variantes: -Saldrán a robar los balones por parejas, deben llevar los balones a su seta dándose pases. -Reducir el espacio para que el robo de balones sea más constante.	Cuatro equipos y parejas
10 min	2) Se colocarán dos filas, una detrás de canasta y otra en mitad del campo, realizarán 1vs1 con finalización , cada jugadora debe realizar 4 defensas y 4 ataques, en los tiros a canasta mínimo 2 con mano no dominante. Variantes: -Realización de 2vs1, deben salir dos atacantes desde el medio botando con mano no dominante y dándose pases, la defensora debe evitar que encesten canasta, si roba balón tiene que ir hasta el centro del campo botando. -La entrada con tiro a canasta debe realizarse con un salto. Parada para hidratación.	Individual y parejas
15 min	3)Situaciones más reales cercanas a partido, se realizará partido condicionado uno de los equipos va ganando de un punto y	Dos equipos 5vs5

10 min	además realizará un tiro libre, ese equipo tiene que intentar mantener la posesión del balón ya que van ganando, mientras el otro equipo debe ir mucho más a atacar para intentar empatar o ganar. 3. VUELTA A LA CALMA -Cinco tiros libres para bajar pulsaciones cada una desde donde quiera. -Recogida de material y estiramiento en círculo comentando la sesión, se propone si alguna quiere dirigir el estiramiento. Recordatorio de hidratación final.	Individual
--------	---	------------

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN		
SESIÓN Nº: 3		Fecha: 17/11/2022
OBJETIVOS DE LA SESIÓN		
Táctico-Técnicos -Mantener una posición correcta de ataque. -Construir ataques con la mano no dominante. -Lanzar a canasta correctamente -Dar y recibir un pase. -Asociarse a acciones colectivas (pasar, progresar, doblar). -Mantener una posición correcta de defensa. -Defender al adversario con balón.	Psicomotrices -Concienciar sobre las diferentes partes del cuerpo. -Afianzar la lateralidad. -Fomentar el uso de la mano no dominante. -Realizar desplazamientos. -Realizar saltos. -Desarrollar la coordinación. -Realizar acciones que impliquen la utilización de segmentos corporales y desplazamientos en nuevos espacios. -Desarrollar la percepción del espacio.	Valores -Respetar el material y las normas. -Realizar un esfuerzo por mejorar en los entrenamientos. -Participar en las dinámicas. -Tomar decisiones. -Participar en las sesiones. -Asumir responsabilidades. -Vestir con equipamiento deportivo. -Realizar una hidratación correcta.
MATERIAL: Setas, balones, petos.		
CONTENIDOS		
Tiempo 50'	Descripción de la tarea	Organización/ Gráfico
5 min	1. CALENTAMIENTO -Se colocarán en un círculo, mientras el entrenador va explicando los diferentes objetivos, se les propondrá previamente si alguna quiere llevar el calentamiento, lo que realizarán será: • Giros de cabeza • Brazos hacia delante y hacia atrás • Giros de muñeca hacia dentro y fuera • Giros de cintura • Giros con rodillas juntas • Giros de tobillos	Todo el grupo

	• Salto imitando entrada a canasta -Por parejas con un balón, se irán desplazando por el espacio realizando pases de pecho y en picado.	Por parejas
10 min	2. EJERCICIOS 1)En el espacio habrá distribuidas unas setas, todas las jugadoras tendrán balón menos una de ellas, que será la que pille al resto. El resto de las jugadoras deben ir de seta en seta, según lleguen a una deben realizar tres botes cambiándose el balón de una mano a otra, cuando acaben deber ir a otra seta y realizar lo mismo evitando ser pilladas. -Variante: La jugadora que debe conseguir balón, una vez lo reciba deber realizar una entrada a canasta con salto.	Individual
10 min	2)El grupo se dividirá en dos equipos, realizarán una posesión en un lado de la cancha, deben dar un total de cuatro pases para poder realizar un ataque hacia el otro lado de la cancha, mínimo uno de los cuatro pases debe realizarse con la mano no dominante, si la entrada a canasta se realiza con mano no dominante valdrá doble. Variantes: -Aumentar o reducir el espacio de juego. -Ampliar o reducir el número de pases en función de si lo están consiguiendo o no. Parada para hidratarse.	Dos equipos 5vs5
15min	3)Situaciones más reales cercanas a partido, se realizará partido condicionado, en las líneas de los lados se colocarán dos comodines exteriores de cada equipo, para poder realizar tiros a canasta se debe jugar mínimo una vez con los comodines de fuera, comprobar que saben y respetan las normas de partido.	Dos equipos 5vs5

10min	3. VUELTA A LA CALMA -Cinco tiros libres para bajar pulsaciones cada una desde donde quiera. -Recogida de material y estiramiento en círculo comentando la sesión, se propone si alguna quiere dirigir el estiramiento. Recordatorio de hidratación final.	Individual
-------	---	------------

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN		
SESIÓN N°: 4		Fecha: 24/11/2022
OBJETIVOS DE LA SESIÓN		
Táctico-Técnicos -Mantener una posición correcta de ataque. -Construir ataques con la mano no dominante. -Lanzar a canasta correctamente -Dar y recibir un pase. -Asociarse a acciones colectivas (pasar, progresar, doblar). -Mantener una posición correcta de defensa. -Defender al adversario con balón.	Psicomotrices -Concienciar sobre las diferentes partes del cuerpo. -Afianzar la lateralidad. -Fomentar el uso de la mano no dominante. -Realizar desplazamientos. -Realizar saltos. -Desarrollar la coordinación. -Realizar acciones que impliquen la utilización de segmentos corporales y desplazamientos en nuevos espacios. -Desarrollar la percepción del espacio.	Valores -Respetar el material y las normas. -Realizar un esfuerzo por mejorar en los entrenamientos. -Participar en las dinámicas. -Tomar decisiones. -Participar en las sesiones. -Asumir responsabilidades. -Vestir con equipamiento deportivo. -Realizar una hidratación correcta.
MATERIAL: Aros, balones, setas, petos.		
CONTENIDOS		
Tiempo 50'	Descripción de la tarea	Organización/ Gráfico
5 min	1. CALENTAMIENTO -Se colocarán en un círculo, mientras el entrenador va explicando los diferentes objetivos, se les propondrá previamente si alguna quiere llevar el calentamiento, lo que realizarán será: • Giros de cabeza • Brazos hacia delante y hacia atrás • Giros de muñeca hacia dentro y fuera • Giros de cintura • Giros con rodillas juntas • Giros de tobillos	Todo el grupo

	• Salto imitando entrada a canasta -Por parejas con un balón, se irán desplazando por el espacio realizando pases de pecho y en picado.	Por parejas
10 min	2. EJERCICIOS 1)En el espacio habrá distribuidos diferentes aros, a la señal del entrenador deben entrar en uno de los aros con un salto a la pata coja, según avance el ejercicio se irá quitando aros por lo que no todas conseguirán uno. Variante: Habrá tres jugadoras que no tengan balón, su función será quitar el balón al resto de sus compañeras, a la señal del entrenador aquellas que tengan balón deben conseguir entrar en un aro, aquellas que no tengan balón deben coger un aro con la mano para evitar que las de balón consigan llegar.	Individual
10min	2)Saldrán tres atacantes desde mitad del campo, habrá dos líneas de defensores, primero solo una persona y más cerca de canasta habrá dos, realizando primeramente un 3vs1 y luego un 3vs2, las jugadoras atacantes deben ir botando con mano no dominante y el tiro a canasta también se debe realizar con mano no dominante. Variante: Si en el ataque alguien dobla a una compañera o todas las componentes del equipo tocan el balón y meten canasta valdrá doble. Parada de hidratación.	Tríos, parejas e individual
15min	3)Situaciones mas reales cercanas a partido, realización de partido totalmente normal 5vs5, las entradas a canasta sólo valdrán con la mano no dominante, comprobar que saben y respetan las normas de partido. Variante:	Dos equipos 5vs5

10min	-Si están muy cansadas, reducir el espacio hasta mitad de campo. 3. VUELTA A LA CALMA -Cinco tiros libres para bajar pulsaciones cada una desde donde quiera. -Recogida de material y estiramiento en círculo comentando la sesión, se propone si alguna quiere dirigir el estiramiento. Recordatorio de hidratación final. Realización de evaluación final.	Individual
-------	---	------------

7. Evaluación

Para la realización de la evaluación se hará mediante tres fichas, que se puntuarán del 1 al 4 (1- desconocen, 2-realizan ocasionalmente, 3-realizan con frecuencia, 4-dominan). La evaluación nos permitirá obtener información y tomar decisiones para realizar cambios en el futuro, en las fichas que se proponen comprobaremos si los objetivos que se han propuesto para la intervención se han cumplido, evaluaremos errores en las destrezas, habilidades y actitudes, de esta forma se podrán tomar las medidas oportunas. Es fundamental que esta evaluación valore de forma efectiva el aprendizaje y demuestre la evolución del desarrollo de habilidades y destrezas. La evaluación la realizará el entrenador/a de forma individual a cada una de las deportistas, las fichas creadas para dicha evaluación son modo rúbrica, este instrumento de evaluación permitirá medir de forma objetiva y crítica la evolución de las deportistas en las habilidades de acuerdo con los objetivos planteados.

La primera ficha evaluará los objetivos de los aspectos tácticos y técnicos, en estos se encontrarán indicadores individuales tanto de ataque como de defensa y colectivos en ataque, es importante evaluar los aspectos táctico-técnicos ya que está ligada al aprendizaje motor y mediante las condiciones técnicas que se consiguen, se logran las combinaciones de acción en grupo. Esta rúbrica se realizará 3 de noviembre de 2022, al final de esta primera sesión en la que se

completará solamente la parte de evaluación inicial, obteniendo así un juicio inicial de los contenidos que queremos evaluar, luego se completará la evaluación final en la última sesión de día 24 de noviembre de 2022, en la que se podrá comprobar la efectividad de las sesiones planteadas.

Ficha 1. Aspectos táctico-técnicos

1	2	3	4	ASPECTOS TÁCTICO-TÉCNICOS	1	2	3	4
Ev. inicial					Ev. final			
FUNDAMENTOS INDIVIDUALES DE ATAQUE								
				Mantienen una posición correcta (flexionados, pies activos, orientados...).				
				Creación de ataques con la mano no dominante.				
				Lanzan a canasta correctamente.				
FUNDAMENTOS COLECTIVOS DE ATAQUE								
				Son capaces de dar y recibir un pase con criterio.				
				Se asocian a menudo con acciones colectivas (pasar y progresar, doblar).				
FUNDAMENTOS INDIVIDUALES DE DEFENSA								
				Mantienen una posición correcta (flexionados, pies y manos activas)				
				Defienden correctamente al adversario con balón				
OTRAS OBSERVACIONES:								

La segunda ficha evaluará los objetivos de los aspectos psicomotrices, en estos se encontrarán divididos en tres apartados fundamentales, el esquema corporal, las habilidades/destrezas motrices básicas y las habilidades perceptivo-motrices, cada uno con los indicadores relacionados con estos aspectos, es importante evaluar estos aspectos ya que corresponde a la maduración de las estructuras nerviosas, que serán fundamentales durante la vida de las deportistas. Esta rúbrica se realizará 3 de noviembre de 2022, al final de esta primera sesión en la que se completará solamente la parte de evaluación inicial, obteniendo así un juicio inicial de los contenidos que queremos evaluar, luego se completará la evaluación final en la última sesión de día 24 de noviembre de 2022, en la que se podrá comprobar la efectividad de las sesiones.

Ficha 2. Aspectos psicomotrices

1	2	3	4	ASPECTOS PSICOMOTRICES	1	2	3	4
Ev. Inicial					Ev. Final			
ESQUEMA CORPORAL								
				Concienciación de las diferentes partes del cuerpo.				
				Afianzamiento de la lateralidad.				
				Empleo de la mano no dominante.				
HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS								
				Desplazamientos: hacía delante, hacía atrás, laterales, cruzando piernas.				
				Saltos: verticales, horizontales, pies juntos, con un pie, a la pata coja.				
				Coordinación.				
HABILIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES								
				Realización de acciones que impliquen la utilización de segmentos corporales y desplazamientos en nuevos espacios.				
				Desarrollo de la percepción del espacio.				
OTRAS OBSERVACIONES:								

La tercera ficha evaluará los objetivos de los valores educativos, en estos encontraremos el respeto, la motivación, la autonomía y la salud, cada uno con los indicadores relacionados con estos aspectos, es importante evaluar estos aspectos ya que es a través de estos se trabajan actitudes y comportamientos, el deporte moviliza emociones que son importantes trabajarlas para que las deportistas sepan gestionarlas tanto en el deporte como en su día a día. Esta rúbrica se realizará 3 de noviembre de 2022, al final de esta primera sesión en la que se completará solamente la parte de evaluación inicial, obteniendo así un juicio inicial de los contenidos que queremos evaluar, luego se completará la evaluación final en la última sesión de día 24 de noviembre de 2022, en la que se podrá comprobar la efectividad de las sesiones planteadas.

Ficha 3. Valores educativos

1	2	3	4	VALORES EDUCATIVOS	1	2	3	4
Ev. Inicial					Ev. Final			
Nivel de RESPETO								
				Con las normas.				
				Con el material.				
Nivel de MOTIVACIÓN en las sesiones								
				Esfuerzo por mejorar en los entrenamientos.				
				Participación en las dinámicas.				
Nivel de AUTONOMÍA								
				En la toma de decisiones.				
				Participación autónoma en las sesiones.				
				Capacidad de asumir responsabilidades.				
Cuidado de la SALUD								
				Vestimenta y equipamiento deportivo.				
				Hidratarse correctamente (antes, durante y después).				
OTRAS OBSERVACIONES:								

8. Conclusiones

El propósito de este Trabajo de Fin de grado era diseñar una intervención de baloncesto para jugadoras con discapacidad intelectual del equipo femenino de la asociación "Baloncesto sin Rasgos". En este sentido se realizó una propuesta de intervención en el desarrollo de habilidades motrices básicas, aspectos técnico tácticos y valores vinculados a mejorar situaciones en competición en chicas con discapacidad intelectual, por tanto, la búsqueda de un equipo femenino que tuviera estas realmente estas necesidades fue clave, puesto que actualmente no hay equipos que estén formados únicamente por chicas y que además estén federados compitiendo en liga.

A pesar de que las deportistas que conforman el equipo femenino de BSnR habían practicado baloncesto con anterioridad, los aspectos táctico técnicos son fundamentales dentro de este deporte, ya que son los primeros que se necesitan saber para poder aplicarlos dentro de la competición, dentro de estos el trabajar más los de ataque es fundamental ya que requiere una asociación en equipo y no tan individual, mientras que los defensivos son importantes por igual pero no requieren de tanto trabajo para asimilarlos. Como consecuencia de lo expuesto anteriormente, para que se lleguen a esos niveles táctico técnico es evidente que deben adquirir aspectos psicomotrices previos, los cuales se trabajan desde la infancia, por lo que el desarrollo del esquema corporal, habilidades perceptivo-motrices y destrezas motrices básicas resulta fundamental en todas las sesiones de forma que garantice un desarrollo de estas tanto a corto como largo plazo. Por último, la practica deportiva va directamente relacionada con valores educativos, aunque no nos encontremos en un aula, como entrenadores también somos educadores, por lo que debemos enseñar tanto dentro como fuera de la cancha, educando desde el ejemplo, con buenas actitudes ante uno mismo y el resto.

"Las personas, al igual que las aves, son diferentes en su vuelo, pero iguales en su derecho a volar."

Anónimo.

9. Bibliografía y webgrafía

Bibliografía

Alonso, D. (2018). Desarrollo de las habilidades motrices de las personas con discapacidad intelectual a través del proceso cognitivo. *Artseduca*, (19), 224-245.

Antequera, M., Bachiller, B., Calderón, M. T., Cruz, P., García, F. J., Luna, M. y Ortega, R. (2008). *Manual de Atención al alumnado con Necesidades Específicas de apoyo Educativo de Discapacidad Intelectual*. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Dirección General de Participación y Equidad en Educación.

Avendaño, P. G., Esteves, Z. F., Bermúdez, A. R., Navarro, P. B., y Oliveros, R. P. (2008). Mujer y deporte: hacia la equidad e igualdad. *Revista venezolana de estudios de la mujer*, 13(30), 63-76.

Blanco, J., y Mulas, J. (2021). Baloncesto inclusivo. Recursos prácticos para entrenadores.

BOE.es - BOE-A-2021-3686 Resolución de 23 de febrero de 2021, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publican los Estatutos de la Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual. (2021, 23 febrero). BOE. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2021-3686>

Bofill-Ródenas, A. (2016). Bases para el entrenamiento psicológico para el deportista con discapacidad intelectual. En J. Segura (Ed.), *Psicología aplicada al deporte adaptado*. Barcelona: Editorial UOC.

Calderón, R. (2017). *Cognifit. Salud, cerebro y neurociencia*. Obtenido de Cognifit. Salud, cerebro y neurociencia.

Consejo Británico del Deporte (1994). Declaración de Brighton sobre la Mujer y el Deporte. *Primera Conferencia Internacional sobre Mujer y Deporte, Brighton, 5-8 de mayo de 1994*. Reino Unido.

Coromina, M. P. U. (2020). Aspectos regulatorios de la cuestión de género en el deporte. *Estudios de Deusto: revista de la Universidad de Deusto*, 68(2), 205-230.

Deporte Inclusivo. (2019). CSD - Consejo Superior de Deportes. Recuperado el 20 de marzo de 2022, de <https://www.csd.gob.es/es/promocion-del-deporte/deporte-inclusivo>

DSM-IV-TR (2000). Edición revisada de la cuarta edición del *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* de la Asociación Americana de Psiquiatría.

Fernández, M. T. P., Scheurer, E. C., y Dieste, S. A. (2007). Mujer y deporte federado. *Jornadas sobre mujer y deporte*.

García, J. (2019). Normativa sobre accesibilidad y personas con discapacidad. *Aparejadores*, (85), 24-27.

Huete, A. (2013). La exclusión de la población con discapacidad en España. Estudio específico a partir de la Encuesta Social Europea. *Revista Española de Discapacidad*, 1(2), 7-24.

Jiménez, E. M. M., Rojas, D. G., y Romero, C. S. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 145-152.

La Moncloa. 11/05/2021. *Reforma del artículo 49 de la Constitución española [Consejo de Ministros]*. (2021). Consejo de Ministros. <https://www.lamoncloa.gob.es/consejodeministros/Paginas/enlaces/110521-enlace-constitucion.aspx>

Ladrón, A., Álvarez, M., Sanz, L. J., Antequera, J., Muñoz, J. J., y Almendro, T. (2013). *DSM-5: Novedades y criterios de diagnóstico*. Madrid: CEDE.

Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la Igualdad efectiva de mujeres y hombres (2007). *Boletín Oficial del Estado*, 71, de 23 de marzo de 2007, 12611 a 12645.

Luckasson, R. y cols. (2002). *Mental Retardation. Definition, classification and systems of supports (10th ed.)*. Washington, DC: American Association on Mental Retardation. [Traducción al castellano de M.A. Verdugo y C. Jenaro (en prensa). Madrid: Alianza Editorial].

Manifiesto por la Igualdad y la Participación de la Mujer en el Deporte. (2009). CSD - Consejo Superior de Deportes. Recuperado el 26 de marzo de 2022, de <https://www.csd.gob.es/es/mujer-y-deporte/igualdad-y-participacion-declaracion-de-brighton/manifiesto-por-la-igualdad-y-la-participacion-de-la-mujer>

Muntaner, J. J. (2009). *Escuela y discapacidad intelectual*. Sevilla: MAD.

Muñoz, EM., Garrote, D. y Sánchez, C. (2017). La práctica en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y Salud. *Revista de Psicología*, 1, 145- 152.

Mujica, F.N. (2019). El sentido moral que James Naismith otorgó al baloncesto: una fortaleza para su desarrollo en España y en la Educación Física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 56, 92-103.

Organización Mundial de la Salud. (24 de noviembre de 2021). *Discapacidad y salud*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

Organización Mundial de la Salud y Banco Mundial. (2011). *Informe mundial sobre la discapacidad 2011*. Organización Mundial de la Salud.

Schalock, R. (2009). la nueva definición de discapacidad, apoyos individuales y resultados personales. *Revista Española sobre la Discapacidad Intelectual*, Vol. 40 (1), (no229): 22-39.

Teijeiro, D. R., Patiño, M. J. M., y Padorno, C. M. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de investigación en educación*, 2, 109-126.

Tamarit, J. (2005). *Discapacidad Intelectual. Manual de Atención temprana*.

Webgrafía

Página web oficial de Baloncesto sin Rasgos: <https://www.sinrasgos.com/>

Página web oficial de la Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI): <https://feddi.org/es/#gsc.tab=0>

Página web oficial de la Federación Madrileña de Deportes para Deportistas con Discapacidad Intelectual (FEMADDI): <http://www.femaddi.org/>