



en las
escuelas



PROYECTO A DESARROLLAR

El CAMPUS 3x3 ESCOLAR acerca más jóvenes al básquetbol. Manteniendo la esencia del deporte, aprenden, se divierten, ven y escuchan referentes de este deporte. La idea es poder desarrollar con los participantes actividades culturales y deportivas y Jugar, que es lo que los chicos más desean.

El juego siempre estará presente como elemento motivador de iniciación deportiva, conocer las reglas los integra y los incentiva a la práctica del básquetbol.-

El mensaje del CAMPUS 3x3 tiene por objeto la aplicación e incentivación permanente de VALORES (compartir, ser solidarios, trabajar en equipo, etc.) que deben rodear al deportista en toda su trayectoria.

Sin dudas, el CAMPUS 3x3 escolar es la posibilidad más idónea de insertar e incentivar a alumnos/as a la práctica del deporte, adquirir valores en competencia, conocer a profesionales de la disciplina y entender cómo llegaron a ser buenos deportistas.

Los CAMPUS 3x3 serán desarrollados en todo el ámbito de Capital Federal, posibilitarán que muchísimos alumnos/as de distintos colegios conozcan los fundamentos del básquetbol, que serán evaluados en distintas capacidades físicas. Además, disfrutarán de un día diferente, con el premio a su esfuerzo.

Sin dudas el sueño se hace realidad y no es otra cosa que ver que más chicos tienen la oportunidad de insertarse en la sociedad a través del básquetbol.

Incentivando los valores intelectuales del colegio, los valores del deporte, mostrándole cual es la meta final, lograremos y garantizaremos la cadena de desarrollo ideal para todo alumno/a. El primer paso para cada uno de ellos es INTENTARLO.





FUNDAMENTACIÓN

El básquetbol es una disciplina que consta de diferentes fundamentos técnicos que ayudan su correcta práctica. En este proyecto elegimos para su enseñanza y evaluación los tres fundamentos básicos: el DRIBBLING, el PASE, y el LANZAMIENTO, siempre acompañado por juegos y los conocimientos básicos de las reglas.

Tal como enumeramos en el párrafo anterior son tres los fundamentos que debemos enseñar, Tiro, pase y dribbling, pero no debemos olvidarnos de otros puntos de la enseñanza de los fundamentos, a saber: Equilibrio (posición básica) Movimientos de pies sin pelota (paradas y salidas, cambios de dirección y fintas de recepción) Manejo de la pelota, Toma de la pelota y Defensa.

A la hora de la enseñanza del básquetbol una de las mayores dificultades son los espacios con los que se cuenta, por lo tanto, creemos que el básquet 3x3 nos da las herramientas necesarias para el desarrollo de los alumnos/as en esta disciplina.



OBJETIVOS

- Insertar la práctica del básquetbol en los colegios
 - Acercar las técnicas básicas del básquetbol
 - Capacitar a los profesores de los colegios
 - Dar a conocer la nueva modalidad de básquet 3x3
-

LOS FUNDAMENTOS A REALIZAR

El básquetbol es una disciplina que consta de diferentes fundamentos técnicos que ayudan su correcta práctica del deporte. En este proyecto elegimos para su enseñanza y evaluación los tres fundamentos básicos: el DRIBBLING, PASE, y LANZAMIENTO, siempre acompañado por juegos instructivos y los conocimientos básicos de las reglas, mediante el juego de 5 vs. 5.

Lo que normalmente escuchamos es que son tres los fundamentos que debemos enseñar, Tiro, pase y dribbling, pero en este apartado tenemos establecidos otros puntos de la enseñanza de los fundamentos aparte de los nombrados.

A saber: Equilibrio (posición básica) Movimientos de pies sin pelota (paradas y salidas, cambios de dirección y fintas de recepción) Manejo de la pelota, Toma de la pelota y Defensa.

Todos son importantes, pero veamos qué es lo que más les gusta a los alumnos/as.



El Dribbling

Seguramente a la mayoría de los alumnos/as le gusta atacar y convertir. Creemos que en estos niveles debemos comenzar por aquellos fundamentos que los atrae, que los divierte, no nos olvidemos que queremos una actividad masiva intentando que muchas alumnas se inicien en este deporte. Creemos entonces que el entrenador debe tratar primero de que su contacto con el juego sea lo más agradable posible.

Lo primero que hace un alumno/a cuando le damos una pelota en la práctica es picarla (dribbling), luego se acerca al aro y tira. Dribbling en todas sus formas: adelante, atrás, de traslado, de velocidad, etc. Lanzamientos, sobre todo bandejas y una noción de tiro a pie firme.

Pensemos: ¿Será agradable para un alumno/a jugar a un deporte en el que el elemento le es totalmente extraño? ¡No! Entonces, allí tenemos otro fundamento, manejo de la pelota, con dribbling, sin dribbling, en diferentes posiciones, etc. Trataremos de que los alumnos/as se familiaricen con el elemento de juego



El Pase

Si los ponemos a jugar con un compañero o más, va a necesitar pasarle la pelota a alguien. Allí surge otro fundamento, el pase, de pecho, de pique, sobre cabeza, con una mano, etc. Si estamos hablando de un pase alguien la tiene que recibir por lo tanto debemos enseñar la toma de la pelota y la recepción.

Una vez que vaya conociendo cada vez más el juego necesitará adquirir conocimientos para eludir, engañar adversarios, de esta necesidad surge la enseñanza del movimiento de pies, con y sin pelota.

El Lanzamiento

Este fundamento es uno de los más fáciles de enseñar y a la vez uno de los más difíciles, es más fácil porque los alumnos/as cuando recién comienzan lo que más les atrae es tirar al aro para convertir, sin preocuparse en cómo lo consiguen. La dificultad radica precisamente en ese punto, si tira con una o dos manos, cómo toma la pelota, si salta o no, si impulsa el balón con los brazos o con las piernas. En resumen, da igual como lo haga si al final consigue meter el balón por el aro. La creación de malos hábitos de tiro durante la formación de un jugador hará que este sea incapaz de corregirlos al cabo de cierto tiempo, y que, por lo tanto, disponga de una técnica defectuosa durante toda su vida.





Es labor de los profesores corregir esas deficiencias de los alumnos/as y frenar los problemas derivados de los malos hábitos lo antes posible, incluso desde el primer día de práctica.

La edad ideal para comenzar con la enseñanza del tiro es, como en otros fundamentos, el momento en que el jugador empieza a jugar al básquetbol.

TENDREMOS EN CUENTA FACTORES COMO:

- Fuerza
- Dirección
- Cómo agarrar el balón
- Cómo llevar la pelota a la posición de tiro
- Posición final
- Modo de realización del lanzamiento

El lanzamiento es un proceso de aprendizaje. No pretendemos enseñarlo todo el primer día de entrenamiento, tendrá que ver con los objetivos que nos plantearemos en cada categoría mediante la planificación.

El primer lanzamiento que enseñaremos en el Campus es la bandeja, no sólo enseñaremos los pasos, sino también esta forma de tirar, dado que la ejecución de este tipo de lanzamiento, primero se debe enseñar como un tiro a pie firme.



¿A QUÉ LLAMAMOS CAMPUS?

Periódicamente se realizarán encuentros con alumnos/as de las escuelas de C.A.B.A. que no estén federados en ningún club de básquetbol.

La idea es que todos los alumnos/as tengan la posibilidad de conocer la modalidad operativa de nuestro deporte, y que a través de esta experiencia se interesen y se inserten dentro de los clubes.

Cada 15 días se realizarán campamentos con el programa DOS HORAS DE BÁSQUETBOL.

Se coordinarán estos eventos con la Secretaría de Deportes, la Secretaría de Educación de cada provincia y las instituciones escolares que ellos designen.

Serán 60 alumnos en cada turno. Los mismos serán designados por el profesor/a que cada institución escolar decida.

Serán necesarios seis tableros de básquetbol, 60 pelotas, conos para demarcar, equipo de audio con micrófono y música, remeras para cada uno de los participantes y premios para cada una de las competencias.

Las líneas del programa serán indicadas por el director que estará asistido por cuatro profesores/as, que tendrán a su cargo el control de 15 chicos cada uno.

El lugar de realización será el playón deportivo que la escuela posea, o la plaza más cercana de cada institución.



3X3 ESCOLAR DOS HORAS DE BÁSQUETBOL

PROGRAMA DE DESARROLLO DE FUNDAMENTOS:

A través de juegos se desarrollaran los siguientes fundamentos

- Toma y manejo de la pelota sin picarla. Balón en mano, movimiento de aire, por la cintura, entre las piernas.
- Picar la pelota en el lugar. Posición de los pies. Pique alto, bajo, sentado, acostado.
- Dribbling hacia delante con ambas manos, ida y vuelta.
- Sin pelota: posición de los pies, paradas en uno y dos tiempos.
- Dribbling de protección, fundamento. Paradas en un tiempo y en dos tiempos. Manejo con las dos manos. Lateral y cambios de dirección.
- Pase de diferentes modos. Recepción de la pelota. Altura y dirección. De pecho: de aire, de pique, con paso cruzado de ambos lados. De béisbol: aire, pique, con ambas manos. Estáticos enfrentados. En movimiento con cruce a la otra fila y con regreso a la misma fila.
- Lanzamiento al aro. Toma de la pelota y posición de los pies. En el lugar, hacia arriba: parábola. Técnica tres dedos. Movimiento de muñeca. Flexión de las piernas. Estático cerca del aro con tablero (un tiro y pasar al compañero) con dribbling y detención en un tiempo.
- Entrada en bandeja. Regla de los dos pasos, marcar el piso. Primero pasos sin pelota cada uno con su mano hábil, segundo en carrera toma la pelota de la mano del profesor, tercero en carrera recibe el pase del profesor, cuarto picando la pelota desde la fila. De ambos lados.
- Defensa. Posición de los pies y las manos. Postura. Flexión de las piernas. Desplazamientos: laterales, adelante - atrás , paso de caída, diagonal.
- Enfrentamientos de uno contra uno y dos contra dos.
- Competencia de bandejas y tiros libres.
- Torneo de tres contra tres, varones, mujeres o mixto

APRENDER JUGANDO CON EL 3X3

La búsqueda de metas educativas hace que miremos al deporte desde otra perspectiva, que nos olvidemos de su concepción agonística, para centrarnos en otras posibilidades, que les permitan a los alumnos/as vivenciar distintas experiencias de calidad con el objeto de favorecer el desarrollo personal.

Por lo expuesto es necesario determinar las acciones pedagógicas que permiten convertir el deporte en una actividad principalmente educativa

Aprender jugando no es un mero slogan, tampoco significa proponer juegos y dejar jugar para que todo aparezca como por arte de magia, esperando que el hecho de participar resuelva todos los problemas y mejore el nivel de juego por sí solo de cada uno de los niños.

Es indudable que el rol que desempeña el profesor/a, orientando, guiando, interviniendo en los momentos adecuados, será una tarea fundamental para que el niño lleve adelante el proceso de aprendizaje. (1)



(1) - Ref. Libro ORBELLI, Alejandro Raul. Basquetbol Escolar. Una propuesta metodológica. Editorial Académica Española



en las
escuelas

