QUIJO
3X3
by
FBCLM

FEDERACIÓN DE BALONCESTO
CASTILLA LA MANCHA

JUGAMOS AL BALONCESTO

PROYECTO MED

Proyecto de promoción del baloncesto en los centros escolares

quijo3x3.es
info@quijo3x3.es

QUIJO 3X3 by FBCLM

ORGANIZA

FBCLM Federación de Baloncesto de Castilla-La Mancha

COLABORAN

UCLM Universidad de Castilla-La Mancha

FEB

Castilla-La Mancha Somos deporte

JUGAMOS AL BALONCESTO

PROYECTO MED

Índice

1. EL CONTEXTO pg.03

2. OBJETIVOS pg.04

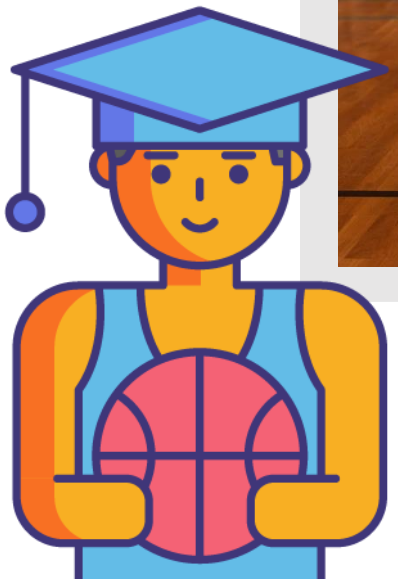
3. ¿CÓMO VAMOS A HACERLO? pg.05

- 3.1. Principios del MED pg.06
- 3.2. La Unidad Didáctica pg.07
- 3.3. Recursos didácticos pg.08
- 3.4. Recursos materiales pg. 09

4. VENTAJAS pg.10

5. INFORMACIÓN CONTACTO pg.11

1. El Contexto



Estudiamos la problemática

Para entender mejor el porqué de este proyecto, primero hemos realizado un estudio de la práctica deportiva entre escolares de nuestra región. Llegamos a las siguientes claves:

- ✓ En CLM hay localidades o zonas donde no se puede practicar el baloncesto. Especialmente en **zonas rurales**.
- ✓ Hay **carencias** de árbitros, anotadores, entrenadores.
- ✓ Aumento del **sedentarismo y obesidad** en edades escolares.
- ✓ Los centros escolares pueden ser un entorno adecuado para favorecer la iniciación al baloncesto.

2. Objetivos

En líneas generales estos son los ***objetivos finales del proyecto****:*

- Fomentar **la práctica del baloncesto** en zonas en donde no hay escuelas deportivas.
- Utilizar una **metodología** que favorezca que los jóvenes practiquen el baloncesto en el horario extraescolar, sean árbitros, anotadores y/o entrenadores.
- **Mejorar la salud** a través de la práctica del baloncesto.
- Dotar de **material a los centros** para que puedan hacer baloncesto.
- **Trabajar contenidos paralelos al trabajo deportivo:**

SOSTENIBILIDAD | IGUALDAD | PREVENCIÓN DEL BULLYING | INCLUSIÓN

PERO...

3. ¿Cómo vamos a hacerlo?

Ofreciendo al profesorado orientaciones generales para que pueda llevar a cabo la iniciación al baloncesto en el ámbito educativo.

Para ello necesitaremos:

01

- **ELABORACIÓN DEL PROGRAMA Y MATERIAL**
- **SELECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES**
- **ENVIO DE MATERIAL**
- **REUNIÓN CON EL PROFESORADO**

02

DESARROLLO DEL PROGRAMA

- **UNIDAD DIDACTICA**
- **EVENTO LOCAL 3X3**
- **EVENTO REGIONAL 3X3**

03

RECURSOS

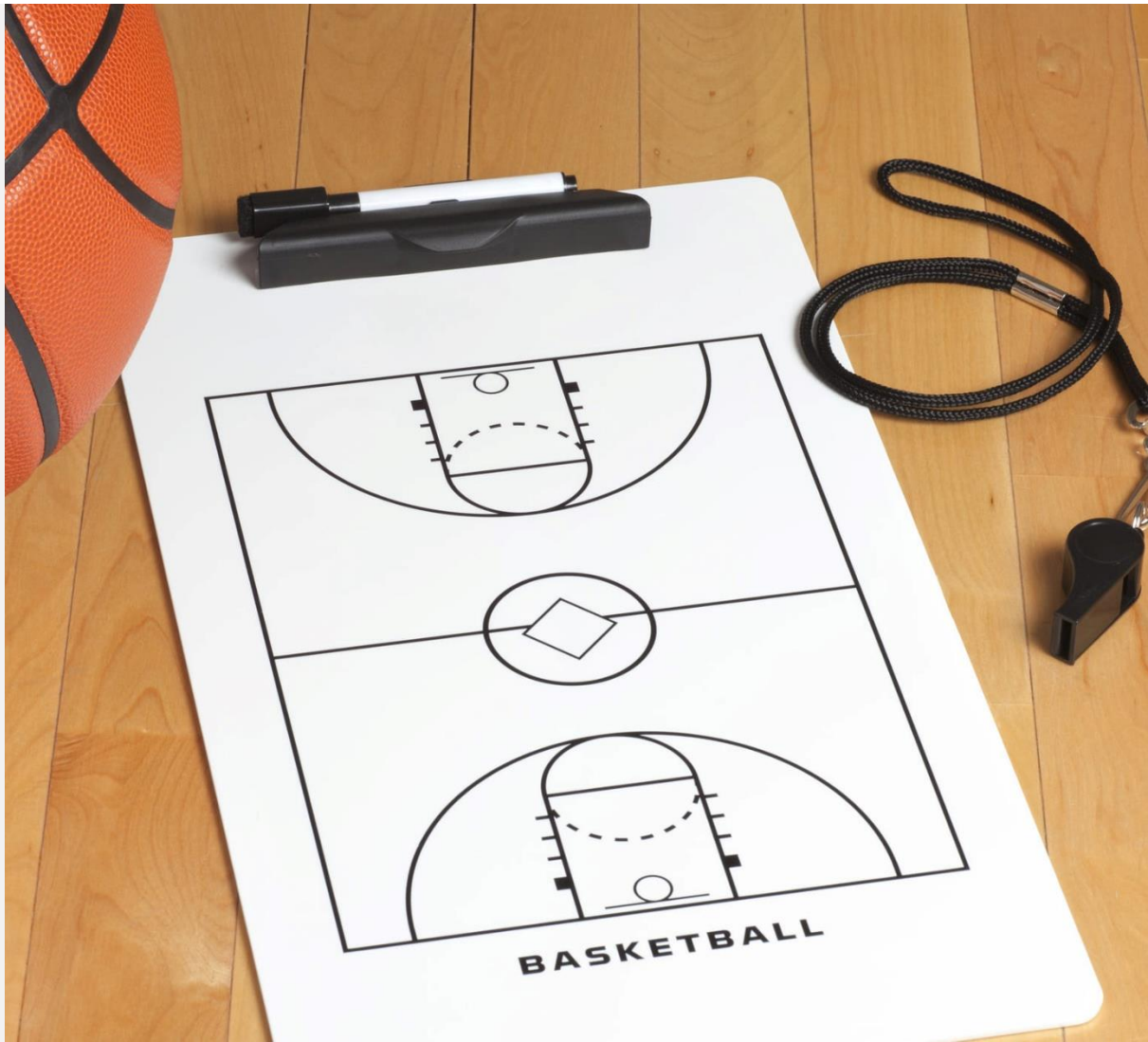
- **RECURSOS DIDÁCTICOS:** Descargables por el profesorado en formato PDF desde la página web del proyecto www.quijo3x3.es.
- **RECURSOS MATERIALES**
- **EMBAJADORES DEL PROYECTO**

MÉTODO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA

3.1 MED

LOS PRINCIPIOS DEL MED SON:

1. El aprendizaje de **habilidades técnicas y tácticas** se realiza en un contexto de juego.
2. Los estudiantes **asumen roles y responsabilidades** en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
3. Los estudiantes **participan en la toma de decisiones** y en la **resolución de problemas**.
4. Los **estudiantes participan en la evaluación** del proceso de enseñanza-aprendizaje.



3.2 Jugamos al baloncesto

La **UUDD se plantea como los entrenamientos que preparan a un equipo de baloncesto para poder competir** en una temporada de baloncesto, en este caso bajo la modalidad de juego 3x3.

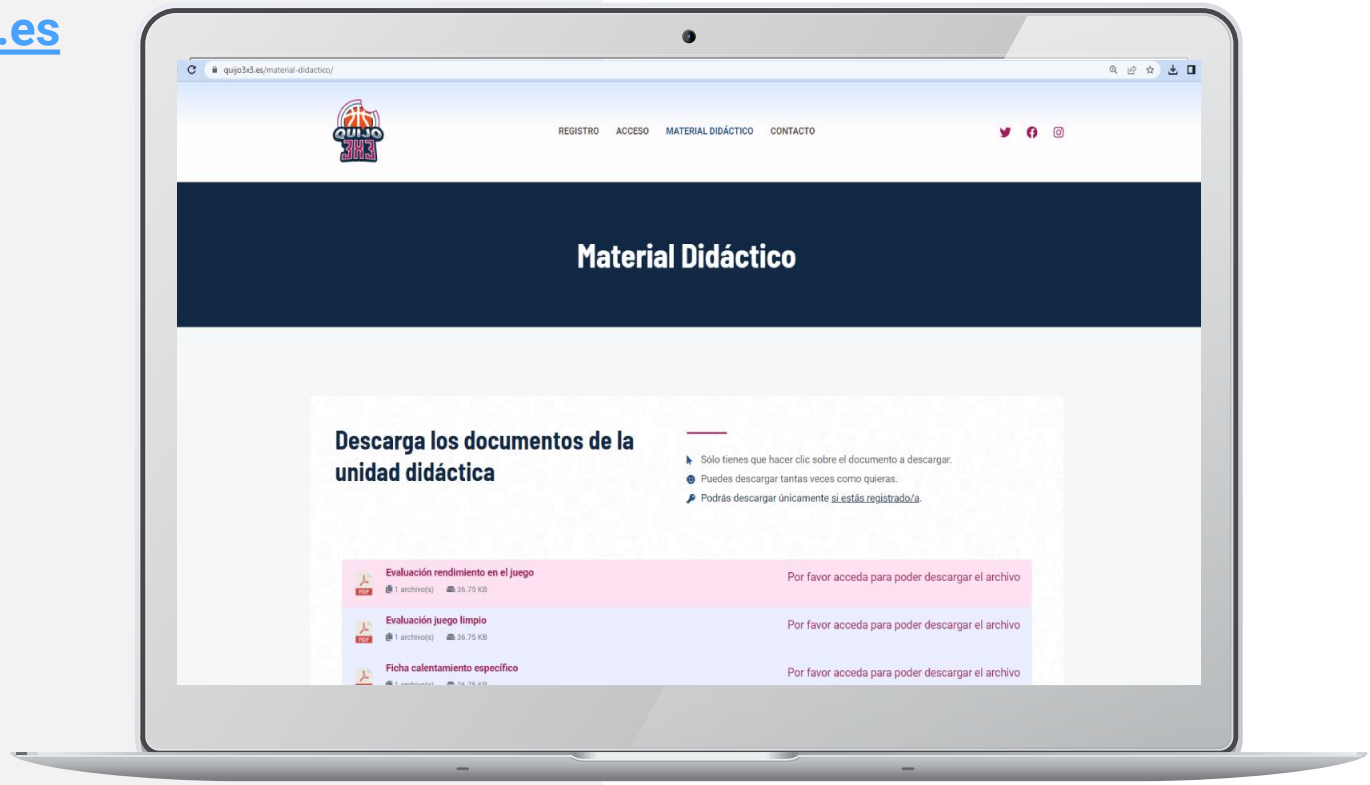
En esta línea **se simula una temporada deportiva** con su pretemporada y el periodo de competición.

De manera similar a lo que ocurre en el deporte se incorporan las figuras esenciales de **entrenador, capitán, preparador físico, árbitros y anotadores.**

3.3 Recursos didácticos

Descarga directa desde www.quijo3x3.es

1. Única didáctica.
2. Reglamento básico y específico del 3x3 medio campo.
3. Señalizaciones.
4. Acta de partido.
5. Ficha de calentamiento específico.
6. Responsabilidades de cada rol (entrenador, árbitro, anotador, preparador físico).
7. Compromiso-contrato equipo.
8. Identidad equipo.
9. Hoja de observación de juego limpio.



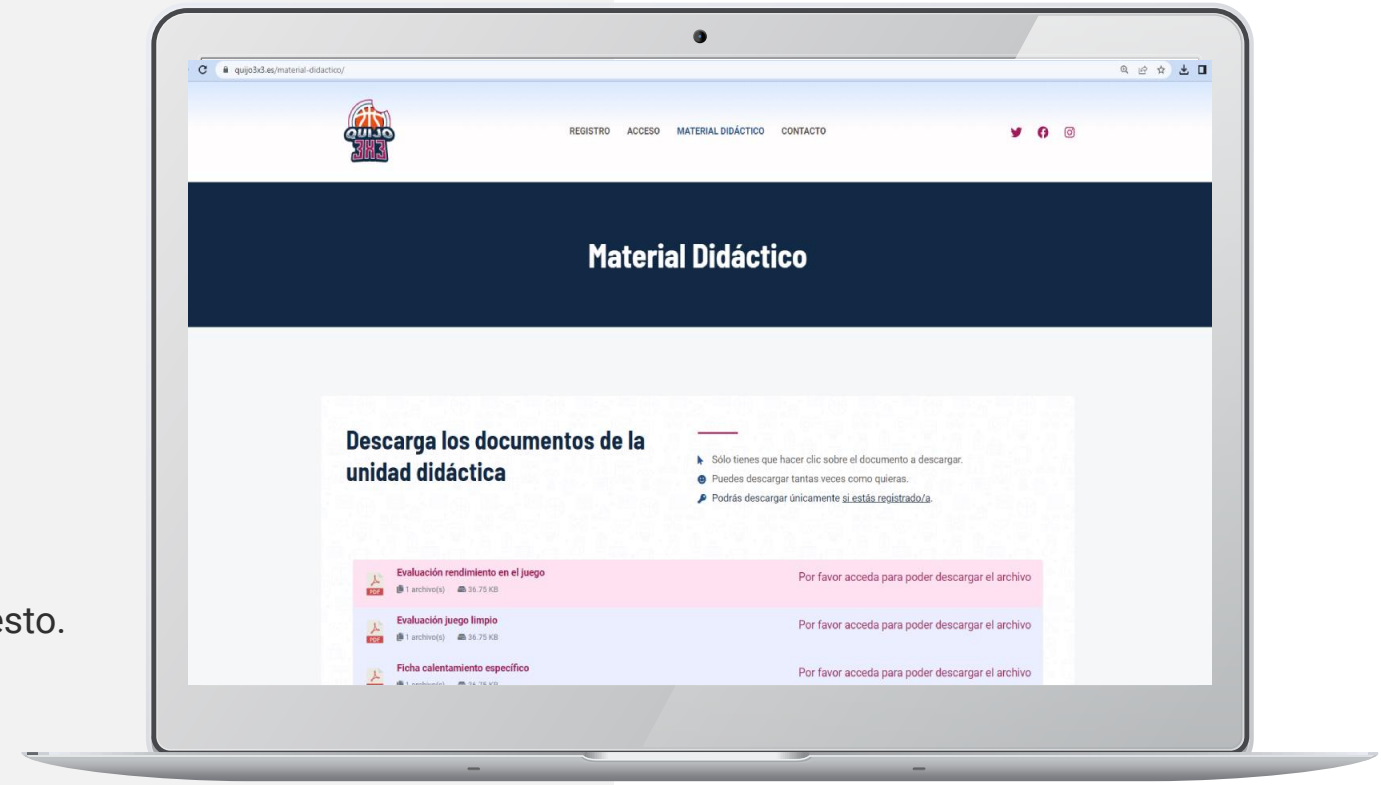
*Los modelos y fichas de la unidad didáctica han sido extraídos del manual de los profesores **Luis Miguel García** y **David Gutiérrez** de la UCLM titulado *"Aprendiendo a enseñar deporte: Modelos de Enseñanza comprensiva y Educación deportiva"*

MATERIAL DEPORTIVO

3.4 Recursos materiales

03

1. Lote de balones talla 5.
2. Lote de petos Quijo3x3.
3. Ropa profesorado propia del proyecto.
4. Pizarra de entrenador.
5. Cartelería complementaria.
6. Silbatos
7. Camiseta arbitral.
8. Material aportado por Federación Española de baloncesto.



Ventajas

MOTIVACIÓN

Aumenta la motivación en las clases de Educación Física.

VALORES

Desarrollan valores como el respeto, la responsabilidad, la empatía y la cooperación.

SE MANTIENEN ACTIVOS

Alcanzar los objetivos planteados favorece que sean físicamente activos.

CULTURA DEPORTIVA

Mejoran su cultura deportiva a medida que pasan por los diferentes roles.

SI DESEA MÁS

Información

www.quijo3x3.es

info@quijo3x3.es

926 545 184

QUIJO 3X3 by FBCLM

ORGANIZA:

FBCLM
Federación de Baloncesto de Castilla-La Mancha

COLABORAN:

UCLM Universidad de Castilla-La Mancha

FEB

Castilla-La Mancha
Somos deporte