



TRABAJO FIN DE MÁSTER

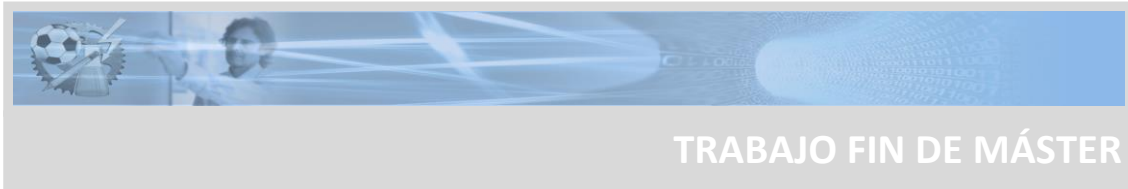
Universidad Politécnica de Madrid



Máster Universitario en
FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA, BACHILLERATO y FORMACIÓN PROFESIONAL

El baloncesto para alumnos con síndrome de Down: propuesta didáctica

Nombre: **Paula de Francisco González**
Curso: **2014-2015**
Especialidad: **Educación Física**



TRABAJO FIN DE MÁSTER

Universidad Politécnica de Madrid



Máster Universitario en
FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
OBLIGATORIA, BACHILLERATO y FORMACIÓN PROFESIONAL

El baloncesto para alumnos con síndrome de Down: propuesta didáctica

Nombre: **Paula de Francisco González**
Curso: **2014-2015**
Especialidad: **Educación Física**
Dirección: **Javier Pérez Tejero**
Departamento de Salud y Rendimiento Humano
Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
(INEF)
Línea temática: **Educación Física y necesidades educativas
especiales**



ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN.....	9
2	MARCO TEÓRICO	11
2.1	LA LOMCE Y LOS ALUMNOS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES	11
2.1.1	<i>Necesidades específicas de apoyo educativo.....</i>	<i>12</i>
2.2	EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA.....	14
2.3	DISCAPACIDAD INTELECTUAL. ALUMNOS CON SÍNDROME DE DOWN	15
2.4	EL BALONCESTO COMO CONTENIDO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA.	17
2.5	JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO	19
3	OBJETIVOS	20
4	MATERIALES.....	21
5	PROPUESTA METODOLÓGICA	22
5.1	JUSTIFICACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	22
5.2	COMPETENCIAS CLAVE	23
5.3	OBJETIVOS DIDÁCTICOS.....	24
5.4	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	24
5.5	CONTENIDOS	26
5.6	METODOLOGÍA	26
5.7	EVALUACIÓN.....	27
5.8	DISTRIBUCIÓN DE LAS SESIONES.	28
5.9	SESIONES	29
6	PROPUESTA DE VALORACIÓN O DISCUSIÓN.....	45
7	CONCLUSIÓN.....	47
8	BIBLIOGRAFÍA	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 . Estándares de aprendizaje	25
Tabla 2 . Hoja de observación.....	28
Tabla 3 . Sesión 1. Familiarización con el baloncesto.....	30
Tabla 4 . Sesión 2. El bota y pasa.	32
Tabla 5 . Sesión 3. Amigos enfrentados 2 contra 2.	34
Tabla 6 . Sesión 4. Pasa al solitario.	36
Tabla 7 . Sesión 5. Los 5 y sus 5 adversarios.....	38
Tabla 8 . Sesión 6. Los 5 y sus 5 adversarios se pasan la pelota.....	40
Tabla 9 . Sesión 7. Los amigos tiramos y nos retamos.....	42
Tabla 10 . Sesión 8. Duelo entre dos clases.....	44

RESUMEN

Es necesario optimizar aspectos referentes a las capacidades y actitudes de los alumnos con síndrome de Down. Estos aspectos mejorables ayudarán a su desarrollo personal. Pretendemos que los alumnos con esta discapacidad, progresen y mejoren su visión personal, aumenten su autoestima y autonomía y logren desenvolverse adecuadamente en su vida cotidiana.

Para ello vamos a crear y poner en práctica una unidad didáctica de Educación Física adaptada, donde el baloncesto será la herramienta fundamental. Dicha unidad didáctica pretende que el alumnado desarrolle su identidad personal al máximo. Para conseguir esto hay que conocer las necesidades individuales de cada uno y darles respuesta a través de una metodología específica y óptima. En nuestra UD, priorizaremos métodos que favorezcan la experiencia directa, la comunicación o la iniciativa; emplearemos estrategias para motivar y desarrollar el interés de los alumnos; diseñaremos diversas actividades para trabajar un mismo contenido; realizaremos ejercicios individuales o grupales y adecuaremos tiempos entre otras adaptaciones. Y todo ello con el apoyo verbal, visual o manual del docente.

Con todo lo expuesto esperamos atender y satisfacer las necesidades que cada alumno plantee.

ABSTRACT

It is important to optimize aspects relating to the skills and attitudes of students with Down Syndrome. The areas for improvement will help with their personal development, self-esteem and increase their personal autonomy to deal with their daily lives.

To do this we will create and implement an adapted educational unit using basketball as a fundamental tool. This educational unit is intended for students to develop their personal identity (individuality) to the fullest. To achieve this we must meet the individual needs of each student and apply them through specific and optimal (ideal). In our educational unit, we will prioritize methods that favour the direct experience, communication or initiative. By employing strategies that motivate and develop the student's interests along with designing various activities that work the same content, for individual and group exercises. All exercises whether verbal, visual or manual will be done under teacher's supervision.

With all the above we hope to serve and meet the needs of each student.

1 Introducción

Todo proceso educativo debe tener como prioridad atender a los individuos y a los grupos que forman. La necesidad de atender a todos los alumnos, de acuerdo con sus características personales y sus limitaciones para el rendimiento y aprendizaje, ha sido una preocupación constante en todas las leyes de educación de cada país (Gomendio, 2000). Por ello el proceso educativo debe proporcionar a las personas una vía de igualdad que les facilite el desarrollo de sus posibilidades al máximo. De esta manera el alumno podrá incorporarse a la sociedad en la que vive y ser un individuo autónomo y autosuficiente.

Los alumnos con discapacidad intelectual, y en concreto con síndrome de Down, que son el colectivo al que va dirigida esta propuesta, son personas que tienen capacidades diferentes, que condicionan su desarrollo integral y que no siempre llegan a conseguir esa autonomía deseada. Son personas con discapacidad intelectual y otros condicionantes, que, a pesar de ellos, si con la educación recibida consiguen más seguridad, más conocimientos y habilidades que puedan transferir a su vida diaria y una autoestima positiva, estaremos dando un gran paso para la consecución de fines últimos: la auto-superación y la autosuficiencia.

El trabajo conjunto y coordinado de las familias, el personal docente y la propia administración pueden garantizar un plan de actuación adecuado para que estas personas con síndrome de Down participen plenamente de la vida escolar, desarrollen al máximo sus capacidades y todo ello lo extrapolen a la vida en sociedad.

La metodología con ellos se basará en la flexibilidad de actuación, la individualización, el seguimiento, el trabajo y la apertura hacia las características de cada alumno contando por tanto con la heterogeneidad que conlleva el grupo. Y es que hemos de tener en cuenta sus diferencias de capacidades y de aprendizaje, la motivación personal de cada alumno por diferentes deportes, el nivel de adquisición de destrezas que cada alumno puede llegar a alcanzar, entre otros factores, para crear en la clase un ambiente motivador y ameno que enganche al alumno y cree en él una rutina que utilice fuera del aula.

Con la mirada puesta en este grupo de estudiantes y el deseo de que consigan una superación personal para mejorar su calidad y disfrute de vida, a través de la Educación Física como espacio educativo, organizaremos este trabajo en cuatro partes.

La primera parte se dedicará al marco teórico, donde se expondrá los puntos sobre las necesidades específicas de apoyo educativo para alumnos con discapacidad tratados en la Ley Orgánica 08/2013 de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. Aquí también se

explicará a fondo en que consiste la Educación Física adaptada y en concreto el baloncesto, como contenido de la misma, adaptado a personas con discapacidad intelectual. A continuación, hablaremos sobre la discapacidad intelectual y nos centraremos en las características de los alumnos con síndrome de Down, finalizando con el marco teórico justificando brevemente este trabajo. En segundo y tercer lugar expondremos el objetivo y los materiales del trabajo. Ya en el apartado cuarto, desarrollaremos una unidad didáctica para continuar con la valoración de ésta. Para finalizar, expondremos las conclusiones a las que hemos llegado y la bibliografía.

2 Marco teórico

2.1 La LOMCE y los alumnos con necesidades educativas especiales

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, es decir la LOMCE, es la nueva ley de educación. Dicha ley modificó el artículo 6 de la LOE (Ley Orgánica de Educación, del 3 de mayo del 2006), para definir el currículo. Según ella, el currículo está formado por: los objetivos de cada asignatura y de cada etapa educativa; las competencias clave (las cuales cobran gran importancia en esta nueva ley); los contenidos o conceptos, procedimientos y actitudes que contribuyen a conseguir los objetivos y las competencias; la metodología didáctica; los estándares y resultados de aprendizaje evaluables (que se han introducido nuevos en la LOMCE); y por último los criterios de evaluación.

Esta ley está basada en el aprendizaje por competencias, las cuales estarán integradas en los elementos curriculares para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Las competencias suponen una combinación de conocimientos, habilidades prácticas, motivación, actitudes y otros componentes sociales necesarios para lograr una acción eficaz. Se pueden contextualizar como un “saber hacer”, lo cual será muy importante a la hora de trabajar con nuestro alumnado, ya que tienen unas necesidades educativas especiales como veremos más adelante. Además las competencias clave son aquellas que todas las personas necesitan para su realización y desarrollo personal, la inclusión social y el empleo. Dichas competencias clave son siete: comunicación lingüística, competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, competencia digital, aprender a aprender, competencias sociales y cívicas, sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y conciencia y expresiones culturales (LOMCE, 2013).

La materia de Educación Física tiene como fin desarrollar la competencia motriz en las personas. Esta competencia está entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos relacionados con las conductas motoras y esto no se consigue únicamente con la práctica, sino que se necesita realizar un análisis crítico que consolide actitudes y valores referidos al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno, para que con él, el alumnado controle y de sentido a sus propias acciones.

La competencia motriz desarrolla la inteligencia de las personas para que sepan hacer, analicen y entiendan como lo han hecho, cuando y con quien, en cada situación (LOMCE, 2013). El disfrute de esta competencia adecuadamente, permite al alumnado disponer de respuestas adecuadas ante situaciones tanto de actividades físico-deportivas como en la vida

cotidiana. Además a través de la Educación Física se alcanzan competencias relacionadas con la salud, consolidando hábitos responsables y practicando actividad física de manera regular.

Como se dice en indicada ley (LOMCE, 2013), la Educación Física contempla diferentes contextos de aprendizaje: aquellos en los que solo se trate de controlar movimientos propios y conocer mejor las posibilidades personales, aquellos en los que hay que realizar acciones para responder a estímulos externos y coordinados con la actuación de compañeros y adversarios, finalmente aquellos en donde las características del medio pueden ser cambiantes.

2.1.1 Necesidades específicas de apoyo educativo

El término de “necesidades educativas especiales” (NEE), comenzó a utilizarse en los años 60, pero adquiere su aceptación actual tras la publicación del informe Warnock en 1987 (Aguilar Montero, 1991). A partir del informe Warnock, se produce una transformación en el concepto de la discapacidad, tomándose como punto de partida que los objetivos de la educación son los mismos para todos los niños y se dice que las necesidades educativas forman un aprendizaje continuado, desde las ordinarias hasta las más significativas y, dependiendo del tiempo, desde las temporales hasta las permanentes (Contreras Jáuregui, López Rodríguez, & Maqueira Caraballo, 2011).

El artículo 9 de la LOMCE (2013), y basándose en el capítulo I del título II de la Ley 2/2006, de 3 mayo, en los artículos 71 a 79 bis, dice respecto al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que: las administraciones tendrán los medios, recursos y procedimientos necesarios para el alumnado que necesite una atención educativa distinta a la ordinaria por dificultades específicas de aprendizaje, trastornos de Déficit de Atención e Hiperactividad, por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo o por condiciones personales y que con estos medios alcancen el máximo desarrollo personal, intelectual, social y emocional, además de los objetivos establecidos (LOMCE 2013).

En los puntos 2, 3 y 4, del mismo artículo 9, se dice que las Administraciones educativas deberán fomentar la calidad e inclusión educativa y la igualdad de oportunidad de personas con discapacidad, no discriminándolas. Habrán de hacerlo con medias de flexibilización, alternativas metodológicas y adaptaciones curriculares entre otras, para conseguir que el alumnado con discapacidad pueda acceder a una educación de calidad e igualdad de oportunidades. Además, a estas administraciones educativas les corresponde adoptar las medidas necesarias para identificar alumnado con necesidades educativas especiales de aprendizaje y valorar dichas necesidades. (LOMCE, 2013).

La Consejería de Educación, Juventud y Deporte CM (2015), dice que la escolarización del alumno que presenta un grado de discapacidad severa o profunda en la modalidad educativa de Educación Especial, se puede realizar de tres maneras diferentes: unidades de educación especial en colegios de educación infantil y primaria, escolarización combinada y centros de educación especial.

Las unidades de educación especial en colegios de infantil y primaria se dan cuando las necesidades de escolarización en educación especial son necesarias en una determinada localidad, de esta manera se crean aulas de educación especial en centros ordinarios. Las enseñanzas impartidas en estas aulas son Educación infantil, para alumnos entre 3 a 6 años, y Enseñanza Básica Obligatoria (EBO), para alumnos de entre 6 y 16/18 años. Estas aulas se regirán por el Reglamento Orgánico del Centro. Estas aulas estarán obligadas a elaborar un proyecto de gestión de los recursos materiales y humanos, incluyéndolo en la programación anual (Consejería Educación, Juventud y Deporte CM, 2015).

La escolarización combinada es un método de escolarización original. El objetivo de esta escolarización es mejorar la educación dependiendo de las diferentes necesidades del alumnado. Las administraciones educativas van a fomentar fórmulas de escolarización combinada, de centros ordinarios a centros de Educación Especial y viceversa (Consejería Educación, Juventud y Deporte CM, 2015).

Por último, está la escolarización en Centros de Educación Especial, que son donde se va centrar este trabajo. Estos son centros en los que se escolariza exclusivamente al alumnado con necesidades educativas especiales relacionadas con severas condiciones permanentes de discapacidad. En estos centros hay un conjunto de servicios, recursos y medidas que no son generalizables al sistema educativo ordinario.

Las etapas educativas que se imparten en los Centros de Educación Especial son: Educación Infantil Especial (3-5 años), Enseñanza Básica Obligatoria (6-16/18 años) y Programas de Transición a la Vida Adulta (17/19-21 años) (Consejería Educación, Juventud y Deporte CM, 2015).

Estos centros proporcionan un marco educativo específico y personalizado y unos recursos y estrategias necesarios para el alumnado, por la discapacidad que presentan. Todo ello para conseguir su máximo desarrollo personal, académico y social, desarrollando al máximo la socialización y las relaciones con el entorno y favoreciendo el mayor grado de autonomía y de inclusión posibles.

Para escolarizar al alumnado en la modalidad de Educación Especial, el alumno debe ser valorado por un Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica o por un Equipo de Atención Temprana. Esta propuesta de escolarización incluirá la conformidad de la familia y del Centro propuesto que mejor se adapte a sus necesidades. A continuación el Servicio de Inspección Educativa tomará la decisión sobre la escolarización del alumno, siendo comunicada a los centros, los cuales se pondrán en contacto con la Administración (Consejería Educación, Juventud y Deporte CM, 2015).

Siguiendo los criterios del Centro Nacional de Recursos de Educación Especial (C.N.R.E.E., 1992 en Pérez & Suárez, 2004), podemos decir que hay dos tipos de adaptaciones curriculares: adaptaciones en los elementos básicos del currículum y adaptaciones en los elementos de acceso al currículo. Estas adaptaciones no son obviamente exclusivas de la Educación Especial, sino que es una medida de atención curricular abierta a cualquier alumno, tenga o no NEE por discapacidad.

Las adaptaciones en los elementos básicos del currículum, son adaptaciones en los objetivos y en los contenidos, en la evaluación, en la metodología y adaptaciones en las actividades de enseñanza-aprendizaje. Estas adaptaciones se realizan para que los alumnos que presenten necesidades educativas especiales, progresen en su desarrollo personal y social a través de un currículum que es diferente al que recibirían alumnos de su misma edad biológica. Es decir cuanto mayor sea la dificultad para superar el currículum ordinario, el alumnado con necesidades educativas especiales, necesitará unas adaptaciones mucho más significativas e individualizadas.

Por otro lado encontramos las adaptaciones en los elementos de acceso al currículum, las cuales se entienden como las provisiones de recursos técnicos y la adaptación de aula y de centros escolares a las condiciones del alumnado. Estas adaptaciones pueden ser: adaptaciones en los elementos personales, es decir diferentes posibilidades de relación dentro del aula, profesor-alumno y entre alumnos; adaptaciones en los elementos materiales y en su organización, organización del espacio, tiempo y recursos materiales.

2.2 Educación Física adaptada

La Educación Física adaptada es un proceso de actuación docente, en el cual el profesor ha de planificar y actuar de tal manera que consiga dar respuesta a las necesidades de aprendizaje de los alumnos (Sánchez, 2011). Dependiendo de las necesidades, el docente llevará a cabo su programación teniendo en cuenta las adaptaciones necesarias para que haya una enseñanza individualizada (Toro & Zarco, 1995).

La Educación Física adaptada, además de tener muchísimos beneficios, se encuentra con algunos inconvenientes, ya que hay una carencia de programas de trabajo diseñados para este fin. Últimamente los programas específicos para la inclusión de niños con necesidades educativas especiales, que se han llevado a cabo, han sido dirigidos a áreas de lenguaje o de matemáticas, dejándose bastante descuidada el área de Educación Física. Por esta razón, el profesor de Educación Física, debe considerar las necesidades reales que presenta el grupo de alumnos para así desarrollar programas de actuación que permitan la adaptación, la mejora y el progreso de todos los alumnos, independientemente de las dificultades que presenten. Será necesario, en estos programas de Educación Física, proporcionar a los alumnos una gran variedad de actividades que desarrollen las habilidades y capacidades necesarias para que les ayude a la socialización (Pérez & Suárez, 2004).

2.3 Discapacidad intelectual. Alumnos con síndrome de Down

La importancia del concepto de “necesidades educativas especiales”, aparece como alternativa a las denominaciones que se utilizaban para definir a estas personas especiales como: “deficiente”, “discapacitado”, “minusválido” o “inadaptado”. Y este cambio, es un cambio conceptual que viene dado por las particularidades y necesidades de ciertos alumnos (Contreras, López & Maqueira, 2011).

Dentro de los alumnos con NEE por discapacidad, sobresalen por sus características los niños y adolescentes con síndrome de Down, que presentan un retardo psicomotor y otras deficiencias de tipo psíquico y físico. Representan aproximadamente un 25% de la población de personas con discapacidad mental y es la causa orgánica más conocida (Contreras, López & Maqueira, 2011). Según Down21 (2015), en España viven aproximadamente 34.000 personas con síndrome de Down.

Domeño (2014), dijo que el doctor Down (1866) describió por primera vez, en el London Hospital Reports, el síndrome de Down. Este síndrome consiste en una alteración de los cromosomas, que a su vez, va a ser la responsable de las características morfológicas y conductuales de las personas afectadas.

En 1959, Lejeune demuestra dicha alteración diciendo que el síndrome de Down se da por la presencia de un cromosoma extra en el par 21 y por esta razón se le denomina también “trisoma del par 21”. La primera célula con 47 cromosomas creará a todas las demás células del organismo, las cuales tendrán 47 cromosomas, es decir, el nuevo organismo estará formado por la genética de esa primera célula (Florez & Troncoso, 1988).

Algunas de las características físicas que tienen en común las personas con síndrome de Down hacen que los sujetos con este síndrome se parezcan entre ellos (Domeño, 2014), aunque cada sujeto tenga sus particularidades (Bull & Committee on Genetics, 2011).

El patrón de crecimiento de las personas con SD es distinto al de la población general, esto hace que estas personas tengan una talla menor que la media de las personas sin SD. Los rasgos faciales como nariz pequeña y con la parte superior plana, ojos sesgados, orejas y boca relativamente pequeñas, así como cuello corto y manos pequeñas con dedos cortos entre otras características, se deben a la deficiencia del crecimiento y al desarrollo del cráneo. La longitud de sus extremidades es corta en relación con su tronco, lo cual les supone limitaciones en actividades como por ejemplo trepar (Núñez, 2011).

Otra característica importante que nos afecta a la hora de hacer ejercicios físico y que también está relacionada con el crecimiento, es la postura. Algunas posturas se deben a la distribución del peso, a la estatura y a las diferencias en el esqueleto o en la musculatura (Pueschel, 1995). Pero sobre todo se debe a la hipotonía que sufren las personas con SD. Con hipotonía nos referimos a una disminución del tono muscular lo cual conlleva una disminución de la resistencia articular, movimientos pasivos, aumento de la movilidad de las articulaciones y posturas poco habituales entre otros rasgos (Núñez, 2011).

Además suelen tener problemas articulares, llamados laxitud ligamentosa (aumento de la flexibilidad de sus articulaciones), lo cual conlleva a una menor estabilidad y dificultades para mantener el equilibrio, que se pueden compensar mejorando las funciones musculares (Núñez, 2011).

Es importante destacar los problemas en el sistema ocular, bien sean miopía, hipermetropía y astigmatismo (Domeño, 2014). Estos problemas pueden venir dados por la hipotonía de la población con el síndrome. Es imprescindible subrayar estas complicaciones puesto que el canal visual influye mucho en la regulación postural y por tanto en la coordinación a la hora de practicar deportes.

Según González(2011), la capacidad aeróbica de adolescentes con SD es, en muchas ocasiones, mucho más baja que las de adolescentes sin SD. Esto es considerado como un factor de riesgo cardiovascular. Los sujetos con SD suelen desarrollar hipertensión pulmonar, lo que conlleva una menor capacidad cardiorespiratoria, ligada a malformaciones cardíacas, con lo cual tendrán: una menor capacidad a la hora de aumentar las pulsaciones, un control más irregular del ritmo cardíaco y un menor nivel de esfuerzo con el corazón, definido como la incapacidad de alcanzar el 100% de la frecuencia cardíaca para su edad.

Englobando lo dicho anteriormente, podemos decir que los niños y adolescentes con SD quieren hacer lo mismo que querría hacer cualquier niño sin él: sentarse, caminar, explorar su entorno e interactuar con las personas que les rodean. Para hacer todo esto es necesario que desarrollen sus destrezas de motricidad gruesa, pero debido a las características expuestas anteriormente: hipotonía (tono muscular débil), laxitud ligamentosa (aflojamiento de los ligamentos lo que conlleva a un aumento de la flexibilidad articular) y disminución de la fuerza, estos niños no desarrollan las destrezas motoras igual que los niños ordinarios. Dicho esto, los niños con SD, encuentran formas de compensar la diferencia en su contextura física y estas compensaciones pueden llevar a largo plazo, a problemas de dolores o de desarrollo de un patrón de marcha ineficaz (Núñez, 2011).

El objetivo del desarrollo motor, se podría decir que se extiende a lo largo de toda la vida, pero es en las etapas escolares, donde los niños están en la cumbre de su desarrollo, tanto de habilidades motrices como del lenguaje y pensamiento y por esto es cuando hay que hacer más hincapié en enseñarles.

2.4 El baloncesto como contenido de la Educación Física Adaptada.

El baloncesto es un deporte creado en 1891 en Massachusetts, USA, que llegó a España en 1921. Este deporte se juega entre dos equipos (de cinco personas cada uno) que tratan de encestar el balón en una canasta: el equipo que consigue más puntos es el vencedor.

Las personas con discapacidad sensorial, física o intelectual (los alumnos con síndrome de Down), también pueden practicar este deporte, adaptándolo a sus condiciones. Con ello tenemos baloncesto en silla de ruedas, baloncesto para ciegos y baloncesto para personas con discapacidad intelectual, que será el baloncesto que trabajaremos. Esta última modalidad de baloncesto tiene como única diferencia a los jugadores. Estos poseen unas condiciones específicas propias de su discapacidad y dicho juego se adapta a ellos, a su concentración y a su coordinación.

En el ámbito escolar, el baloncesto es la herramienta o el medio para conseguir una educación integral de los alumnos. No se pretende que estos aprendan a jugar pronto y lo mejor posible, sino de conseguir un desarrollo individual y social, que les permita desenvolverse y relacionarse con sus iguales (Jiménez & Ortega, 2007).

En este trabajo nos hemos centrado en el baloncesto para este colectivo de alumnos con SD por diversos motivos, que pasamos a detallar:

El primero, porque es uno de los deporte con más licencias federativas para personas con discapacidad intelectual. Existen diferentes ligas como son las organizadas por Special Olympics, la Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad intelectuales (FEDDI) o la Federación Madrileña de Deportes para Personas con Discapacidad intelectuales (FEMADDI). En esta última por ejemplo, el baloncesto es la segunda competición regular con más deportistas participando. Hay 400 jugadores inscritos, repartidos en 31 equipos, solo en la Comunidad de Madrid (FEMADDI, 2015).

Otro motivo es que según la LOMCE (2013), la asignatura de Educación Física puede estructurarse alrededor de cinco tipos de situaciones motrices diferentes: en entornos estables, en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación, en situaciones de adaptación al entorno, y en situaciones de índole artística o de expresión. El baloncesto engloba tres de estas situaciones (entornos estables, situaciones de oposición y situaciones de cooperación) y por ello creemos que es un deporte muy completo para trabajar con alumnos con NEE por SD.

A través de este deporte se puede mejorar la motricidad, la coordinación, la orientación espacial, la agilidad o los planes de acción de nuestro alumnado, además de desarrollar la creatividad y la imaginación de éstos (Jiménez & Ortega, 2007).

El baloncesto interviene en el desarrollo de las características socio-afectivas ya que al ser un deporte de equipo, permite la relación entre compañeros. Como dice Jiménez & Ortega (2007), “el juego es comunicación y expresión”. Y por esta misma razón, por ser un deporte de equipo, los alumnos pueden extrapolar las situaciones de juego y con ello entender otros deportes colectivos (Simón, 2003).

Por otro lado, proporciona al alumnado un equilibrio emocional grande, lo que les hace controlar mejor sus conductas, agudizar su atención, tener responsabilidades y poseer un espíritu de superación (Jiménez & Ortega, 2007). Estas características nos hacen pensar que es un contenido muy adecuado para el colectivo al que va dirigida la presente propuesta didáctica.

Además dicho deporte es importante para los alumnos con síndrome de Down, porque con la táctica individual que conlleva el baloncesto, conseguirán trabajar y mejorar su capacidad de toma de decisiones, se considerarán parte individual y a la vez necesaria dentro del equipo y eso mejorará la visión personal de ellos mismos y reforzará su autoestima.

Por último nos hemos centrado en el baloncesto porque este deporte, en ámbito escolar, permite la participación de todos los alumnos, independientemente de sus cualidades físicas.

2.5 Justificación del trabajo

Por todo lo anteriormente indicado, aparece nuestro interés por el baloncesto para este colectivo. Todo esto ha surgido motivados por la necesidad de encontrar una forma de trabajar las capacidades físicas y sociales diferentes de los alumnos con los que hemos compartido nuestro periodo de prácticas docentes en este Máster. Durante tres meses, hemos estado realizando las prácticas del Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional (UPM), en el colegio de Educación Especial María Corredentora. Dicho colegio cuenta con una población escolar de 291 alumnos con necesidades educativas especiales, el 90% de ellos con síndrome de Down. En este colegio se hace mucho hincapié en el deporte y en el desarrollo motor del alumnado. A lo largo de estos meses nos ha ido interesando cada vez más este tipo de alumnado y de ahí nuestro deseo de realizar este trabajo.

Ante estas capacidades diferentes pensamos que el crear propuestas originales a través de deportes de equipo, ayudaría a conseguir los objetivos planteados. Por ello hemos querido diseñar una unidad didáctica de baloncesto, puesto que tenemos experiencia deportiva y formación específica en este deporte. Hasta este momento no nos habíamos planteado la posibilidad de adaptar dicho deporte a alumnos con discapacidad intelectual, pero observando las clases de Educación Física en el colegio María Corredentora, reparamos que el baloncesto tiene unas características físicas, conductuales y actitudinales muy útiles para el desarrollo motor y el desarrollo socio afectivo de este tipo de alumnado.

Otro de los motivos por los que hemos decidido hacer esta unidad didáctica y por el que decimos que es una propuesta original, es para crear nuevo material basado en la actual LOMCE (2013). La LOMCE está llegando ya a los colegios y tras hacer una revisión bibliográfica, hemos constatado que hay escasez de unidades didácticas con adaptaciones curriculares significativas para los alumnos con discapacidad intelectual basados en esta nueva ley.

3 Objetivos

El objetivo de este trabajo es diseñar una unidad didáctica de baloncesto adaptada a las necesidades educativas especiales de alumnos con síndrome de Down para ser llevada a cabo en un centro de educación especial. Si en el colegio y concretamente en el campo de baloncesto, los alumnos logran valerse por ellos mismos al pasar la pelota, lanzarla o simplemente avanzar por la cancha, esto les puede hacer pensar que también pueden conseguir esos logros en la vida cotidiana.

4 Materiales

Como ya hemos dicho anteriormente, uno de los problemas de la Educación Física adaptada, es la falta de recursos que los profesores de esta materia tienen al trabajar con alumnos con necesidades educativas especiales. Nosotros vamos a realizar una unidad didáctica para alumnos con discapacidad intelectual, en concreto con síndrome de Down, que pertenezcan a un colegio de Educación Especial. Hemos realizado una búsqueda de unidades didácticas para alumnado con estas características y no hemos encontrado autores que propongan objetivos, contenidos ni actividades concretas, con lo cual basándonos en el modelo de unidad didáctica de Pérez Tejero, Barba Muñoz y García Abadía (2013) y añadiendo los nuevos ítems que marca la LOMCE (2013), crearemos nuestra UD, que tendrá los siguientes apartados:

- Justificación.
- Competencias clave.
- Objetivos didácticos.
- Estándares de aprendizaje.
- Contenidos.
- Metodología.
- Evaluación.
- Sesiones.

5 Propuesta metodológica

5.1 Justificación de la unidad didáctica

La Educación Física hoy en día, tiene un carácter humanista, es decir está dirigido hacia la satisfacción de las necesidades del alumnado, teniendo en cuenta sus posibilidades reales. Por esto surgen las adaptaciones curriculares (Sánchez, 2011). Sabemos que la asignatura de Educación Física tiene como responsabilidad el desarrollo de la competencia motriz. Es fundamental, en alumnos con discapacidad intelectual, el desarrollo de la motricidad, ya que muchos de ellos suelen tener problemas de regulación postural o coordinación y, una buena motricidad es imprescindible para la autonomía de estas personas en sus vidas diarias (comer, vestirse, desplazamientos, etc.) (Verdugo, 2003). Además la Educación Física tiene como labor en general, y con estas personas en particular, fomentar el gusto por la práctica deportiva, crear un estilo de vida activo y mejorar la interacción social y todo ello lo conseguiremos solo con unas adaptaciones curriculares adecuadas (Molina & Beltrán, 2007).

Durante esta unidad didáctica realizaremos unas adaptaciones curriculares significativas, con esto queremos decir que no se modificarán únicamente aspectos metodológicos o de recursos, sino que se adaptarán también elementos curriculares tales como los objetivos y los contenidos, en relación al desfase curricular, evolutivo o motriz del alumnado.

La unidad didáctica que vamos a plantear, “¿jugamos al baloncesto?”, está enfocada a una iniciación de los conocimientos básicos del baloncesto para una práctica lúdica. Se pretende conseguir que nuestros alumnos puedan jugar de manera fluida y sin interrupciones, más que aplicar estrictamente el reglamento (Simón, 2003). Pero esto lo haremos teniendo en cuenta el objetivo principal de las sesiones que es favorecer el desarrollo psicomotor del alumnado con síndrome de Down. Está orientada a alumnos de entre 13 y 14 años, lo que equivaldría en un colegio de Educación Especial a alumnos de 5º de Etapa Básica Obligatoria y en un colegio ordinario a alumnos de 2º de la ESO (aunque el nivel de desarrollo motor de alumnos ordinarios respecto a los alumnos con síndrome de Down es muy diferente).

El baloncesto ayuda a desarrollar la motricidad general del alumnado. Esta actividad provocará una serie de mejoras a nivel de desarrollo motor, además de mejoras en el plano socio-afectivo. Algunas de estas mejoras son: desarrollo de la motricidad general (coordinación, percepción espacio temporal, agilidad o lateralidad); mejora las habilidades básicas como desplazamientos, giros, saltos, conducciones, lanzamientos y recepciones; mejora el desarrollo de las cualidades físicas básicas (resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza); fomenta los

planes de acción, mejorando la creatividad y la imaginación en el juego y mejorando por supuesto la comunicación entre el alumnado (Simón, 2003).

El baloncesto además ayuda a entender otros deportes colectivos; y por último, permite la participación de todo el alumnado, con relativa independencia de sus cualidades físicas (Jiménez & Ortega, 2007).

5.2 Competencias clave

Las competencias clave, representan unos conocimientos, habilidades, actitudes, valores éticos y emociones, que toda persona necesita para su desarrollo personal, integración y empleo. La educación por competencias, cambia el concepto tradicional de enseñanza basado en la adquisición de conocimientos y se centra en la capacidad de resolver situaciones (Díaz, y otros, 2008).

Es fundamental para que nuestro alumnado adquiera la mayor autonomía posible, trabajar por competencias. Además este trabajo por competencias da cierta libertad al docente para que se adapte al tipo de estudiantes y a cada estudiante en particular.

Esta unidad didáctica contribuye significativamente a que nuestros alumnos, adquieran las siguientes competencias básicas:

- a) **Comunicación lingüística:** contribuirá al desarrollo de dicha competencia, ya que será necesario que los alumnos, desde el primer momento, se comuniquen entre ellos y con el profesor y reconozcan y denominen conceptos técnicos sobre el deporte a realizar.
- b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:** la competencia matemática la desarrollarán al tener que contar canastas, votes o recorridos realizados.
- c) **Aprender a aprender:** esta competencia es la más importante. Nuestros alumnos han de regular su aprendizaje y la práctica de actividad física, con ayuda del docente, de una forma organizada y estructurada, para ayudarles a tener la mayor autonomía posible.
- d) **Competencia social y cívica:** se fomentará el respeto, la cooperación, el trabajo en equipo y la igualdad. Se conseguirá la aceptación de las diferencias y limitaciones de la propia persona y de los demás.
- e) **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** Los alumnos tendrán que dar sus opiniones y se les estimulará para que piensen por sí solos, de esta manera ayudaremos al desarrollo de la autonomía personal.

5.3 Objetivos didácticos

Para determinar los objetivos didácticos de las sesiones es imprescindible hacer una evaluación inicial de los alumnos, desde el punto de vista biológico, psíquico, motor y de su entorno social, para ver de qué punto partimos y entonces fijar unos objetivos. Debemos de tener muy en cuenta que los objetivos no deben ser ni demasiado sencillos, ni demasiado complicados. Hay que buscar el máximo rendimiento de cada alumno sin subestimar sus capacidades (Sánchez, 2011). Los objetivos que vamos a plantear para estas sesiones son los siguientes:

1. Familiarizar al alumno con el balón, las canastas y la cancha de juego.
2. Desarrollar la motricidad general como la coordinación, percepción espacio temporal, agilidad y lateralidad, mejorar las cualidades físicas básicas como la resistencia, velocidad, flexibilidad y fuerza y mejorar las habilidades básicas como desplazamientos, conducción de balón, saltos, lanzamiento y recepciones.
3. Resolver situaciones motrices donde se ponga en práctica la táctica individual y la toma de decisión a la hora de resolver situaciones de juego tanto individuales como de oposición y colaboración, ante estímulos relevantes.
4. Colaborar en la organización de la clase, cuidando y respetando las instalaciones y los materiales utilizados.
5. Respetar a los compañeros y a los profesores.
6. Participar activamente durante las clases.

5.4 Estándares de aprendizaje

Como dice La LOMCE (2013), los estándares de aprendizaje nos permiten definir los resultados del aprendizaje y concretan lo que el estudiante debe saber, saber hacer y comprender y estos tienen que ser observables, medibles y evaluables. La LOMCE (2013) define los estándares de aprendizaje que hay que alcanzar a lo largo de los cursos de 1º, 2 y 3º de la ESO, nosotros hemos adaptado los que vamos a llevar a cabo en la UD para los alumnos de 5º de EBO.

Estándares de Aprendizaje específicos para 1er ciclo de la ESO (LOMCE, 2013)	Estándares de Aprendizaje adaptados 5º EBO
Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.	Aplica los aspectos básicos del baloncesto.
Mejorar su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.	Mejora su nivel de partida esforzándose día a día.
Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	Adapta lo aprendido para obtener ventaja en las acciones de oposición o de colaboración-oposición.
Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.	Pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y defensa en las actividades de baloncesto.
Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.	Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.	Participa de forma activa durante las clases.
Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.	Colabora en la organización de la clase.
Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	Respeto a sus compañeros.
Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	Cuida las instalaciones y el material utilizado.

Tabla 1 . Estándares de aprendizaje

5.5 Contenidos

En cuanto a las adaptaciones de los contenidos, nos referimos a cambios en la programación, introduciendo algo que ya se haya visto con anterioridad y resultase especialmente significativo y motivador y creando otros contenidos nuevos haciendo más detallada la secuencia de aprendizaje.

Conceptuales

- Reglas de juego básicas.
- Habilidades específicas aprendidas en situaciones reales de juego.
- Ejercicios y juegos de cooperativos y de competición.
- Entradas a canasta.

Procedimentales

- Familiarizarse con el balón de baloncesto y reconocer las características básicas del terreno de juego.
- Iniciarse en el juego, centrando el objetivo en meter canasta.
- Vivenciar actividades de desplazamientos, manejo del balón, bote y pases.
- Participar en los juegos de colaboración y oposición, tomando decisiones adecuadas en función de la situación de juego.
- La defensa como característica fundamental para evitar canastas.

Actitudinales

- Respetar y aceptar las normas.
- Colaborar en la recogida del material.
- Respetar a los compañeros.

5.6 Metodología

El proceso de enseñanza-aprendizaje debe favorecer situaciones que fomenten el aprendizaje significativo del alumnado puesto que, los aprendizajes motores se producen mediante interacciones, de los alumnos con el entorno, con compañeros y con los profesores.

Debemos utilizar un lenguaje adecuado a su nivel de comprensión, utilizando además del lenguaje oral, el visual y el gestual. Seleccionaremos actividades que cumplan con los objetivos previstos y con la diversidad del alumnado, estimulando la experiencia directa, la expresión y la comunicación.

Debemos proponer actividades que supongan un esfuerzo y un reto para nuestros alumnos, siempre apropiado a sus capacidades. Intentaremos motivarles, secuenciando las tareas en diferentes pasos. Todos los ejercicios los estructuraremos con una progresión en cuanto a la complejidad del ejercicio (Sánchez, 2011).

Y esto lo haremos mediante una metodología de instrucción directa en donde el docente explicará los ejercicios, se realizará una demostración de la tarea y a continuación se irán dando pautas y feedback mientras se van desarrollando las sesiones (Rabadán, 2008). Esta metodología puede parecer poco innovadora, pero es imprescindible para los alumnos con NEE por SD, ya que en muchas ocasiones si no damos esas consignas, nuestros alumnos, no saben qué hacer.

A pesar de que predomine la técnica de enseñanza de instrucción directa, habrá ciertas actividades que se planteen mediante el descubrimiento guiado siendo el caso de las situaciones colectivas, en donde el profesor dará unas consignas y los alumnos tendrán que llevarlas a cabo tomando sus propias decisiones.

5.7 Evaluación

Como ya dijimos anteriormente, debemos hacer una evaluación continua durante todas las sesiones. Nuestros alumnos, es probable que tarden más en conseguir completamente los objetivos propuestos, pero en la mayoría de los casos sí que habrá una gran mejora que solo la percibiremos teniendo en cuenta esa evaluación continua. La evaluación no será cuantitativa sino cualitativa, de esta manera podremos plasmar con más exactitud los logros conseguidos por cada alumno.

Durante las sesiones se observará a los alumnos los progresos que van consiguiendo pero no evaluaremos cuantitativamente los ejercicios realizados, sino de manera cualitativa las habilidades en las que van progresando. Realizaremos una evaluación inicial que la tomaremos de los informes del curso pasado. Ese será nuestro punto de partida para empezar a evaluar al alumnado. En cuanto a la evaluación diaria se realizará mediante la hoja de observación que veremos a continuación.

Conceptos	Inicia	Proceso	Domina
Conoce las reglas básicas del baloncesto			
Aplica las habilidades específicas aprendidas en las situaciones de juego			
Conoce y pone en práctica situaciones de ataque y de defensa.			
Actitudes			
Participa activamente en las actividades propuestas			
Colabora en organización de la clase			
Respeto a sus compañeros			
Cuida las instalaciones y el material			
Coordinación			
Bota el balón de manera coordinada en los desplazamientos			
Realiza pases y recepciones con los compañeros			
Lanza a canasta de forma ágil y coordinada			
Juego			
Resuelve situaciones motrices individuales ante estímulos			
Pone en marcha situaciones motrices de colaboración y oposición ante estímulos.			
Coopera con sus compañeros en las acciones grupales			
Toma decisiones adecuadas a las situaciones colectivas de juego			

Tabla 2 . Hoja de observación

5.8 Distribución de las sesiones.

La unidad didáctica consta de 8 sesiones en las que se trabajan diferentes aspectos del baloncesto. En ellas se ve claramente la progresión que se hace en las situaciones colectivas, pasando de situaciones de 2x2 hasta 5x5, con situaciones de ventaja y desventaja. Con esto pretendemos fomentar el compañerismo, la percepción espacio-temporal y la toma de decisiones del alumnado con síndrome de Down.

- 1ª Sesión. Familiarización con el baloncesto.
- 2ª Sesión. El bota y pasa.
- 3ª Sesión. Amigos enfrentados 2 contra 2.

- 4ª Sesión. Pasa al solitario.
- 5ª Sesión. Los 5 y sus 5 adversarios.
- 6ª Sesión. Los 5 y sus 5 adversarios se pasan la pelota.
- 7ª Sesión. Los amigos tiramos y nos retamos.
- 8ª Sesión. Duelo entre dos clases.

5.9 Sesiones

SESIÓN nº1 FAMILIARIZACIÓN CON EL BALONCESTO		¿JUGAMOS AL BALONCESTO?
Nivel: 5º de EBO.		Nº de alumnos: 10
		Tiempo: 45´
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer y familiarizar al alumnado con el baloncesto. ▪ Desarrollar la coordinación, percepción espacio-temporal, agilidad y lateralidad. ▪ Participar activamente en las actividades y los juegos propuestos. Respetar a los compañeros.	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Familiarización con el baloncesto. 5x5. ▪ El pase. ▪ El bote. 	
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa en la mejora de las cualidades físicas básicas. ▪ Alcanza niveles de condición física de acuerdo con sus posibilidades y a su momento de desarrollo motor. ▪ Colabora en las actividades propuestas. ▪ Respetar las normas y a sus compañeros. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrucción directa ▪ Descubrimiento guiado durante la situación colectiva. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiales: balones de baloncesto, canastas, conos y petos. ▪ Instalaciones: campo de baloncesto. 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general sin balón: desplazamientos andando de puntillas, de talones, saltando, corriendo. • Desplazamientos botando el balón, con mano izquierda y con mano derecha. <p>Objetivo: durante los desplazamientos pondremos énfasis en el trabajo de regulación postural y coordinación óculo-manual.</p>	

<p>Parte principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pases aumentando la distancia. Por parejas, separados 2-3 metros, uno en frente del otro, se realizarán pases y se irá aumentando la distancia entre las parejas. <p>Objetivo: trabajar la coordinación de lanzamientos y recepciones. Fomentar la comunicación entre el alumnado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevos. Se formarán dos filas, el primero de cada fila con balón, tendrá que ir y volver botando hasta la línea de medio campo, después le pasará la pelota al siguiente compañero y éste realizará la misma acción. <p>Objetivo: trabajar el bote.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5X5. Situación colectiva de 5 contra 5. <p>Objetivo: familiarizarse con las situaciones de juego, trabajando la orientación espacial, el pase, el bote y el tiro. Fomentar el compañerismo.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionamos sobre lo que hemos hecho durante la sesión mientras que respiramos profundamente. <p>Objetivo: dar un feedback sobre la sesión y relajación muscular.</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de observación. <p>Mediante la hoja de observación, evaluaremos al alumnado para saber de dónde partimos.</p>
<p>Adecuación al colectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Repetiremos el calentamiento a lo largo de todas las sesiones para que los alumnos se concentren en la clase. Es necesario llevar unas rutinas para que asocien ciertos ejercicios con el trabajo que las sigue. Además con estos ejercicios simples y repetitivos ayudamos a que trabajen y mantengan una buena postura, la cual viene dada, en muchos casos, por la hipotonía muscular. • Con las situaciones colectivas veremos el progreso en la toma de decisiones de nuestros alumnos, lo cual les cuesta mucho pues no tienen desarrollada esa iniciativa personal. • Al finalizar cada sesión realizamos una breve reflexión y una relajación muscular mediante respiraciones. Hay que tener en cuenta la laxitud articular que presentan las personas con síndrome de Down, por tanto evitaremos realizar estiramientos musculares durante las sesiones, porque conllevaría a un aumento de la flexibilidad y con ello una menor estabilidad y dificultades para mantener el equilibrio.

Tabla 3 . Sesión 1. Familiarización con el baloncesto.

SESIÓN nº2 EL BOTA Y PASA		¿JUGAMOS AL BALONCESTO?
Nivel: 5º de EBO.		Nº de alumnos: 10
		Tiempo: 45'
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer y familiarizar al alumnado con el baloncesto. ▪ Desarrollar la coordinación, percepción espacio-temporal, agilidad y lateralidad. ▪ Participar activamente en las actividades y los juegos propuestos. ▪ Respetar las normas y a los compañeros. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El bote. ▪ El pase. ▪ Situación de juego, 2x2 haciendo hincapié en el pase. 	
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Botar el balón tanto estática como dinámicamente. ▪ Alcanza niveles de condición física de acuerdo con sus posibilidades y a su momento de desarrollo motor. ▪ Colabora en las actividades propuestas. ▪ Respetar las normas y a sus compañeros. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrucción directa. ▪ Descubrimiento guiado. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiales: balones de baloncesto, canastas, conos, aros y petos. ▪ Instalaciones: campo de baloncesto. 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general sin balón: desplazamientos andando de puntillas, de talones, saltando, corriendo. • Lobos y ovejas. Cuatro alumnos se meten un peto en el pantalón, sobresaliendo la mayor parte del peto por la parte trasera de éste. El resto de alumnos tienen que quitar el peto que sobresale, si se lo quitan se lo ponen ellos y tienen que correr para que no se lo roben. <p>Objetivo: Trabajar la regulación postural. Observar la mejora de la motricidad general (lateralidad, percepción espacial, agilidad y coordinación).</p>	

<p>Parte principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Circuito. Los alumnos tienen que ir botando el balón alrededor de unos conos y al finalizar el circuito tirar a canasta. Se complicará el circuito anterior, ahora los alumnos tienen que ir haciendo zig-zag entre los conos y finalizar con tiro. <p>Objetivo: aumentar su capacidad de concentración y la memoria para seguir el circuito. Trabajar el bote y el tiro.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bull-dog. Cada niño tiene un balón excepto el que está en la línea de medio campo, todos tendrán que intentar pasar de un lado al otro del campo sin que el alumno que está en el centro les toque, si les toca se la ligan con él dejando el balón a un lado. <p>Objetivo: trabajar el bote de una forma más lúdica y empezar a introducir el concepto de oponente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x2 con pases. Situaciones reales de 2 contra 2, sin botar, para desplazarse hay que botar el balón. <p>Objetivo: trabajar el pase con defensores. Fomentar el compañerismo y la comunicación entre los alumnos.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respiraciones mientras comentamos que tal ha ido la sesión. <p>Objetivo: relajación muscular y relajación a través de la respiración por la nariz.</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de observación. Evaluaremos los ítems del apartado de “juego”.
<p>Adecuación al colectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es necesario centrar al alumnado y trabajar su postura durante el calentamiento. A causa de la hipotonía (disminución del tono muscular), se producen movimientos pasivos, aumento de la movilidad de las articulaciones y posturas poco habituales, por esto es tan importante el trabajo rutinario del calentamiento. ▪ Hemos visto los problemas de memoria en nuestros alumnos, por eso trabajamos de una forma muy repetitiva, un circuito tan sencillo. Es muy importante trabajar la memoria muscular, para que automaticen movimientos, como el bote, y de esta manera puedan llevar a cabo otras acciones como es la toma de decisiones.

Tabla 4 . Sesión 2. El bota y pasa.

SESIÓN nº3 AMIGOS ENFRENTADOS 2 CONTRA 2		¿JUGAMOS AL BALONCESTO?
Nivel: 5º de EBO.		Nº de alumnos: 10
		Tiempo: 45'
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mejorar habilidades básicas como desplazamientos y conducción del balón. ▪ Resolver situaciones motrices tanto individuales como grupales. ▪ Participar activamente en las actividades y juegos propuestos. ▪ Respetar a los compañeros y las diferencias individuales. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Habilidades básicas (desplazamientos, lanzamientos, recepciones y conducción). ▪ 2x2. 	
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa en la mejora de las cualidades físicas básicas. ▪ Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de acciones técnicas respecto a su nivel de partida. ▪ Alcanza niveles de destreza motriz de acuerdo con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. ▪ Aplica aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas. ▪ Colabora en las actividades propuestas. ▪ Respeto las normas y a sus compañeros. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrucción directa. ▪ Descubrimiento guiado. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiales: balones de baloncesto, canastas, conos, aros y petos. ▪ Instalaciones: campo de baloncesto. 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general sin balón: desplazamientos andando de puntillas, de talones, saltando, corriendo. • Pilla-pilla por las líneas. Un alumno se la liga y tiene que pillar al resto. El alumno pillado será eliminado. La peculiaridad de este pilla-pilla es que solo se puede correr o caminar pisando las líneas del campo. <p>Objetivo: Crear unos hábitos para centrar a los alumnos. Trabajar la regulación postural.</p>	

<p>Parte principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relevos. Se forman dos filas, el primero de cada fila tendrá un balón y cuando acabe el recorrido, se lo pasará al siguiente compañero. Realizaremos diferentes variantes: <ul style="list-style-type: none"> - Lanzando el balón hacia arriba y recepcionandole sin que se caiga al suelo. - Haciendo círculos con el balón alrededor de nuestra cadera. - Botando en carrera. <p>Objetivo: trabajar los lanzamientos y las recepciones, el bote en estático y el bote en carrera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fila de tiro. Haremos una fila e iremos realizando tiros, con el hándicap de que un compañero tiene que molestar en el tiro. De esta manera iremos introduciendo poco a poco los conceptos de ataque y defensa. <p>Objetivo: Introducir los roles de ataque y defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x2. Jugaremos 2 contra 2. <p>Objetivo: trabajaremos la toma de decisiones, además de características específicas del baloncesto como el pase, el bote o el tiro.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En círculo realizamos estiramientos mientras comentamos los ejercicios que hemos hecho en clase. <p>Objetivo: Relajación muscular y reflexión sobre los ejercicios realizados durante la clase.</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de observación. <p>Evaluaremos las habilidades básicas mediante los tres ítems del apartado de coordinación.</p>
<p>Adecuación al colectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trabajaremos los relevos para automatizar movimientos y memorizarlos, dado que a este tipo de alumnado le cuesta retener información. ▪ Podríamos trabajar el 1x1 para mejorar aspectos técnicos, pero hemos creído más conveniente realizarlo ese 1 contra 1 formando una fila puesto que muchos de estos alumnos no tienen muy desarrollada la orientación espacial. Al ponerles en fila, les facilitamos el ejercicio y creamos un orden que les resulta más sencillo seguir.

Tabla 5 . Sesión 3. Amigos enfrentados 2 contra 2.

SESIÓN nº4 PASA AL SOLITARIO		¿JUGAMOS AL BALONCESTO?
Nivel: 5º de EBO.		Nº de alumnos: 10
		Tiempo: 45´
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mejorar habilidades básicas como desplazamientos y conducción del balón. ▪ Resolver situaciones motrices tanto individuales como grupales. ▪ Participar activamente en las actividades y juegos propuestos. ▪ Respetar a los compañeros y las diferencias individuales. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El pase. ▪ 2x1. 	
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa en la mejora de las cualidades físicas básicas. ▪ Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de acciones técnicas respecto a su nivel de partida. ▪ Alcanza niveles de destreza motriz de acuerdo con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. ▪ Aplica aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas. ▪ Colabora en las actividades propuestas. ▪ Respeto las normas y a sus compañeros. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrucción directa. ▪ Descubrimiento guiado. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiales: balones de baloncesto, canastas, conos, aros y petos. ▪ Instalaciones: campo de baloncesto. 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general sin balón: desplazamientos andando de puntillas, de talones, saltando, corriendo. • Pilla-pilla. Un alumno se la liga y tiene que tocar a otro el alumno que tocado la ligará de nuevo. Durante la explicación del ejercicio resaltamos que solo se puede tocar. <p>Objetivo: crear una rutina que conlleva la creación de hábitos y de esta manera centrarnos en la clase.</p>	

<p>Parte principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El espejo del profesor. Todos los alumnos se colocarán en la línea de banda y tendrán que imitar lo que hace el profesor, el tipo de bote, el ritmo de caminar, etc. Realizaremos variantes como iniciar el movimiento desde sentado o desde tumbado. <p>Objetivo: trabajar el bote desde diferentes posiciones (sentado, de pie o tumbado).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muralla. Todos en la línea de banda con balón y una persona sin balón en el centro del campo. A la voz de “ya” todos tienen que pasar botando. Si el que se la ligaba toca a alguien o le quita el balón, éste le tiene que dar la mano al que le ha pillado, formándose una muralla. <p>Objetivo: trabajo en equipo, a la hora de pillar a los compañeros. Practicar el bote en carrera.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2x1. Formaremos grupos de 3 y ejecutaremos situaciones de 2 contra 1. <p>Objetivo: trabajar y mejorar la toma de decisiones, fomentar el disfrute de las situaciones de juego y el compañerismo entre los jugadores.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comentamos como ha ido la sesión. • Respiraciones nasales. <p>Objetivo: reflexiones, relajación muscular y respiración por la nariz.</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de observación. <p>Al encontrarnos en el ecuador de las sesiones, les evaluaremos tanto en el juego, la toma de decisiones como la actitud. De esta manera observaremos la evaluación desde el primer día.</p>
<p>Adecuación al colectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hay que tener en cuenta la poca iniciativa que tiene el alumnado con síndrome de Down por eso creemos que es imprescindible trabajar la toma de decisiones. Creemos que al hacerlo con situaciones de ventaja y desventaja, los chicos, verán con más claridad el pase, el tiro o el bote y estas decisiones las van a poder derivar a su vida cotidiana, generando en ellos más autosuficiencia.

Tabla 6 . Sesión 4. Pasa al solitario.

SESIÓN nº5 LOS 5 Y SUS 5 ADEVERSARIOS.		¿JUGAMOS AL BALONCESTO?
Nivel: 5º de EBO.		Nº de alumnos: 10
		Tiempo: 45´
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mejorar habilidades básicas como lanzamientos y recepciones. ▪ Resolver situaciones motrices de oposición y colaboración. ▪ Participar activamente en las actividades y juego propuestos. ▪ Respetar a los compañeros y las diferencias individuales. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El pase. ▪ El contraataque. ▪ 5x5. 	
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa en la mejora de las cualidades físicas básicas. ▪ Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de acciones técnicas respecto a su nivel de partida. ▪ Alcanza niveles de destreza motriz de acuerdo con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. ▪ Pone en práctica aspectos de organización de ataque y de defensa en actividades de oposición o de colaboración. ▪ Colabora en las actividades propuestas. ▪ Respeto las normas y a sus compañeros. ▪ Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrucción directa. ▪ Descubrimiento guiado. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiales: balones de baloncesto, canastas, conos, aros y petos. ▪ Instalaciones: campo de baloncesto. 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general sin balón: desplazamientos andando de puntillas, de talones, saltando, corriendo. • Busca el color. Hay aros de colores repartidos por el campo. Cuando el profesor diga un color, los alumnos tendrán que ir a tocar el aro de ese color. <p>Objetivo: centrar a los alumnos para empezar la clase realizando los ejercicios habituales.</p>	

<p>Parte principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contraataques. Por parejas en la línea de fondo uno en frente de otro, tiene que desplazarse, lateralmente, siguiendo la línea de conos y mientras realizar pases entre ellos. Al finalizar el recorrido, el alumno que tenga el balón tirará. <p>Objetivo: practicar los pases en movimiento. Fomentar el trabajo en equipo y el compañerismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recorre el campo. Se formará una fila debajo de una de las canastas, en el medio del campo se colocará el profesor. El primer alumno con balón, tiene que ir botando hasta el cono y en el cono dar un pase al profesor, éste se lo devolverá y el alumno tendrá que ir botando a meter canasta. El ejercicio se acompañará de una demostración práctica y de continuas indicaciones por parte del profesor. <p>Objetivo: simular una situación de juego sin defensa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5x5 con pases. Situación de juego 5 contra 5 solo con pases. La única regla que hay es que está prohibido botar, solo podrán desplazarse mediante pases. • 5x5. Situación de juego 5x5 con todos los elementos del baloncesto. <p>Objetivo: simular una situación de juego, con atacantes y defensores. Practicar el pase. Fomentar el trabajo en equipo.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comentamos como ha ido la clase. • Realizamos movimientos de relajación como levantar los brazos y coger aire y bajarlos y expulsarlo. <p>Objetivo: reflexionar sobre lo realizado y relajación muscular.</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de observación. <p>Evaluaremos los ítems del apartado de juego.</p>
<p>Adecuación al colectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Es importante trabajar la conducta, por eso trabajamos con formaciones muy estructuradas: todos en fila, todos a lo largo de la línea... e intentamos que se mantengan en orden para que en su día a día, tengan un saber estar adecuado. ▪ En las situaciones de 5x5 es necesario dar consignas o incluso incluir al profesor como jugador, para que los alumnos a los que más les cueste participen, aprendan y se diviertan de la misma manera que el resto.

Tabla 7 . Sesión 5. Los 5 y sus 5 adversarios.

SESIÓN nº6 LOS 5 Y SUS ADEVERSARIOS SE PASAN LA PELOTA		¿JUGAMOS AL BALONCESTO?
Nivel: 5º de EBO.		Nº de alumnos: 10
		Tiempo: 45'
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mejorar habilidades básicas como lanzamientos y recepciones. ▪ Resolver situaciones motrices de oposición y colaboración. ▪ Participar activamente en las actividades y juego propuestos. ▪ Respetar a los compañeros y las diferencias individuales. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El pase. ▪ 5x5. 	
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa en la mejora de las cualidades físicas básicas. ▪ Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de acciones técnicas respecto a su nivel de partida. ▪ Alcanza niveles de destreza motriz de acuerdo con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. ▪ Pone en práctica aspectos de organización de ataque y de defensa en actividades de oposición o de colaboración. ▪ Colabora en las actividades propuestas. ▪ Respeto las normas y a sus compañeros. ▪ Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrucción directa. ▪ Descubrimiento guiado. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiales: balones de baloncesto, canastas, conos, aros y petos. ▪ Instalaciones: campo de baloncesto. 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general sin balón: desplazamientos andando, de puntillas, de talones, saltando, corriendo y realizando más variantes. • Gusano que avanza. Forman dos filas. El primero de cada fila tendrá balón y se lo pasará por encima de la cabeza al compañero de detrás, a su vez éste al de detrás y así hasta que llegue al último de la fila que cogerá el balón e ira corriendo a ponerse el primero. Todos estarán en estático y la fila avanzará al irse poniendo el último en la primera posición. <p>Objetivo: centrar al alumnado y calentar.</p>	

<p>Parte principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pasa como puedas. Formamos parejas o tríos y practicamos distintos tipos de pases: de pecho, picado, por encima de la cabeza, con una mano, etc. Haremos una variante y realizaremos estos mismos pases pero desplazándonos por el campo, el recorrido estará señalizado con conos. <p>Objetivo: trabajar los pases, el compañerismo y el respeto por los compañeros.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Juego de los cinco pases. Los equipos que estaban formados en el ejercicio anterior se mantienen. El juego consiste en conseguir dar 5 pases sin que el equipo contrario nos quite el balón. Cuando un jugador del otro equipo toca el balón se cambiarán los roles y el equipo que estaba atacando pasará a defender. <p>Objetivo: trabajar los pases con defensores. Fomentar el compañerismo y el juego en equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5x5. Situación colectiva de 5 contra 5. <p>Objetivo: fomentar el compañerismo, la toma de decisiones y el interés por la competición.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explicamos las reglas básicas del baloncesto (que ya hemos ido viendo durante sesiones anteriores). • Respiraciones profundas y movimientos lentos como subir y bajar los brazos y abrirlos y cerrarlos. <p>Objetivo: relajación muscular.</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de observación <p>Evaluaremos las habilidades físicas básicas a través de la coordinación.</p>
<p>Adecuación al colectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que hacer especial mención al ejercicio estático de “pasa como puedas”. Es una actividad muy simple a la par que efectiva, con ella conseguiremos que se centren y que automaticen diferentes tipos de pases para luego llevarlos a cabo en las situaciones colectivas. Además creemos que es imprescindible para recuperar su frecuencia cardiaca pues suelen presentar una capacidad aeróbica mucho más baja que adolescentes sin SD.

Tabla 8 . Sesión 6. Los 5 y sus 5 adversarios se pasan la pelota.

SESIÓN nº7 LOS AMIGOS TIRAMOS Y NOS RETAMOS		¿JUGAMOS AL BALONCESTO?
Nivel: 5º de EBO.		Nº de alumnos: 10
		Tiempo: 45´
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollar la coordinación, percepción, espacio-temporal, agilidad y lateralidad. ▪ Resolver situaciones motrices tanto individuales como de oposición y colaboración. ▪ Participar activamente en la actividad propuesta. ▪ Respetar a los compañeros y sus diferencias individuales. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tiro. ▪ Situación de juego 5x5. 	
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de acciones técnicas respecto a su nivel de partida. ▪ Alcanza niveles de destreza motriz de acuerdo con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. ▪ Adapta los aspectos aprendidos sobre el baloncesto para obtener ventaja en la práctica de las actividades. ▪ Aplica aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas. ▪ Colabora en las actividades propuestas. ▪ Respeto las normas y a sus compañeros. ▪ Muestra tolerancia y deportividad tanto en papel de participante como de espectador. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrucción directa. ▪ Descubrimiento guiado. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiales: balones de baloncesto, canastas, conos, aros y petos. ▪ Instalaciones: campo de baloncesto. 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general sin balón: desplazamientos andando, de puntillas, de talones, saltando, corriendo y realizando más variantes. • Pilla-pilla con balón. Mediante pases y estando totalmente prohibido botar y desplazarse con balón, hay que pillar a un compañero, éste tendrá que correr para que no le toque el balón. <p>Objetivo: regulación postural y concentración.</p>	

<p>Parte principal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Flecha de tiro. Se forma una fila a la altura del tiro libre y desde ahí van tirando. El que tira coge su rebote y le pasa la pelota al siguiente de la fila, colocándose él al final de ésta. <p>Objetivo: mejorar el tiro</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5x5. Situación colectiva de 5 contra 5. Dos tiempos de 6 minutos. <p>Objetivo: simular una situación real de juego. Trabajar la toma de decisiones, los pases, el bote y el tiro.</p>
<p>Vuelta a la calma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relajación guiada. • Comentamos el partido del próximo día. <p>Objetivo: reflexionar sobre el partido y relajación muscular</p>
<p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hoja de observación <p>Evaluaremos si el alumno toma las decisiones correctas en las situaciones colectivas, es decir, si coopera con los compañeros</p>
<p>Adecuación al colectivo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A causa de la baja capacidad aeróbica que presentan los alumnos, es necesario realizar la “flecha de tiro”, actividad más tranquila, para que descansen. Además este ejercicio lo vamos a trabajar de manera muy organizada y repetitiva para mejorar su percepción espacial y su memoria.

Tabla 9 . Sesión 7. Los amigos tiramos y nos retamos.

SESIÓN nº8 DUELO ENTRE DOS CLASES		¿JUGAMOS AL BALONCESTO?
Nivel: 5º de EBO.		Nº de alumnos: 10
		Tiempo: 45´
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollar la coordinación, percepción, espacio-temporal, agilidad y lateralidad. ▪ Resolver situaciones motrices tanto individuales como de oposición y colaboración. ▪ Participar activamente en la actividad propuesta. ▪ Respetar a los compañeros y sus diferencias individuales. 	
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Calentamiento general y específico de baloncesto. ▪ Situación real de juego 5x5. 	
Estándares de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de acciones técnicas respecto a su nivel de partida. ▪ Alcanza niveles de destreza motriz de acuerdo con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades. ▪ Adapta los aspectos aprendidos sobre el baloncesto para obtener ventaja en la práctica de las actividades. ▪ Aplica aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas. ▪ Colabora en las actividades propuestas. ▪ Respeto las normas y a sus compañeros. ▪ Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Instrucción directa. ▪ Descubrimiento guiado. 	
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Materiales: balones de baloncesto, canastas y petos. ▪ Instalaciones: campo de baloncesto. 	
Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento general sin balón: desplazamientos andando, de puntillas, de talones, saltando, corriendo y realizando más variantes. • Tiro libre. Formaremos una fila y de uno en uno realizaremos tiros desde el tiro libre. <p>Objetivo: calentar antes del partido.</p>	
Parte principal	<ul style="list-style-type: none"> • Situación colectiva de 5x5 contra otra clase. Realizaremos dos partidos, simultáneos en diferentes campos. El alumnado de las clases contra la que juguemos ha de tener características similares en cuanto a edad y a competencia motriz. <p>Objetivo: Disfrutar del partido de baloncesto. Respetar a los demás, fomentar el compañerismo y el trabajo en equipo. Poner en práctica todos los aspectos aprendidos durante el resto de sesiones.</p>	

Vuelta a la calma	<ul style="list-style-type: none">• Damos la mano al rival y comentamos el juego.• Realizamos movimientos, de brazos hacia arriba y hacia los lados, lentos. <p>Objetivo: relajación muscular. Fomentar el compañerismo con los integrantes de ambos equipos.</p>
Evaluación	<ul style="list-style-type: none">▪ Hoja de observación. <p>Haremos una evaluación final para ver los progresos finales que ha conseguido el alumnado.</p>
Adecuación al colectivo	<ul style="list-style-type: none">▪ Será complicado conseguir que nuestros alumnos mantengan la motivación y la concentración durante todo el juego por eso, hay que intervenir durante la actividad o incluso participar en ella para que todos se mantengan activos y participen.▪ Debemos también tener en cuenta su capacidad aeróbica y realizar descansos cuando veamos que la actividad no fluye por el cansancio.

Tabla 10 . Sesión 8. Duelo entre dos clases.

6 Propuesta de valoración o discusión

Los adolescentes están inclinados por su desarrollo cerebral y neuro-hormonal a: ver, observar y experimentar situaciones (Ortiz, 2009). Si a todo estudiante le cuesta esto, a los alumnos con síndrome de Down, más. Ellos tienen unas aptitudes y actitudes diferentes. Por eso debemos utilizar ese deseo de observar, experimentar y participar para potenciar aquello que necesitan mejorar. Para conseguirlo, necesitamos combinar una gran cantidad y variedad de estímulos, pero siempre siguiendo unas rutinas de trabajo y así crear en ellos unos hábitos.

El presente trabajo es una propuesta original que ha tenido como objetivo diseñar una unidad didáctica de baloncesto adaptada a las necesidades educativas especiales de alumnos con síndrome de Down. La finalidad es mejorar la destreza motriz, el compañerismo y las relaciones con los demás, para que en un futuro, estas personas, sean más autónomas.

A lo largo del periodo de prácticas, en el colegio María Corredentora, hemos llevado a cabo numerosas sesiones de diferentes deportes y con diferentes objetivos. Nos hemos basado en las sesiones de coordinación óculo-manual, para diseñar nuestra propia propuesta y hemos llevado a la práctica, con los alumnos de 5º de EBO, la última sesión “duelo entre dos clases”, en la que se realizan dos partidos de baloncesto simultáneamente en distintos campos.

Es imprescindible saber que no es necesario que el alumnado con síndrome de Down aprenda unos conocimientos teóricos sobre el baloncesto, pero si creemos que es fundamental que aprenda a través de experiencias personales y de la práctica deportiva. Durante esta sesión nos hemos dado cuenta de lo importante que es la confianza que depositemos en nuestros alumnos, es decir, nunca debemos poner límites a sus capacidades, ni un techo a su aprendizaje ya que en muchas ocasiones son capaces de realizar muchas más cosas de las que pensamos.

Hemos observado además, que la metodología que debemos utilizar es muy diferente a la que podríamos usar con alumnos de un colegio ordinario. Nuestros alumnos necesitan unas explicaciones claras, concisas y sencillas; a ser posible acompañadas de ejemplos visuales para que lo puedan imitar. Además es muy conveniente realizarles preguntas para que ellos mismos puedan ubicarse y afianzar conceptos. Serían preguntas como ¿qué hicimos ayer en clase?, ¿hay que llevar el balón con la mano o con el pie?, ¿dónde hay que encestar la pelota? Estas preguntas se aconseja realizarlas también al final de cada sesión para ver lo que han aprendido durante la clase. En general con este tipo de alumnado trabajaríamos mediante la instrucción directa, sin embargo al ser una unidad didáctica de baloncesto y al querer, con ella, fomentar

la toma de decisiones (entre otros aspectos) creemos necesario seguir una metodología más abierta, en la que ellos mismos, mediante unas consignas tomen decisiones.

Durante esta sesión (sesión 8, “duelo entre dos clases”), nos hemos dado cuenta de las dificultades que tienen muchos de ellos a la hora de realizar pases, tiros a canasta o simplemente botar el balón, y de lo mucho que les cuesta jugar de una forma fluida. Aquí hemos podido ver que el ritmo de progresión, en cuanto a la coordinación, orientación, agilidad y planes de acción, es muy bajo con respecto al alumnado ordinario. Nos damos cuenta también de que no basta con 8 sesiones para que los alumnos con discapacidad intelectual jueguen al baloncesto, y que necesitan mucho más trabajo de coordinación general y óculo-manual en particular y que deben comenzar a edades tempranas. De esta forma y una vez “dominada” esa coordinación, podremos ir pidiéndoles otros aspectos relacionados con el baloncesto como son la orientación espacial, la toma de decisiones o la creatividad.

Otro de los puntos que hay que destacar es el tiempo de las sesiones. Nuestras clases tienen una duración de 45 minutos. Hemos observado que en general estos chicos, no son capaz de mantener la concentración durante mucho tiempo, por ello, podemos afirmar que es imprescindible realizar ejercicios muy dinámicos, introducir diferentes estímulos y cambiar con frecuencia de actividad, para conseguir llamar su atención y mantenerles atentos. Al realizar un partido, actividad bastante larga y en ocasiones poco dinámica, hemos tenido que ir introduciendo cambios como: no poder tirar a canasta hasta que no toquen el balón todos los compañeros, permitir que los profesores jueguen y así hacer que fluya el juego o dejar que todos los alumnos participen lo más activamente posible.

El jugar en equipo es esencial con estos chicos. Al igual que cualquier otro alumno de un colegio ordinario, los alumnos con síndrome de Down, quieren ganar e ir con los mejores compañeros (con los más competentes motrizmente hablando). Por eso los deportes de equipo y en particular el baloncesto, son fundamentales en su desarrollo socio-afectivo de con ello: consiguen relacionarse con sus compañeros, “la presión del grupo” les ayuda a controlar conductas y tienen unas responsabilidades como integrantes del equipo. Todo esto les hará sentirse útiles, imprescindibles, autónomos y auto superarse, lo cual pueden aplicar y lo aplican fuera de la cancha de baloncesto, en el colegio, en sus casas y en general en su vida cotidiana.

7 Conclusión

La Educación Física es un área atractiva y amena, llena de estímulos; un área que puede ayudar a desarrollar y a superar aspectos que los alumnos con síndrome de Down tienen mermados. Tenemos por tanto un contexto idóneo para conseguir los objetivos que nos hemos planteado con este trabajo. Dicho objetivo es crear y poner en práctica una unidad didáctica de baloncesto que ayude a conseguir la mejora de esos aspectos.

La Educación Física y cualquier deporte, y por tanto el baloncesto que es el deporte usado para nuestra UD, favorece la estimulación y mejora las funciones cerebrales como son la atención, la percepción o la memoria, y hemos de trabajarla de forma organizada y supervisada para cumplir los objetivos deseados: mejorar las capacidades físicas y las sociales.

En el ámbito de la Educación Física nos encontramos muy repetidamente con programas de contenidos y con profesionales que desean cumplir, imponer, exigir y evaluar contenidos y más contenidos. Esto no debe ser así con este tipo de alumnado y así lo contempla la LOMCE. Lo que estos alumnos necesitan es experimentar, y a través de la práctica, adquirir los conocimientos y tener inquietudes y todo ello de una forma personalizada e individualizada.

Después de haber analizado el marco teórico legal de la LOMCE, al que hemos acudido, para hacer nuestra propuesta didáctica, nos encontramos con que la atención, a las personas diferentes, es tratada de una forma general hablando simplemente de discapacidad. Desde mi punto de vista debería haber una mayor concreción y hablar de las diferentes NEE por discapacidad. Sin embargo, esta ley sí da libertad para trabajar en estos ámbitos.

Con esta “relativa” libertad de la que habla la LOMCE, al permitirnos trabajar de forma personal e incivilizada, podemos crear, para nuestros alumnos con discapacidad, unos objetivos, contenidos y estándares de aprendizaje apropiados a los fines que queremos conseguir. Dichos objetivos, contenidos, métodos de evaluación, etc., no serán el fin, sino el medio para lograr que nuestro alumnado especial, sea competente y desarrolle al máximo sus potencialidades.

Todo ello permitirá crear personas autónomas y felices al verse seguras y responsables. Si además y gracias a sus capacidades consiguen, retos mayores, habremos conseguido objetivos más altos, todo gracias al trabajo de flexibilización e individualización realizado en el colegio y en concreto en las clases de Educación Física a través del baloncesto.

8 Bibliografía

- Aguilar Montero, L. A. (1991). El informe Warnock. *Cuadernos de Pedagogía*, Nº 197.
- Arnáiz Sánchez, P. (2003). *Educación inclusiva: una escuela para todos*. Aljibe.
- Bull, M. J., & Committee on Genetics. (2011). Clinical Report-Health Supervision for Children With Down Syndrome. *American Academy of Pediatrics*, 393-406.
- Consejería Educación, Juventud y Deporte CM (2015). *Escolarización en educación especial*. Consulta realizada el 15/05/2015 en http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_Actuaciones_FA&cid=1142329776589&idConsejeria=1109266187254&idListConsj=1109265444710&language=es&pagename=ComunidadMadrid%2FEstructura&pv=1142311680495&sm=1109265843983.
- Contreras Jáuregui, F. A., López Rodríguez, A., & Maqueira Caraballo, G. (2011). Propuesta metodológica para el mejoramiento motriz en niños con síndrome de Down, que favorezca su inclusión a la educación regular. *EFDeportes Revista digital*, Nº154.
- Díaz Barahona, J., Campos, M., Pérez Serrano, C. M., Guerras Martín, A., Casado García, M. V., Feltrer Torres, J., . . . Bilbao González, A. (2008). El desarrollo de las competencias básicas a través de la Educación Física. *EFdeportes Revista Digital*, Nº118.
- discapnet*. (13 de 05 de 2015). Obtenido de <http://www.discapnet.es/Castellano/areastematicas/ocioycultura/deporte/DeporteAdaptado/Paginas/Baloncesto.aspx#3>
- Domeño, A. A. (2014). *Actividad físico-deportiva, aptitud física y antropométrica en adolescentes con síndrome de Down*. Madrid: Tesis doctoral.
- down21*. (18 de 05 de 2015). Obtenido de http://www.down21.org/web_n/index.php?option=com_content&view=category&id=140:datos-estadisticos&Itemid=1057&layout=default
- FEMADDI. (2 de Junio de 2015). *Femaddi. Federación Madrileña de deportes para discapacitados intelectuales*. Obtenido de <http://www.femaddi.org/competiciones/baloncesto>
- Florez, J., & Troncoso, M. V. (1988). *Síndrome de Down. Libro de Actas de II Congreso Nacional Síndrome de Down para familias*. Santander: Fundación Síndrome de Down de Cantabria.
- Gomendio, M. (2000). *Educación Física para la integración de los niños con necesidades educativas especiales*. Gymnos.

- González de Agüero Lafuente, A. (2011). *Composición corporal y condición física en niños y adolescentes con síndrome de Down; efectos de un programa de acondicionamiento físico combinado con saltos pliométricos*. Zaragoza: Tesis doctoral Europea.
- Jiménez Sánchez, A. C., & Ortega Vila, G. (2007). *Baloncesto en la iniciación*. Sevilla: Wanceulen.
- Ley Orgánica 8/2013 de 9 diciembre para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE): (BOE» núm. 295, de 10 de diciembre de 2013,)
- Madrid, C. d. (13 de 05 de 2015). *madrid.org*. Obtenido de http://www.madrid.org/cs/ContentServer?c=CM_Actuaciones_FA&pagename=PortalEducacion%2FCM_Actuaciones_FA%2FEDUC_Actuaciones&language=es&cid=1142329776589&pageid=1167899198113
- Madrid, F. d. (1989). *Baloncesto para los jóvenes*. Madrid: Federación de baloncesto de Madrid.
- Molina, J. P., & Beltrán, V. J. (2007). Incompetencia motriz e ideológica del rendimiento en Educación Física: el caso de un alumno con Discapacidad Intelectual. *Motricidad: revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (19), 165-190.
- Núñez Sandoval, R. (2011). Características motrices de niños y niñas con Síndrome de Down. *Revista digital EFDeportes*, Nº163.
- Ortiz, T. (2009). *Neuro ciencia y educación*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pastor, X., Quintó, L., Corretger, M., Gassió, R., Hernández, M., & Serés, A. (2004). Tablas de crecimiento actualizadas de los niños españoles con síndrome de Down. *Revista Médica Internacional sobre el síndrome de Down*, 8 (3), 34-45.
- Pérez Tejero, J., Barba Muñiz, M., & García Abadía, L. (2013). *Deporte Inclusivo en la Escuela*. Madrid: CEDI.
- Pérez, J. A., & Suárez, C. (2004). *Educación Física y alumnos con necesidades educativas especiales*. Sevilla: WANCEULEN .
- Pueschel, S. M. (1995). *Aspectos Específicos del Síndrome de Down*. Barcelona: MASSON.
- Rabadán de Cos, I. (2008). La Educación Física para todos y todas a través de una unidad didáctica integrada. *EFdeportes Revista digital*, Nº121.
- Sánchez del Risco, S. E. (2011). Programa adaptado para el inicio de la natación en personas con síndrome de Down. *Revista digital EFdeportes* , Nº156.
- Simón Martínez, J. A. (2003). Unidad didáctica. Jugamos al baloncesto. *CEFIRE ELDA*.
- Skotko, B. G., Davidson, E. J., & Weintraub, G. S. (2013). Contribuciones de una clínica especializada para niños y adolescentes con síndrome de Down. *Revista Síndrome de Down*, 50-62.

- Timón Benítez, L. M., & Hormigo Gamarro, F. (2010). *El baloncesto como contenido en la Educación Física escolar. Juegos y actividades con implicación cognitiva para su desarrollo*. Sevilla: Wanceulen.
- Toro, S., & Zarco, J. A. (1995). *Educación Física para niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Malaga: Algibe.
- Verdugo Alonso, M. Á. (2003). Análisis de la definición de discapacidad intelectual de la Asociación Americana sobre Retraso Mental de 2002. *Siglo Cero: Revista Española sobre Discapacidad*, (34), 5-19.