

SASKIBALLOIA

BALONCESTO

SAN BENITO IKASTOLA

2018-2019 Ikasturtea
Curso 2018-2019

HELBURUAK / OBJETIVOS

Eskolaz kanpoko ekintza bat burutzen ari gara, beraz eskolaren helburuekin ezinbesteko lotura izango du. Erreferentzi marko berezi batean burutua izan arren (Ikastetxeko ordutegitik kanpo, ez-dozentek burututakoa, ...) ikastetxearen egunerokoaren barruan kokatua dago. Horrela izanda kontuan izango dugu: / Al realizar una actividad extraescolar ligada directamente con la Ikastola, los objetivos deben tener una indudable relación con los de la Ikastola. Pese a que esta actividad se realice en un marco especial (fuera del horario escolar, con monitores no docentes...), está colocada la actividad diaria de la Ikastola. Por eso, debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- **Ekintza fisikoak aisialdia antolatzeke eta ondo pasatzeko bidea izan behar du, baita nor bere buruarekin eta besteekin gustura egoteko bidea ere.** / El ejercicio físico debe utilizarse para organizar el tiempo libre y dar pie a estar a gusto con uno mismo y con los demás.
- **Ahalegina neurtua eta dosifikatua izan behar du. Ekintza baloratzeko irizpide nagusia egindako ahalegina izan behar da, eta ez lortutako emaitzak.** / El esfuerzo debe ser medido y dosificado. Al mismo tiempo, el esfuerzo debe ser valorado, y no así el resultado.
- **Kirol-jolas eta kirol-jardueratan parte hartzea. Harreman orekatu eta eraikigarriak sortu, diskriminazioa eta jokaera erasokorrak baztertuz.** / Tomar parte en los deportes como juego y actividad. Crear relaciones equilibradas y constructivas, descartando actitudes discriminatorias y agresivas.
- **Jolas eta joko zintzoa bultzatu behar da. Arauak onartu behar dira eta baita irabazi edo galtzea ere.** / Hay que fomentar el juego limpio y el respetar las reglas, se gane o se pierda.

- **Saskibaloia ezagutzera eman eta bere praktikaz gozatu.** / Conocer el baloncesto y gozar practicándolo.
- **Ondo pasatzea, emaitzen gainera egon behar da.** / La satisfacción debe darnos el pasarlo bien, no el ganar.
- **Talde kirola giro atsegin batean lantzea.** / Trabajar deportes de grupo en un ambiente agradable.
- **Ikastetxe ezberdinetako umeen topagune izatea.** / Que el deporte escolar sea punto de encuentro para alumnos de diferentes centros.
- **Gatazkak ekidin (arau zorrotzak: ezin da protestarik egin, epailea eta gainerako jokalaria errespetatu...).** / Evitar trifulcas. (reglas estrictas: no se protesta, respetar al árbitro, el entrenador, el compañero, el adversario...)
- **Saskibaloia praktikatu muga fisikoaren gainera egon dadila.** / La práctica del baloncesto debe estar por encima de los límites físicos.

UMEEN EZAUGARRIAK /CARACTERISTICAS DE L@S NIÑ@S

Benjaminak (8-10 urte) / Benjamins (8-10 años) :

- **Koordinazio motorea handitzen da.** / Incremento de la coordinación motor
- **Malgutasuna gutxitzen hasten da indarra, erresistentzia aerobikoa eta abiadura hobetzen doazen heinean.** / Mientras incrementa la resistencia aeróbica y la velocidad, la elasticidad disminuye.
- **Lateralitatea finkatzen da.** / Se concreta la lateralidad.
- **Adimen logikoa agertzen da, pentsamendua independente eta analitikoagoa da.** / Aparece la lógica, el pensamiento es cada vez más independiente y analítica.
- **Ikasteko irrika dela eta, arreta areagotu egiten da.** / Se incrementa la capacidad de atención por las ganas de aprender.
- **Nesken eta mutilen arteko sozializazioak aurrera egiten du nabarmenki.** / Se da un gran paso en la socialización entre chicos y chicas.
- **Baikorrak, alaiak eta beren buruarengan konfiantza handiarekin azaltzen dira.** / Son positivos, alegres y tienen una gran confianza con sigo mismos.
- **Jolas arautuak eta talde jolasak nahiago dituzte.** / Prefieren los juegos de grupo y con reglas.

Alebinak (10-12urte) / Alevines (10-12 urte):

- **Abilezia motorea hobetzen eta gorputz eskema finkatzen da.** / se concreta el esquema corporal y se mejora en habilidades motores.
- **Teknika eginkizunaren jasotzea eraginkorra izaten hasten da.** / Se dan los primeros paso sen cuanto a la mejora de la técnica.
- **Errealitate "orokorretik" gertuago daude.** Se acercan a la "realidad general".

- **Arau kodifikatuak ulertzen eta onartzen dituzte.** / Entienden y aceptan las leyes codificadas.
- **Kritikaren ahalmena eta pentsamenduaren legeen bidez azaltzeko gogo.** / Tienen capacidad critica y ganas de utilizar el pensamiento.
- **Gurasoengandik urruntzen hasten dira.** / Empiezan a distanciarse de l@s padres/madres.
- **Bizitza afektibo trinkoa eta gora-behera handiekin.** / Tienen una vida afectiva fija y con altibajos.

BENJAMINAK/BENJAMINES

HELBURU OROKORRAK/OBJETIVOS GENERALES

- ❑ **Ikasleen garapen integralerako bidea jarri; elkarlana, errespetua eta konpromisoa bezalako baloreak bultzatuz.** / Dar pie al desarrollo global del alumnado: fomentando valores como el trabajo en equipo, el respeto y el compromiso.
- ❑ **Saskibaloiaaren inguruan kirol ohiturak sustatu.** / Fomentar costumbres deportivas en torno al baloncesto.
- ❑ **Saskibaloiak duen oinarritzko barne egitura ulertu.** / Entender el funcionamiento general del baloncesto.
- ❑ **Oinarritzko adimen motorea garatu, mekanikoak diren eta errepikapenetan oinarritzen diren irakaste prozesuetatik urrunduz.** / Desarrollar el conocimiento motor mediante ejercicios que se alejen del mecanismo y repetitividad.
- ❑ **Saskibaloiaaren oinarritzko trebetasunak ezagutu, garatu eta bereganatu.** / Conocer, desarrollar y ser dueño de habilidades básicas del baloncesto.
- ❑ **Saskibaloiaaren oinarritzko arauak ezagutu.** / Conocer las reglas básicas del baloncesto.

HELBURU TEKNIKO ZEHATZAK / OBJETIVOS TECNICOS CONCRETOS

Ziklo hau amaitzean, jokalariek ondorengoa egiteko gai izan behar dute: / al terminar el ciclo, l@s jugadores/jugadoras deben ser capaces de hacer lo siguiente:

- **Baloia lasterketan botatu bai ezker eskuarekin eta baita eskuinarekin ere.** / Botar el balón en carrera con ambas manos.
- **Babes botea era apropos batean egin.** / Hacer adecuadamente el bote protegiendo el balón.
- **“Esku aldaketak aurretik” era egoki batean egin.** / Hacer el cambio de manos por delante adecuadamente.

- **Baloia bi eskuez pasatu, botea erabiliz ala gabe.** / Pasar el balón con las dos manos usando el bote o sin usarlo.
- **Saskira jaurtiketa, botatu gabe eta bote ondoren.. Bi denboratan geldiketak.** / Lanzamiento a canasta después de bote o sin botar.
- **Urratsak egin gabe sarrerak egin.** / Realizar entradas sin hacer pasos.
- **Saskibaloiko arautegia ezagutu eta hauek kontutan izanik jokatu.** / Conocer el reglamento del baloncesto y jugar teniéndolos en cuenta.

HELBURU TAKTIKO ZEHATZAK/OBJETIVOS TÁCTICOS CONCRETOS

Ziklo hau amaitzean, jokalariek ondorengo egiteko gai izan behar dute:/ Al terminar el ciclo l@s jugadores/jugadoras deben ser capaces de hacer lo siguiente:

- ✓ **Lehengo aukera baina ez bakarria, uztaiara erasotzea izan dadila.** / Que atacar el aro sea la primera opción pero no la única.
- ✓ **Irekita jokatu, baloia daraman jokalaria lekua izan dezala.** / Jugar abiert@s para dejar sitio al que tenga el balón.
- ✓ **Taldekide bati pasa, jaurtiketa eroso egiteko aukerarik ez dugunean.** / Pasa al/a la compañer@ cuando no tengamos opción clara de tiro.
- ✓ **Botea bakarrik asmo taktikoz egin.** / Botar solo con intención táctica.

ENTRENAMENDUAN KONTUTAN HARTZEKO AHOLKUAK / CONSEJOS PARA TENER EN CUENTA EN LOS ENTRENAMIENTOS

1. **Edukiak hurrengo eskemaren arabera aurkeztuko dira:/** Los contenidos se presentaran siguiendo el siguiente esquema:
 - **Garapen eta errepikapeneko ariketa: aurkaririk gabe.** / Ejercicios de desarrollo y repetición: sin contrincante.
 - **Aplikazio ariketak: aurkariarekin eta joko egoeran.** / Ejercicios de aplicación: con contrincantes y en situación de juego.
2. **Saio guztietan ondorengoak garatzeko ariketak landuko ditugu:** / En todos los entrenamientos realizaremos ejercicios para trabajar lo siguiente:

- **Botea.** / Bote
 - **Pasea.** / Pase
 - **Jaurtiketa.** / Tiro
 - **Talde jokoa.** /Juego grupal
3. **Defentsan; banakako defentsa egingo dugu, zelai guztian zehar. Ez dugu laguntza kontzepturik sartuko oraingoz.** / En defensa: defenderemos uno a uno en todo el campo y no meteremos el concepto de ayuda.
4. **Erasoko jokoaren antolaketa:** / Organización del juego en ataque.
- a. **Denek jokatzen dute eta denek parte hartzen dute erasoan.**
Lehenengo aukera: saskia erasotzea. / Juegan tod@s y tod@s deben tomar parte en el juego. Primera opción: atacar el aro.
 - b. **Baloia pasa, jaurti ala aurrera egin, aukerarik hoberena aukeratu.** / Pasar, correr o tirar, escoger la mejor opción.
 - c. **Behar denean botatu. Aurrera egiteko edo aurkari bat atzean uzteko. Ez erabili botea lehenengo aukera bezala.** / Botar cuando haga falta, cuando vayamos a avanzar o escaparnos del contrario. No utilizar el bote como primera opción.
 - d. **Pasatu eta moztu kontzeptuarekin hasi. Pasea ondoren zelaiko leku libre bat bilatzen saiatzen naiz.** /Empezar con el concepto de pasar y cortar. Después de pasar intento ir al mejor sitio posible.
 - e. **Baloirik gabeko jokoa. Irekita jokatu. Baloia duen jokalaria lekua utzi. Mugitzerakoan inoiz ez baloirantz, beti bete gabeko leku baterantz.** / Juego sin balón. Jugar abiert@s, dejando sitio al/a la que tenga el balón. Al moverse, nunca hacia el balón, siempre hacia un sitio vacío.
5. **Erabakiak hartzea behartzen duten edukiak erabili. Keinuak errepikatzen dituzten robotik ez dugu nahi. Jokalari bizkorak nahi ditugu.** / No queremos robots que se muevan como les digamos, sino jugadores/jugadoras rapid@s que sepan qué decisión tomar. Debemos escoger ejercicios que les obligue a decidir rápido.
6. **Planteatzen diren joko egoerek, arazoak ebaztera bultza ditzatela jokalaria.** / Que las situaciones de juego que se les presenten supongan resolver problemas.

7. **Elkarlana ahal den guztietan bultza.** / Fomentar el trabajo de grupo siempre que se pueda.
8. **Jaurtiketa kopuru handia saioko.** / Gran número de tiros por entrenamiento.
9. **Ez dago posizio zehatzik. Denek denetarik jokatzten dute.** / No hay posición de jugador/jugadora, tod@s juegan en todos los puestos.
10. **Entrenatzailearen jarrera.** Comportamiento de l@s entrenadores/entrenadoras.
 - a. **Eskola kirolaren filosofia hezitzailea da, irabazteari garrantzia kendu eta ikasteari eman behar diogu.** La filosofía del deporte escolar es educativa, debemos quitarle importancia al resultado del partido y dárselo al aprendizaje.
 - b. **Partiduetako jolastutako minutu kopurua ez dadila jokalariaren mailaren araberakoa izan, baloratu entrenamenduetara etortzea, saiatzea, jarrera ona...** Los minutos jugados en los partidos no deben ir relacionados con el nivel del/a jugador/a. Es positivo valorar la asistencia, el comportamiento, el esfuerzo...
 - c. **Saiatu jokalari guztiak animatzen, baita akatsak zuzentzerakoan ere.** Debemos animar a tod@s l@ jugadores/ras aun cuando vayamos a corregir errores.
 - d. **Entrenamendu eta partiduetan saiatu eredu izaten (epaileari lagundu, animatu, beste taldearekiko jarrera egokia erakutsi...)** Debemos ser ejemplares en los entrenamientos y partidos (ayudar al árbitro, animar, comportarse bien con el otro equipo...)
 - e. **Edozein zalantza edo arazoren aurrean kirol koordinatzaileengana jo lehendabizi.** Ante cualquier duda o problema debéis acudir a los coordinadores.

ALEBINAK/ALEVINES

HELBURU OROKORRAK/OBJETIVOS GENERALES

- ❑ **Ikasleen garapen integralerako bidea jarri; elkarlana, errespetua eta konpromisoa bezalako baloreak bultzatuz.** / Dar pie al desarrollo global del alumnado: fomentando valores como el trabajo en equipo, el respeto y el compromiso.
- ❑ **Saskibaloiaaren inguruan kirol ohiturak sustatu.** /Fomentar costumbres deportivas en torno al baloncesto.
- ❑ **Saskibaloiak duen oinarritzko barne egitura ulertu.** / Entender el funcionamiento general del baloncesto.
- ❑ **Oinarritzko adimen motorea garatu, mekanikoak diren eta errepikapenetan oinarritzen diren irakaste prozesuetatik urrunduz.** / Desarrollar el conocimiento motor mediante ejercicios que se alejen del mecanismo y repetitividad.
- ❑ **Saskibaloiaaren oinarritzko trebetasunak ezagutu, garatu eta bereganatu.** / Conocer, desarrollar y ser dueño de habilidades básicas del baloncesto.
- ❑ **Saskibaloiaaren oinarritzko arauak ezagutu.** / Conocer las reglas básicas del baloncesto.

HELBURU TEKNIKO ZEHATZAK/ OBJETIVOS TECNICOS CONCRETOS

Ziklo hau amaitzean, jokalariek ondorengoa egiteko gai izan behar dute: / al terminar el ciclo, l@s jugadores/jugadoras deben ser capaces de hacer lo siguiente:

- **Baloia begiratu gabe botatu behar dute.** / Deben botar el balón sin mirarlo.
- **Gorputz atzetik eta hanka azpitik diren esku aldaketak egin behar dituzte.** / Realizar cambios de manos entre las piernas y por detrás.
- **Esku batez baloia pasa eta beisboleko pasea.** / Pasar el balón con una mano y realizar pases de beisbol.

- **Saskira era egoki batean eta abiaduraz jaurti, garrantzirik eman gabe baloiaren irteerako altuerari.** / Tirar a canasta adecuadamente y con velocidad, sin darle importancia a la altura inicial del tiro.
- **Saskira sarrerak eskuinetik, ezkerretik eta uztaia pasa ondoren, urratsik egin gabe.** / Entradas a canasta por la derecha, por la izquierda y a canasta pasada sin hacer pasos.
- **Defentsako desplazamendu egokiak egin.** / Realizar desplazamientos adecuados en defensa.

HELBURU TAKTIKO ZEHATZAK / OBJETIVOS TÁCTICOS CONCRETOS

Ziklo hau amaitzean, jokalariek ondorengo egiteko gai izan behar dute: / Al terminar el ciclo deben ser capaces de hacer lo siguiente:

- ✓ **1x1 harrera eta kanastara jokatu.** / 1x1 recibir y jugar a canasta
- ✓ **2x2 pasatu eta moztu.** / 2x2 pasar y cortar
- ✓ **3X3 pasatu, moztu eta ordezkatu. Bi pase lerro eskaini.** / Pasar, cortar y sustituir. Ofrecer dos líneas de pase.

- ✓ **2x2 pase lerroak ganean (sendo) defendatu.** / 2x2 defender las líneas de pase.
- ✓ **2x2 flotatu eta alde ahulean lagundu.** / 2x2 flotar y ayudar en el lado débil.

ENTRENAMENDUAN KONTUTAN HARTZEKO AHOLKUAK / CONSEJOS A TENER EN CUENTA EN LOS ENTRENAMIENTOS

1. **Edukiak hurrengo eskemaren arabera aurkeztuko dira:** / Los contenidos se presentaran siguiendo el siguiente esquema:
 - **Garapen eta errepikapeneko ariketa: aurkaririk gabe.** / Ejercicios de desarrollo y repetición: sin contrincante.
 - **Aplikazio ariketak: aurkariarekin eta joko egoeran.** / Ejercicios de aplicación: con contrincantes y en situación de juego.

2. **Saio guztietan ondorengoak garatzeko ariketak landuko ditugu:** / En todos los entrenamientos realizaremos ejercicios para trabajar lo siguiente:
 - **Botea.** / Bote
 - **Pasea.** / Pase
 - **Jaurtiketa.** / Tiro
 - **Talde jokoa.** /Juego grupal
3. **Defentsan; banakako defentsa egingo dugu, zelai guztian zehar. Ez dugu laguntza kontzepturik sartuko oraingo.** / En defensa: defenderemos uno a uno en todo el campo y no meteremos el concepto de ayuda.
4. **Erasoko jokoaren antolaketa:** / Organización del juego en ataque.
 - f. **Denek jokatzen dute eta denek parte hartzen dute erasoan.**
Lehenengo aukera: saskia erasotzea. / Juegan tod@s y tod@s deben tomar parte en el juego. Primera opción: atacar el aro.
 - g. **Baloia pasa, jaurti ala aurrera egin, aukerarik hoberena aukeratu.** / Pasar, correr o tirar, escoger la mejor opción.
 - h. **Behar denean botatu. Aurrera egiteko edo aurkari bat atzean uzteko. Ez erabili botea lehenengo aukera bezala.** / Botar cuando haga falta, cuando vayamos a avanzar o escaparnos del contrario. No utilizar el bote como primera opción.
 - i. **Pasatu, moztu eta ordezkatu uneoro.** / Pasar, cortar y sustituir en cada momento.
 - j. **Baloirik gabeko jokoa. Irekita jokatu. Baloia duen jokalariari lekua utzi. Mugitzerakoan inoiz ez baloirantz, beti bete gabeko lekuak bilatu.** / Jugar sin balón. Jugar abiert@s, dejando sitio al que tenga el balón. Al moverse, nunca hacia el balón, siempre a los sitios que estén vacíos.
 - k. **Defentsa agresiboa. Pase lerroak ez utzi baloiaren aldean, aurkako aldean asko flotatu.** / Defensa agresiva. No dejar líneas de pase en el lado del balón, flotar mucho en lado del balón.
5. **Erabakiak hartzea behartzen duten edukiak erabili. Keinuak errepikatzen dituzten robotik ez dugu nahi. Jokalari bizkorak nahi ditugu.** / No queremos robots que se muevan como les digamos, sino

jugado@s rapid@s que sepan que decisión tomar. Debemos escoger ejercicios que les obligue a decidir rápido.

- 6. Planteatzen diren joko egoerek, arazoak ebaztera bultza ditzatela jokalariaik.** / Que las situaciones de juego que se les presenten supongan resolver problemas.
- 7. Elkarlana ahal den guztietan bultza.** / Fomentar el trabajo de grupo siempre que se pueda.
- 8. Jaurtiketa kopuru handia saioko.** / Gran número de tiros por entrenamiento.
- 9. Ez dago posizio zehatzik. Denek denetarik jokatzen dute.** / No hay posición de jugador/jugadora, tod@s juegan en todos los puestos.