

SASKIBALLOIA

SAN BENITO IKASTOLA

2018-2019 Ikasturtea

HELBURUAK

Esakolaz kanpoko ekintza bat burutzen ari gara, beraz ekolaren helburuekin ezinbesteko lotura izango du. Erreferentzi marko berezi batean burutua izan arren (Ikastetxeko ordutegitik kanpo, ez-dozentek burututakoa, ...) ikastetxearen egunerokoaren baruan kokatua dago. Horrela izanda kontuan izango dugu:

- Ekintza fisikoak aisialdia antolatzeko eta ondo pasatzeko bidea izan behar du, baita nor bere buruarekin eta besteekin gustura egoteko bidea ere.
- Ahalegina neurtua eta dosifikatua izan behar du. Ekintza baloratzeko irizpide nagusia egindako ahalegina izan behar da, eta ez lortutako emaitzak.
- Kirol-jolas eta kirol-jardueretan parte hartzea. Harreman orekatu eta eraikigarriak sortu, diskriminazioa eta jokaera erasokorrak baztertuz.
- Jolas eta joko zintzoa bultzatu behar da. Arauak onartu behar dira eta baita irabazi edo galtzea ere.
- Saskibaloia ezagutzera eman eta bere praktikaz gozatu.
- Ondo pasatzea, emaitzen gaintik egon behar da.
- Talde kirola giro atsegin batean lantzea.
- Ikastetxe ezberdinetako umeen topagune izatea.
- Gatazkak ekidin (arau zorrotzak: ezin da protestarik egin, epailea eta gainerako jokalaria errespetatu...).
- Saskibaloia praktikatu muga fisikoen gaintik egon dadila.

UMEEN EZAUGARRIAK

Benjamin (8-10 urte):

- Koordinazio motorea handitzen da.
- Malgutasuna gutxitzen hasten da indarra, erresistentzia aerobikoa eta abiadura hobetzen doazen heinean.
- Lateralitatea finkatzen da.
- Adimen logikoa agertzen da, pentsamendua independente eta analitikoagoa da.
- Ikasteko irrika dela eta, arreta areagotu egiten da.
- Nesken eta mutilen arteko sozializazioak aurrera egiten du nabarmenki.
- Baikorrak, alaiak eta beren buruarengan konfiantza handiarekin azaltzen dira.
- Jolas arautuak eta talde jolasak nahiago dituzte.

Alebin (10-12urte):

- Abilezia motorea hobetzen eta gorputz eskema finkatzen da.
- Teknika eginkizunaren jasotzea eraginkorra izaten hasten da.
- Errealitate "orokorretik" gertuago daude.
- Arau kodifikatuak ulertzen eta onartzen dituzte.
- Kritikaren ahalmena eta pentsamenduaren legeen bidez azaltzeko gogoak.
- Gurasoengandik urruntzen hasten dira.
- Bizitza afektibo trinkoa eta gora-behera handiekin.

BENJAMINAK

HELBURU OROKORRAK

- ❑ Ikasleen garapen integralerako bidea jarri; elkarlana, errespetua eta konpromisoa bezalako baloreak bultzatuz.
- ❑ Saskibaloiaaren inguruan kirol ohiturak sustatu.
- ❑ Saskibaloiak duen oinarrizko barne egitura ulertu.
- ❑ Oinarrizko adimen motorea garatu, mekanikoak diren eta errepikapenetan oinarrizten diren irakaste prozesuetatik urrunduz.
- ❑ Saskibaloiaaren oinarrizko trebetasunak ezagutu, garatu eta bereganatu.
- ❑ Saskibaloiaaren oinarrizko arauak ezagutu.

HELBURU TEKNIKO ZEHATZAK

Ziklo hau amaitzean, jokalariek ondorengo egiteko gai izan behar dute:

- Baloia lasterketan botatu bai ezker eskuarekin eta baita eskuinarekin ere.
- Babes botea era apropos batean egin.
- “Esku aldaketak aurretik” era egoki batean egin.
- Baloia bi eskuez pasatu, botea erabiliz ala gabe.
- Saskira jaurtiketa, botatu gabe eta bote ondoren.. Bi denboratan geldiketak.
- Urratsak egin gabe sarrerak egin.
- Saskibaloiko arautegia ezagutu eta hauek kontutan izanik jokatu.

HELBURU TAKTIKO ZEHATZAK

Ziklo hau amaitzean, jokalariek ondorengo egiteko gai izan behar dute:

- ✓ Lehengo aukera baina ez bakarria, uztaia erasotzea izan dadila.
- ✓ Irekita jokatu, baloia daraman jokalaria lekua izan dezala.
- ✓ Taldekide bati pasa, jaurtiketa eroso egiteko aukerarik ez dugunean.
- ✓ Botea bakarrik asmo taktikoz egin.

ENTRENAMENDUAN KONTUTAN HARTZEKO AHOLKUAK

1. Edukiak hurrengo eskemaren arabera aurkeztuko dira:
 - Garapen eta errepikapeneko ariketa: aurkaririk gabe.
 - Aplikazio ariketak: aurkariarekin eta joko egoeran.
2. Saio guztietan ondorengoak garatzeko ariketak landuko ditugu:
 - Botea.
 - Pasea.
 - Jaurtiketa.
 - Talde jokoa.
3. Defentsan; banakako defentsa egingo dugu, zelai guztian zehar. Ez dugu laguntza kontzepturik sartuko oraingoz.
4. Erasoko jokoaren antolaketa:
 - a. Denek jokatzen dute eta denek parte hartzen dute erasoan. **Lehenengo aukera: saskia erasotzea.**
 - b. Baloia pasa, jaurti ala aurrera egin, aukerarik hoberena aukeratu.
 - c. Behar denean botatu. Aurrera egiteko edo aurkari bat atzean uzteko. Ez erabili botea lehenengo aukera bezala.
 - d. Pasatu eta moztu kontzeptuarekin hasi. Pasea ondoren zelaiko leku libre bat bilatzen saiatzen naiz.
 - e. Baloirik gabeko jokoa. Irekita jokatu. Baloia duen jokalaria leku utzi. Mugitzerakoan inoiz ez baloirantz, beti bete gabeko leku baterantz.
5. Erabakiak hartzea behartzen duten edukiak erabili. Keinuak errepikatzen dituzten robotik ez dugu nahi. Jokalari bizkorak nahi ditugu.
6. Aurkezten zaizkien egoerak, arazoen ebaztea suposatu dezatela. Planteatzen diren joko egoerek, arazoak ebaztera bultzatzea ditzatela jokalaria.
7. Lehia eta elkarlana ahal den guztietan bultza.
8. Jaurtiketa kopuru handia saioko.
9. Ez dago posizio zehatzik. Denek denetarik jokatzen dute.

ALEBINAK.

HELBURU OROKORRAK

- ❑ Ikasleen garapen integralerako bidea jarri; elkarlana, errespetua eta konpromisoa bezalako baloreak bultzatuz.
- ❑ Saskibaloiaaren inguruan kirol ohiturak sustatu.
- ❑ Saskibaloiak duen oinarrizko barne egitura ulertu.
- ❑ Oinarrizko adimen motorea garatu, mekanikoak eta errepikapenetan oinarritzen diren irakaste prozesuetatik urrunduz.
- ❑ Saskibaloiaaren oinarrizko trebetasunak ezagutu, garatu eta bereganatu.
- ❑ Saskibaloiaaren oinarrizko arauak ezagutu.

HELBURU TEKNIKO ZEHATZAK

Ziklo hau amaitzean, jokalariek ondorengo egiteko gai izan behar dute:

- Baloia begiratu gabe botatu behar dute.
- Gorputz atzetik eta hanka azpitik diren esku aldaketak egin behar dituzte.
- Esku batez baloia pasa eta beisboleko pasea.
- Saskira era egoki batean eta abiaduraz jaurti, garrantzirik eman gabe baloiaaren irteerako altuerari.
- Saskira sarrerak eskuinetik, ezkerretik eta uztaia pasa ondoren, urratsik egin gabe.
- Defentsako desplazamendu egokiak egin.

HELBURU TAKTIKO ZEHATZAK

Ziklo hau amaitzean, jokalariek ondorengo egiteko gai izan behar dute:

- ✓ 1x1 harrera eta kanastara jokatu.
- ✓ 2x2 pasatu eta moztu.
- ✓ 3X3 pasatu, moztu eta ordezkatu. Bi pase lerro eskaini.

- ✓ 2x2 pase lerroak gainean (sendo) defendatu.
- ✓ 2x2 flotatu eta alde ahulean lagundu.

ENTRENAMENDUAN KONTUTAN HARTZEKO AHOLKUAK

1- Edukiak hurrengo eskemaren arabera aurkeztuko dira:

Garapen eta errepikapeneko ariketa: aurkaririk gabe.

Aplikazio ariketak: aurkariarekin eta joko egoeran.

2- Saio guztietan ondorengoak garatzeko ariketak landuko ditugu:

Botea.

Pasea.

Jaurtiketa.

Talde jokoa.

3- Defentsan; banakako defentsa egingo dugu, zelai guztian zehar. Ez dugu laguntza kontzepturik sartuko oraingoz.

4- Erasoko jokoaren antolaketa:

- a. Denek jokatzen dute eta denek parte hartzen dute erasoan. **Lehenengo aukera: saskia erasotzea**
- b. Baloia pasa, jaurti ala aurrera egin ezin denean.
- c. Behar denean botatu. Aurrera egiteko edo aurkari bat atzean uzteko. Ez erabili botea lehenengo aukera bezala.
- d. Pasatu, moztu eta ordezkatu uneoro.
- e. Baloirik gabeko jokoa. Irekita jokatu. Baloia duen jokalaria lekua utzi. Mugitzerakoan inoiz ez baloirantz, beti bete gabeko lekuak bilatu.
- f. Defentsa oldarkorra. Pase lerroak ez utzi baloiaren aldean, aurkako aldean asko flotatu.

5- Erabakiak hartzea behartzen duten edukiak erabili. Keinuak errepikatzen dituzten robotik ez dugu nahi. Jokalari bizkorak nahi ditugu.

6-Aurkeztu zaizkien egoerak, arazoak ebaztera bultzatu dituzten jokalaria.

7-Lehia eta elkarlana ahal den guztietan bultzatu.

8-Jaurtiketa kopuru handia saioko.

9-Ez dago posizio zehatzik. Denek denetarik jokatzen dute.

10- Entrenatzailearen jarrera.

- g. Eskola kirolaren filosofia hezitzailea da, irabazteari garrantzia kendu eta ikasteari eman behar diogu.
- h. Partiduetako jolastutako minutu kopurua ez dadila jokalariaren mailaren arabera izan, baloratu entrenamenduetara etortzea, saiatzea, jarrera ona...
- i. Saiatu jokalaria guztiak animatzen, baita akatsak zuzentzerakoan ere.
- j. Entrenamendu eta partiduetan saiatu eredu izaten (epaileari lagundu, animatu, beste taldearekiko jarrera egokia erakutsi...)
- k. Edozein zalantza edo arazoren aurrean kirol koordinatzaileengana jo lehendabizi.