

## HEZIKI

Os presentamos Heziki, es una **actividad deportiva** diseñado por la Diputación Foral de Bizkaia para escolares de **1º y 2º de educación primaria** que pretende potenciar los movimientos básicos del deporte (con la mano, con el pie, botar un balón etc.) Antes de que elijan su deporte, es decir antes de que se especialicen (baloncesto, fútbol, balonmano, pelota etc.).

Los **valores** que se fomentan a través de esta actividad son:

- Compañerismo
- Diversión
- Esfuerzo

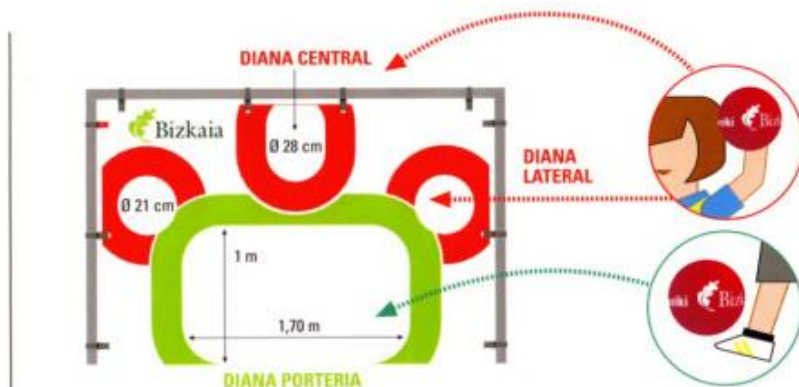
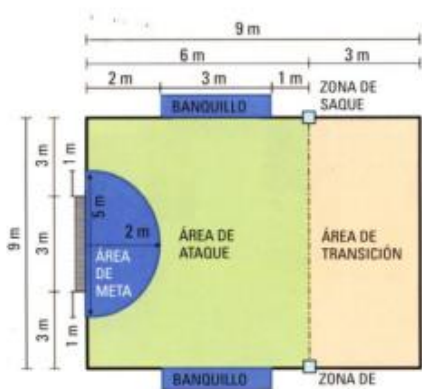
Todo ello en un ambiente en el que se viva con placer la actividad, **fomentando la afición por la práctica deportiva y la actividad física.**

<https://www.youtube.com/watch?v=c67RIsyyY-E>

### OBJETIVO DEL JUEGO

El objetivo es introducir el balón en las diferentes dianas que dispone la portería cuando se tiene posesión del balón y, a su vez, impedir que el equipo contrario consiga hacerlo cuando este obtenga la posesión.

### EL TERRENO DE JUEGO



### DURACION DEL PARTIDO

Cada partido consistirá en **tres tiempos** de **8 minutos** a reloj corrido. Entre tiempo y tiempo habrá un descanso de 2 minutos.



### LOS EQUIPOS, LOS JUGADORES, JUGADORAS Y LOS CAMBIOS

Los equipos estarán formados por un mínimo de 4 y un máximo de 6 deportistas. Todos los equipos serán mixtos. En el campo tomarán parte a la vez tres deportistas de cada

uno de los equipos. El resto del equipo (personal técnico y deportistas) deberán permanecer en su Zona de Banquillo.

### **MOVIMIENTO CON EL BALÓN**

En el **PRIMER TIEMPO** el balón podrá ser pasado y/o lanzado con las manos. Para moverse con él, la o el deportista deberá botarlo con una mano. Una vez cogido el balón tras haberlo botado la primera vez, no se podrá volver a botar, con lo que únicamente se podrá pasar o lanzar a las porterías. Únicamente válidas las **dianas central y laterales** en este tiempo.

En el **SEGUNDO TIEMPO** se utilizarán igualmente las manos para pasarse el balón, pero las y los deportistas no podrán desplazarse mientras se encuentren en posesión del balón. Además, en este periodo únicamente se podrá lanzar a la portería mediante el palmeo (golpeo del balón con la mano) o con la cabeza. En este periodo, serán válidas todas las dianas: **Central, laterales y de portería.**

En el **TERCER TIEMPO**, el balón solo podrá jugarse con los pies para conducirlo, pasarlo y lanzarlo a la diana de portería, única válida en este tiempo. También se podrá conseguir diana mediante golpeo con la cabeza.

Animaros a participar!!