

ESKOLA KIROLA · LH6

E1

Unitatea



Saio-sekuentziazio didaktikoa

 **kirolaisiren** eskutik



**Taldearen
ezagutza**



**Talde
kohesioa**



Arrauna



Boleibola



GIPUZKOA
Kirolak



**Donostia
Kiro**la****

AURKIBIDEA

0	SARRERA: ESKOLA KIROLEKO SAIOEN EREDUA ETA FILOSOFIA	2
---	--	---



Taldearen ezagutza

Saioa 1	RONDOA BALOIAREKIN · STOP, IZENAREKIN eta BALOIAREKIN · ISPILUA BALOIAREKIN · UHOLDEA BALOIAREKIN · ARMIARMA TALDE SAREA	4
---------	--	---

Saioa 2	ZUBIA PILOTAREKIN · HIRUKO MARRA KOPERATIBOA · GIDARI ITSUA · PASE KOLEKTIBOAREN ERRONKA · ERLOJUPEKO KORAPILOA	6
---------	---	---



Talde kohesioa

Saioa 3	KOLOREAK IKUTU · BALOI HARRAPATZAILE · 10 PASE ISILPEAN · KONTRABANDISTAK	8
---------	---	---

Saioa 4	ERLOJUPEKOA · ERDIKO BALOIA MUGITU · IZARRA · MASAJIAK PILOTEKIN	10
---------	--	----



Arrauna

Saioa 1	BIKO KATEA · EHUN ZANGO ITXUA · ZIZARE ERRELEBOA · IRLA SALBATZAILE ESTROPADA · ERLOJUPEKO KORAPILOA	12
---------	--	----

Saioa 2	KOMEKOKOS KONBERGENTEA · ARMIARMA · IPURDI ARRAUNA · SKATE ARRAUNA · OIHAL ARRAUNA · IPARRORRATZ EZKUTUA	14
---------	--	----



Boleibola

Saioa 1	Paseak binaka · Erreleboak · Partidu txikiak · Pase zenbakitua.	16
---------	---	----

Saioa 2	Baloi eseria kolpatuz · Puntu harrera segida · Bolei-tenisa · Puntu uztaia	18
---------	--	----



Arrauna

Saioa 3	TIK-TAK-TOE · KATEA · KONOBUELTA KATEA · ZIABOGA ESTROPADA · ESKIFAIA PUZLEA · ZIBA ARRAUNA	20
---------	---	----

Saioa 4	HARRAPAKETA KONBERGENTEA · PATROI ESTROPADA · GIZA ARRAUN-KATEA · ITSASORA ERORI GABE! · ITSAS BARE INPRIMAKETA	22
---------	---	----



Boleibola

Saioa 3	Araslama · “Edalontzia bete” erronka · Baloi dorrea · Sake punteria	24
---------	---	----

Saioa 4	Bakarkako ariketak · Kartzeletik atera · Etxea garbitu punteriaz · Dardo boleia	26
---------	---	----

SARRERA: ESKOLA KIROLEKO SAIOEN EREDUA ETA FILOSOFIA

Esku artean duzun dokumentu hau Lehen Hezkuntzako 3. mailatik 6. mailara arteko ikasturte osoko saio-sekuentziazio sakon eta egituratua da. Saio hauek diseinatzeko orduan, Gipuzkoako Eskola Kirolaren eredua hartu dugu iparrorratz eta oinarri. Ereduek honek haurraren garapen integrala du helburu, emaitza itsuen gainetik prozesua eta pertsona bera jarritz. Jarraian, saio hauen atzean dagoen filosofia, egitura eta funtsezko zutabeak azaltzen dira, gida honi zentzua eta norabidea emateko.

1. Gure Filosofia: Hizkuntza, hezkuntza, multikiroeltasuna eta ludikotasuna ardatz

Euskara ezinbesteko ardatz estrukturala da gure herrialdeko eskola kiroleko ereduan. Eskola kirola haurraren garapen integralerako tresna den heinean, hizkuntzaren eta euskararen erabileraren dimentsioak berebiziko garrantzia du haurren hizkuntza-sozializazio prozesuan. Eskola eremu arautuan euskara bermatzen den arren, eskolaz kanpoko kirol-jarduerak funtsezkoak dira hizkuntza modu naturalean eta ludikoan bizitzeko.

Gure lanaren oinarrian dagoen filosofiak kirola ez du helburu gisa ikusten, haurra hezteko tresna gisa baizik. Eskola kirola ez da etorkizuneko txapeldunak sortzeko lantegi bat; haur bakoitzak bere gorputza ezagutzeko, taldean lan egiten ikasteko eta ohitura osasungarriak barneratzeko gunea da.

Horretarako, **ludikotasuna** da gure motor nagusia. Haurrak jolastuz ikasten du. Saio hauetan dibertsioa ez da osagai laguntzailea, ikaskuntza bermatzeko ezinbesteko baldintza baizik. Mugimenduaren bidez gozatzen duen haurrak bizitza osorako kirol-zaletasuna garatuko du.

2. Kirol Hastapena eta Oinarrizko Helburuak

LHko etapa honetan, **kirol hastapena** modu zabal eta kirol aniztasunean ulertzen dugu. Helburua ez da kirol baten teknika espezifiko muturreraino menderatzea, baizik eta haurraren **oinarrizko gaitasunak** (erresistentzia, erabaki hartzea, jaurtiketak, koordinazioa, erritmoa, indarra, kondukzioa, pase harrera ...) aberastea.

Gure oinarrizko helburuak honako hauek dira:

- Mugimendu-esperientzia, adina eta garapen-mailara egokitzea.
- Parte-hartze indibiduala eta talde-lana sustatzea.
- Autonomia, errespetua, inklusioa eta kiroltasuna bezalako balioak lantzea.
- Kirol-espezializazio goiztiarra saihestea, LH osoan zehar diziplina anitzeko esperientziak eskainiz.

3. Metodologia: Joko - Jolasak eta Transferentzia

Nola lortuko dugu baina haurrek jarduera fisikoan (kirol ezberdinetan) trebatzea teknikan sakondu gabe? **Jolas bidezko metodologiaren** bitartez. Jarraian ikusiko dituzuen saioetan, ariketa analitiko eta errepikakorren ordean, joko eta jolasak dira nagusi.

- **Talde jolasak edo/eta kooperatiboak:** LHko lehen zikloetan bereziki, elkarerragina eta koordinazioa lantzen duten jolasak lehenesten ditugu, lehiakortasun toxikoa alde batera utziz.
- **Transferentzia:** Diseinatutako joko guztiek badute helburu taktiko edo motor bat. Jolas batean ikasitakoak (espazioaren kudeaketa, desmarkeak, defentsa indibiduala, laguntza eskaintzea, jolasen barne logika ezberdinak

barneratzea,...) etorkizuneko edozein kirol-diziplinara **transferitu** daitezke. Horrela, jolas soil bat zena, etorkizuneko kirol-jarduerarako oinarri sendo bihurtzen da.

4. Saioen Egitura: 5 Fase nagusitan banatu dugu.

Sekuentziazio honetako saio guztiek egitura argi, errepikakor eta seguru bat jarraitzen dute, bost fasetan banatuta. Egitura honek haurrari egonkortasuna ematen dio eta saioaren intentsitatea fisiologikoki zein emozionalki kudeatzen laguntzen du:

- 1 Harrera:** Saioaren hasiera da. Taldea borobilean eserita jarriko dugu, zerrenda pasa eta saioaren helburuak eta nondik norakoak azalduko dizkiegu. Harrera beroa eginez, haurrek konfiantza eta segurtasuna sentitzea bilatzen da.
- 2 Hasierako-fasea / Beroketa (Aktibazioa):** Haurrak fisikoki eta mentalki prestatu nahi ditugu. Fase honetan jolas dinamikoak, harrapaketa-jokoak eta arreta pizteko dinamikak erabiltzen dira. Giro ludikoa ezartzen da lehen minututik.
- 3 Atal Nagusia (Garapena):** Saioaren muina da, helburu nagusiak landuko diren momentua. Hemen proposatzen dira transferentzia handiena duten joko- jolas konplexuagoak (tekniko- taktikoki) , baita erronkak eta kirol-arauetara egokitutako egoerak ere . Parte-hartze maximoa eta inklusioa bilatzen da beti.
- 4 Atsedenera itzulera :** Saioaren intentsitatea jaitsi eta haurrak lasaitzeko unea da. Sormena eta gorputz adierazpena lantzeko jolasak, arnasketa jolasak eta kontaktuzko jolas erlaxatzaileak burutuko dira batipat. Helburua aldageletara, kalera edo etxera ahalik eta lasaien eta asetuen joatea da.
- 5 Itxiera eta agurra:** Saioaren amaiera da. Taldea batu eta balantze txiki bat egingo dugu, esperotako eta egindako jokabideek helburuak bete dituzten identifikatzeko. Hurrengo saiorako argibideak emango dira eta talde oihu edo leloarekin agurtuko gara.

Beroketa fasearen aurretik, taldea beti borobilean eseriko dugu eta saioaren helburuak eta nondik norakoak azalduko dizkiegu. Atsedenera fasearen ondoren berriz, saioaren feedback azkar bat eta hurrengo saio/partidurako argibideak emateko momentua izango da.

Gipuzkoako eskola kiroleko ereduaren esentzia jasotzen duen gida honek saio bakoitzari zentzua ematen dio. Erabili dezagun material hau haurren mugimendu-premiei erantzuteko, hezteko eta, batez ere, kirolaren bidez zoriontsu izan daitezen laguntzeko.





ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Taldearen ezagutza
SAIOA	1

SAIOAREN HELBURUAK

- Taldea osatzen duten partaideak ezagutzea.
- Taldearen dinamika eta jarduteko modua aztertzen hastea.
- Partaideen konpetentzia motorrak ezagutzen hastea.

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Hezitzaileak bere burua aurketzuko du, oinarrizko datu batzuk emanez. (Izen abizenak, adina, praktikatutako kirola, ikasitako eskola, etc.)
- Partaide bakoitzak bere burua aurkeztuko du, oinarrizko datu batzuk emanez (Izen abizenak, adina, praktikatutako kirola, ikasitako eskola, etc.)

● BEROKETA

● ROND OA BALOIAREKIN

Kantxa erdi bat beharko edo eremu zabal bat beharko da jolas hau burutzeko. gehiegi izan gabe. Gomaespumazko baloi bat beharko da. Taldekide guztiek borobil bat osatu beharko dute, taldekide bat erdian jartzen delarik. Helburua baloia borobilean daudenn artean pasatzea izango da. Baloi pasatzen denean pasearen harrera egin behar duen izena ohikatu beharko da, izena ez esanez gero edota erdikoak baloia moztu edo lapurtzen badu rol aldaketa emango da eta partaide hori boroiblaren erdian jarri beharko da.

● STOP, IZENAREKIN eta BALOIAREKIN

Harrapaketa jolas bat da, kantxa erdia beharko da jolas honetarako ere. Harrapatzaile bat egongo da gomaespumazko baloi bat edukiko duena, bere helburua iheslari bat harrapatzea izango da. Harrapatzaileak iheslari bat harrapatzeko bi aukera izango ditu, eskuekin ukitzea edo gomaespumarekin ukitzea, baloia jaurtitzeko aukera izango du. Baina iheslariak bestelako aukera bat dauka harrapatu ez izateko, stop esanez gero “izoztuta” gelditzeko aukera dauka, honela harrapatzaileak ezingo luke harrapatu. Kideren batek “izoztua” “berpiztu” nahiko baluke, bere hanka artetik pasa eta bere izena ohikatu beharko luke.

● ATAL NAGUSIA

● ISPILUA BALOIAREKIN

Talde guztia errenkada batean jarriko da lurrian dauden marren gainean (saskibaloiko futboleko edota eskubaloiko kiroletako espazioa delimitatzeko erabiltzen diren marrak). Taldekide bakoitzak eskubaloiko edo saskibaloiko baloi bat edukiko dute. Bata bestearen atzetik ibiltzen hasiko dira, baloia punpatzen duten

bitartea, beti marraen gainetik, lehenengoak mugimendurenbat egin beharko du, besoak gora eta behera mugituz adibidez, atzekoek, alegia, denek, berdina egin beharko dute, horrela 10 segunduz jardungo dute. Onodren errenkadan lehena zegoena azken tokira pasako da, eta lehengo doana berriz ere berdina egin beharko du, jolasa paratide guztiek errenkadaren burutik pasatzen direnean amaituko da. Denbora aurrera joan ahala abiadura bizkortu beharko dute.

● UHOLDEA BALOIAREKIN

Kantxa erdi baten zehar uzati batzuk banatuko ditugu, partaideak kantxatik zehar “trote”eran korrika aritu dira, eskuan duten baloia punpatuz, hezitzaileak uholde hitza esaterakoan, partaide guztiek uztaietan sartu beharko dute, uztai bakoitzean nahi aina partaide sartu daitezke, txanda bakoitzean uztai bat kenduko da. Helburua beraien artean laguntzea da, ahalik eta gehien uztaien sartzeko. Ez dago kanporaketarik, hau da, uzatian sartzen den azken partaidea ez da kanporatua izango. Jolasa partaidea dauden uztaietan jada ez direnean sartzen amaituko da.

● ATSEDENERA ITZULERA

● ARMIARMA TALDE SAREA

Borobilean eseriko dira taldea gehi hezitzailea. Begiraleak artilezko harila bat edukiko du. Begiraleak harilaren muturra helduta duela, bere izena eta galdera erraz bati erantzuna emanaz jaurtiko dio beste norbaiti (adbidez: Garazi naiz eta mendira joateko gsutatzen zait). Ondoren harila hartu duenak berdina egingo du beste norbaiti jaurtiz. Jolasaren amaieran, artilezko marasma polit bat geratu da borobilaren erdian, talde kohesioa bisualki ordezkatzeko geratuko delarik.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde oihu edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- Konoak
- Harila
- Aparrezko baloia
- Uztaiak
- Saskibaloiko edo eskubaloiko baloiak

ESPAZIO ANTOLAKETA

- Kantxa erdi bat

O HARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Taldearen ezagutza
SAIOA	2

SAIOAREN HELBURUAK

- Taldea osatzen duten partaideak ezagutzea.
- Taldearen dinamika eta jarduteko modua aztertzen hastea.
- Partaideen konpetentzia motorrak ezagutzen hastea.

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Hezitzaileak bere burua aurketzuko du, oinarrizko datu batzuk emanez. (Izen abizenak, adina, praktikatutako kirola, ikasitako eskola, etc.)
- Partaide bakoitzak bere burua aurkeztuko du, oinarrizko datu batzuk emanez (Izen abizenak, adina, praktikatutako kirola, ikasitako eskola, etc.)

● BEROKETA

● ZUBIA PILOTAREKIN

Talde osoa gunean zehar banatzen da. Hiru edo lau haurrek petoa jantziko dute eta "harrapatzaileak" izango dira. Bi ikaslek eskubaloia edo saskibaloia pilota bana izango dute. Harrapatzaileek norbait ukitzen dutenean, harrapatutakoa lurrean hankak zabalik ("zubia" eginez) geratzeko da geldirik. Libre uzteko, beste ikasle batek hanka azpitik pasa beharko du. Pilotadun ikasleak ezin dira harrapatu. Beraz, estrategia pilota arriskuan dagoen bati pasatzear datza, salbatzeko, edo harrapatuta dagoenaren ondoan dagoenari pasatzea, zubia lasaia pasatu dezan.

● HIRUKO MARRA KOPERATIBOA

Gunearen alde batean 9 uztairekin 3x3ko karratu bat osatzen da (hiruko errenkadan jokatzeko txantiloia). Handik 15-20 metrora taldeak jartzen dira ilaran. Talde bakoitzak kolore bateko 3 kono (edo 3 peto) ditu. Errelebo lasterketa bat da. Lehenengoak korrika irten, kono bat uztai baten barruan utzi eta bueltatzen da hurrengoari eskua emateko. Hiru konoak jarri ondoren oraindik norbaitek hiruko errenkadan jartzea lortu ez badu, hurrengo korrikalariak euren taldeko kono bat lekuz aldatu dezakete. Ilaran itxaroten daudenek ezin dute lo egon; estrategikoki oihukatu eta gidatu behar dute korrika doan taldekidea konoa non jarri dezakeen esateko (ikuspegi orokorra dutelako).

- ALDAERA: Eskubaloiko, saskibaloiko edo futboleko baloiarekin kondukzioak eginez.

● ATAL NAGUSIA

● GIDARI ITSUA

Bikoteka jartzen dira. Bikoteko batek begiak itxiko ditu (edo estali) eta besteak kirol pilota bat izango du eskutan. Gunean zehar konoak sakabanatuta egongo dira. Gidariak bere bikotea ahoz soilik gidatu behar du gunean zehar (ezin du ukitu). Helburua da lurrean dauden konoak saihestea eta, aldi berean, gidariak pilota lurrean botatzen duen bakoitzean, bikote "itsuak" pilota norabide horretan bilatzea eta jasotzea.

● PASE KOLEKTIBOAREN ERRONKA

Talde handia bi azpitaldeetan banatzen da (bakoitza bere eremuan, edo eremu berean defendatzailerik gabe hasieran). Taldeak txandaka jokatzeko du. Helburua da saskibaloiko edo eskubaloiko pilota batekin 15 pase jarraian egiteko gai izatea, baina arau honekin: ezin zaio pilota pasatu berriro eman dizunari eta taldekide guztiek ukitu behar dute pilota 15 paseak amaitu baino lehen.

● ATSEDENERA ITZULERA

● ERLOJUPEKO KORAPILOA

Borobilean jartzen dira, oso gertu. Eskuak aurrerantz luzatu eta bakoitzak aurrean dituen bi pertsona desberdinen eskuak hartzen ditu (ezin ditu albokoarenak hartu). Giza korapilo handi bat sortuko da. Eskutik askatu gabe, denon artean mugitu eta biratu behar dute korapiloa askatu eta borobil garbi bat osatu arte.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde oihu edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Konoak
- ◆ Harila
- ◆ Aparrezko baloia
- ◆ Uztaiak
- ◆ Saskibaloiko edo eskubaloiko baloia

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa erdi bat

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Talde kohesioa
SAIOA	3

SAIOAREN HELBURUAK

- Taldea osatzen duten partaideak ezagutzea.
- Taldearen dinamika eta jarduteko modua aztertzen hastea.
- Partaideen konpetentzia motorrak ezagutzen hastea.

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Hezitzaileak bere burua aurketzuko du, oinarrizko datu batzuk emanez. (Izen abizenak, adina, praktikatutako kirola, ikasitako eskola, etc.)
- Partaide bakoitzak bere burua aurkeztuko du, oinarrizko datu batzuk emanez (Izen abizenak, adina, praktikatutako kirola, ikasitako eskola, etc.)

● BEROKETA

● KOLOREAK IKUTU

Taldea eremuan zehar korrika txikian ibiliko dira. hezitzaileak kolore bat ohikatzen duenean: “Horia!”, taldekide guztiak eremuan zehar dauden objektu horiak ikutzera lasterka joan beharko dira. Azkenekoari “arrautza” bat gehituko zaio. Dinamikak aurerra jarraitu ala partaideak “arrautzak” pilatzen joango dira, partaide batek 3 “arrautza” dituenean, alegia, 3 aldiz azkena gelditu denean jolasa amaituko da.

● ATAL NAGUSIA

● BALOI HARRAPATZAILE

Eskubaloiko kantxa bateko atea inguratzen duen eremua erabiliko da jolas honetarako (edo antzeko dimentsioak dituen eremu bat). Harrapatzaileak soilik edukiko du baloia hasieran. Jolasa hasterakoan harrapatzaileak baloiarekin korri egiteko aukera izango du norbait harrapatzeko (baloiarekin ukitzeko). Behin lehen iheslaria “harrapatuta” dagoela, gelditzen diren gainontzeko iheslariak harrapatu beharko dituzte baloiarekin ukitzen, baina hemendik aurrera ezino dira baloia eskuetan dutela korri egin. Hau da, paseak egiten hurbildu beharko dira iheslariak harrapatzera, pasa eta mugitu, norbait ukitzeko gertu eduki izan arte. Iheslariak harrapatu ala, harrapatzaile bihurtuko dira.

● 10 PASE ISILPEAN

Taldea bi azpitaldeetan banatuko dugu, helburua 10 pase jarraian egitea da. Aurkariak baloia airean edo lurrian dagoela "lapurtu" dezakete, ala bada, ahuek ere 10 pase egin beharko dituzte. Aldera honetan baina isilpean egin beharko dute jolas guztia, ezingo dute ez altuan zenbatu ez bestelako ezer esan. Helburuan taldekideen arteko keinuak eta begiradak ezagutzea da.

● ATSEDENERA ITZULERA

● KONTRABANDISTAK

Taldekide guztiak borobilean begiak itxita dituztela eseriko dira. Hezitzaileak ikasle baten bizkarrean ukitu txiki bat emango du bera kontrabandista izendatuz. Mundu guztiak begiak irekitzerakoan, kontrabandistaren helburua taldekideei isilpean begia keinatzea izango da "zigilu sekretua" pasatzeko, eta keinua jaso duenak hiru segundora eskua altxatu beharko du (keinua aldatzen joan daitezke, aurretik adostu badira, bekainak altxa, begi bat itxi, mingaina atera,...). Soilik kontrabandistak egin ditzake keinuak, kontrabandista ez den norbaitek adostutako keinuren bat egiten badu jolasetik kaleratua izango da. Gainerako "mugazainak" kontrabandista zein den asmatu behar dute.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde oihu edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Konoak
- ◆ Uztaiak
- ◆ Saskibaloiko edo/eta eskubaloiko baloiak

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa erdi bat

OHARRAK

- ◆ Baloi harrapatzailea: Eremu txiki izatea garrantzitsua da, hasiera batean ez baita erraza bi pertsonen artean norbait baloiarekin ukitzera. Jolas guztietan bezala, baina bereziki jolas honetan, hezitzailearen parte hartze aktiboa jolasa dinamikoagoa egiten badu, ez eduki zalantzarik eta jolastu.



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Talde kohesioa
SAIOA	4

SAIOAREN HELBURUAK

- Taldea osatzen duten partaideak ezagutzea.
- Taldearen dinamika eta jarduteko modua aztertzen hastea.
- Partaideen konpetentzia motorrak ezagutzen hastea.

SAIOAREN ANTOLAKETA

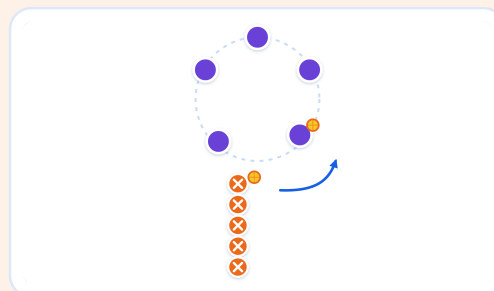
● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.

● BEROKETA

● ERLOJUPEKOA

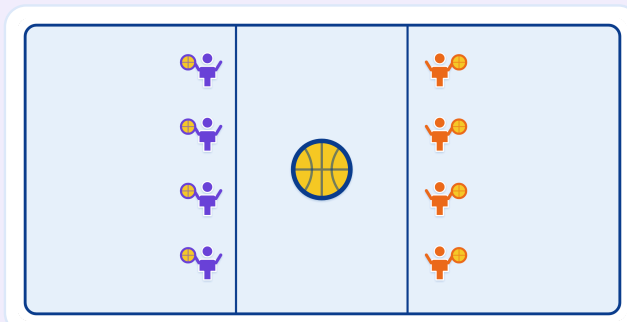
Taldea bi azpitaldetan banatuko da. Talde bat borobilean bat osatuz jarriko da eta bestea borobil horretatik kanpo ilaran.



Borobilean dagoen taldeak, baloiarekin paseak egin beharko dituzte, paseak egiten boril osoa egiten dutenean, bira bakoitza zenbatu beharko dute. Ilaran daudenak ordea baloia boteka eraman beharko dute borobila inguratuz. Ilarakoak banaka, erreleboka, landuko dute kondukzioa. Talde honetako azkenak buelta ematean borobilekoak paseak egiteari utziko diote eta ozen esan beharko dute zenbat egin dituzten. Gero taldeek rol aldaketa egingo dute. Talde baten helburua paseak ahalik eta azkarren egiten den bitartean beste taldearen kondukzioak ahalik eta azkarren egitea izango da.

● ATAL NAGUSIA

● ERDIKO BALOIA MUGITU



Taldea bi azpitaldetan banatuko da, taldekide bakoitzak eskubaloiko baloi bat edukiko du eskuetan. Talde

bakoitza bere eremuan egongo da. Helburua erdia dagoen baloi medizinala aurkieren marra pasaztean datza. Horretarako, taldekide bakoitzak bere baloia indarrarekin jaurtiko du baloi handia mugiarazteko.

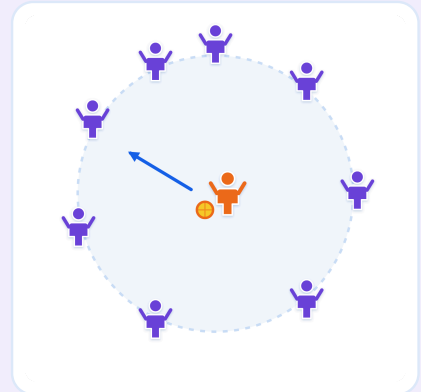
Talde baten eremura iristen diren baloiak (beste taldekoek botatakoak) hartu daitezke erdiko baloia beste eremura bultzatzeko, beti ere bakoitzaren marra eremuaren atzetik.

Baloiak jaurti egin behar dira, ezin dira arrastaka bota.

● IZARRA

Taldea borobilean jarriko da, partaide bat erdian jarriko delarik.

Taldekide batek baloia edukiko du, pase bat egingo dio erdian dagoenari, pasea egin eta erdira joango da. Erdian dagoenak harrera egin eta hurrengoari pasea egingo dio.



● ATSEDENERA ITZULERA

● MASAJIAK PILOTEKIN

Talde bikoteka banatuko da, hezitzaileak teniseko pilota pare bat emango dio bikote bakoitzari. Bikotekide bat lurrean eserita edo buruz behera etzanda jarriko da. Beste bikotekideak pilotak edukiko ditu eskuan, hezitzaileak seinale ematerakoan tenisko pilotekin mugimendu zirkularrak egiten gorputzeko musukulu ezberdinetatik pasako dizkio pilotak, 3-4 minutu ostean rol aldaketa emango da.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde oihu edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Konoak
- ◆ Uztaiak
- ◆ Saskibaloiko edo/eta eskubaloiko baloiak
- ◆ Teniseko Pilotak

ESPAZIO ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa erdi bat

O HARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Arrauna
SAIOA	1

SAIOAREN HELBURUAK

- Ondo pasatzea
- Talde koordinazio eta komunikazioa lantzea
- Itsasoko hiztegia ezagutzea

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Begiralearen azpiko azalpen azkarra: Gaurko saioaren ardatza eta "Eskifaia" baten garrantzia azaldu (denak batera ez goazelako ez garela helmugara iristen).
- Oinarritzko kontzeptuen aurkezpena: **Proa** (aurrealdea), **Popa** (atzealdea), **Babor** (ezkerra) eta **Etribor** (eskuina).

● BEROKETA

● BIKO KATEA:

Harrapaketa jolas bat da eta hasieran harrapatzaile bat dago. Harrapatzaileak lagun bat harrapatzen duenean, eskua emanda joango dira eta besteak harrapatu beharko dituzte. Katean lau kide elkartzen direnean, bi eta bi banatzen dira. Horrela, harrapatzaileak eskua emanda doazen bikoteak izango dira. Helburua iheslari guztiak harrapatzaile rolera pasatzea izango da.

● EHUN ZANGO ITXUA

Espazioan zehar, txinonen bidez markatutako zirkuitua diseinatuko du begiraleak (zig-zag-ak, biribilguneak, pasabide meheak...). Ikasleak bi taldetan banatuko dira, bi ehunzango osatuz eta bi ilaratan kokatuko dira, bat taldeko, bata bestearen atzean, aurrekoaren sorbaldeetatik helduta. Haur guztiak begiak estaliekkin egongo dira, azken kideak izan ezik (Popan doan Patroia). Popako patroiak ahots bidez soilik gidatzen du Proan (lehen lekuan) doan kidea, Babor (ezkerra) eta Etribor (eskuina) aginduak erabiliz. Helburua, zelaian dagoen zirkuitua ahalik eta ondoen burutzea izango da.

- ALDAERA: Patroia atzean dago (begiak irekita). Patroiak ezin du hitz egin. Aurrerantz joateko, aurrekoari sorbalda ukitu bat ematen dio, eta ukitu hori katean zehar pasatzen da aurrekoarenganaino. Eskuinera biratzeko eskuineko sorbalda ukitzen du, etab. Helburu kooperatiboa: Komunikazio ez-berbala eta taldearen arteko konfiantza sentikorra lantzea.

● ATAL NAGUSIA

● ZIZARE ERRELEBOA

Taldeak ilaran lurrean eserita kokatzen dira (arraunlarien moduan). Baloia edo objektu bat Proatik Popara eraman behar dute taldeko erritmo eta koordinazioa mantenduz. Helburua, baloia beste taldeak baina lehen lekualdatzea izango da.

- ALDAERA: Baloia atzera pasa buru gainetik, eskubi-ezker, eskuak erabili gabe, esku eta hanka bakarraz.

● IRLA SALBATZAILE ESTROPADA

Jolas honetan, lurreko eremua "itsasoa" da eta uztaiak "irla babestuak". Traineruak (taldeak) ezin du lurra zuzenean ukitu; uztaietatik igaroz soilik mugitu daiteke. 4-5 ikaslez osatutako eskifaiak osatuko dira eta taldeko 3 uztai banatuko dira. Irteera marrik atera eta 10-15 metrora dagoen konoan (Ziaboga) bira eman ondoren, irteera-marraraino itzuliko dira (Helmuga). Talde osoa irteera-marraren atzean kokatzen da. Lehenengo bi uztaiak lurrian jartzen dituzte eta taldeko kideak uztai horien barruan sartzen dira (denak oinak uztai barruan dituztela). Taldeak hirugarren uztai du eskuartean. Atzeko kideak (Popako arraunlariak) edo Patroiak hirugarren uztai hartu eta aurrerantz pasatzen du kidez kide, lehenengo kideak (Proakoak) uztai aurrean lurrian jarri arte. Kide guztiak oinak erabiliz hurrengo uztaira igaro behar dira (denak salbatuz), atzeko uztai hutsik utzi arte. Hutsik geratu den atzeko uztai berriro jaso eta aurrerantz pasatzen da. Ziaboga (Konoan): Konoaren ingurura iristean, uztaiak estrategikoki jarri behar dituzte konoari bira osoa emateko (ziaboga egiteko), norabidea aldatu eta atzera berriro irteera-linearantz joateko. Muga / Zigorra (Uretara erortzea): Taldekide batek oina uztaitik kanpo (lurrian/"uretan") jartzen badu, talde osoak uztai bat atzerantz egin behar du edo 3 segundoz gelditu behar da (trainerua trabatu egin zaielako).

● ATSEDENERA ITZULERA

● ERLOJUPEKO KORAPILOA:

Borobilean jartzen dira, oso gertu. Eskuak aurrerantz luzatu eta bakoitzak aurrean dituen bi pertsona desberdinen eskuak hartzen ditu (ezin ditu albokoarenak hartu). Giza korapilo handi bat sortuko da. Eskutik askatu gabe, denon artean mugitu eta biratu behar dute korapiloa askatu eta borobil garbi bat osatu arte.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- Etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde oihu edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Konoak
- ◆ Uztaiak
- ◆ Baloiak

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa.

OHARRAK

ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Arrauna
SAIOA	2

SAIOAREN HELBURUAK

- Ondo pasatzea
- Talde koordinazio eta komunikazioa lantzea
- Itsasoko hiztegia ezagutzea

SAIOAREN ANTOLAKETA

● **HARRERA**

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Begiralearen azpiko azalpen azkarra: Gaurko saioaren ardatza eta "Eskifaia" baten garrantzia azaldu (denak batera ez goazelako ez garela helmugara iristen).
- Oinarrizko kontzeptuen aurkezpena: **Proa** (aurrealdea), **Popa** (atzealdea), **Babor** (ezkerra) eta **Estribor** (eskuina).

● **BEROKET A**

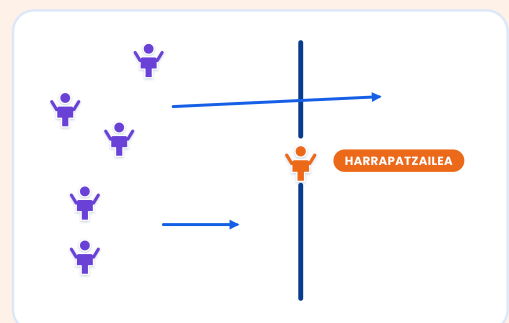
● KOMEKOKOS KONBERGENTEA

Kiroldegiko edo patioko marrak (saskibaloikoak, areto-futbolekoak...) erabiliko dira. Ikasle guztiak marren gainetik soilik mugitu daitezke. Taldeak 3-4 kidez osatutako eskifaietan banatzen dira. Kideak ilaran doaz, aurrekoari sorbaldetatik edo pika/makila bati helduta. Eskifaia bat edo bi "Komekokos" izango dira (harrapatzaileak) eta gainerakoak ihesi doazen "Traineruak". Guztiak marren gainetik soilik ibili daitezke. Marra bat amaitzen denean edo elkargune batera iristean, norabidea aldatu behar dute (Ziaboga egin). Eskifaia osoak batera eta sinkronizatuta mugitu behar du. Atzeko kide batek marra uzten badu edo taldea banatzen bada, trainerua "uretan trabatuta" geratzen da 3 segundoz. Leku jakin batzuetan marrak elkartu egiten dira (elkarguneak). Komekokos-ak eta Traineruek bidegurutze batera iristean edo beste hirukote batekin topo egitean, talde osoaren komunikazioa (Popako patroiairen oihuak: "Babor!", "Estribor!", "Atzera!") bidez izango da. Harrapatzailearekin topo egitean, komunikazio bide bera erabili beharko dute, ekintza hitzez adierazi beharko dute, bestela harrapatuak izango dira.

● **ARMIARMA**

Zelaiaren erdian marra zabal bat markatzen da (itsasartea / zia-boga eremua). Hasieran, ikasle bat edo bi jartzen dira erdian: hauek dira "Armiarmak" (edo "Itsas-labarrak / Harraitza"). Gainerako ikasleak (edo 3-4ko eskifaiak) zelaiaren atzealdeko marran kokatzen dira (Portua). Eskifaien helburua: Zelaiaren alde batetik bestera igarotzea da, erdialdeko "Armiarma" sarean harrapatuak izan gabe. Armiarmaren mugimendua: Erdian daudenak erdiko marran zehar soilik mugitu daitezke alboetara

(ezin dira aurrerantz edo atzerantz irten). Talde-faktorea (Kooperazioa): Igarotzen diren ikasleak eskifaietan doaz (elkarri helduta edo pika bati helduta). Armiarmak eskifaia bateko kide bat ukitzen badu, eskifaia osoa gelditzen da eta erdialdeko sarearen parte izatera igarotzen da. Erdian geratzen direnek elkarri eskutik heldu behar diote, sare/armiarma handiago bat osatuz. Sare honek batera mugitu behar du alboetara kide berriak harrapatzeko.



● ATAL NAGUSIA

● IPURDI ARRAUNA:

Partaideak lurrean esertzen dira, lerro bat osatuz (bakoitza atzekoaren hanken artean). Denek batera, eskuekin arraun egiteko mugimendua simulatu behar dute, eta aldi berean, ipurdiarekin aurrerantz mugitu. Helburu kooperatiboa: Koordinazioa funtsezkoa da. Norbaitek erritmoa galtzen badu, "trainerua" blokeatu egiten da. Helmugara elkarrekin iritsi behar dute. Begiraleak zelaian konoekin zirkuito bat sortuko du eta hori burutu beharko dute.

- ALDAERA: Begiak estali eta atzeko patroia ren gidaritzapean, begiak zabalik izango dituen bakarra, A puntutik B puntura lekualdatu beharko dute. Babor-estribor, zia boga erdia... hitzen laguntzaz.

● SKATE ARRAUNA:

Aurreko ariketako zirkuitua erabiliz eta agian aldapatxoren bat gehituta, taldekide bat edo bi monopatin handi baten gainean jarriko dira (sabeletik edo belauniko). Gainontzekoek, pika batzuen laguntzaz edo soka bati tira eginez, "arraun" egin behar dute monopatin a gune batetik bestera eramateko, oztopoak saihestuz. Helburua indarrak neurtzea eta norabidea ahalik eta ondoen denen artean adostea izango da.

● OIHAL ARRAUNA:

Oihal handi baten gainean (edo koltxoneta baten gainean) taldeko 3-4 kide esertzen dira. Beste 3-4 kidek oihalaren izkinetatik heltzen duten sokei tira egin behar diete ("arraun" eginez) lurrean zehar taldekideak garraiatzeko. Gero rolak aldatzen dira. Helburu kooperatiboa: Tira egiten dutenek indar bera egin behar dute norabidea zuzena izan dadin, eta gainean daudenek oreka mantendu behar dute.

● AT SEDENERA ITZULERA

● IPARRORRATZ EZKUTUA:

Talde osoa borobilean edo 4-5 ikasle z osatutako eskifaietan banatuta lurrean esertzen da, begiak itxita edo behera begira. Arraun-pika bana izango dute talde bakoitzeko, bizkar gainean edo magalean. Eskifaia bakoitzeko kideek elkarri eskutik heldu edo pika bat mantentzen dute magalean denon artean ukitzeari utzi gabe. Isiltasun osoa gorde behar da. Patroiak (begiak irekita dituen kide bakarra) begiraleak erakutsitako norabide-aldaketa bat jasotzen du (adibidez: eskuinera okertu, atzera pixka bat joan...). Patroiak mugimendu txiki eta leun bat igortzen du bere alboko kideari (eskuaren presio arin baten bidez edo pika astiro bultzatuz). Mugimendu hori uhin bat bezala igaro behar da eskifaia osotik azken kidearenganaino, inork hitzik egin gabe eta mugimendua bortitza izan gabe.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- Etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde oihu edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Skate
- ◆ Oihala
- ◆ Pikak

ESPAZIO ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa.

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Boleibola
SAIOA	1

SAIOAREN HELBURUAK

- Arauen errepasoa.
- Baloira moldatzea.
- Kolpe desberdinen teknika.

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Lehen saioa izanik, kirolari buruz dakitena galdetu.

● BEROKETA

● Paseak binaka

Talde osoa bikoteetan banatuta ariketa desberdinak proposatuko ditugu. Lehen saioa izanik, besaurreko kolpearen eta hatz kolpearen teknika gogoratuko dugu. Besaurrekoari dagokionez hatzak ez gurutzatzeko gogoratuko dugu (min ez hartzeko) eta hatz kolpean berriz, ukoandoak irekitzeko. Amaitzeko azpiko sakearen teknika ere sartuko dugu.

Binakako ariketen proponamena:

- Baloia bi besoekin pasa eta hartu.
- Batek jaurti eta besteak itzuli kolpe desberdinekin.
- Pase bat itzuli baino lehen autopase bat egin.
- Besaurreko kolpearekin pase bat itzuli baina belaun bat lurrean edukita.
- Hatz kolpea lantzeko buruz behera lurrean etzanda pasatzea.
- Paseak etengabe egiten jarraitzea kolpe desberdinekin eta baloia erori gabe.
- Azpiko sakearen teknika erabiliz paseak egin, pertsonen arteko distantzia aldatuz.

● ATAL NAGUSIA

● Erreleboak

Talde osoa txikiagoetan banatuko dugu, hiru pertsonakoetan. Helburua errelebo lasterketa ahalik eta azkarren egitea izango da boleiboleko teknika landuz. Adibidez:

- Hirukotearen partaide bat pasatzailea izango da aldaera bakoitzean eta besteak ilaran hasita mugimendu bat egin beharko dute baloia itzuli baino lehen. Hau, helmugara mugitzen doazen bitartean. Mugimendu horiek aurrekoari buelta osoa ematea edo aurrekoaren hanka tartetik pasatzea adibidez.
- Aldaera honetan bik ibilbidea egingo dute eta bestea irteera marran egongo da baloi batekin. Bikoteari baloi bat erortzen bazaie, irteerakoarekin baloia aldatu beharko dute jarraitu ahal izateko, horrela, denbora penalizazio bat izango dute. bikoteen errelebo aukerak: batek pasa eta besteak itzuli besaurreko kolpea erabiliz, hatz kolpea erabiliz edo biak baloia airean mantentzen saiatzen nahi bezala.

● Partidu txikiak

Zelai osoa eremu txiagotik banandu eta partiduak jokatu. Lehen saioa denez, aldaerak sartu daitezke, zelaian bote bat ematea baimentzea edo airean baloia hartu ahal izatea gero taldekide batek kolpatuz beste zelaira pasa dezan. Kopuruz taldeak motzak izango direnez (2vs2 edo 3vs3), hauek askotan aldatu daitezke rotazio sistema baten hastapen gisa,

● ATSEDENERA ITZULERA

● Pase zenbakitua.

Talde osoa 5-6 pertsonako taldetan banatuta. Pertsona guztiak ilaran jarriko dira eta lehenengoak baloia edukiko du. Pertsona hau zertxobait urrundu eta zenbaki bat esatean baloia pasako du, hau entzunda, ilaran zenbaki horretan kokatua dagoenak jasoko du eta besteak makurtu beharko dira. Norbaitek huts egiten badu, pasatzen duen pertsona bihurtuko da, beraz, helburua ilaran mantentzea izango da.

Pase guztiak besaurre, hatz edo sake kolpeekin egin daitezke.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzeari egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- Etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde ohia edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- Boleiboleko baloiak, sarea eta espazioak zehazteko elementuak.

ESPazio ANTOLAKETA

- Boleiboleko zelaia.

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Boleibola
SAIOA	2

SAIOAREN HELBURUAK

- Pasea eta harrera.
- Kolpeen teknika lantzea .
- Gorputz eta espazio kontrola lantzea.

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Saioa, helburuak eta saiotik nahi duguna azaldu.

● BEROKETA

● **Baloi eseria kolpatuz.**

Baloi eseriaren arauak baina kasu honetan, ezin da baloia jaurti, kolpatu behar da. Baloiak hartu egin daitezke eta gero autopase bat egin kolpatu ahal izateko. Eremua ondo zehaztu behar da gero baloi bat kanpotik eremura sartzerakoan azpiko sakearen teknika erabili ahal izateko.

● ATAL NAGUSIA

● **Puntu harrera segida**

Bi talde egingo ditugu eta elkarren aurka jokatu dute. Era berean, talde bakoitza bitan banatuko da sarearen alde banatan; alde bateko taldekideek baloi bana izango dute eta beste aldekoek uztai bana. Helburua da ahalik eta puntu gehien lortzea. Horretarako, taldekideen artean kolaboratu beharko dute izan ere, alde batekoek sakatuta, bestekoek lortu beharko dute baloiak uztai zeharkatzea (uztaila bi eskuekin heldu behar da). Puntuen batura: behin lortzeagatik puntu bakarra lortuko da baina jarraian lortzen den bakoitzean puntu extra bat irabaziko da. Huts egin ondoren puntu bakarra lortuko da berriro. Denbora edo puntu muga ezarri daiteke.

● Bolei-tenisa

Izenak esaten duen bezala, boleibola eta tenisaren arauak elkartuko dira. Sarea banku bat izan daiteke edo lerroan jarritako konoak. Partidu txikiak jokatu dira tenisaren arauekin baina boleiboleko baloi eta kolpeekin, Partidak banakakoak edo kopuru txikiko taldekoak izan daitezke dagoen espazioaren arabera.

● ATSEDENERA ITZULERA

● Puntu uztaila

Bikoteen arteko lehia da. Bikote bakoitzak hiru uztai izango ditu parean eta bakoitzean pase bat jasotzeak puntu desberdinak emango ditu. Urrutien dagoenak 5, erdian dagoenak 3 eta gertu dagoenak 1. Bikotekide bat uztai batean ipiniko da eta besteak besaurre edo hatz kolpeekin pase bat egingo du, uztaitik atera gabe baloia hartzen badu, puntuak irabaziko dituzte.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- Etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde ohia edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Boleiboleko baloiak
- ◆ Balo bigunak
- ◆ Uztailak
- ◆ Bankuak edo konoak
- ◆ Espazioa zehazteko elementuak

ESPAZIO ANTOLAKETA

- ◆ Boleiboleko zelaia

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Arrauna
SAIOA	3

SAIOAREN HELBURUAK

- Ondo pasatzea
- Talde koordinazio eta komunikazioa lantzea
- Itsasoko hiztegia ezagutzea

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Begiralearen azpiko azalpen azkarra: Gaurko saioaren ardatza eta "Eskifaia" baten garrantzia azaldu (denak batera ez goazelako ez garela helmugara iristen).
- Oinarrizko kontzeptuen aurkezpena: **Proa** (aurrealdea), **Popa** (atzealdea), **Babor** (ezkerra) eta **Estribor** (eskuina).

● BEROKETA

● TIK-TAK-TOE:

Zelaian 9 uztai jarriko dira 3X3 formatuan (ahal bada, bitan egingo da, ilarak murrizteko 3ko ilarak baina handiagoak sor ez daitezen).

Bi talde jarriko dira, hurrenez hurren. Talde bakoitzak 3 peto izango ditu. 3ko marrara jokatu dute, talde bakoitzeko lehena boteka joango da uztaietara, eta nahi duen uztaietan utziko du peto bat, bueltan hurrengoari erreleboa ematen. 3 petoak jartzean ez badute 3ko marra lortu, berriz aterako da lehena boteka eta jarria dagoen bere peto bat mugitu ahal izango du, libre dagoen uztai batera. 3ko marra lortzen duenak puntu bat lortuko du.

● KATEA

Harrapaketa jolasa da eta hasieran harrapatzaile bat dago. Harrapatzaileak lagun bat harrapatzen duenean, eskua emanda joango dira eta besteak harrapatu beharko dituzte. Azkenean, kate erraldoi bat osatuko dute lagunak harrapatzen doazen heinean. Iheslari guztiak harrapatzailearekin kate erraldoi bat osatzea.

● ATAL NAGUSIA

● KONOBUELTA KATEA:

Lurrean bi lerro marraztuko dira paraleloki. Taldea bitan banatu eta lerro hauen gainean eseriko dira. Helburua ahalik eta objektu ezberdinak (pilotak, uztaiak, konoak...) lehenengo arraunlaritik azkenekoraino pasatzea, izango da. Alboko taldeak baina azkarrago. Soilik hankak erabiliz edota gorputza atzerantz bota eta arraun-mugimendua eginez hartu ahal izango dute objektua. Helburu kooperatiboa: Mugimenduen sinkronizazioa. Norbait azkarregi badoa, objektua erori egiten da. Taldeak erritmo komun bat topatu behar du.

● ZIABOGA ESTROPADA:

4-5 ikasleaz osatutako eskifaietan banatuko da taldea. Talde bakoitza lurrean ilaran eserita kokatuko da. Eskifaia bakoitzeko azken kideak (Popako patroiak) kono bat izango du atzean lurrean. Begiraleak txistua jotzean, lehen kideak (Proak) bultzada egin behar du atzerantz, eta talde osoak batera atzerantz egin behar du ipurdiarekin arrastatuz. Helburua da atzerantz joatea azken kideak (Patroiak) atzean duen konoa oinarekin edo ipurdiaz ukitu gabe pasatzea/inguratzea. Konoaren ingurura iristean, patroiak oihukatuko du: "ZIABOGA!", eta talde osoak norabidea aldatu behar du lurrean biratuz, berriro aurrerantz joateko hasierako marrazaraino. Atzerantz mugitzean ikasleek ezin dute atzean dagoena ikusi (soilik patroiak ikusten du). Konfiantza osoa izan behar dute patroiairen aginduetan ("Bi pauso atzera!", "Ezkerrerantz biratu!").

- ALDAERA: Ariketa berdina baina lurrean eseri beharrean skaten gaineen eseriko dira.
- ALDAERA: Ziabogara iritxi aurretik burutu beharko duten zirkuitu bat sortu (begiraleak sortu dezake edo ikasleek)

● ESKIFAIA PUZLEA:

Taldea lau multzotan banatuko da eta bakoitzak bere eremua izango du. Talde bakoitzari materiala emango zaio, denei berdina (adibidez: 3 kono, 4 uztai, 4 peto, 2 baloi). Talde bakoitzak material horrekin puzzle edo irudi bat sortuko du. Denek irudia sortu dutenean, minutu bat izango dute ondoko talde baten irudia ikusi eta ikasteko. Ondoren, material guztia kantzaren erdian utziko da Talde bakoitza bere eremutik ilaran aterako da, traineru baten moduan (pika bati helduta edo elkarri sorbaldeetatik). Kantxa erdira joan beharko dute materialaren bila, baina materiala banaka hartu beharko dute. Gainera, materiala edo piezak hartu ahal izateko baldintza hau bete behar dute: Piezatik gertu daudenean, eskifaia osoak 3 arraunkada sinkronizatu egin behar ditu lekuan bertan. Sinkronizazioa egokia dela ikustean (patroiak erritmoa zuzenduta), lehen kideak pieza hartu eta trainerua bere eremurantz itzuliko da pieza uztera. Taldeari begira dagoen rola (Patroia) txandakatuz doa. Guztiek espermentatu behar dute taldea gidatzaren eta erritmoa markatzaren erantzukizuna. Material guztia beraien eremuan dagoenean, hasieran ikusitako irudia sortuko dute.

● ATSEDENERA ITZULERA

● ZIBA ARRAUNA:

Taldea 4ko taldetan kokatzen da, lauak borobilean eserita, oinak erdialdean elkar ukituz eta denak soka itxi bati edo pika batzuei helduta. Taldeak lurrean biraketa osoak eman behar ditu ("ziba" baten moduan zirkuluan mugitu) soilik enborraren eta besoen trakzioaren bidez. Horretarako, 2 kidek atzerantz flexionatzen dute (tira egingez) beste 2 kideak aurrerantz doazen bitartean (utzi egiten diote pasatzen). Ondoren, rolak aldatzen dituzte. Zirkuluerdi bat egitean, norabidea aldatu behar dute (kontrako noranzkoan biratu). Bikote bakoitzak neurtu behar du noiz egin behar duen indarra eta noiz utzi behar dion kideari mugitzen. Indar gehiegi egiten badute edo batera ez badira joaten, "ziba" gelditu egiten da. Lasaitasunera itzulera denez, mugimendu guztiak kontrolatuak eta lasaiak izango dira.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- Etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde oihu edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Pilotak
- ◆ Uztaiak
- ◆ Konoak
- ◆ Petoak
- ◆ Skateak
- ◆ Pikak
- ◆ Soka
- ◆ Baloiak

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa.

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Arrauna
SAIOA	4

SAIOAREN HELBURUAK

- Ondo pasatzea
- Talde koordinazio eta komunikazioa lantzea
- Itsasoko hiztegia ezagutzea

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Begiralearen azpiko azalpen azkarra: Gaurko saioaren ardatza eta "Eskifaia" baten garrantzia azaldu (denak batera ez goazelako ez garela helmugara iristen).
- Oinarrizko kontzeptuen aurkezpena: **Proa** (aurrealdea), **Popa** (atzealdea), **Babor** (ezkerra) eta **Estribor** (eskuina).

● BEROKETA

● HARRAPAKETA KONBERGENTEA:

Harrapatzaile bat egongo da eta baloi bat izango du eskuetan, beste guztiak baloia boteka izan beharko dute uneoro. Harrapatzaileak iheslariak baloiarekin ukitu beharko ditu. Hau egitean, iheslari hori harrapatzaile bihurtuko da (soberan dagoen baloia zelaitik kanpo utziko dugu inork mina har ez dezan), eta paseak eginez besteak ukitzea lortu behar dute (hasiera batean, 3 pauso bakarrik, botea onartu daiteke zailtasunaren arabera). Azkenean, denen artean azken iheslaria harrapatu beharko dute, eta hor amaituko da jokoa. ALDAERA 1 (harrapatzaileei errazteko): Espazioa txikitu daiteke, horrela, zailagoa izango da ihes egitea.

ALDAERA 2 (harrapatzaileei errazteko): Botea esku "txarrarekin" egin beharko dute iheslariek.

● PATROI ESTROPADA:

Ikasleak espazioan zehar (saskibaloi zelaia, adibidez) era librean korrika dabiltza. Begiraleak (edo izendatutako "Patroiak") hitz gakoak oihukatzean, ikasleek mugimendu zehatzak egin behar dituzte azkarren:

- "PROA!" Zelaiaren aurrealderantz sprinta egin.
- "POPA!" Zelaiaren atzealderantz atzerantz korrika egin.
- "BABOR!" Ezkerralderantz albo-desplazamendua.
- "ESTRIBOR!" Eskuinalderantz albo-desplazamendua.
- "ZIABOGA!" Lekuan bertan bira osoa (360°) eman eta korrika jarraitu.
- "ESKIFAIA BAT!" Azkarren 4ko taldeak osatu eta lurrean ilaran eserita kokatzea (arraun-posturan). Azken taldeak erronka txiki bat egin beharko du (adibidez, 3 jauzi egitea).

- ALDAERA: Ariketa berdinarekin jarraituko dute baina harrapatzaile bat egongo da.

● ATAL NAGUSIA

● GIZA ARRAUN-KATEA

Taldeak guztiak lerroan esertzen dira lurlean (giza trainerua). Denen artean pisu handiko baloi medizinal bat (4-6 kg) pasatu behar dute lehenengotik azkenekoraino, baina mugimenduak arraunaren faseak simulatu behar ditu: gorputza aurrerantz luzatu pilota hartzeko, eta atzerantz bota (abdominala indartuz) hurrengoari pasatzeko. Azkenekoak pilota jasotzean, korrika joan behar du lerroaren aurrealdera eta berriro hasi. Lasterketa moduan egin daiteke.

● ITSASORA ERORI GABE!:

Taldeak (6-8 lagun) lurlean dauden banku suediar batzuen gainean itxaron behar du. Patroiak (begiak irekita) lurlean jarriko diren uztai edo koltxoneta batzuk erabili behar ditu bide bat sortzeko. Taldekideek (begiak estalita) aurrekoaren sorbaldeetatik helduta joan behar dute, bankutik jaitsi eta patroiak gidatzen dien bidetik "arraun" pausoak emanez, inork lurra ukitu gabe.

- ALDAERA: Denbora mugatu bat emango zaie zirkuitua burutzeko.

● ATSEDENERA ITZULERA

● ITSAS BARE INPRIMAKETA:

Begiak itxiko dituzte. Begiraleak edo ikasle batek ikutu leun bat emango dio albokoari eskuan. Ukitu hori (uhin txiki bat bezala) borobil osotik igaro behar da isiltasun osoan, norabidea aldatuz eta denon arteko konexioa sentituz.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- Etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde oihu edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Pertsona bakoitzeko baloi bat
- ◆ Pisu handiko medizina pilota bat (4-6kg)
- ◆ Uztaiak
- ◆ Koltxonetak
- ◆ Banku suediarak

ESPAZIO ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa.

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Boleibola
SAIOA	3

SAIOAREN HELBURUAK

- Baloia kontrola lantzea
- Sakearen teknika barneratu eta trebatu

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Saioa, helburuak eta saiotik nahi duguna azaldu.

● BEROKETA

● Araslama

Bikotetan banatuta, helburua haien uztalean baloiak izatea da denbora amaitu baino lehen. Bikote guztien uztaiaren erdian, baloi guztiak egongo dira denbora hastean. Minutu batean banaka aterata beharko dira eta erditik baloiak haien uztaira eraman, boleiboleko kolpe desberdinak erabiliz mugitzen diren bitartean. Erdiko baloiak amaitzen direnean beste bikoteen uztaietan daudenak lapurtu beharko dira.

Aldaera gisa, baloi bat hartzerakoan eraman orde, azpiko sake baten teknika erabiliz pase bat egin dezakete haien bikotekideari.

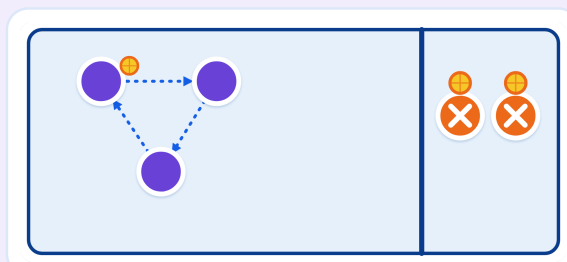
● ATAL NAGUSIA

● “Edalontzia bete” erronka

Bi taldek haien artean lehiatuko dute. Helburua, azpiko sakearen kolpea erabiliz taldekideek sortutako diana batean baloia sartzea da. Diana sortzeko 3 taldekidek eskuak emanda borobil bat osatuko dute eta saiakera bakoitzean jaurtitzaila eta borobileko batek lekua aldatuko dute. Dianan asmatzen den bakoitzean, taldekide bat gehituko da diana sortzera helburua erraztuz.

Taldekide guztiak borobilean egotean amaitu daiteke edo denbora muga bat jarri.

● Baloi dorrea



Baloi dorrearen arauak errespetatuko ditugu eta boleiboleko batzuk gehitu. Taldearen trebetasun mailaren arabera paseak kolpatuz egin daitezke edo bi eskuekin egitea baimendu. Dorrean dagoen taldekideari pasea egiterako garaian landutako boleiboleko kolpeak erabili behar dira (besaurre, hatz edo azpiko sake).

Zailtasun maila egokitzeko, dorrearen distantzia modifikatu edo bakarrik erasotzen duen komodin bat sartu daiteke.

● ATSEDENERA ITZULERA

● Sake punteria

Partaide guztiak aurrez erabakitako sake marran kokatuko dira baloi batekin bakoitza. Helburua, beste zelaian kokatu duten konoa botatzea izango da. Lortzen duenari, konoa zelai barruan nahi duen tokian kokatzeko aukera emango zaio.

Denak batera jaurti ordez, ordenean eta jarraian egiten bada, errazagoa da jaurtika bakoitzaren jabea identifikatzea.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- Etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde ohia edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Uztaiak
- ◆ Baloiak
- ◆ Bankuak
- ◆ Petoak
- ◆ konoak
- ◆ Espazioa zehazteko elementuak

ESPAZIO ANTOLAKETA

- ◆ Boleiboleko zelaia

OHARRAK

- ◆ Joko edo jolas bakoitzerako dugun espazioaren arabera, sarea noiz jarri erabaki behar da.



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Boleibola
SAIOA	4

SAIOAREN HELBURUAK

- Baloia kontrola kolpe bitartez
- Zelaiko espazioen identifikazioa eta erabilera

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Saioa, helburuak eta saiotik nahi duguna azaldu.

● BEROKETA

● **Bakarkako ariketak.**

Baloia kontrola lantzeko ariketa edo erronka txikiak proposatuko dira. Adibidez:

- Besaurren edo hatz kolpea etengabe mantentzea.
- Kolpearen indarra handitu eta baloia botatzen utzi berriro kolpatu baino lehen.
- Baloia autopase horietan altura aldatzea.
- Ondoan jarritako kono bat ukitu behar izatea berriro kolpatu baino lehen.
- Pareta batean paseak etengabe egitea.
- Baloia paretera kolpatu esku ireki eta buruaren alturaren gainetik (remate baten teknika).
- Baloia kolpatu txalo edo buelta oso bat eman eta berriro hartu.

● ATAL NAGUSIA

● **Kartzeletik atera**

Helburua kartzela saiestea izango da, horretarako aurrez finkatutako distantzia batetik baloia kolpatu eta beste zelaian erori behar da. Taldekide guztiak hiru ilaratan egongo dira jaurtitzen eta sarearen beste aldean beste partaide bat egongo da ("kartzelean"). Beste aldean botatzea lortzen badute, baloia berreskuratu eta ilarara itzuli behar dira, baina, zelatik kanpo botatu edo kartzelean hasi den partaideak airean hartuko balu, kartzelera bidaliko du jaurtitzaila.

Momentu honetan bi aldaera probatu daitezke:

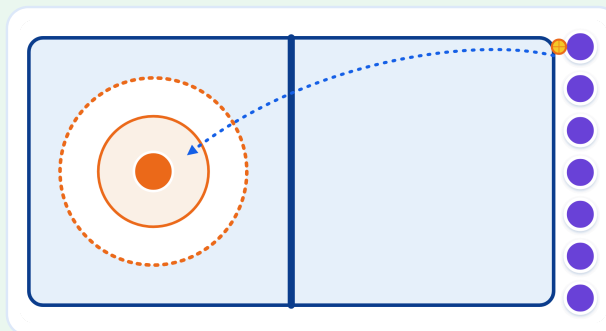
- Kartzelean zegoena eta jaurtitzaila tokiz eta helburuz aldatzen dira. Kasu honetan kartzelean partaide gehiago hasi beharko dira.
- Kartzelera sartzen joango dira guztiak barruan egon arte.

● Etxea garbitu punteriaz

Etxea garbitu jolasaren arau berdinak erabiliko ditugu eta beste batzuk sartu. Talde bakoitzaren zelaian babestu beharreko uztai handiak egongo dira, denbora muga amaitzean (minutu bat adibidez) uztai gehien dituenak irabaziko du. Aurkarien baloi bat uztai batean ematen badu, uztai hori bere zelaira eraman eta kokatu beharko dute. Bakoitzaren zelaiaren edozein tokitik jaurti daiteke bestera eta baloia eskuetan edukita mugitu daitezke. Uztailak babesteko arauak: Baloi bat eskuetan edukita, ezin da uztairik babestu eta ezin da uztai barruan egon edo pasa.

● ATSEDENERA ITZULERA

● Dardo boleia



Uztai, kono txiki edo ditugun elementu desberdinekin, handitzen doazten hiru borobil egingo ditugu sarearen alde batean. Horrela, diana sortuko dugu eta borobil desberdinei puntu kopuru bat jarriko diegu. 50 puntu txikiak 20 ertainak eta 10 handiak.

Helburua, aurrez finkatutako sake kopuru batekin ahalik eta puntu gehien lortzea izango da. Bakoitzak bere puntuak gehitu beharko ditu eta jaurtiketak txandaka egin.

● ITXIERA ETA AGURRA

- Taldea batu eta balantzea egingo dugu esperotako eta egindako jokabideek helburua bete duten identifikatzeko.
- Etorkizun hurbileko saioari begira ipiniko gara.
- Talde ohiu edo leloarekin bukatuko dugu saioa.

MATERIALA

- ◆ Baloiak
- ◆ Konoak
- ◆ Uztai handiak
- ◆ Espazioak zehazteko elementuak

ESPAZIO ANTOLAKETA

- ◆ Boleiboleko zelaia

OHARRAK