

ESKOLA KIROLA · LH6

E1

Unitatea



Saio-sekuentziazio didaktikoa

 **kirolaisiren** eskutik



**Taldearen
ezagutza**



**Talde
kohesioa**



Arrauna



Eskubaloia



GIPUZKOA
Kirolak



**Donostia
Kirola**

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
---------	--	----



Eskubaloia

Saioa 1	KOMEKOKOS BALOIAREKIN · BALOIA KENTZERA · BANDEN JOLASA · KONOAK BOTATZERA · MINIESKUBALOIKO PARTIDA · ZUTOINETARA JAURTIKETAK	16
---------	--	----

Saioa 2	AZERIAK, OILOAK ETA SUGEAK · HARRAPAKETA KONBERGENTEA · TXITOAK BABESTERA PASE BITARTEZ · UZTAI PARTIDA · ABILEZIA ARIKETAK	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
---------	---	----



Eskubaloia

Saioa 3	ARMIARMA · FITBALL · TXURI BELTZ BALOIAREKIN · GAINDITU · USO EHIZTARIA	24
---------	---	----

Saioa 4	TALDEAN ELKARTU · KATUA ETA XAGUA · 10 PASEEN JOLASA · HIRUKI RONDOA · PENALTI JAURTIKETAK	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 gainera 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, multikiroltasuna 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 ordez, 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

● RONDOA 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. Baloia 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 partaideak ez da kanporatua izango. Jolasa partaideak 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 (adibidez: Garazi naiz eta mendira joateko gusutzen 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) geratuko da geldirik. Libre uzteko, beste ikasle batek hanka azpitik pasa beharko du. Pilotadun ikasleak ezin dira harrapatu. Beraz, estrategia pilota arriskuan dagoen bati pasatzean 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 emanaz. (Izen abizenak, adina, praktikaturako kirola, ikasitako eskola, etc.)
- Partaide bakoitzak bere burua aurkeztuko du, oinarrizko datu batzuk emanaz (Izen abizenak, adina, praktikaturako 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 (keinuak 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

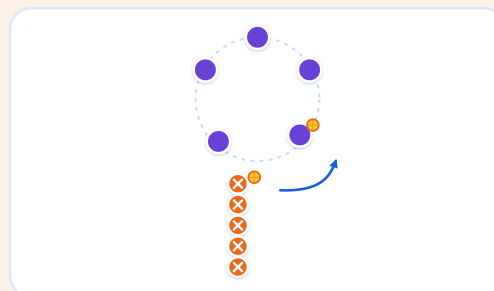
● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.

● BEROKETA

● ERLOJUPEKOA

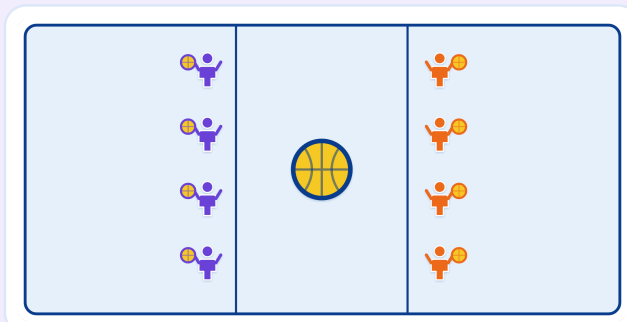
Taldea bi azpitaldetan banatuko da. Talde bat borobilean bat osatuz jarriko da eta bestea borobil horretatik kanpo ilaran.



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.

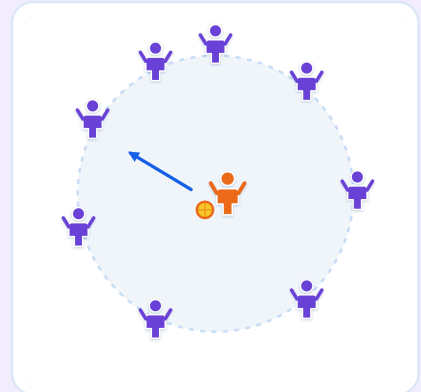
Talde baten eremura iristen diren baloiak (beste taldekoek botatakoak) hartu daitezke erdiko baloia beste eremura bultzatzeko, beti ere bakoitzaren marra eremuaren atzetik.

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

OHARRAK



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).
- Oinarrizko 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 eramane 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).

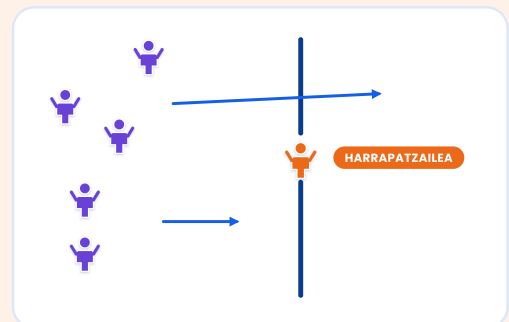
● BEROKETA

● 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 sorbaldeetatik 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 bidegurutzetara batera iristean edo beste hirukote batekin topo egitean, talde osoaren komunikazioa (Popako patroien 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 / ziaboga eremua). Hasieran, ikasle bat edo bi jartzen dira erdian: hauek dira "Armiarmak" (edo "Itsas-labarrak / Harraitza"). Gainerako ikasleak (edo 3-4ko eskifaia) zelaiaren atzealdeko marran kokatzen dira (Portua). Eskifaiei 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 patroiare 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 gune batetik bestera eramateko, oztopoak saihestuz. Helburua indarrak neurtzea eta norabidea ahalik eta ondoen denen artean adostea izango da.

● OIHAL ARRAUNA:

Oihala 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 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	Eskubaloia
SAIOA	1

SAIOAREN HELBURUAK

- Baloira eta ingurura moldatzea
- Arauen ezagutza eta errepasoa

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Lehenengo saioa izanik, eskubaloiaz jada zer dakiten, informazioa lortzen joango gara.

● BEROKETA

● KOMEKOKOS BALOIAREKIN:

Harrapatzaile bat egongo da eta baloi bat izango du eskuetan, beste guztiak baloia boteka izan beharko dute uneoro. Denak kantzako marren gainetik desplazatu beharko dira eta inork ezin du marren kanpotik egon. Harrapatzaileak norbait harrapatzen duenean, rola aldatzen da eta baloia eskutan hartu ahal izango du boterik egin gabe, horrela harrapatzailea zein den identifikatu ahal izango da. Zelaiaren marren “funtzio” edo arauak gogorarazteko erabiliko dugu (area, falta marra,...).

● BALOIA KENTZERA:

Area barruan jarriko dira jokalariek guztiak, bakoitzak bere baloia duelarik. Jokalari bakoitzak bere baloia botatu behar du, eta botea egiten duen bitartean arerioei baloia kentzen saiatuko da, berea zaintzen duen bitartean. Baloia galdu, areatik irten, bikoitzak egin... gertatzen denean, botez korrika irten eta zelaiaren albo bat ukitu/zapaldu beharko du, ahalik eta lasterren areara sartuz berriz jokoan jarraitzera.

ALDAERA 1 (erraztu): Espazio gehiago emango zaie (zelai erdia,...) espazio gehiago egonez, baloia defendatzeko erraztasuna handitzen da.

ALDAERA 2 (bukatzeko): Eliminatzen joango da, baloia “galtzen” duena espaziotik atera eta bakarrik gelditu arte. “Eliminatuak” beste zona batean jarraitu dezakete, jarduera berdina egiten, ez geldik egoteko.

● ATAL NAGUSIA

● BANDEN JOLASA:

Bi talde egongo dira zelaiaren eremu batean (zelai erdia, adibidez). Talde batek beste aldera iritsi beharko du pase bitartez (boterik gabe eta hiru pausu bakarrik baloidunak). Zelaiaren alboan 2 jokalariek egongo dira eta erasoko taldearekin jolastuko dute beti. Hauei pasa beharko zaie gero desmarkeak landu eta berriz baloia

jasoaz fondoko marrara iristeko asmoz. Partida baten funtzionamendua izango du, baloia galtzeak, urratsak etabarrek posesio aldaketa ekarriko du, eta fondora iritsita puntu bat emango zaio taldeari.

● KONOAK BOTATZERA:

Bi talde egongo dira, eta 6 kono zelaian banaturik, talde erasotzaileak, pase eta jaurtiketa bitartez kono guztiak bota behar ditu. Defentsako taldeak ezin ditu konoak defenditu, bakarkako defentsa izan behar du, beraz, erasotzaileak defendatu behar dira, ez konoak. Minutu bat izango du talde erasotzaileak kono guztiak botatzeko, lortzen badu puntu bat, eta bestela defenditzen duen taldearentzat puntua. Minutua pasatzean rolak aldatuko dira. Erasotzaileek ezingo dute boterik egin.

ALDAERA 1 (erasoa errazteko): Norbait komodin bezala jarriko da (beti erasotzaile rolean egongo da), honek ezingo ditu konoak bota, baina paseen bitartez lagundu dezake, desmarkeak...

ALDAERA 2 (defentsa errazteko): Baloiak duenak ezin du mugitu (ezta 3 pausoak ere) ALDAERA 3 (pauso zikloa lantzeko): Erasotzaileak, 3 pauso, bote 1 eta 3 pauso eman ditzakete.

● MINIESKUBALOIKO PARTIDA:

Arauak gogorarazteko minieskubaloiko partida bat egingo da.

● ATSEDENERA ITZULERA

● ZUTOINETARA JAURTIKETAK:

Bakoitzak baloi bat izango du. Distantzia marra ezberdinak jarriko ditugu (4m, 6m, 7m, 9m...) eta bakoitzak jaurtiketa bat egingo du (hanka apoiatuta, 7mko jaurtiketa bat bailitzan) eta zutoinari ematen diona, hurrengo marrara pasako da, gero eta urrutiagotik jaurtiz. Azken marratik jotzen duen lehenak irabaziko du. Baloiak zuzenean eman behar dio zutoinari, ezin du aurretik boterik eman, ezta lurra ukitu.

● ITXIERA ETA AGURRA

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

MATERIALA

- ◆ Eskubaloiko baloiak
- ◆ 6 kono

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Eskubaloiko kantxa

OHARRAK

- ◆ Alderak haur taldearen gaitasun mailaren arabera aplikatu daitezke (ez da beharrezkoa guztiak aurrera eramatea).



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Eskubaloia
SAIOA	2

SAIOAREN HELBURUAK

- Arauen ezagutza eta errepasoa
- Paseak, harrerak eta desmarkeak

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

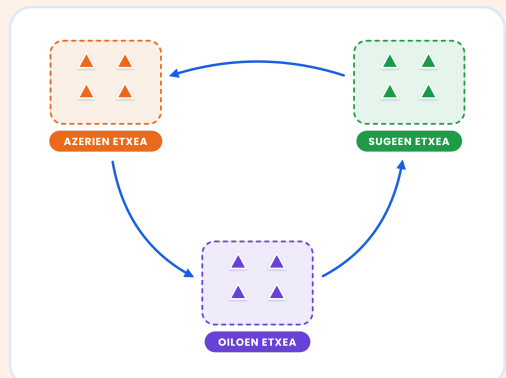
- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Saioa, helburuak eta saiotik nahi duguna azaldu

● BEROKETA

● AZERIAK, OILOAK ETA SUGEAK:

Harrapaketa jolas bat da. Taldea hiru azpitaldetan banatuko da: batzuk azeriak dira, besteak oiloak eta beste batzuk sugeak.

Azeriek oiloak harrapatzen dituzte, oiloek sugeak eta sugeek azeriak harrapatzen dituzte. Jokalariak beraien etxean dauden bitartean, ezin dira harrapatuak izan. Iheslari bat harrapatzen den momentuan, harrapatzailearen etxera eraman behar du. Harrapatuak direnak bere taldeko batek eskua ematen badio, libratu egingo dira. Harrapatzaileak harrapatua bere etxera eramaten ari den bitartean, ezin diote harrapatu.



● HARRAPAKETA KONBERGENTEA:

Harrapatzaile bat egongo da eta baloi bat izango du eskuetan, beste guztiak baloia boteka izan beharko dute uneoro. Harrapatzaileak iheslariak baloiarekin ikutu beharko ditu. Hau egitean, iheslari hori harrapatzaile bihurtuko da (soberan dagoen baloia zelatik 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.

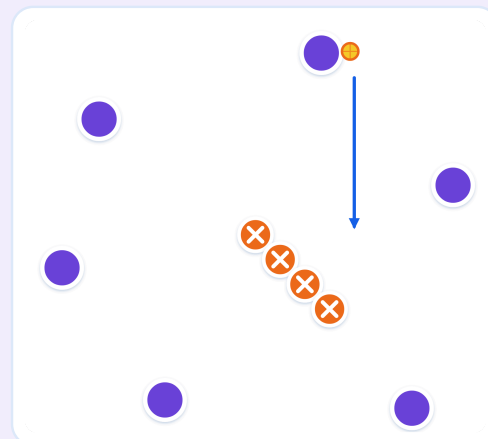
ALDAERA 1 (harrapatzaileei errazteko): Espazioa txikitu daiteke, horrela, zailagoa izango da ihes egitea.

ALDAERA 2 (harrapatzaileei errazteko): Botea esku “txarrarekin” egin beharko dute iheslariak.

● ATAL NAGUSIA

● TXITOAK BABESTERA PASE BITARTEZ:

Bi talde egongo dira, bat ilaran jarriko da, gerritik helduta, beste taldea inguruan egongo da borobilean (ilara barruan geratzen delarik). Aparrezko baloi batekin, kanpotik paseak egingez, atzeko jokalaria jo beharko zaio baloiarekin, burutik behera. Jotzean, ilaran azkena doana, lehena jarriko da eta horrela ilara guztiak rol guztiak egin arte. Denak pasatzean, kanpokoak barrura eta barrukoak kanpora aldatuko dira.



● UZTAI PARTIDA:

Bi talde egongo dira eta 4 uztai egongo dira zelaitik banatuta. Puntua lortzeko, baloia uztaietan utzi beharko da. Baloia galtzen bada, urratsak, bikoitzak... posesio aldaketa egingo da.

ALDAERA 1: Baloia uztaietan utzi beharrean, jokalaria hartu beharko du baloia uztai barruan.

● ATSEDENERA ITZULERA

● ABILEZIA ARIKETAK:

Bakoitzak baloi bat eskuetan eta baloiarekin abilezia jokotxo ezberdinak egingo ditugu: baloia alde batetik bestera buru gaintik, hanka azpitik, baloia gora bota eta azpitik pasa ahalik eta gehienetan, zutik egotetik boteak emateaz gelditu gabe, etzan eta berriz altxa...

● ITXIERA ETA AGURRA

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

MATERIALA

- Eskubaloiko baloiak
- 4 uztai
- Aparrezko baloi bat

ESPazio ANTOLAKETA

- Eskubaloiko kantxa

OHARRAK

- Aldaerak haur taldearen gaitasun mailaren arabera aplikatu daitezke (ez da beharrezkoa guztiak aurrera eramatea).



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).
- Oinarritzko 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 daitezzen).

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, berrir 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 eginez) 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	Eskubaloia
SAIOA	3

SAIOAREN HELBURUAK

- Desmarkeak eta defentsa desplazamenduak
- Jaurtiketak

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

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

● BEROKETA

● ARMIARMA

Harrapaketa jolasa. Harrapatzaile bat jarriko da kantzako erdiko marran eta marran gainean mugitu daiteke bakarrik (armiarma bezala armiarma sarean).

Besteak alde batetik bestera pasatuko dira. Harrapatzen baditu, dauden lekuan geldituko dira libre daudenak harrapatzen.

Helburua iheslari guztiak erdiko marran harrapatuta gelditzea da.

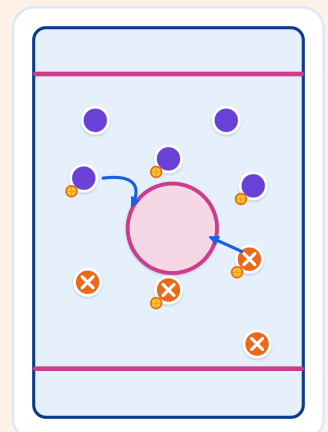
ALDAERA 1(harrapatzailearentzat errazago): Iheslariak baloi bana boteka

ALDAERA 2(intentsitatea handitzeko): Eremua txikitu egingo da.

● FITBALL

Bi talde egongo dira eta erdian fitballeko baloia. Hezitzailearen aginduan taldeko jokalaria fitballeko baloiari ematen saiatuko dira eskubaloiko baloiak jaurtiz.

Helburua fitballeko baloia kontrako taldearen zelaian ezarritako marra zeharkatzea lortzea izango da.



● ATAL NAGUSIA

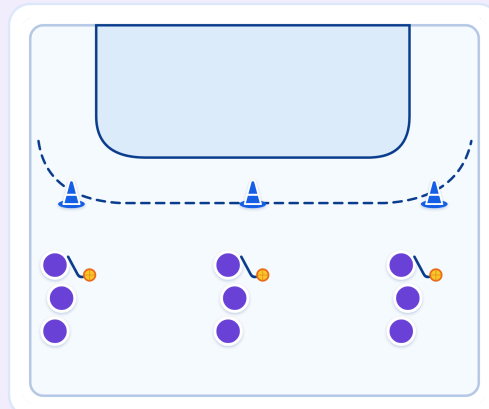
● TXURI BELTZ BALOIAREKIN:

Binaka jarriko dira bata besteari bizkarra emanaz, ateetarantz orientatuak. Batzuk "txuri" izango dira, eta beste batzuk "beltz". Esaten den hitzak eskapo egin behar du, eta jaurtitzera iritsi behar du atera, atzekoak harrapatu baino lehen (harrapatzaileak ez du boterik egin beharko).

● GAINDITU:

Hiru ilara egingo dira, defentsa bana 3 espazio ezberdinetan. Erasotzaileak defentsak ukitu gabe 9metroko marra gainditu beharko du (baloia eskuan boterik gabe), defentsari izkin egin eta gero jaurtiketa egingo du eta hurrengo ilarara joango da (ez da atezainik izango 3 ilarak batera lan egin dezaten). Atean material ezberdinak jarriko ditugu punteria lantzeko.

ALDAERA 1 (pauso zikloa lantzeko): Aurreratuago jarriko dugu defentsa, bertatik irten eta 3 pausu, botea eta 3 pausu egin ditzan.



● ATSEDENERA ITZULERA

● USO EHIZTARIA:

Entrenatzaileak baloi bat airera botako du, eta jokalariek, airean dagoen bitartean baloia jaurtiz, entrenatzailearen baloia jotzea lortu beharko dute (garrantzitsua da jaurtiketen orientazioa (pareta bat,...) baloiak oso urrutira joan ez daitezen).

● 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

- Eskubaloiko baloiak
- Lurreko markak edo txinoak
- Fitball baloia (edo baloi pisudun bat)

ESPazio ANTOLAKETA

- Eskubaloiko kantxa

OHARRAK

- Aldaerak haur taldearen gaitasun mailaren arabera aplikatu daitezke (ez da beharrezkoa guztiak aurrera eramatea).



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH6
JFK	Eskubaloia
SAIOA	4

SAIOAREN HELBURUAK

- Desplazamenduak eta mugikortasuna
- Pasea eta desmarkeak
- Defentsa eta orientazioa defentsan baloiarekiko

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

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

● BEROKETA

● TALDEAN ELKARTU:

Jokalariak baloi bana izango dute eta boteka egongo dira zelaitik libre desplazatzen, entrenatzaileak zenbaki bat esango du, eta taldeak egin beharko dira kopuru horretakoak. Taldea osatzea lortzen ez dutenek, edo azkenak direnak “ordaindu” beharko dute (salto bat, fondo bat, norbait ukitu korrika,...)

● KATUA ETA XAGUA:

Bikoteka jarriko dira borobil handi batean, bikoteak eskutik helduta egongo direlarik. Bikote bat askatuko da eta hauetako bat harrapatzailea izango da eta bestea iheslaria. Harrapatzaileak iheslari hori ikutzean rolak aldatuko dira eta iheslaria harrapatzaile bihurtuko da. Iheslariak borobilean dagoen norbait eskutik heltzean, beste aldekoa askatuko da eta bihurtuko da iheslari.

ALDAERA 1 (mugikortasuna handitzeko): Borobileko bikoteak, geldi egon beharrean, zelaitik mugitzen egongo dira eskutik emanda, iheslari eta harrapatzaileei hurbilduz edo eta hauetatik aldentuz

ALDAERA 2 (Harrapatzaileari errazteko): Bikotetik ateratzen dena harrapatzaile bihurtuko da, eta ordurarte harrapatzaile zena iheslari bihurtuko da.

● ATAL NAGUSIA

● 10 PASEEN JOLASA

Bi taldeetan banatuko dira. Baloia duen taldeko jokalaria, elkarren artean baloia pasatuz, hamar pase jarraian egitea lortzen saiatuko dira. Baloia ez duen taldeak, berriz, baloia berreskuratu beharko du. Eskubaloiko oinarritzko arautegia errespetatuko da: urratsak, faltak, . . . Hamar pase jarraian egitea lortzen duen taldeak puntu bat lortuko du. Joko eremua jokalarien maila, ezaugarri eta kopuruaren arabera mugatuko da.

ALDAERA 1 (defentsaren orientazioa lantzeko): 10 paseak lortu eta gero, markatutako alboko marrara iritsi beharko dira baloiarekin erasotzaileak (eta puntu extra bat izango dute horregatik).

ALDAERA 2 (erasoa zailtzeko): Arau bereziak jarri:

- Ezin da pase bat bueltatu
- Pase guztiak baloiari bote eraginez egin behar dira
- Ezin da baloiarekin mugitu
- Defentsak baloiduna ikutzean, posesioa aldatuko da

● HIRUKI RONDOA:

Launakako taldeak sortuko dira. Hiruk hiruki bat sortuko dute eta defentsa bat egongo da barruan. Kanpokoek pase mota ezberdinak egin beharko dituzte, eta barrukoak, baloia ukitu edo baloiduna ukitu beharko ditu. Hau lortuz gero aldaketa egingo da bien artean.

ALDAERA 1 (intentsitatea eta zailtasuna aldatzeko): Hirukia handitu edo txikitzeak, jokia guztiz aldatzen du, bai intentsitate eta bai zailtasunean.

ALDAERA 2 (defentsa errazteko). Bigarren defentsa bat sar daiteke hiruki barruan, honek defentsa lana asko erraztu dezakelarik (agian baloiduna ikutzean aldaketa egitea kendu beharko da)

● ATSEDENERA ITZULERA

● PENALTI JAURTIKETAK:

Atezain bat jarriko da eta penalti jaurtiketak egingo dituzte. Atezainak aldatzen joango 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

- ◆ Eskubaloiko baloiak
- ◆ Lurreko markak espazioak mugatzeko

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Eskubaloiko kantxa

OHARRAK

- ◆ Aldaerak haur taldearen gaitasun mailaren arabera aplikatu daitezke (ez da beharrezkoa guztiak aurrera eramatea).