

ESKOLA KIROLA · LH3

E1

Unitatea



Saio-sekuentziazio didaktikoa

 **kirolaisiren** eskutik



Taldearen ezagutza



Saskibaloia



Atletismoa



GIPUZKOA
Kirolak



Donostia
Kirola

AURKIBIDEA

0 SARRERA: ESKOLA KIROLEKO SAIOEN EREDUA ETA FILOSOFIA

2



Taldearen ezagutza

Saioa 1	KATU KATU · STOP, IZENAREKIN · ITZALA · UHOLDEA · ARMIARMA TALDE SAREA	4
Saioa 2	KATEA · ORBANA · SUHILTZAILEAK · GIZA ESTATUEN ARGAZKIA · IPOTXAREN IRITZIA	6
Saioa 3	UHARTE KOOPERATIBOAK · KONOEN IRAULTZA · IRLA MAGIKOA · BALOI ESERIA · ZIRKUITU ELEKTRIKOA	8
Saioa 4	HARIA MOZTU · AZERIAK ETA ERBIAK · BALOIA BESTE ALDERA · BALOIA EHIZATU · INDIAR FUTBOLA · TELEFONO HAUTSIA	10



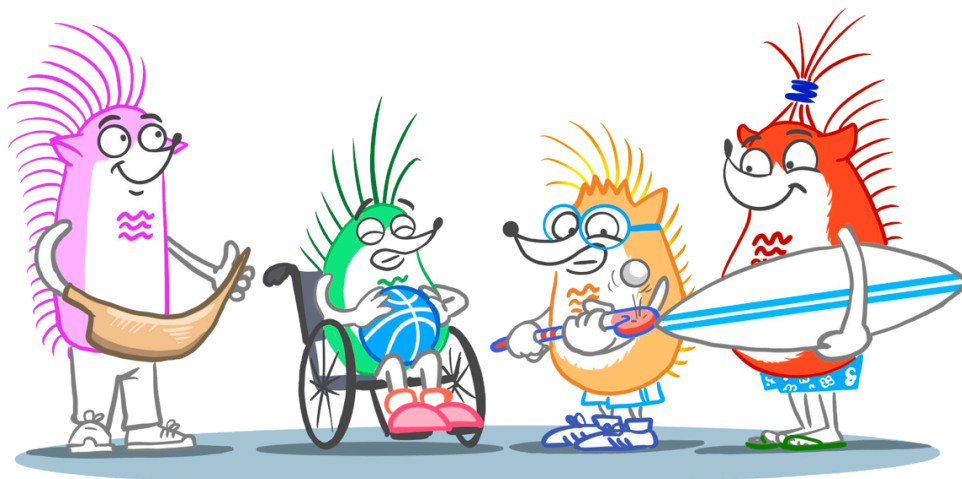
Saskibaloia

Saioa 1	SIMONEK DIO · ZALDIA ETA ZALDUNA · ESKOBA JOLASA · BOTEAK · JAURTIKETA TXAPELKETA	12
Saioa 2	ISPILUA · ZAPIA LAPURTZEN · BALOIA LORTZEA · ARMIARMAK ETA EULIAK · BALOIA HANKAPEAN	14



Atletismoa

Saioa 1	ANIMALI HARRAPAKETA · AZERIA OILOA ETA SUGEA · ZALDIA ETA ZALDUNA · ERRELEBO LASTERKETA · 1,2,3 TXORIAK KK EGIN DU	16
Saioa 2	BALOI ESERIA · BORROKA JOLASA · GAITASUN ZIRKUITOA · LURRA HAIZEA ITSASOA	18



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 ordez, joko eta jolasak dira nagusi.

- **Talde jolasak edo/eta kooperatiboak:** LHko lehen zikloetan bereziki, elkarreragina 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	LH3
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 duzu, oinarrizko datu batzuk emanez. (Izen abizenak, adina, praktikaturako kirola, ikasitako eskola, etc.).
- Partaide bakoitzak bere burua aurkeztuko du, oinarrizko datu batzuk emanez (Izen abizenak, adina, praktikaturako kirola, ikasitako eskola, etc.).

● BEROKETA

● KATU KATU

Kantxa erdi edo eremu zabal bat beharko da. Aparrezko baloi bat edukiko du hezitzaileak. Baloia gora jaurti eta partaidearen izena ohikatuko du honela. “KATU KATU KATTALIN”, eta Kattalinekin baloia lurra ukitu baino lehen hartu beharko du. Ondoren, berak berdina egin beharko du beste kide baten izena esanez. Baloiak lurra ukituz gero, jolasa berdin berdin aurrera joango da.

● STOP, IZENAREKIN

Harrapaketa jolas bat da, kantxa erdia beharko da. Harrapatzaile bat egongo da bere helburua norbait harrapatzea izango delarik. Harrapatzeko iheslari bat ukitu beharko du soilik, baina iheslariak bestelako aukera bat dauka harrapatu aurretik, “stop” esanez gero “izoztuta” gelditzeko aukera dauka, honela harrapatzaileak ezingo du harrapatu. Kideren batek “izoztua” “berpiztu” nahiko baluke, bere hanka artetik pasa eta bere izena ohikatu beharko du.

● ATAL NAGUSIA

● ITZALA

Talde guztia errenkada batean jarriko da, lurrean dauden marren gainean (saskibaloiko futboleko edota eskubaloiko kiroletako espazioa delimitatzeko erabiltzen diren marrak). Bata bestearen atzetik ibiltzen hasiko dira, beti marren gainetik. Lehenengoak mugimenduren bat egin beharko du, besoak gora eta behera

mugituz, adibidez, atzekoek, alegia, denek, berdina egin beharko dute, horrela 10 segunduz jardungo dute. Ondoren errenkadan lehena zegoena azken tokira pasako da, eta lehenengo doana berriz ere berdina egin beharko du, jolasa partaide guztiek errenkadaren burutik pasatzen direnean amaituko da.

● UHOLDEA

Kantxa erdi baten zehar uztai batzuk banatuko ditugu, partaideak kantxatik zehar korrika arituko dira, hezitzaileak uholde hitza esaterakoan, partaide guztiek uztaietan sartu beharko dute. Uztai bakoitzean nahi adina partaide sartu daitezke, txanda bakoitzean uztai bat kenduko da. Helburua beraien artean laguntzea da, ahalik eta lagun gehien uztaian sartzeko. Ez dago kanporaketarik, hau da, uztaian 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 (adbidez: Garazi naiz eta mendira joatea gustatzen zait). Ondoren harila hartu duenak berdina egingo du beste norbaiti jaurtiz. Jolasaren amaieran, artilezko marasma polit bat geratuko 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

ESPAZIO ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa erdi bat

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH3
JFK	Taldearen ezagutza
SAIOA	2

SAIOAREN HELBURUAK

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

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Hezitzaileak zerrenda pasako du, jada 2. saiorako ia partaide guztien izena jakin beharko luke, zerrenda pasatzean hori ikustarazi beharko luke. Izena esatean ikasleari aurpegira begiratzuz. Keinu honek ikasleari konfidantza emango dio.

● BEROKETA

● KATEA

Harrapaketa jolas dinamikoa. Ikasle bat izango da harrapatzailea; norbait ukitzen duenean, eskua ematen diote elkarri eta biak doaz hurrengoaren bila. Harrapatu ahala, katea luzatuz doa. Katea ezin da hautsi. Geldi daudenean koordinatu egin behar dute norantz mugitu norbait harrapatzeko, estrategian eta komunikazioan zentratuz. Jolas honetarako espazioa ongi markatzea garrantzitsua da, espaziotik ateratzen diren iheslariak, katera batu beharko baitira.

● ORBANA

Harrapaketa jolas bat da, kantxa erdia beharko duzu jolas hau burutzeko ere. Harrapatzaile bat egongo da bere helburua norbait harrapatzea izango delarik. Harrapatzeko iheslari bat ukitu behar du soilik. Iheslaria harrapatua izanez gero, ukitu dioten tokia (adibidez ipurmasailean) eskua jarri beharko du (orbana estalduz) eta modu honetan (eskua hor duelarik) beste iheslari bat harrapatu beharko du berriz ere rol aldaketa eman dezan.

● ATAL NAGUSIA

● SUHILTZAILEAK

Pista erdi bat beharko da jolas hau burutzeko. Espazioan zehar begiraleak kolore ezberdinetako hainbat uztai jarriko ditu espazioan zehar, hauek “suak” izango dira. Begiralek aparrezko baloi bat hartu eta gora botako du “su horia” esanez adibidez. Ikasleak baloia (“ura”) hartu beharko dute eta paseak eginez (ezin da

baloiarekin mugitu) baloia uztai horiaren gainean utzi beharko dute. Ondoren, beste baloi bat hartu eta berdina egin beharko du begiraleak, horrela su guztiak itzali arte.

● GIZA ESTATUEN ARGAZKIA

Jolas honetarako kantxa erdi bat beharko da. Partaideak pistatik zehar ibiltzen edo korrika txikian mugituko dira. Begiraleak “4ko arraunlariak” ohikatuko du, eta partaideak 4 pertsonetako “figura” bat osatu beharko dute arraunean daudela antzeztan, baina modu estatikoan, hau da geldirik, estatu bat bezala. Begiraleak laukote bakoitzera hurbilduko da eta argazkia ateratzen duen keinua egingo du. Ondoren begiraleak jolasarekin jarraitzeko esan eta berriz ere dinamika errepikatu beharko da. “3ko txirrindulariak”, “2”ko tango dantzariak, “6”ko arrantzaleak etab.

● ATSEDENERA ITZULERA

● IPOTXAREN IRITZIA

Haur guztiak lurrean esertzen dira borobil handi batean eta begiak ixten dituzte erabat isilik. Hezitzaileak, haur baten izena esango du isilpean bere ondora hurbilduz. Izendatutako haurrak begiak ireki gabe oso ahots baxuarekin ipotx baten moduan iritzi bat edo soinu leun bat egin beharko du. Taldekideek nor den asmatu beharko dute begiak ireki gabe. Gero asmatzen duenak hurrengo txandako ipotxa nor izango den aukeratuko du hezitzailearen laguntzarekin.

● 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
- ◆ Aparrezko baloia
- ◆ Uztaiak

ESPAZIO ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa erdi bat

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH3
JFK	Taldearen ezagutza
SAIOA	3

SAIOAREN HELBURUAK

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

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.
- Hezitzaileak zerrenda pasako du, jada 2. saiorako ia partaide guztien izena jakin beharko luke, zerrenda pasatzean hori ikustarazi beharko luke. Izena esatean ikasleari aurpegira begiratzuz. Keinu honek ikasleari konfidantza emango dio.

● BEROKETA

● UHARTE KOOPERATIBOAK

- Pista osoan zehar 10-12 uztai banatzen dira lurrean. Ikasleak txistuaren erritmoan korrika dabilta aroen artetik. Txistuaren soinua amaitu bezain laster haur bakoitzak aro baten barruan sartu behar du. Txanda bakoitzean, entrenatzaileak 2 edo 3 aro kenduko ditu. Helburua da ikasleek elkarri laguntzea (gerritik helduta, hanka bakar baten gainean jarrita) geratzen diren aro bakanetan denak sartu daitezen, inor kanpoan utzi gabe.

Ezin da inor bultzatu aro batetik kanporatzeko. Helburua talde osoa salbatzea da, ez norbanakoa. Taldekideren batek lurra ukitzean (uztai barruan sartzen ez delako) jolasa amaitutzat emango da.

● KONOEN IRAULTZA

Joko eremuan zehar 20-30 kono txiki jartzen dira sakabanatuta (batzuk zutik eta beste batzuk lurrean etzanda). Ikasleak bi taldetan banatzen dira: "Eraikitzaileak" eta "Iraultzaileak". Hezitzailearen seinalearekin batera, eraikitzaileek botata dauden konoak zutik jartzen saiatu behar dute. Iraultzaileek, aldiz, zutik daudenak botatzen dituzte. Minutu bat igarotakoan joko gelditu eta zutik zein botata dauden konoak zenbatzen dira irabazlea nor den jakiteko. Ezin da konorik ostikatu ezta oinekin zapaldu ere; eskuekin soilik ukitu daitezke. Ezin da kono bat babestu gorputzarekin beste taldeari bidea oztopatzeko.

● ATAL NAGUSIA

● IRLA MAGIKOA

- Jolas honetarako imajinazioa erabili beharko dugu, jolasa loratzeko eta esperientzia hobeagoa izateko. Kono txiki batzuekin laukizuzen bat osatuko dugu, talde osoa sartzeko tamainakoa. Taldeari itsasontzi batean daudela azalduko diegu. Itsasontzi horrek zulo bat dauka, ura sartzen ari da eta 10 minututan hondoratu egingo da. Espazioaren beste aldean (laukizuzenetik 15 bat metrotara) beste laukizuzen bat egongo da

(irla). Helburua taldekide guztiak eremu horretara pasatzea izango da "salbatu" ahal izateko. Pasatzeko, ezin da lurra ukitu (ura), hau ukitzen bada itsasontzia bueltatu beharko dira. Laguntzeko uztaiak magiko batzuk emango dizkiegu, uztai hauen gainean bai egon gaitezkeela. Uztaiaren barruan norbait badago uztai ezin da mugitu. Uztaiaren barruan taldekide bat baino gehiago egon daiteke. Jolasa 10 minututan amaituko da, helburua lortu edo ez bada lortu ere.

● BALOI ESERIA

Jolas honetarako pista erdi bat beharko dugu eta aparrezko baloi bat. Hezitzaileak baloia airera botako du hartzen duenak 3 pausu emateko aukera izango du baloia eskuetan duela norbaiti jaurtitzeko. Baloi norbaiti ukitu eta lurra ukitzen badu, eserita geratu beharko da jo duten tokian. Baloiarekin kolpatu baina eskuekin hartzea lortzen badu jokalaria honek hiru pausu eman eta jaurtitzeko aukera edukiko luke. Eserita dauden jokalaria berriz ere zutitzeko eta jolasten jarraitzeko bi aukera edukiko dituzte. Lehena, lurrean daudela lurretik edo airetik baloi bat pasatzen bada, eta hartzea lortzen badute, lurrean dagoen beste bati pasea eginez gero berriz ere zutitzeko aukera edukiko dute. Beste aukera, lurrean daudela, baloiarekin zutik dagoen norbaiti baloiarekin jo eta baloiak lurra ukitzen badu, zutitzeko aukera edukiko luke. Azken partaidea zutik eta baloia eskuetan duela amaituko da jolasa.

● ATSEDENERA ITZULERA

- **ZIRKUITU ELEKTRIKOA:** Haur guztiak borobilean esertzen dira eta elkarri eskua ematen diote. Hezitzailea borobileko bat gehiago da. Begiak ixten dituzte denek. Entrenatzaileak bere eskuineko kideari eskua leun estutzen dio ("korrante elektrikoa" piztuz). Kide horrek, bulkada jaso bezain azkar, bere eskuinekoari estutu behar dio eskua, eta horrela korranteak borobil osoari buelta eman arte. Azkenekoak bulkada jasotzean, eskua altxatu eta ozenki esaten du: "Iritsi da!". Korrantea norabidez aldatu daiteke (eskuinera edo ezkerrera) edo entrenatzaileak bi bulkada bidali ditzake aldi berean bi norabideetan, non topo egiten duten ikusteko. Estutzeak oso leuna izan behar du (minik eman gabe). Ezin dira begiak ireki.

● 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
- ◆ Aparrezko baloia
- ◆ Uztaiak

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Kantxa erdi bat

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH3
JFK	Taldearen ezagutza
SAIOA	4

SAIOAREN HELBURUAK

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

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.

● BEROKETA

● HARIA MOZTU

Harrapaketa jolas bat da. Harrapatzaileak nor harrapatu nahi duen ozenki esango du eta bere atzetik korrika joango da.

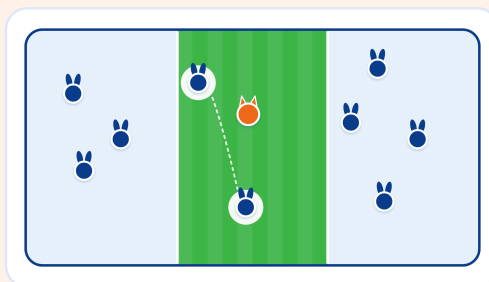
Bidean beste kide bat bien artean sartzen bada, haria moztu du eta hori harrapatzera joan beharko da harrapatzailea.

Norbait harrapatzen duenean, rola aldatzen da.

● AZERIAK ETA ERBIAK

Eremua 3 zatitan banatuko da. Azeriaren eremua (berdea) eta erbien eremuak (zuriak). Azeriak erbiak harrapatzen saiatuko dira, behin norbait harrapatzean azerian bihurtuz.

Azeriak bere eremutik korrika joateko aukera izango du, erbien zelaian egotean berriz, txingoka (hanka baten gainean). Erbiak bere zatietan korrikan joateko aukera izango dute ez ordea azeriaren eremutik pasatzen direnean, txingoka joan beharko dutelarik.



● ATAL NAGUSIA

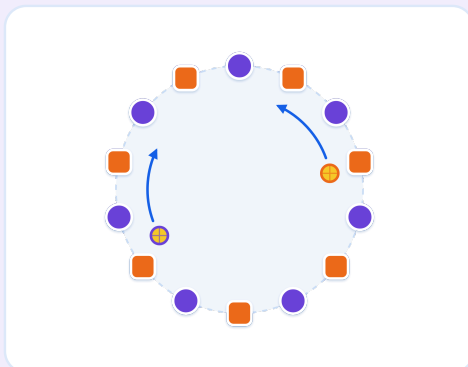
● BALOIAK BESTE ALDERA

Taldea bi azpitaldetan banatuko da, eremua ere bitan banatu da, talde bat bestea aldez aurre duela. Partaide bakoitzak baloi bat edukiko du eskuetan (saskibaloiko, eskubaloiko edo aparrezko baloiak izan daitezke). Denbora tarte batean (2 minutu) beste taldearen eremua ahalik eta baloi gehienez betetzean datza helburua. Bakoitzaren eremura iristen diren baloiak denbora tarte horretan etengabe beste eremura bota ditzakete partaideek. Denbora igaro ostean, hezitzaileak "Denbora!" ohikatuko du, partaide guztiak geldirik eta zelai bakoitzean dauden baloiak kontatuko dira. Bere eremuan baloi gutxien dituen taldeak irabaziko du jolasa.

● BALOIA EHIZATU

Denak borobil batean jarriko dira, bi azpitaldetan banatuko da taldea.

Taldeakideak interkalatuak egongo dira bata bestearen artean. Talde baten baloiak bestea "harrapatu" beharko du eta pase mota ezberdinak probatu daitezke; botearekin, airez, ... Baloi batek, bestea "harrapatzen" duenean amaituko da jolasa.



● INDIAR FUTBOLA

Talde osoa borobilean jarriko da zutik, hankak irekita eta bata bestearen hankak ondoan jarrita (ukitzen).

Aparrezko baloi bat egongo da, helburua baloia bestean hanka tartetik pasatzea izango da.

Baloia beti lurretik arrastaka erabili behar da.

Baloia ezin da hartu, soilik kolpatu daiteke.

Partaide bateri hanka artetik baloia pasatzen badiote (gola sartzen badiote) esku batekin jolastuko du.

Bigarren gol bat sartzen badiote, bizkarrez eta bi eskurekin jolastuko du.

Hirugarren aldiz, bizkarrez eta esku batekin eta laugarren aldian kanporatua da.

● ATSEDENERA ITZULERA

● TELEFONO HAUTSIA

Taldea lurrean eserita eta borobilean jarriko da. Taldeko partaide batek zerbait esaten dio bere ondokoari belarrira. Honek bere ondorengoari etab. Azkenak ulertu duena altuan esan behar du. Horrela, lehenengoak esan duenarekin zerikusirik ez duela ikusten 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
- Aparrezko baloia
- Uztaiak

ESPAZIO ANTOLAKETA

- Kantxa erdi bat

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH3
JFK	Saskibaloia
SAIOA	1

SAIOAREN HELBURUAK

- Baloiarekin trebatzea
- Boteak eta jaurtiketak lantzea
- Arautegiaren ezaugarri orokorrak deskubritzea
- Ondo pasatzea

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

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

● BEROKETA

● SIMONEK DIO:

Jolas hau aurrera eramateko, bakoitzak bere baloia izango du. Hezitzaileak esandakoa egin beharko dute soilik esaldi hasieran “Simonek dio...” esaten baldin badu. “Baloia gorantz bota” bakarrik esaten badu, ez zaio kasorik egin beharko, honek, “Simonek dio baloia gorantz botatzeko” esan beharko du. Hezitzaileak honekin jolastu beharko du eta modu honetan, ekintza desberdinak sartzen joango da (trebea den eskuarekin boteak eman, baloia eskuan izanda korrika egin, eseri, hanka puntetan ibili, ...).

Amaieran, bikoteka jartzeko eta guztien artean borobil bat osatzeko eskatu ahal zaie, hurrengo jolaserako prest egoteko.

● ZALDIA ETA ZALDUNA:

Partaideak borobilean binaka egongo dira (hasiera batean, baloirik gabe). Aurrean jarriko den partaideak zaldia izango da eta atzekoa zalduna. Hezitzaileak zaldia esatean, zaldi guztiek borobilaren inguruan korrika egin beharko dute hauen tokira iritsi arte (itzuli bat). Zalduna esatean, zaldunek gauza bera egingo dute. Zaldia eta zalduna esaterakoan, bikote bakoitzak elkarri eskua eman beharko diote eta korrika egingo dute hauen tokira iritsi arte.

- ALDAERA1: Bikote bakoitzak baloi bat izango du. Zaldia edo zalduna esatean, boteak eginez desplazatuko dira. Zaldia eta zalduna esatean, paseak eginez aurrera joango dira.

● ATAL NAGUSIA

● ESKOBA JOLASA:

Partaide guztiek baloia izango dute, bat izan ezik. Baloia dutenak, boteak eginez kantxan zehar mugituko dira. Hezitzaileak seinale bat egitean, hauek baloia lurrean utziko dute eta azkar, beste batengana joango dira. Baloia ez duena, baloi bat hartzen saiatuko da. Txanda bakoitzean, partaide bat baloirik gabe geldituko da.

- ALDAERA 1: Boteak, trebea ez den eskuarekin emango dituzte.
- ALDAERA 2: Jolasa aurrera doan ahala, baloiak kentzen joango gara.

● BOTEAK:

Parte-hartzaile bakoitzak baloi bat izango du. Saskibaloiko kantxa pixkanaka ezagutzen joateko, marren gainetik ibiliko dira. Fondoko marren gainetik desplazatzerakoan, trebea ez den eskuarekin boteak egingo dituzte. Aldeetako marren gainetik ibiltzean, trebea den eskuarekin boteak egingo dituzte. Erdiko marran, eskua txandakatzen joan beharko dira, boteak egiten dituzten bitartean (lehenengo eskuin eta gero, ezker). Borobil erdietan, atzeraka ibiliko dira, batean esku trebearekin boteak emanez eta bestean trebea ez den eskuarekin. Horrela, zirkuito moduko batean ariketa ezberdinak egiten joango dira.

- ALDAERA 1: Ibili beharrean, gai sentitzen badira korrika joango dira.

● ATSEDENERA ITZULERA

● JAURTIKETA TXAPELKETA:

Bi talde sortuko ditugu. Kantxaren alde batean, talde bat egongo da eta bestean bestea. Helburua ahalik eta azkarren 10 saskiratze lortzea izango da. Hauek lehenengo lortzen dituen taldeak irabaziko du.

● 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

- ◆ Saskibaloiko baloi 1 partaide bakoitzeko

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Saskibaloiko kantxa.

OHARRAK

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



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH3
JFK	Saskibaloia
SAIOA	2

SAIOAREN HELBURUAK

- Norberaren gorputza ezagutu eta gaitasun fisikoak hobetzea
- Paseak eta boteak lantzea
- Jokalarien arteko harremanak lantzea
- Ondo pasatzea

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.

● BEROKETA

● ISPILUA:

Hezitzailea, baloi batekin, haur taldearen aurrean kokatuko da. Baloiarekin jolastuko du eta saskibaloiko oinarriko mugimenduak egingo ditu (boteak esku batekin, bestearekin, eserita, belaunak altxa, baloia esku batetik bestera pasa, gora bota, ...). Haur taldea, momentu berean, berdina egiten saiatu beharko da.

● ZAPIA LAPURTZEN:

Partaideak bi taldetan banatuko ditugu. Talde bateko kideei kolore bateko zapi bat emango zaie eta beste taldekoei beste koloreko zapi bat, biak ezberdintzeko. Zapia, galtzan, atzean, kokatuko dute. Helburua, ahalik eta azkarren aurkariaren zapia kentzea izango da. Beste taldeko zapi guztiak lehenengo kentzen dituen taldeak irabaziko du.

- ALDAERA 1: Berdina egingo dugu baina baloia izanda eta boteak emanez.

● ATAL NAGUSIA

● BALOIA LORTZEA:

Partaideak binaka jarriko dira erdiko marran. Bikote bakoitzak baloi bat izango du. Hezitzaileak seinale bat ematean, batek baloia hartu beharko du saskirantz joan eta bitartean, bestea defentsa moduan egongo da. Saskira iristean, aurkariak baloia lortu ez badu, saskira jaurtiketa egiteko aukera izango du.

Ondoren, erdira itzuliko dira eta beste saskirantz joango dira, rolak aldatuz (baloiarekin erasoan egon dena, defendatzailea izango eta alderantziz).

- ALDAERA 1: Txandaka egin beharrean, hezitzaileak ezker edo eskuin esango du eta horren arabera jakingo dute nora joan eta zeintzuk izango diren rolak (erasotzaile edo defendatzaile).

● **ARMIARMAK ETA EULIAK:**

Bi talde egingo ditugu: Armiarmak eta euliak. Euli gehiago egongo dira armiarma baino (gutxi gora behera armiarmak, eulien kopuruaren erdia izango dira). Euliak fondoko marran kokatuko dira eta baloi bat izango dute. Beraien artean paseak egin beharko dituzte eta hauen helburua, baloia beste aldera iristea izango da. Armiarma, beste kantxa erdian kokatuko dira eta soilik alde batera eta bestera mugitzeko aukera izango dute (ezingo dira ez aurrera ezta atzera joan ere). Hauen helburua, baloia lortzea izango da.

- ALDAERA 1: Rolak aldatzen joango gara eta jolasaren mekanismoaren arabera, armiarma gutxiago edo gehiago jarriko ditugu.
- ALDAERA 2: Euliek, mugitzeko boteak eman beharko dituzte.

● **ATSEDENERA ITZULERA**

● **BALOIA HANKAPEAN:**

Haur taldea borobilean jarrita kokatuko da, hankak zabalik. Jolas hau aurrera eramateko gomaespumazko baloi bat erabiliko da. Bakoitzak bere hanken artean dagoen hutsunea defendatu beharko du eta baloia hurbiltzean, eskuekin joko zaio beste baten hanken artean sartzeko asmoz. Hanken artean sartzen bada, partaideak soilik esku bat erabiltzeko aukera izango du defendatzeko. Bi aldiz sartzen bada, bizkarrez jarri beharko da baina bi eskuak berreskuratuko ditu. Hirugarren aldian, bizkarrez eta esku bat bakarrik izango du eta laugarren aldian berriro hasierako egoerara itzuliko da (beste partaideei begira eta bi eskuekin). Baloia beti lurretik mugitzen saiatu beharko da (ez igotzen).

- ALDAERA 1: Bigarren baloi bat sartuko dugu.
- ALDAERA 2: Laugarren aldiz sartzen bada, jolasetik kanpo geldituko 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

- ◆ Saskibaloiko baloi 1 pertsona bakoitzeko
- ◆ Zapi 1 partaide bakoitzeko (2 kolore ezberdinekoak)
- ◆ 2 gomaespumazko baloi

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Saskibaloiko kantxa.

OHARRAK

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



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH3
JFK	Atletismoa
SAIOA	1

SAIOAREN HELBURUAK

- Gaitasun motorren lanketa
- Abilezia, abiadura

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.

● BEROKETA

● ANIMALI HARRAPAKETA:

Harrapaketa normala baina harrapatzailea zein iheslariak modu desberdinetan joango dira desplazamenduak egiten. Hasieran normal jardungo dira eta pixkanaka aldaerak sartzen joango da begiralea.

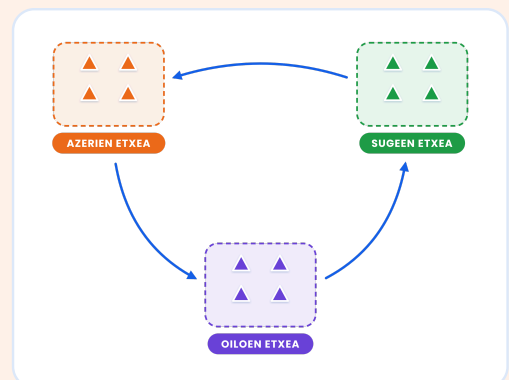
- ALDAERAK: Lau hanketan desplazatzen, lateralki, atzeraka....

● AZERIA OILOA ETA SUGEA:

Harrapaketa jolas bat da. Hiru taldeetan banatuko ditugu: batzuk azeriak dira, besteak oiloak eta beste batzuk sugeak.

Azeriek oiloak harrapatzen dituzte, oiloek sugeak eta sugeek azeriak harrapatzen dituzte. Bakoitza bere etxean dagoen bitartean, ezin dute harrapatu. Bat harrapatzen dugunean, gure etxera eramango dugu. Harrapatuak direnak bere taldeko batek eskua ematen badio, libratu egingo dira. Harrapatua gure etxera eramaten ari garen bitartean, ezin gaituzte harrapatu.

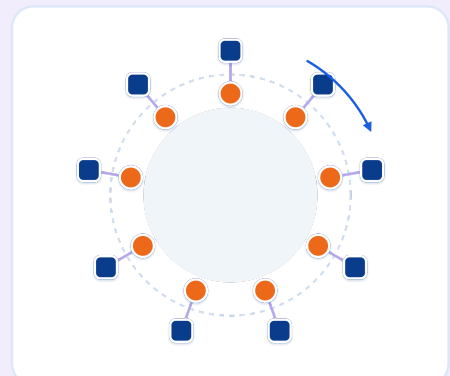
Azerientzat, oilo guztiak harrapatzea. Oiloentzat, suge guztiak harrapatzea. Sugeentzat, azeri guztiak harrapatzea.



● ATAL NAGUSIA

● ZALDIA ETA ZALDUNA:

Binaka “arrekonkon” edo bata bestearen gainean jarriko dira, denek borobil bat osatuz. Beraiek erabakiko dute nor izango den zaldia (azpian kokatzen dena) eta nor izango den zalduna (zaldiaren gainean jartzen dena). Borobilaren erdian pertsona bat egongo da zalduna edo zaldia esanez, eta honen arabera, aipatutako pertsonaia hori izango da borobilari kanpotik buelta osoa eman beharko diona. Adibidez: zaldia esanez gero, zalduna zaldiaren gainetik jaitsi eta zaldiak buelta osoa eman behar du. Zalduna esaten badu berriz,



zalduna izango da zalditik jaitsi eta borobilari bira osoa eman beharko diona. Biak esanez gero aldiz, dauden moduan buelta osoa eman behar diote borobilari. Bere lekura iristen den lehenengo bikotea izango da irabazlea eta azkena iristen dena eliminatua. Horrela bikote bat bakarrik geratu arte.

● ERRELEBO LASTERKETA:

Bi taldetan banatuko dira. Talde bakoitza ilara bat eginez jarriko da bata bestearen ondoan. Begiraleak seinalea ematean talde bakoitzeko lehenengoa korrika aterako da euren ilararen aurrean distantzia jakin batetara jarrita dagoen konoraino. Konoa inguratu eta bakoitza bere ilararantz bueltatu beharko da, euren lasterketa amaitzeko ilarako lehenari bostekoa emango dio, hau lasterka atera dadin. Bere azkeneko partaideak lasterketa beste taldekoak baino lehenago amaitzea.

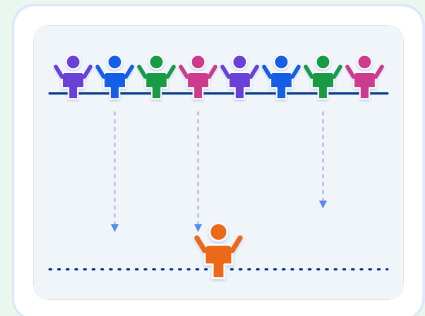
- ALDAERA 1: Hesi bat gainetik bestea azpitik
- ALDAERA 2: Hesiak gainetik
- ALDAERA 3: Kanguroak bezala saltoka
- ALDAERA 4: Trebezia zirkuitoa sartu (zig-zag, jauziak, hesi azpitik edo gainetik, koloretako uztaiekin salto sekuentzia, koordnazio eskailera...)

● ATSEDENERA ITZULERA

● 1,2,3 TXORIAK KK EGIN DU:

Aurrean dagoenak begiak itxita '1,2,3, txoriak kk in du' esango du. Ondoren begiak irekiko ditu. Besteak hori esaten duen bitartean mugitu daitezke baina bukatzean gelditu egon beharko dira. Aurrean dagoenak mugitzen ikusten baditu, berriro marrik hasi beharko dira. Marran daudenak aurrean dagoenarengana iristea.

Aurrean dagoenak begiak irekitzen dituenean, norbait mugitzen ari bada, berriz marrara bidaltzea.



● 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

- ◆ konoak
- ◆ txinoak
- ◆ altuera desberdineko hesiak
- ◆ koordinazio eskailera
- ◆ uztaiek

ESPazio ANTOLAKETA

- ◆ Edozein zelai

OHARRAK



ANTOLAKETA	E1
MAILA	LH3
JFK	Atletismoa
SAIOA	2

SAIOAREN HELBURUAK

- Gaitasun motorren lanketa
- Jauziak, jaurtiketak

SAIOAREN ANTOLAKETA

● HARRERA

- Denak borobilean eserita hasiko dute saioa.

● BEROKETA

● BALOI ESERIA:

Harrapaketa jolasa da. Baloia duena da harrapatzailea. Baloiarekin ematen badizu, lurrean eseri behar zara. Baloia edonork har dezake. Baloia airean hartzen baduzu, ez zara eseri behar. Eserita zaudela baloia hartzen baduzu, salbatua zaude.

● BORROKA JOLASA:

Binaka jarriko dira eta bikoteak behin eta berriro aldatuko dituzte honako borroka hauek egiten;

- ALDAERAK: Oilar borroka; bi hanketan makurtuta, batak bestea bultzatuaz, aurkaria lurrera botatzea.
- Pulso txino: bata bestearen aurrean eskua emanda, batek besterai behatz lodia harrapatu behar dio.
- Marra pasatzera; taldekidea lurrean etzanda dagoela, lurreko marra zeharkatzera bultzatu behar dugu gure gorputzarekin.
- Sumo: bi bikotekideak borobil baten barruan aurrez aurre, batek beste borobiletik atera behar du.
- Pulso jitano Banku gainean; banku baten inguruan bi koltxoneta jarrita. Taldekide bakoitza iskin batetik igoko da eta bestea lurrera bota beharko du. Biak makurtuta. Koltxoneta handia lurrean jarri. Talde batek alde batetik bultza, besteak bestetik, ea nork mugitzen duen gehien koltxoneta. Koltxoneta bertikalean jarri eta hirunaka korrika koltxonetaren kontra txokatuko dira eta hau lurrera eroriko da.

● ATAL NAGUSIA

● GAITASUN ZIRKUITOA:

Begiraleak espazioan zehar posta desberdinak antolatuko ditu, ixkina bakoitzean bat. Taldea bitan banatu eta ixkina bakoitzeko jarduerak burutzen joango dira taldean. Behin leku bakoitzeko helburua lortu dutenean, ondorengo ixkinara lekualdatuko dira.

- **KOLTXONETAKO TXINOAK JASO:** Koltxoneetara jauzi eginda bertan dauden txinoak jaso beharko dituzte, jauzia nondik egin adierazita egongo da marra baten bidez. Jauzi bakoitzeko txino bakarra jasotzeko aukera izango dute eta ezingo dute hankarik mugitu txinoa jasotzeko.

- **BORTEX-A UZTAIAN SARTU:** Espazioan uzta bat kokatuko da eta taldeak denen artean X aldiz uztaian bortexa sartzea lortu beharko du distantzi jakin batetik jaurtita.
- **ZAPIAK JASO:** Salto bertikala lantzeko, soka batean zapi desberdinak zintzilik egongo dira. Soka bi zutabetan lotua egongo da, altuera umeen baitan jarri ahal izateko. Umeak txandaka zapiak jasotzen joan beharko dira jauzi bertikalaren laguntzaz.
- **JAUIZ-JAURTIKETA ERRELEBOAK:** Begiraleak koloredun uztaiekin jauzi sekuentzia bat diseinatuko du, kolore bakoitzari hanka bakarra edo biak lotuz. Jauzi sekuentziaren ondoren, baloi medizinala izango dute jaurtitzeko. Behin hau burutu dutela, baloia bere lekura eraman eta ilarako urrengoari emango diote eskua.

● ATSEDENERA ITZULERA

● LURRA HAIZEA ITSASOA:

Haurrak ilara batean jarriko dira. Begiraleak hitz klabea esatean, hau egin behar dute; itsasoa; eskuinera pausu bat lurra; ezkerrera pausua haizea; salto. Gaizki egiten duena kanporatzen da nahi bada. Helburua, hitz klabeak esaten dituenena, ongi egitea egin behar dena.

● 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

- ◆ konoak
- ◆ txinoak
- ◆ altuera desberdineko hesiak
- ◆ koordinazio eskailera
- ◆ uztaiak
- ◆ bortexa
- ◆ koltxoneta
- ◆ zapiak
- ◆ posteak
- ◆ soka
- ◆ baloi medizinala
- ◆ aparrezko baloia

ESPAZIO ANTOLAKETA

- ◆ Edozein zelai

OHARRAK