

TXIRRINDULARITZA HASTAPENA

UNITATE DIDAKTIKOA

Gipuzkoako Txirrindularitza Federazioa



Egileak:

- Ana Usabiaga
- Lierni Lekuona



SARRERA

Txirrindularitza hastapen proiektu honekin 5. eta 6. mailako gaztetxoak txirrindarekin ibiltzeko oinarrizko abileziak lortzea, konfidantza hartzea eta txirrindularitzara hurbiltzea izan da. 4 saioz osatuta dago proiektu hau. Hasiera batez oinarrizko ekintzak izango dira eginbeharrak, txirrindan ibiltzen ikasteko, konfiantza hartzeko... Saioak aurrera joan ahala jolas ezberdinak sartuko dira. Jolas hauekin konfiantza eta abilezia ezberdinak barneratzen jarraitzeaz gain elkarren arteko errespetua laguntza eta talde lana landuko da joku hauen bidez.

ESKU HARTZEKO ARGIBIDEAK

Irakasleak saio hasieran bizikletaren oinarrizko elementuak erakutsiko dizkie ikasleei. Hasieratik argi utzi beharko dira arauak, elkarren artean errespetatzeko eta istripurik ez izateko.

1. SAIOA

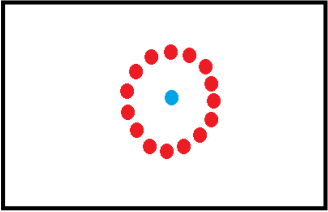
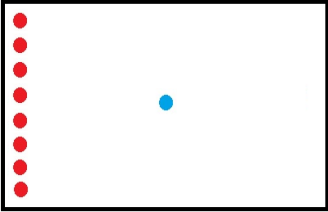
HELBURUAK

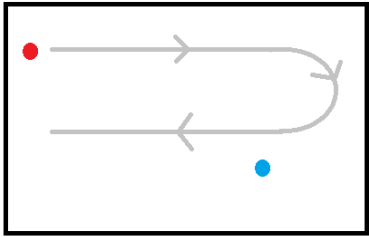
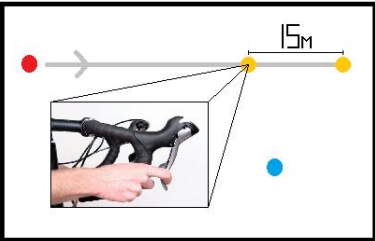
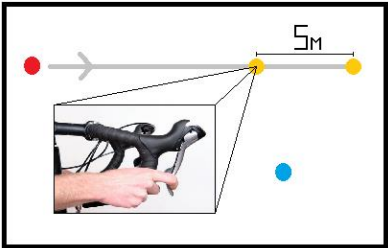
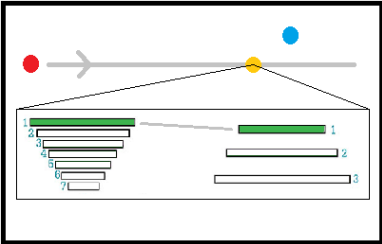
Helburu orokorra bizikleta ezagutzea izango da. Helburu zehatzen artean berriz teknika ezberdinak landu eta hauetan trebatzea, kide eta arerioak errespetatzea, norbere burua errespetatzea eta bizikletaren oinarrizko arauak ezagutu eta ikastea izango dira.

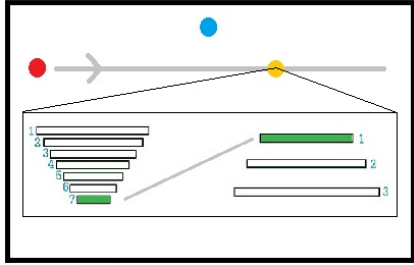
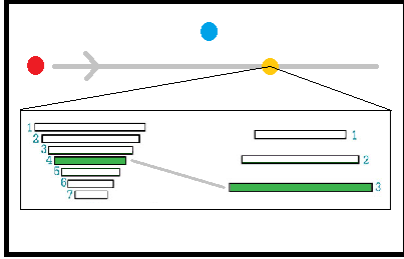
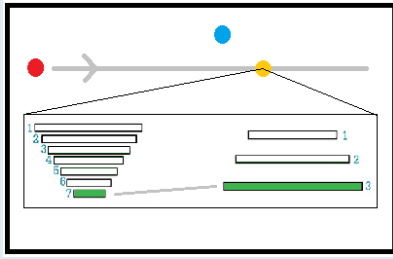
MATERIALA

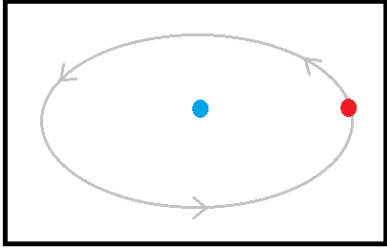
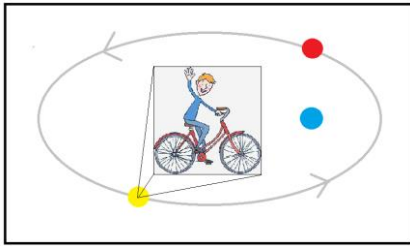
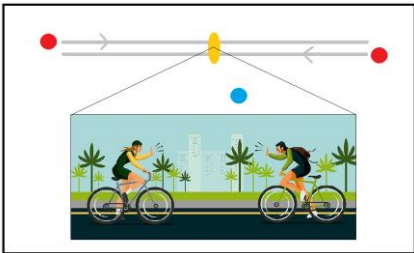
- Bizikleta
- Kaskoa
- Konoak
- Uztaiak

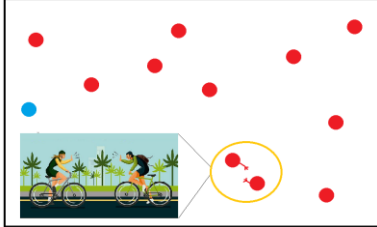
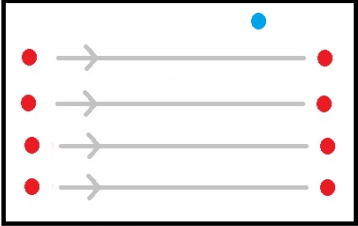
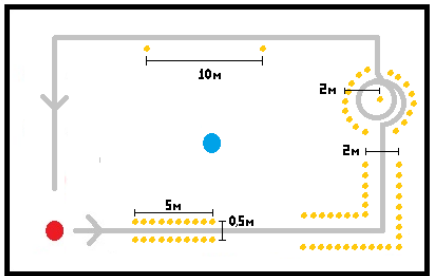
SAIOAREN DESKRIBAPENA

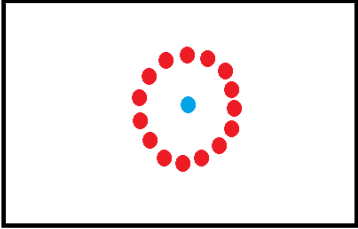
Jardueraren Deskribapena	Antolaketa	Helburua	Iraupena
<p>Saioa hasi baino lehen irakasleak bizikleta baten oinarritzko elementuak irakatsiko dizkie ikasleei, hau da, frenoak, kanbioak non dauden eta zertarako diren, nola aldatu behar diren, gurpilak nola puzten diren eta zenbateko presioan ...</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea kantzaren erdialdean kokatuko da - Ikasleak bere inguruan kokatuko dira 	Girotzea	5´
<p>Bizikletara igotzen/jaisten ikasi: Ikasle bakoitzak bizikleta bat hartuko du eta bizikletaren ezker aldean kokatuko dira (nor bait ezkerrean balitz bizikletaren eskuinaldean kokatuko litzateke). Ondoren, eskuak heldulekuan kokatuko dituzte eta bi frenoak sakatuko dituzte. Gero, eskuineko hanka bizikletaren goiko barraren gainetik igaroko dute eta eskuineko pedala 90 gradutan jarriko dute. Eskuineko hanka pedalaren gainean eta 90 gradutan jarri ostean, frenoak soltatu eta pedalarari indarra egingo diote. Azkenik bizikletak abiadura hartu duenez, eserlekuan eseriko dira. Bizikletatik jaisteko, ikasleak bi frenoak batera sakatuko dituzte eta bizikleta erabat geldi dagoenean ezkerreko hanka lurrean jarriko dute. Ondoren eskuineko hanka bizikletaren goiko barratik igaroko dute eta bizikleta beraien eskuinaldean geratuko zaie (ezkertiarik prozesua alderantziz egingo lukete).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea kantzaren erdialdean kokatuko da - Ikasleak kantzaren albo batean kokatuko dira 	Girotzea	2´
<p>Teknika: Ikasleak kiroldegiaren albo batean jarriko dira eta lerro zuzen bat jarraituz kiroldegiaren beste alderaino joan – etorri bat beteko dute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantzaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea kantzaren erdian kokatuko da 	Girotzea	3´

			
<p>Ikasleak kiroldegiaren albo batean jarriko dira eta lerro zuzen bat jarraituz beste alboraino heldu beharko dira. Kiroldegiaren beste aldean 15 metroz bananduta egongo diren bi kono egongo dira. Lehenengo konora heltzean pixkanaka frenatzen hasiko dira eta bigarren konora heltzerakoan bizikleta guztiz gelditu egon beharko da.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da 	Girotzeta	3´
<p>Aurreko ariketa bera errepikatuko dute, baina oraingoan konoek 5 metroko distantzia izango dute (gutxi gorabehera). Lehenengo konora heltzean ikasleek freno gogor sakatu beharko dute eta bigarren konora heltzerakoan bizikleta guztiz gelditu egon beharko da.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da 	Girotzeta	3´
<p>Ikasleak kiroldegiaren albo batean jarriko dira eta lerro zuzen bat jarraituz kiroldegiaren beste alderaino joan – etorriko bat bete beharko dute, baina irakaslearen agindua jasotakoan plato txikia eta piñoi handia sartuko dute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da 	Girotzeta	3´

<p>Aurreko ariketa bera errepikatuko dute, baina irakaslearen agindua jasotakoan plato txikia eta piñoi txikia sartuko dute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da - 	<p>Girotzea</p>	<p>3´</p>
<p>Aurreko ariketa bera errepikatuko dute, baina irakaslearen agindua jasotakoan plato handia eta erdiko piñoi bat sartuko dute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da 	<p>Girotzea</p>	<p>3´</p>
<p>Aurreko ariketa bera errepikatuko dute, baina irakaslearen agindua jasotakoan plato handia eta piñoi txikia sartuko dute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da 	<p>Girotzea</p>	<p>3´</p>
<p>Ikasleak kiroldegiaren iskina batean kokatuko dira ilara batean eta kantxari bira oso bat emango diote</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxaren iskina batean kokatuko dira - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da 	<p>Atal nagusia</p>	<p>3´</p>

			
<p>Aurreko ariketa bera, baina behin martxan daudela eskulekua esku bakar batez heltzen saiatuko dira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantzaren iskina batean kokatuko dira - Irakaslea kantzaren erdian kokatuko da 	<p>Atal nagusia</p>	<p>3´</p>
<p>Talde bakoitzeko kideetako bat zelaia alde bakoitzean kokatuko da. Irakasleak agindua ematerakoan biak martxan jarriko dira eta topo egitean elkarri bostekoa ematen saiatuko dira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 12x2 - Ikasleak kantzaren bi alboetan jarriko dira - Irakaslea kantzaren erdian kokatuko da 	<p>Atal nagusia</p>	<p>3´</p>

<p>Ikasleak kiroldegi osoan zehar banatuko dira eta kide batekin topo egitean bostekoa ematen saiatuko dira</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantzaren zehar sakabanatuko dira - Irakaslea kantzaren albo batean kokatuko da 	<p>Atal nagusia</p>	<p>3´</p>
<p>Motelen lasterketa: Ikasleak 4 kideko taldetan jarriko dira eta kiroldegiaren albo batean jarriko dira. Irakasleak 30 metroz banatuta dauden 2 kono jarriko ditu. Ondoren, talde bakoitzeko kide bat lehenengo konoan jarriko da eta irakasleak agindua emandakoan beste konoraino ahalik eta motelen heltzen saiatu beharko da. Bigarren konora heltzean beste taldekide bat izango du zai eta honek kontrako bidea egin beharko du. Lasterketa motelen egiten duen taldeak irabaziko du joko.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 6x4 - Ikasleak 4ko taldetan banatuko dira, talde bakoitzeko bi kide kono batean eta beste biak beste konorekin paralelo - Irakaslea zelaiaren albo batean kokatuko da - 	<p>Atal nagusia</p>	<p>15´</p>
<p>Zirkuitoa: 4 postako zirkuitoa osatuko dute ikasleak. Lehenengo postan 5 metroko luzera duen ibilbidea osatu beharko dute. Ibilbide hau kono batzuekin markatuko zaie eta 30zentimetro inguruko zabalera izango du. Ikasleak konoak ukitu gabe igarotzen saiatuko dira. Bigarren postan, 90 graduko bihurgune bat izango dute eta hau ere, konoekin markatuko zaie. Konoen arteko zabalera 2 metro ingurukoa izango da. Hirugarren postan, berriz, konoz osaturiko borobil bat aurkituko dute. Borobilaren erdian uztai bat egongo da. Kono eta uztaiaren arteko zabalera 2 metro ingurukoa izango da eta ikasleak bira bat eta erdi eman beharko diote. Azkenik, laugarren postan, 10 metroz bananduta egongo diren bi kono aurkituko dituzte eta 10 metro horiek 10</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak zelaiaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea zelaiaren erdian kokatuko da. 	<p>Lasaitze fasea</p>	<p>15´</p>

segundo baino gehiagotan burutu beharko dituzte. Posta guztiak hankarekin lurra ukitu gabe egiten saiatuko dira.			
Luzaketak + materiala jaso:	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea kantzaren erdialdean kokatuko da - Ikasleak bere inguruan kokatuko dira 	Lasaitze fasea	5´
			

2. SAIOA

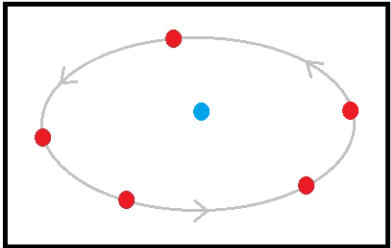
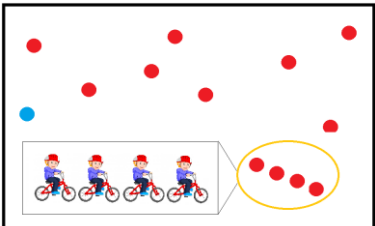
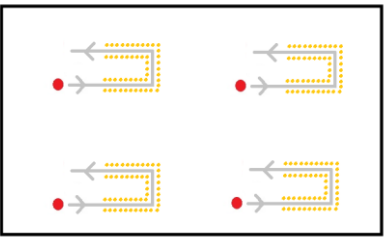
HELBURUAK

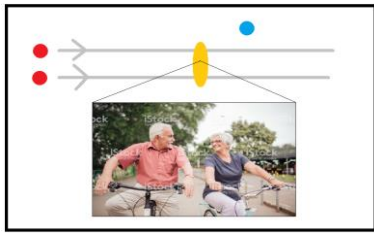
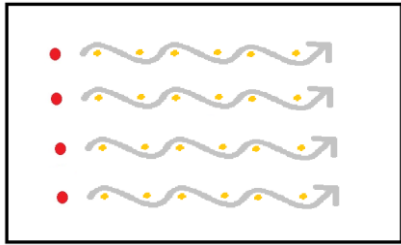

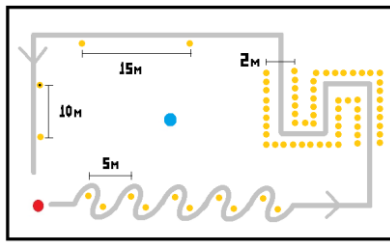
Helburu orokorra bizikleta gidatzen ikastea izango da. Helburu zehatzen artean berriz teknika ezberdinak landu eta hauetan trebatzea, kide eta arerioak errespetatzea eta norbere burua errespetatzea izango dira. Gainera errepide edo bidegorrira irteteko arauak ezaqutu eta ikasiko dituzte.

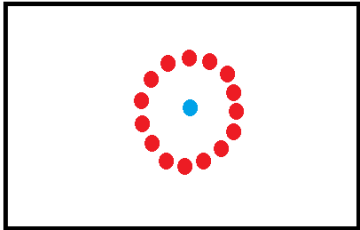
MATERIALA

- Bizikleta
- Kaskoa
- Konoak
- Uztaiak
- Ur botila

SAIOAREN DESKRIBAPENA

Jardueraren Deskribapena	Antolaketa	Helburua	Iraupena
<p>Beroketa: Ikasleak beroketa moduan zelaia birak ematen ariko dira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak zelaia osoan zehar sakabanatuko dira - Irakaslea zelaia erdian kokatuko da 	<p>Girotzea</p>	<p>10´</p>
<p>Gurpilean: Ikasle guztiak zelaia zehar sakabanatuko dira. Irakasleak agindutakoan gelakide baten izena esango du eta beste guztiak gelakide horren atzean jarri beharko dira berak egiten duen ibilbidea jarraituz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxan zehar sakabanatuko dira - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da 	<p>Girotzea</p>	<p>5´</p>
<p>Teknika: Ikasleak 6ko taldeetan jarriko dira eta irakasleak kono batzuen bitartez U itxura duen marrazki bat irudikatuko du 4 aldiz. Ondoren, ikasleak konoen barrutik pasatzen saiatuko dira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 6x4 - Talde bakoitzak zelaia laurden bat erabiliko du - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da 	<p>Atal nagusia</p>	<p>7´</p>
<p>Non zaude? Ikasleak binaka jarriko dira eta zelaia albo batean kokatuko dira. Ondoren zelaia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 12x2 - Ikasleak kantxaren albo batean kokatuko dira 	<p>Atal nagusia</p>	<p>3´</p>

<p>beste alderaino joan beharko dira eta martxan daudela, kideari begiratzten saiatu beharko dira beti ere "lerro zuzena" galdu gabe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea zelaiaren erdian kokatuko da 		
<p>Sigi – saga: Ikasleak bi taldetan banatuko ditugu eta zelaiaren albo batean kokatuko dira. Talde bakoitzak 10 konoz osatuta dagoen ibilbide bat osatu beharko dute. Konoen arteko distantzia gutxi gorabehera 3 metrokoa izango da eta sigi – sagan igaro beharko dute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2x12 - Ikasleak zelaiaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea zelaiaren erdian kokatuko da 	<p>Atal nagusia</p>	<p>10´</p>
<p>Arrantzan: Ikasleak bi taldetan banatuko ditugu eta talde bakoitza ilara batean egongo da. Zelaiaren erdian 2 uztai egongo dira 10 metroz bananduta. Lehenengo uztaiaren 2 litroko ur botila bat edota bidoi bat aurkituko dute. Bertara iristean esku batekin hartzen saiatuko dira eta bigarren uztairaino eramaten saiatuko dira. Bigarren uztaiaren zutik geratu beharko da botila.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2x12 - Ikasleak zelaiaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea zelaiaren erdian kokatuko da 	<p>Atal nagusia</p>	<p>10´</p>
<p>Zirkuitoa: Ikasleak 4 posta dituen zirkuito bat osatuko dute. Lehenengo postan, ibilbide sigi – sagatsu bat bete beharko dute. Konoak 2 ilaratan banatuta egongo dira. Ilara bakoitzean 5 kono eta konoak ez dira paralelo egongo haien artean. Bigarren postan, konoz osatuta dagoen "S" etzan baten itxura duen bihurtune bat aurkituko dute. Posta honetako konoen zabalera 2 metro ingurukoa izango da. Hirugarren postan, 15 metroko luzera duen ibilbide estu bat igaro beharko dute, baina bizikletan zutik</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak zelai osoan zehar banatuko dira - Irakaslea zelaiaren erdian kokatuko da 	<p>Lasaitze fasea</p>	<p>12´</p>

doazela, hau da, eserlekua ukitu gabe. Azkenik, laugarren postan, 10 metroz bananduta dauden bi uztai aurkituko dituzte. Lehenengo uztaiari 2 litroko ur botila bat izango dute eta bigarren uztairaino eraman beharko dute botila.			
Luzaketak + materiala jaso:	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea kantzaren erdialdean kokatuko da - Ikasleak bere inguruan kokatuko dira 	Lasaitze fasea	5´

3. SAIOA

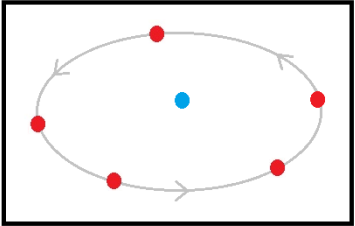
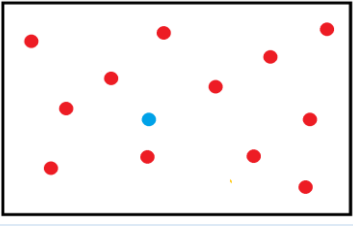
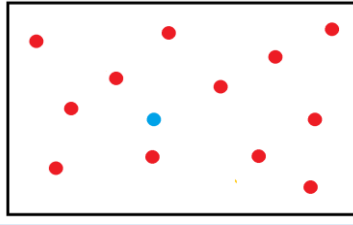
HELBURUAK

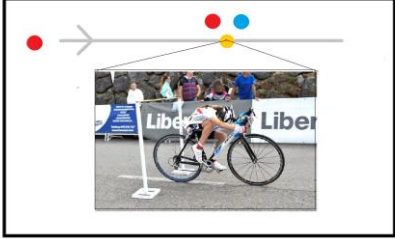
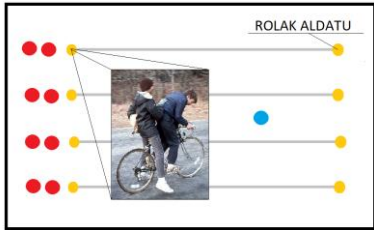
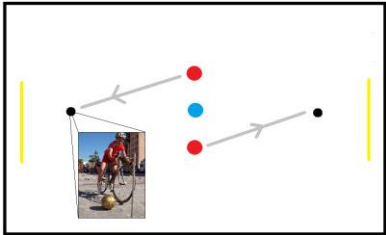
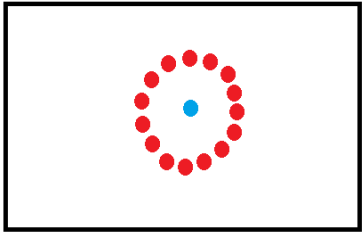
Helburu orokorra bizikleta gidatzen ikastea izango da. Helburu zehatzen artean berriz teknika ezberdinak landu eta hauetan trebatzea, kide eta arerioak errespetatzea eta norbere burua errespetatzea izango dira.

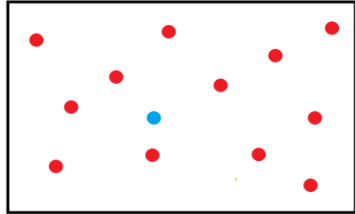
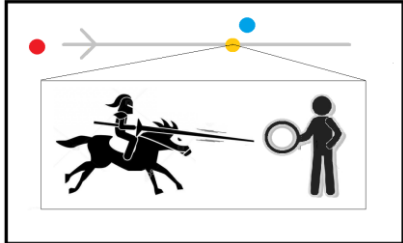

MATERIALA

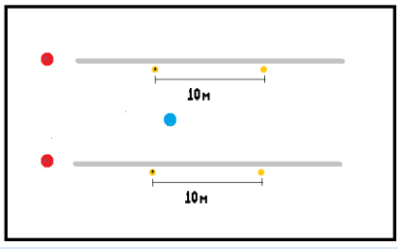
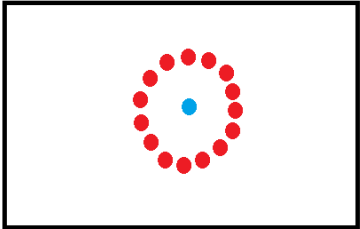
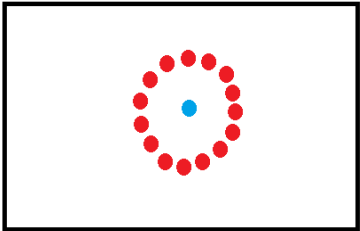
- Bizikleta
- Kaskoa
- Konoak
- Erratz edo makila luze bat
- Baloiak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

Jardueraren Deskribapena	Antolaketa	Helburua	Iraupena
<p>Beroketa: Ikasleak beroketa moduan zelaiari birak ematen ariuko dira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak zelai osoan zehar sakabanatuko dira - Irakaslea zelairen erdian kokatuko da 	Girotzea	10´
<p>Zenbaki – zenbaki: Ikasleak bizikletan ibiliko dira zelaiaren zehar. Irakasleak 4 zenbaki erabiliko ditu jardueran zehar eta zenbaki bakoitzari akzio bat jarriko dio, adibidez: 1- frenatu, 2- eskuineko eskua heldulekutik askatu, 3- ezkerreko eskua heldulekutik askatu eta 4- zutik jarri. Irakasleak zenbaki bat esatean, ikasleak akzio hori bete beharko dute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxan zehar sakabanatuko dira - Irakaslea kantxaren erdian kokatuko da 	Girotzea	5´
<p>Stop: Ikasle bat harrapatzailea izango da eta beste guztiak iheslariak. Harrapatzaileak iheslari bat harrapatuz gero, jokotik kanporatua izango da. Iheslaria harrapatua izan baino lehen "stop" hitza esan dezake eta bizikleta frenatu eta guztiz geldirik egon beharko da. Berriz ere jokoan sartzeko beste iheslariren batek bostekoa eman beharko dio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxa osoan zehar kokatuko dira - Irakaslea albo batean kokatuko da 	Atal nagusia	10´
<p>Zubia: Ikasleak ilara batean jarriko dira zelaiaren albo batean. Zelaiaren erdian irakaslea eta beste kide bat jarriko dira erratz edota makil luze bat eusten. Ikasleak bizikletarekin makilaren azpitik pasa beharko dira eta guztiak igarotakoan irakaslearen laguntzaile bezala dagoen kideak</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak kantxaren albo batean kokatuko dira - Irakasleak kide baten laguntzaz kantxaren erdian jarriko da 	Atal nagusia	15´

<p>makila beste kide bati utziko dio eta ariketa beteko du.</p> <p>Aldaera: Ikasle guztiak makilaren azpitik pasatzean makilaren altuera jaitsiko dute inork igarotzeko gai ez den arte.</p>			
<p>Taxi: Ikasleak 6 kideko taldetan jarriko dira eta jokoan zehar binaka parte hartuko dute. Batek bakarrik izango du bizikleta. Ondoren, irakasleak 2 kono jarriko ditu jokoaren eremua zehazteko. Irakasleak agindua ematerakoan ikasle bat bizikletaren eserlekuan eseriko da, baina ez die pedalei eragingo, beraz, beste kideak bizikleta gidatu beharko du laguna beste konoraino eramateko. Bigarren konora heltzean, rolak aldatuko dituzte, hau da, gidaria atzean jarriko da eta atzean zihoana gidaria izango da orain. Ibilbide guztia lehen egiten duen taldeak irabaziko du jokia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 6x4 - Ikasleak zelaiaren albo batean jarriko dira - Irakaslea zelaiaren erdian kokatuko da 	Atal nagusia	10´
<p>Penalti lehiaketa: Ikasleak bi taldetan banatuko dira. Talde bakoitzean baloi bat izango dute. Baloia futbol zelaiko penalti puntuan egongo da kokatuta eta ikasleak zelai erditik penalti punturaino joan beharko dira. Ondoren, baloia jaurti eta gola sartzen saiatuko dira. Gol gehien sartzen duen taldeak irabaziko du jokia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak zelaiaren erdian egongo dira - Irakaslea bi zelaietatik mugitzen arituko da. 	Lasaitze fasea	10´
<p>Luzaketak + materiala jaso:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea kantzaren erdialdean kokatuko da - Ikasleak bere inguruan kokatuko dira. 	Lasaitze fasea	5´

<p>guztiak iheslariak. Iheslariren bat harrapatua bada jokotik kanporatua izango da. Harrapatu gabe gehien irauten duen ikaslea izango da irabazlea.</p> <p><u>Aldaera:</u> harrapaketa gutxi badaude irakasleak harrapatzailea aldatu dezake</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea zelaiaren albo batean jarriko da 		
<p>Zaldunak: Ikasleak zelaiaren albo batean kokatuko dira ilara batean eta irakaslea zelaiaren erdian kokatuko da. Ikasle bakoitzak makil edo erratz bat izango du eskuan eta irakasleak uztai txiki bat izango du eskuetan. Ikaslea bizikletan joan beharko da irakaslearengana eta uztaiak makilarekin hartu beharko du. Ondoren, zelaiaren beste alderaino joango da uztaiak makilatik erori gabe. Jarduera bukatzean uztaiak irakasleari bueltatuko dio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak zelaiaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea zelaiaren erdian kokatuko da 	Atal nagusia	10´
<p>Duatloia: Ikasle guztiak zelaiaren albo batean jarriko dira eta bizikleta guztiak zelaiaren bestaldean utziko dituzte. Ondoren, irakasleak 6 kideko 4 talde egingo ditu. Ikasleak dauden zelaiaren alboan 4 kono paralelo egongo dira jokoaren hasiera non dagoen markatzeko. Irakasleak agindutakoan talde bakoitzeko lehenengo kidea bere bizikletaren bila ahalik eta azkarren joan beharko da, bizikletara igo eta hasierako puntura bueltatu beharko da. Bertan bostekoa eman beharko dio hurrengo taldekideari eta honek prozesu berdina errepikatuko du. Bizikleta guztiak "jasotzen" dituen lehenengo taldeak irabaziko du lasterketa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak zelaiaren albo batean kokatuko dira - Irakaslea zelaiaren kanpoan egongo da 	Atal nagusia	15´
<p>Botila lasterketa: Ikasleak bi taldetan banatuko dira eta zelaiaren albo batean jarriko dira. Zelai erdian 2 uztai egongo dira eta 10 metro aurrerago beste 2 uztai egongo dira. Zelai erdiko uztaietan 2 litroko ur botila bana egongo da kokatuta. Ondoren ikasle bakoitzak zenbaki bat izango du 1etik 12ra eta irakasleak zenbaki hori oihukatzean</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 2x12 - Ikaslea zelaiaren albo batean kokatuko dira 	Atal nagusia	15´

<p>zenbaki horren jabea irtengo da. Ur botila eskuarekin hartu beharko du eta bigarren uztaiari utzi beharko du. Botila zutik geratzen ez bada jaso eta zutik geratu arte egon beharko da. Azkenik, zelaiaren amaieraraino joan beharko dira ahalik eta azkarren. 2 ikasleetatik motelena jokotik kanporatua izango da eta ikasleak "bizirik" mantentzen dituen taldeak irabaziko du jokoak.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea zelaiaren erdian kokatuko da 		
<p>Eskualdeko klubaren hitzaldia: eskualdeko txirrindularitza eskolak hitzaldi txiki bat eskainiko die haurrei.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea kantzaren erdialdean kokatuko da - Ikasleak bere inguruan kokatuko dira 	<p>Lasaitze fasea</p>	<p>10´</p>
<p>Luzaketak + materiala jaso:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakaslea kantzaren erdialdean kokatuko da - Ikasleak bere inguruan kokatuko dira 	<p>Lasaitze fasea</p>	<p>5´</p>