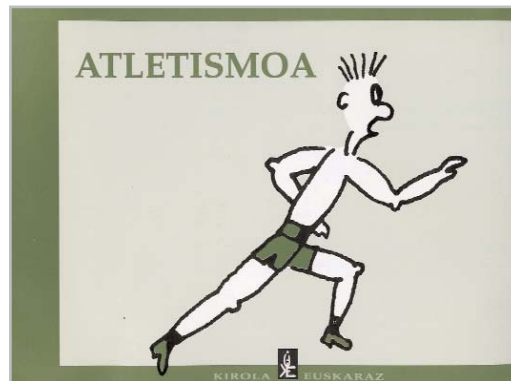
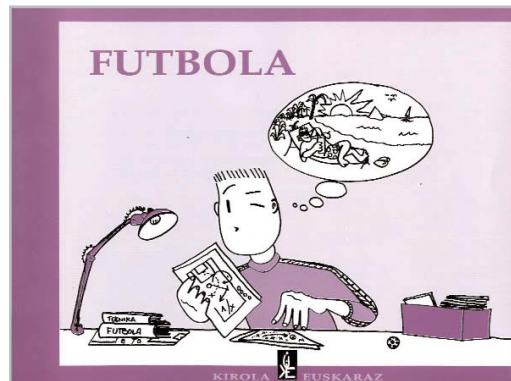


# AURKIBIDEA

KREDITUAK

SARRERA

ESKER EMATEA



# KREDITUAK

EGILEAK

Futbola

**Alfredo Lopez de Sosoaga**

Atletismoa

**Jose Ramon Eskibel**

MARRAZKILARIAK

Futbola

**Mikel Gomez de Segura**

Atletismoa

**Jose Ramon Eskibel**

AZALEKO ARGAZKIEN EGILEAK:

**Cristobal Burgos**

**Koldo Galbez**

**Kirola Euskaraz programaren artxiboa**

MAKETAZIOA

**Maite Rementería**

ARGITARATZAILEA

**Deba bailarako Euskara eta Kirol Zerbitzuak**

INPRENTA

**GERTU inprimategia, Oñati**

**I.S.B.N. 84-920247-6-3**

LEGE GORDAILUA

SS-851 / 97

**1997ko uztaila**



# SARRERA

Lau urte eta erdi igaro dira Deba Bailarako udaletako euskara eta kirol zerbitzuek KIROLA EUSKARAZ programa martxan jarri genuenetik.

Bi arlo nagusitan jardun dugu harrez geroztik lanean: entrenatzaile eta monitorea euskaraz prestatzeko ikastaroak antolatzen, alde batetik; eta euskarazko kirol materiala sortzen, bestetik.

Lehenengo arloari dagokionez, 20ren bat ikastaro eman ditugu orain arteko urteetan. Aurtengoan, berriz, jauzi kualitatibo handi bat emanaz, *Udal kirol Eskola* antolatu dugu. Proiektu berri honetan bailarako eta Euskal Herri osoko kirolari, entrenatzaile eta kirol adituak bildu nahi genituzke urtez urte giro atseginean euskara eta kirol prestakuntza uztartzeko.

Material prestakuntzaren arloan, berriz, *Futbol Entrenatzaile eta Kirol Entrenamenduen Oinarriak* liburuei, material oinarrikoagoarekin eman nahi izan zitzaizen jarraipena eta hala argitaratu genituen joan zen urtean *Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak*. Iaz argitaratutako fitxotan lau arlo landu ziren:

beroketa, eskubaloia, rugbia eta saskibaloia. Aurtun, berriz, beste bi arlo landu ditugu: futbola eta atletismoa.

Material sorkuntzako lana osatuaz joateko, beste hiru kirolen (igeriketa, karatea, eta judoa) inguruko argitalpenen prestaketa ere martxan da dagoeneko. Horretaz gain, kirol titulazioen birmoldaketa dela eta, aurrerantzean entrenatzaile titulua lortzeko ikastaroetarako beharko den materialaren prestaketan ere aurrera jarraitzen dugu. Datorren urterako amaituta izatea espero dugu ikastaro horietako gai komunetarako materiala.

Amaitzeko, material hauek argitaratzea ahalbidetzen dutenak eskertu nahi genituzke: alde batetik, beren dirulaguntza ematen duten entitateak, eta bestetik fitxen prestaketan, zuzenketan, maketazioan, eta abarretan jardun dutenak.

**KIROLA EUSKARAZ**

# ESKER EMATEA

Lehenik Deba bailarako Euskara eta Kirol Zerbitzuei, gure hizkuntza bultzatzen baitute.

Amaia Pagola lagunari, euskara-zuzentzailea bera izan baita. Berari esker euskara ulergarri eta xumea gertatu da.

Bestetik, Mikel Gomez de Segura marrazkilariari, bere lana polito ikusten baita.

Mari eta Pablori nirekin izan duen pazientziagatik.

**ALFREDO LOPEZ DE SOSOAGA**  
(Futboleko fitxen egilea)

Lehenik eta behin irakurleari, eskaini digun denbora eskertzea tokatzen zait. Batetik, egin duen aukera dela eta; bestetik, ondorengo lerroetan bere pazientzia behin baino gehiagotan frogan jarriko dugulako.

Ondoren, Valentin Rocandio, Julen Arexolaleiba eta "Eusebio" aipatuko ditut. Beraiek ere, jakinaren gainean egon ez arren, hainbat arlotan eman didaten laguntza, lana egiteko orduan majo antzeman baitut.

Aldi berean, irakurketak eta zuzenketak egiten, etengabe ibili duen guztiek badute meritua - baldin badago- parte handi bat.

Azkenik, nola ez, isiltasunean, baina pentsamenduaz aurrerantz bultzatu nauten guztiei eskerrak ematea dagokit.

Neuk, badakit nortzuk duen.

**JOSE RAMON ESKIBEL**  
(Atletismoko fitxen egilea)



# AURKIBIDEA

HISTORIA

DINARRIZKO ARAUTEGIA

JOKO GARBIA

ZAZPINA JOKALARIKO FUTBOLA

BEROKETA FUTBOLEAN

LASAITZE ARIKETAK

PROGRESIO DIDAKTIKOA:

- AZALPENA.
- BALOIA ARDATZ
- LAQUNA ALA ETSAIA
- ATEARI BEGIRA
- TALDEKO LANA

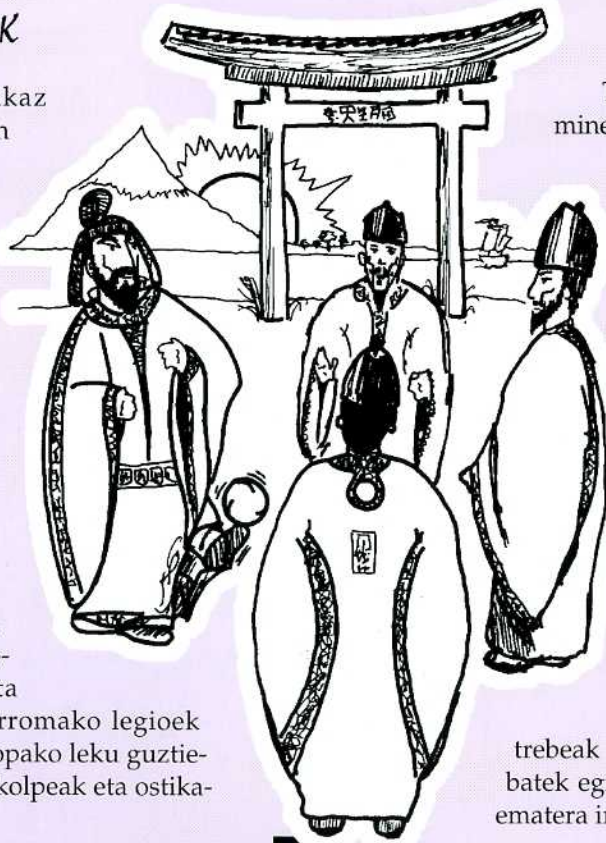
BIBLIOGRAFIA

# FUTBOLAREN HISTORIA

## AURREKARI HISTORIKOAK

Zaila da pilota jokoak hankaz noiztik praktikatzen diren jakitea. Antzinako joko hauek erritualak ziren, musika eta dantzaz eginak. Halaxe zen Ozeania, Laponia edo Arabian, besteak beste. Maien zibilizazioan galtzaileak ala irabazleak, ez dakigu ziur, Jainkoari opari gisa sakrifikuak izaten ziren.

Era berean, Espartan *episkiros* izeneko pilota jokoak gerla prestatzeko balio zuen. Atenas eta Erroman ere, izkribuen arabera, pilota jokoak aisialdia betetzeko edota osasuna hobetzeko ziren. Erromako legioek *harpastum* izeneko jokia Europako leku guztietara zabaldu zuten. Honetan kolpeak eta ostikadak nagusi ziren.



Txinako iparraldean negu minetan oinak berotzeko jolas bat asmatu zuten, non eskuak erabiltzea debekatuta zegoen.

Txinatar jolasak hobetuz, Japonian X. mendean *kemari* jolasa zegoen. Lau arbolak (zumea, gerezia, pinua eta astigarrak) mugatutako ertzetan bina jokalariek kokatuta, elkarri laruzko baloia pasatzen zioten, bakoitzak hiru kolpe emanez. Helburua baloia airean mantentzea zen. Zortzi jokalariek zetazko kimonoak jantzen zituzten. Oso

trebeak ziren, 1208. urteko inskripzio batek egiaztatzen duenez, 2.000 kolpe ematera iritsi baitziren.

F  
U  
T  
B  
O  
L  
A



AURKIBIDEA

KIROLA



EUSKARAZ

Ildo beretik, Mendebaldean, Erdi Aroan, erromatarren *harpastum* jolasaren antzeko beste hainbat modalitate agertu ziren.

Bretainian eta Normandian *soule* izeneko jolasa praktikatzen zen, hots, bi herriren arteko norgehiagoka: zapiz eta harriz beteriko larrua edo maskuria ostikoka herri batetik bestera eraman behar zen. Ehundaka jokalarik hartzen zuten parte. Helmuga edo atea zenbait kilometrora zegoen. Partiduak orduak eta orduak iraun zitzaiezen. Helburua lortzeko ostikoek, bultzadak, oratzeek, ukabilkadek... horiek guztiek balio zuten.

Italian, berriz, hamazazpi jokalariko bi talde elkarren kontra aritzen ziren *calcio* zeritzan jolasean. Pilota ordurako airez puztua zegoen. Jokalarien artean bai aurrelariak, bai atzelariak bereizten hasi ziren.



## SORRERA

Ingalaterran *soulak football* zuen izena. Joko herrikoi eta araugabe honetan XIX. mendearen hasieran aberatsentzako eskoletan (*publics schools*) eta unibertsitateetan jokatzzen zen eta orduan finkatu ziren talde-etako jokalarien kopurua eta atea.

Rugby izeneko herriko *public schoolean* ikasleek eskuak erabil zitzaizketen *footballlean* baloia eramateko. Eton, Harrow, Westminster eta Charterhousen, aldiz, *footballak* gero eta arau zehatzagoak zeuzkan. Gainera, herri hauetako *clubak* bat zetozen arau horiekin.

1863. urtean rugbya eta futbola banandu egin zirela esan daiteke. Oro har goi mailako jendeak rugbya aukeratu zuen; langilegoak, ordea, futbola.





## EBOLUZIOA

1863. urtean Ingalaterran lehenengo arautegia ezarri zen: bertan, jokalarien kopurua (hamaika), atearen neurria eta jokoz kanpoko araua zehaztu ziren. Hogei urte geroago korner araua asmatu zuten eta 1891. urtean, berriz, penaltia.

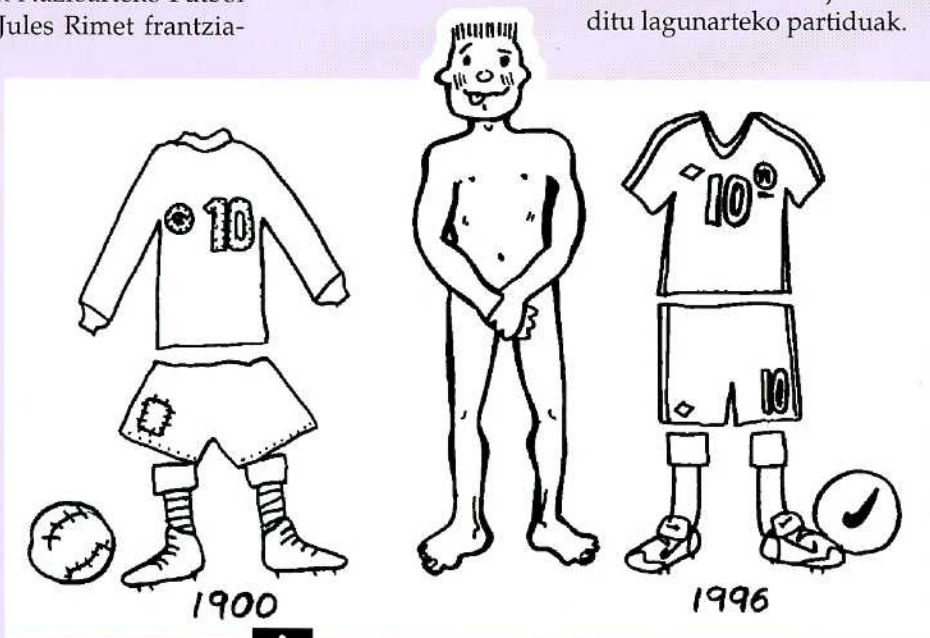
Berehala, ingeles etorkinei esker, kirol hau mundu osoan zabaldu zen. 1904. urtean Nazioarteko Futbol Federazioa (FIFA) sortu zuen Jules Rimet frantziarrak, bai futbola San Luiseko Joko Olinpikoetan sartu ere.

1930. urtean Munduko Txapelketa antolatu zen. Geroztik, lau urtetik behin jokatzen da azken faseraino sailkatzen diren selekzio nazionalen artean. Oraindaino txapelketa gehien irabazi dituen taldea Brasil da, lau aldiz izan baita txapeldun.

Euskal Herrian, ordea, mende hasieran Bizkaiko meategietara ikatza ateratzera etorritako ingelesak zabaldu zuten kirol hau.

Gaur egungo Athletic, Erreal, Alavés eta Osasuna Klubak sortu ziren, besteak beste. Lehenengo biek Estatuko zenbait liga- eta kopa-txapelketa irabazi dute.

Bestalde, Euskadiko selekzioak Errepublika garaian atzerrian partidu batzuk jokatzen zituen. Gaur ere jokatzen ditu lagunarteko partiduak.



# FUTBOLAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA



Hurrengo fitxetan azaldutako arautegiak, kirola bera ulertzeko ezezik, jokalariengan joko garbia sortzeko ere balio izango du, entrenatzaile nahiz irakasle izanda, hezitzaile baikara.

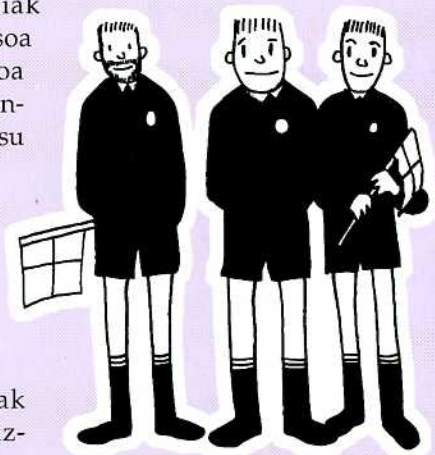
## JOKALARI KOPURUA

Partidu hasieran hamaika jokalaria dira talde bakoitzean parte hartzen dutenak: atezaina eta zelaiko hamar jokalaria. Dena den, jokoa zehar jokalaria batzuk, atezaina eta zelai-ko hiru jokalaria alda daitezke.



## EPAILEAK

Epaile nagusiak erantzukizun osoa hartuko du jokoa araupean mantentzeko. Lan neketsu honetan bi laguntzaile izango ditu, marrazain izenekoak. Hauek batez ere jokoz kanpoko jokaldiak epaileari adierazten saiatuko dira.



Epaile nagusia edo marrazainen bat gaitotu edo lesionatzen bada, laugarren epaileak ordezkatuko du.



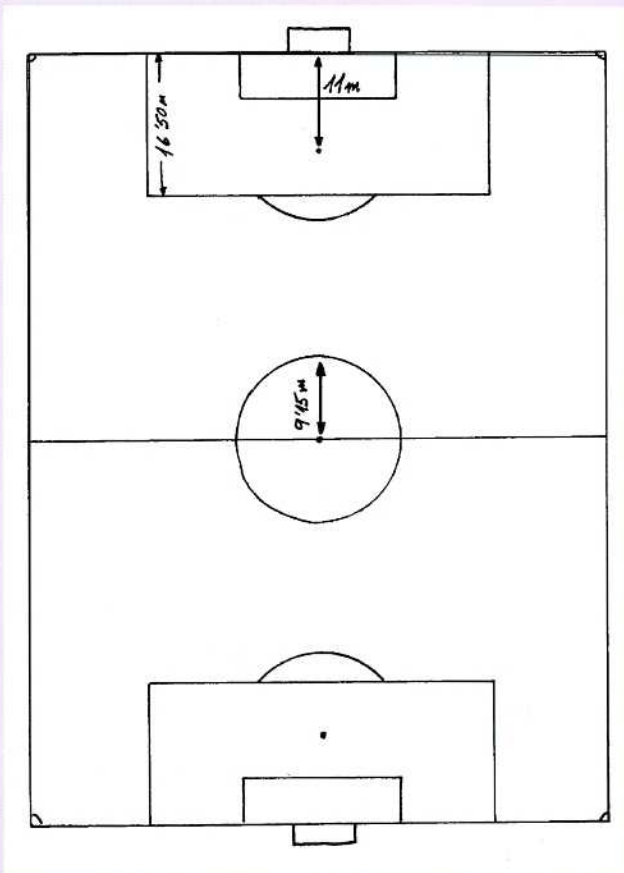
## JOKO-EREMUA

Ez da oso zehatza. Izan ere, 90-120 metroko luzera eta 45-90 metroko zabalera eduki dezake. Marrek, albokoak eta atekoak, ondo marraztuta egon behar dute.

Marra batek zelaia bi zatitan banatzen du. Erdi-erdian dagoen gunetik hasiera ematen zaio jokoari eta 9,15 metroko erradioa duen zirkunferentzia marrazten da.

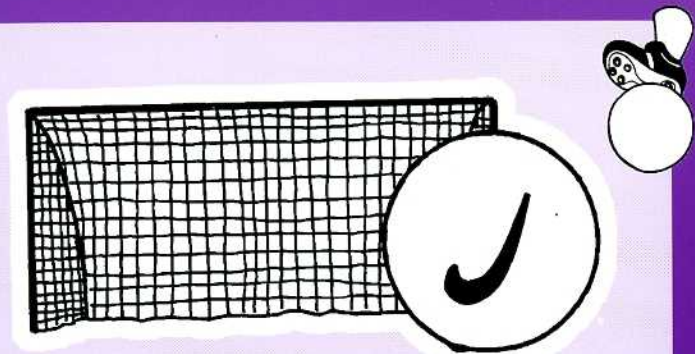
Area handi edo penalti-area  $39,32 \times 16,5$  metroko laukizuzena da. Honen barruan eta ate marraren erditik 11 metrora penalti-puntua dago. Azken honetatik beste 9,15 metroko erradioa duen arkuia markatzen da.

Area txikia edo ate-area, aldiz,  $18,3 \times 5,5$  metrokoa da eta area handiaren barruan dago.



## BALOIA

68 eta 71 cm bitarteko zirkunferentzia du eta larruzkoa da. Marrazki iluneko baloi zuri honek 396 eta 453 g bitarteko pisua dauka.



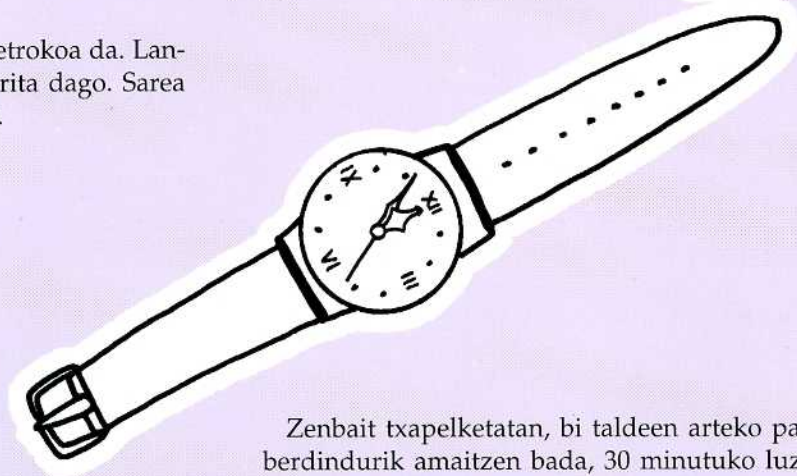
## ATEA

Bi zutoinen arteko distantzia 7,32 metrokoa da. Langa, ordea, 2,44 metroko altueran jarrita dago. Sarea barrualdetik hauekin uztartuta dago.

## PARTIDUAREN IRAUPENA

Arauzko 90 minutuak 45 minutuko bi zatitan banatzen dira, tartean 15 minutuko atsedenaldia egiten delarik.

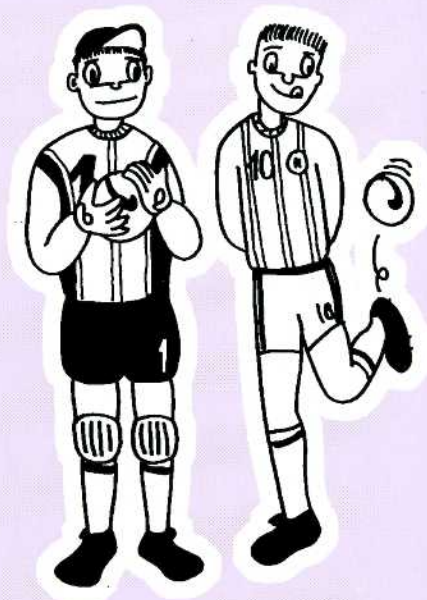
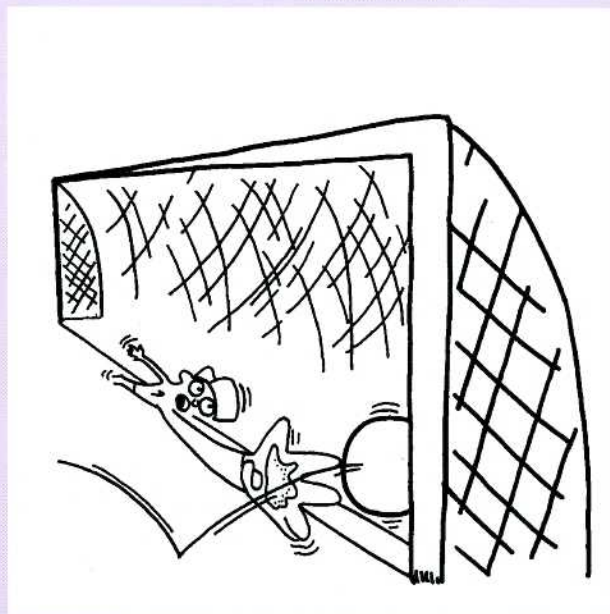
Hala ere, jokalarien lesioak, aldatketak, e.a. direla medio denbora alferrik galtzen bada, epaileak partidua luza dezake.



Zenbait txapelketatan, bi taldeen arteko partidua berdindurik amaitzen bada, 30 minutuko luzapena egiten da, 15 minutuko bi zatitan banatuta. Golik sartzen ez bada, penalti-jaurtiketetan gol gehien sartzen duena izaten da garaile.

## GOLA

Jokoaren xedea dugu. Baloiak derrigorrez zutoin eta langaren arteko ateko marra oso-osorik gainditu beharko du.



## BALOA JOKATZEKO AUKERA

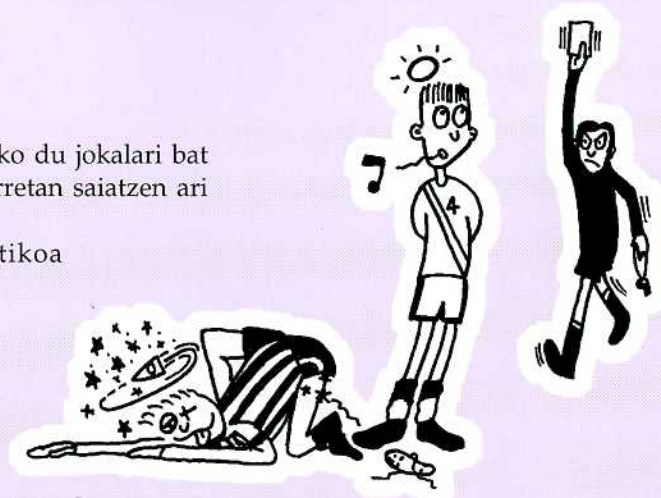
Zelaiko jokalariek ezingo dute baloia ez eskuez ez besoez nahita ukitu. Atezainak, bestalde, area handian erabil ditzake esku nahiz besoak, baldin eta bere taldeko inork baloia pasatzen ez badio. Hori gertatuz gero, area handian ere gorputzeko beste atalez jo beharko du baloia.

## ZIGORRAK

### ■ Jaurtiketa librea

Epaileak jaurtiketa librea adieraziko du jokalaria bat nahita honako hau egiten edo horretan saiatzen ari denean:

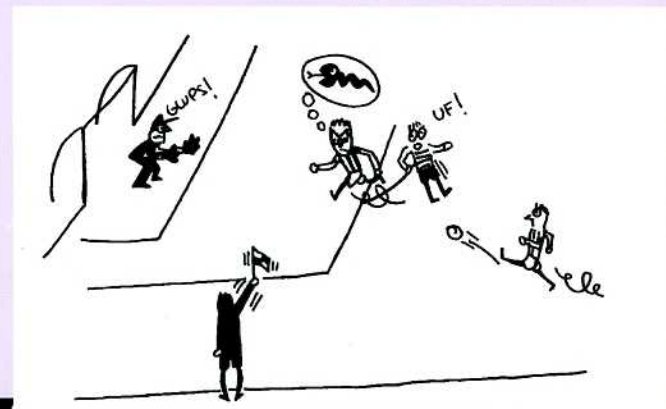
- Beste taldeko jokalaria bati ostikoa eman
- Aurkakoa zangotrabatu
- Aurkakoaren gainera jausi
- Aurkakoa jo edo heldu, bultza egin edo txistua bota
- Zelaiko jokalaria eskua edo besoez baloia eraman



### ■ Jokoz kanpo

Baloia jokoan dagoen unean jokalaria bat kontrako ate-marratik baloia baino gertuago aurkitzen denean gertatzen da. Horretan bi salbuespen daude:

- Jokalaria bere ekipoari dagokion zelai erdian kokatuta baldin bada.
- Beraren eta hondoko marraren artean beste taldeko bi jokalaria edo gehiago baldin badaude.



## ■ Penaltia

Jokalari batek arestian azaldutako faltak bere atezainaren area handian egiten dituenean edo horretan egiten saiatzen denean. Kontrako ekipoko jokalariek batek aukera du baloia, geldidagoela, penalti-puntutik jaurtitzeko, aurrean atezainaz gain beste jokalaririk ez duela defentsa-lanak egiteko.



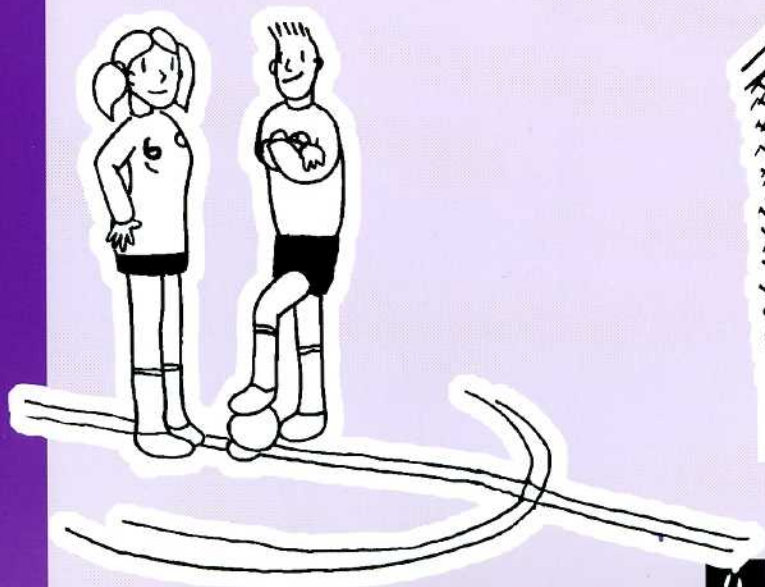
## ■ Jaurtiketa libre ez-zuzena

- Baloia modu arriskutsuan jokatzean
- Aurkakoari bidea oztopatzean
- Arauz kontra kargatu edo erasotzean
- Atezainak, baloia eskuetan duela, lau urrats baino gehiago ematen dituenean
- Askotan epaileek falta horiek guztiak txartel gorriaz edo horiaz zigor ditzakete.

## SAKEAK

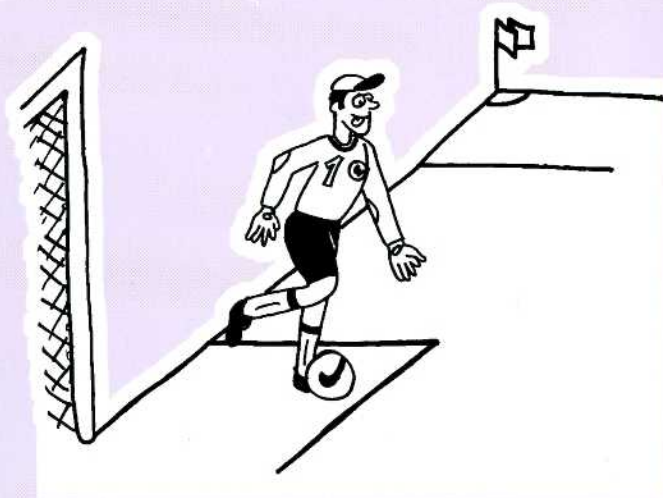
### ■ Hasierako saka

Partiduaren hasieran edota bigarren zatiaren hasieran, ekipo batek lehenengo kasuan eta besteak bigarrenean, erdiko puntutik egiten duena da. Erdiko sake hau gola jasotzen duen taldeak ere egingo du jokoari berriz jarraipena ematearren.



### ■ Ateko saka

Defentsan ari den ekipoari emandako sakea da. Baloia azkenekoz ekipo erasotzailearen jokalaria batek ukitu ondoren ateko marratik ateratzen da. Baloia area txikiko edozein tokitan jarriz egiten da sake hau, eta baloiak area handiko marra gainditu beharko du.





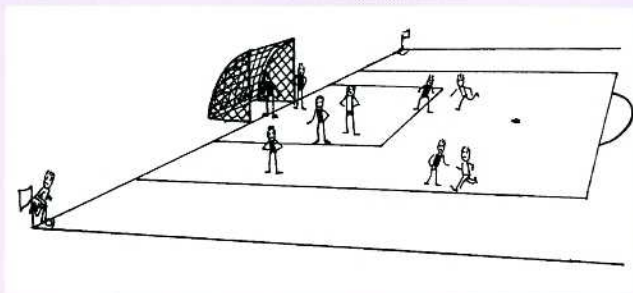
■ Alboko sakea

Alboko marraren atzetik eta zelaitik irten den leku beretik baloia bi eskuez jaurtitzea da, azkeneko baloia ukitu duen ekipokoa ez den jokalaria batek egina.



■ Kornerra

Jokalari batek baloia bere ateari dagokion hondoko murratik kanpora botatzen duenean gertatzen da.



■ Epailearen sakea

Epaileak ohizkoa ez den joko-eternaldi baten ondoren egiten duena da; ekipo bakoitzeko jokalaria bat hartu, eta baloia bien artean lurrera erortzen uzten da.



# JOKO GARBIA



## ONARRIAK

1. Helburua ez da txapeldunak sortzea, jokalariaik ondo pasatzea eta haiek hezitzea baizik.
2. Ildo beretik, garaipenari baino gehiago gaitasunak hobetzeari ekitea.
3. Jokalariengan indarkeria ekiditea.
4. Jokalariak epailearen erabakiak begirunez errespetatzea.
5. Etsaiak lagun bihurtzea.
6. Gurasoei joko garbiaren oinarriak irakastea.
7. Jokalariaren arau-hausteak ez onartzea.
8. Jokalariaren jokoa eta jarrera edo portaera zaintzea.



## BIDEAK

Gure jokaera eredu bihurtu. Hau da, guk irakasle-nahiz entrenatzaile-lanetan dihardugunean joko garbiaren oinarriak kontuan izatea. Beste entrenatzaile, jokalaria, guraso eta epaileak begirunez tratatu, gure jokalariek ikus gaitzaten. Ekintzek hitzek baino garrantzi handiagoa dute.

Entrenamendu-saio, klase, norgehiagoka... dibertigarriak antolatu eta prestatu, jolasen bitartez. Jolasak, jokalariek ondo pasatzeko bide ezinhobea izateaz gain, pertsona bere osotasunean garatzeko ere balio du.



Emaitza baino gehiago, taldearen jokoa ebaluatu. Ildo beretik, gurasoei haxe irakatsi: seme-alabek garaipena lortzeko edozer egitea bide antzua eta arriskutsua dela.

Jokalaria guztiei jokarazi. Izan ere, onenek bakarrik jokatzen badute, besteek ez dute beren maila hobetzeko aukerarik izango.

# ZAZPINA JOKALARIKO FUTBOLA



## JOKO EREMUA

Zelaiak 90-40 metroko luzera eta 60-40 metroko zabalera izan ditzake. Erdigunetik 6 metroko zirkunferentzia markatzen da.

Penalti-area ateko marratik 13 metrora zabalera osoa hartzen duen marrak mugatzen du.

Penalti-puntua ate marraren erditik 9 metrora dago kokatuta.

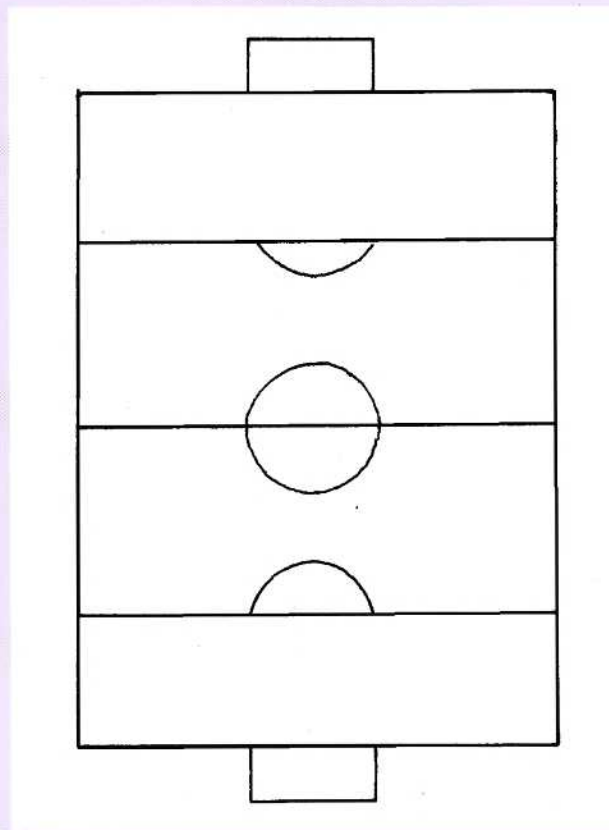
Berez ez dago ate-arearik, baina atezainek ateko marratik 4,30 metrora dagoen 6 metroko marra paralelotik egingo dituzte ateko sakeak.

## BALOIA

63,5 eta 66 cm bitarteko zirkunferentzia du. Lau zenbakidun baloia erabiliko da.

## ATEA

Bi zutoinen artean 6 metro daude. Langa, berriz, 2 metroko altueran jarrita dago.

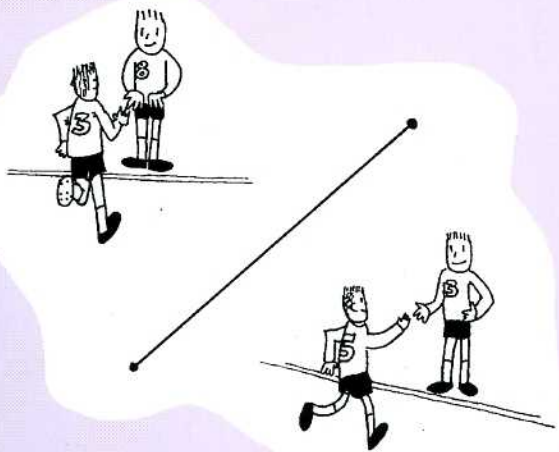


## PARTIDUAREN IRAUPENA:

Kimu mailan: 25 minutuko bi zati.  
Benjamin mailan: 20 minutuko bi zati.  
Tartean 10 minutuko atsedenaldia.

## JOKOZ KANDOKO ARAUA:

Penalti-arean bakarrik erabiltzen da.



## JOKALARI KOPURUA:

Zazpi jokalarizelaian eta hiru aulkian. Hala ere, aldaketa bidez aulkira joandakoak berriro zelaira itzul daitezke.

## ZIGORRAK:

Ez dago jaurtiketa libre ez-zuzenik. Falta guztiak zuzenak izango dira.

Epaileak minutu batez, bi minutuz edo behin-betiko kanpora ditzake jokalaria.





# BEROKETA FUTBOLEAN

Lehen Hezkuntzan sei eta hamabi urte bitarteko haurrak une oro mugitzen dira. Horregatik, beroketa baino gehiago, animazioa da egin beharreko lana. Saioaren hasieran jolas erakargarri bat burutzea nahikoa izango da. Dena den, haur hauek biharko jokalaria izango direnez gero, beroketaren onuraz jabetu behar dute.

Orain proposatzera goazen beroketa-saioa adibide bat besterik ez da. Normalean partidu baten atarian egin daiteke, baina jokalarien adina edo maila ez da aintzat hartzen.

## BEROKETA OROKORRA

- **Joko-eremua:** Edozein leku.
- **Antolaketa:** Jokalari guztiek batera.
- **Azalpena:**

Hogeitabost minutuko lana, korrika joan ahala eginiko mugikortasun ariketak eta gihar luzaketak txandakatuz.

- **Oharrak:**

- Ariketak oinetatik hasi eta lepora iritsi arte edo alderantziz burutu beharko dira.
- Gihar-luzaketa bakoitzak gutxienez 20 segundu iraungo du.
- Giltzadurak ondo baino hobeto berotu behar dira, orkatilak bereziki.
- Korrikaldiek intentsitate ezberdinekoak izan behar dute (trosta eta sprintak txandakatuz).
- Beroketa honek ez du oso neketsua izan behar.
- Eguraldiak baldintzatuko du, hotz egitean luzeago izango delarik.
- Batzuetan, besterik ezean, aldagelan bertan egin behar izaten da.





# ZELAIKO JOKALARIEN BEROKETA ESPEZIFIKOA



## BALOIA EROATEA

- **Joko-eremua:** Zelaia.
- **Antolaketa:** Banaka.
- **Materiala:** Baloi bana.
- **Azalpena:**

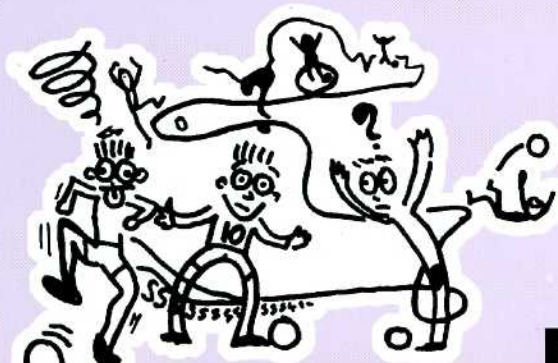
Baloia eraman behar da inorekin topo egin gabe.

### ■ Oharrak:

- Bi oinak erabili behar dira.
- Baloia oin atal guztiez eramango da.

### ■ Aldaerak:

- Gauza berbera baina joko-eremua murriztuta.
- Lagunarekin topatuz gero, txiri egin behar da ezkeraldera nahiz eskubialdera eta hura gainditu.



## BEREHALAKO PASEAK

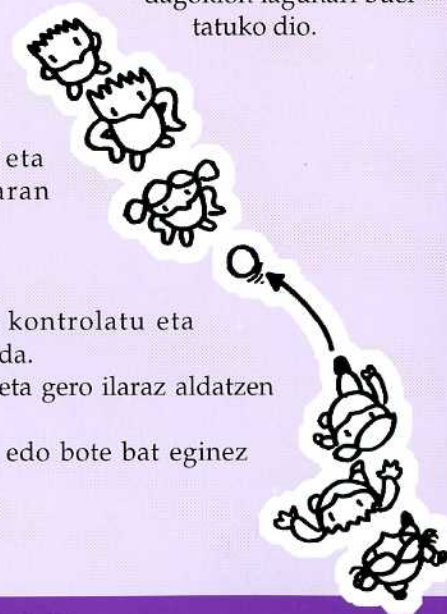
- **Joko-eremua:** Zelaia.
- **Antolaketa:** Launako taldeak. Binaka aurrez aurre ilaran jarrita. Bi ilararen artean zazpi metroko aldea.
- **Materiala:** Talde bakoitzak baloi bat.
- **Azalpena:** Jokalariak, baloia datorcion eran datorkiola, zuzen beste ilaran dagokion lagunari bueltatuko dio.

### ■ Oharrak:

Baloia eman eta gero, bere ilaran geratuko da.

### ■ Aldaerak:

- Baloia soilik kontrolatu eta gero pasatzen da.
- Baloia pasatu eta gero ilaraz aldatzen da.
- Baloia airetik edo bote bat eginez pasatzen da.





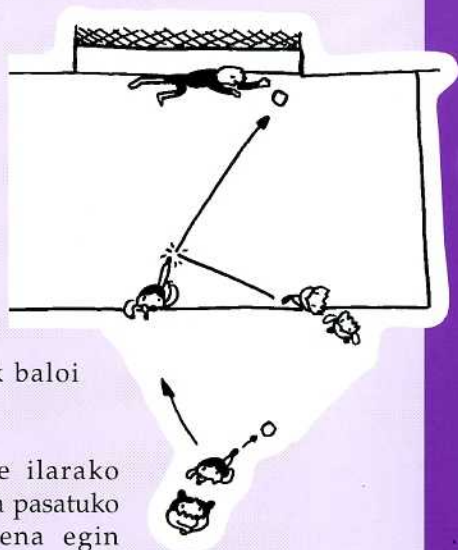
## BALOIA GUREA DA

- **Joko-eremua:** Zelaia.
- **Antolaketa:** Bina jokalariko bi talde aurrez aurre.
- **Materiala:** Talde bakoitzak baloi bat.
- **Azalpena:** Talde bereko lagunak baloia mantentzen saiatuko dira.
- **Oharrak:** Kontu handia izan behar da sarrerekin, inor ez lesionatzeko.
- **Aldaerak:** Hirunako edo launako taldeak.



## ATEARI BEGIRA

- **Joko-eremua:** Zelaia, atera begira.
- **Antolaketa:** Jokalariak bi ilaratan aurrez aurre kokaturik, hormarena egiteko prest. Atezain bat atean.
- **Materiala:** Ilara bateko jokalariek baloi bana.
- **Azalpena:** Baloidunak beste ilarako lehenengoari baloia pasatuko dio eta, hormarena egin ondoren, atera jaurtiko du.
- **Oharrak:** Hormarena egin duenak, lagunak jaurtiriko baloia hartuko du beste ilarara joateko; jaurtitzailea, berriz, hormarenera joango da. Lehenengo atezaina hamar jaurtiketa gelditzen saiatu eta gero, bestea sartuko da.
- **Aldaerak:** Beste ilara bat defentsa lanetarako antolatuz.



# ATEZAINAREN BEROKETA ESPEZIFIKOA



## BALOIA JOSTAILU

■ **Joko-eremua:** Edozein toki.

■ **Antolaketa:** Banaka.

■ **Materiala:** Baloï bana.

■ **Azalpena:**

1. Baloia lurrean dela, hura erabiliz oinen inguruak marraztu. Belaunak pixka bat toles daitezke.
2. Zango artean zortzi zenbakiaren irudia marraztu baloiaz.
3. Esku batetik bestera hanken eta gerriaren inguruan baloia ibili.
4. Baloia utzi eta harrapatu albo batera zein bestera.
5. Baloia atzetik bota eta aurrean jaso eta alderantziz.
6. Baloia lurrean hanka artean pasatuz, buelta erdia eman eta harrapatu.
7. Baloia gorantz bota eta airean harrapatu.
8. Baloia gorantz bota eta airean ukabilkadaz urrundu.

■ **Oharrak:**

Lateralitatea landu behar da.



## IRTEERAK

- **Joko-eremua:** Area handia.
- **Antolaketa:** Bi atezainak bakarrik.
- **Materiala:** Baloiak.

- **Azalpena:**

Atezaina ateko areatik irten eta lagunak hankaz edo eskuaz lurretik jaurtitako baloia harrapatzen saiatuko da.

Gauza bera, baina oraingotan kornerrak balira bezala alboetatik jaurtiriko baloiak airean harrapatuz.

- **Oharrak:** Bere burua lurrera botako du, hala eskuinera nola ezkerrean, baloia nondik datorkion.



## URRUNKETAK

- **Azalpena:**

Aurreko bi ariketen aldaerak dira. Hau da, baloia harrapatu beharrean, urrundu egin beharko dute, hankaz lehenengoan, eskuaz edo ukabilaz bigarren.

## SAKEAK

- **Joko-eremua:** Zelaia.
- **Antolaketa:** Bi atezainak elkarrengandik urrunduz.
- **Materiala:** Balo bat.

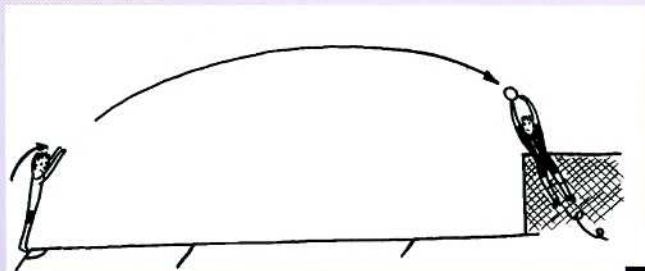
- **Azalpena:**

Biek baloia elkarri pasatuko diote, bai eskuaz, bai hankaz.



## JAURTIKETAK

Aurreko fitxan dago adibide bat.



# LASAITZE ARIKETAK



## PARTIDUA JOKATU ETA GERO

- **Joko-eremua:** Zelaia.
- **Antolaketa:** Banaka, baina jokalaria guztiak batera.
- **Azalpena:**  
Korrikaldi motel-motela 10 minutukoa, gorputzaren azidotasuna arintzeko.
- **Gihar-luzaketak:** 15 minutuz.

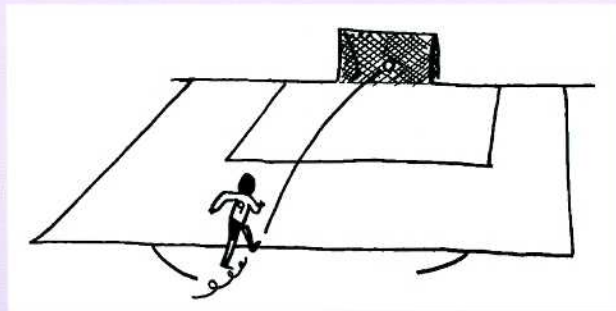


## ENTRENAMENDU SAIOA BUKATZEKO

Aurreko ariketa berriro egin daiteke. Dena den, jokalaria ez aspertzearren, beste modu batzuk erabil ditzakegu: bai jolas edo ariketa arinak, bai erlaxazioa bera. Esate baterako:

### GOLA AIREAN

- **Joko-eremua:** Area handitik at kokatuta.
- **Antolaketa:** Banaka.
- **Azalpena:** Baloiak lurra ukitu gabe, jokalariek sarean sartu behar dute.
- **Oharrak:** Derrigorrez eskuin hankaz eta ezkeraz jaurti beharra dago.
- **Aldaerak:**
  - Jaurtiketak urrutia eginez.
  - Txapelketa binaka edo taldeka antolaturik.
  - Penalti-txapelketa.



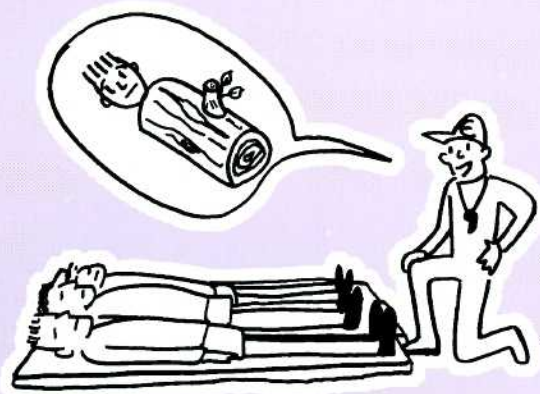
## WINTREBERTEN METODOA

- **Eremua:** Leku epel edo beroa.
- **Antolaketa:** Binaka.
- **Azalpena:** Laguna bestearen giltzadurak mugiarazten saiatuko da. Giltzaduren mugimendu guztiak arakatuko ditu. Bestea lasai-lasai etzanda egongo da. Bukatu bezain laister, alderantziz burutuko dute ariketa.
- **Oharrak:**
  - Etzatera doana, hobe burusi baten gainean etzatea.
  - Bakoitzak gutxienez 20 minutuz ihardungo du.
  - Musika lasaigarria ezinbestekoa da.
  - Kontu handiz egin behar da, lagunak min har ez dezan.





## JACOBSONEN METODOA



■ **Eremua:** Leku epel edo beroa.

■ **Antolaketa:** Banaka, burusi baten gainean etzanda.

■ **Azalpena:**

Irakasleak zein entrenatzaileak jokalariei gorputzeko atalak gogortzeko eta lasaitzeko esango die.

■ **Oharrak:**

- Jokalariak gorputz eskemaren kontrola izan behar dute. Hau dela eta, hobe da 12 urte baino gehiago dituztenekin aritzea.
- Musika lasaiak giroa lortzen laguntzen du.

■ **Aldaera:**

Nahiz eta Jacobsonenarekin zerikusirik ez duen, Schultzen metodoa erlaxazioa lortzeko beste bide bat izan daiteke.





# PROGRESIO DIDAKTIKOA

F  
U  
T  
B  
O  
L  
A



AURKIBIDEA

KIROLA



EUSKARAZ

# AZALPENA

## BALOIA ARDATZ

Jokalariek baloia eraman, kontrolatu eta ukitu behar dute. Teknika, beraz, nahitaezkoztat jo genezake. Hala ere, ez gara teknika modu aspergarrian lantzearen aldekoak. Horretarako, ariketak errepikatzea baino gehiago, zenbait jolas burutzea proposatzen dugu. Gainera, ez dago klase edo entrenamendu-saioei estu-estu lotu beharrik; hau da, entrenatzaileek nahiz irakasleek beren erara antola ditzakete jolasak.

## LAGUNA ALA ETSAIA?

Teknika hutsaz ez dugu jokoa aurrera ateratzen. Horregatik, jokalarien arteko komunikazio eta kontrakomunikazioa landu behar ditugu. Hobeto esanda, jokalariek lagunaren eta etsaiaren arteko aldeaz jabetu behar dute.

## ATEARI BEGIRA

Atal honetan jolasak ikuspuntu funtzionalistatik antolatuta dauden arren, jokalariaren erantzukizun taktikoa ere lantzen da bide batez. Erasoan nahiz defentsa lanetan norberak duen jokaeran ikusi behar da erantzukizun hori.

## TALDEKO LANA

Jolasen bitartez egindako hurbilketa besterik ez da. Atal honetan taldeko taktika gainbegiratu dugu.



# BALOIA ARDATZ 1 (Baloia eroatea)



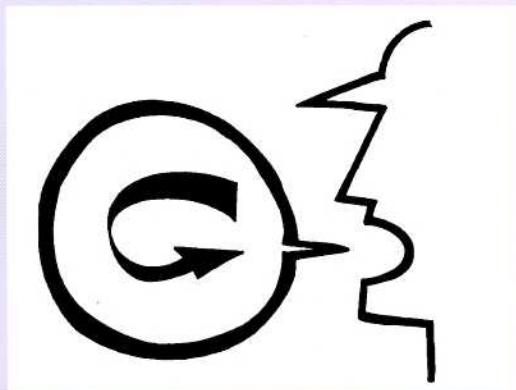
## HAIZE-ORRATZA!

- **Joko-eremua:** Zelai erdia.
- **Antolaketa:** Banaka.
- **Materiala:** Jokalari bakoitzak baloi bat.
- **Azalpena:**

Jokalariek baloia aurrera daramatenean, irakasle edo entrenatzaileak hala aginduta, buelta erdia eman eta norabidea aldatuko dute.

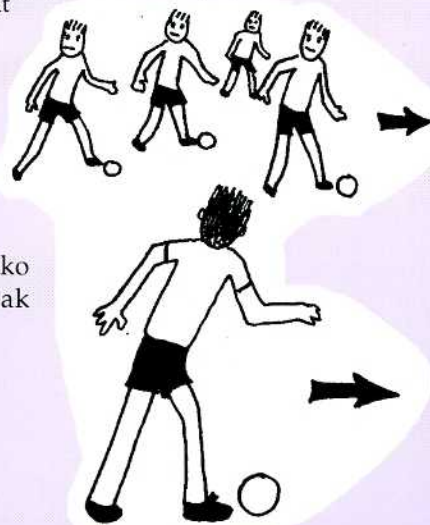
- **Oharrak:**

- Oinen atal guztiak erabili behar dira.
- Ezker eta eskuin hankez burutzen dira.



- **Aldaerak:**

- Jokalari batek aginduko du.
- Ispiluarena: entrenatzaile edo irakaslea jokalarien aurrean kokatuta. Hauek irakaslearen mugimenduak errepikatuko dituzte. Hau da, irakaslea ezkerretara, haiek eskuinetara, ispiuak bailiren.
- Alderantziz ere egin daiteke: irakasle, entrenatzaile edo aukeratutako jokalari bat ezkerretara, gainontze-koak ere ezkerretara.
- Goikoez gain, aurrera eta atzerako mugimenduak ere eginez.



## ITZALA

- **Joko-eremua:** Edozein toki, baina mugatua.
- **Antolaketa:** Binaka.
- **Materiala:** Baloï bana.
- **Azalpena:**

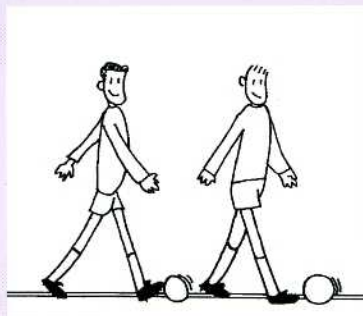
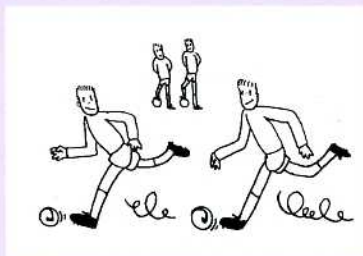
Bata besteari jarraituko zaio. Lehenengoak bigarrenari ihes egiten saiatuko da.

- **Oharrak:**

Kontuz txoke edo talkak gerta ez daitezzen.

- **Aldaerak:**

- Eskuin edo ezker hankez burutzen dira.
- Atzeraka eginez.
- Jarraitu ez, baizik eta lehenengoak baloiaz egiten duena, bigarrenak baietz errepikatu!
- Zelaia gero eta gehiago murriztuz.
- Zelaiaren marren barruan saiatuz.



## ZENBAT DIRA?

- **Joko-eremua:** Zelai erdia.
- **Antolaketa:** Binaka.
- **Materiala:** Baloï bana.

- **Azalpena:**

Lehenengoak, besoa gora duela, zenbait hatz altxatuko du. Bigarrenak une oro esango du lagunak markatutako hatzen kopurua.

- **Oharrak:**

Denbora tartea bukatu ondoren, ariketa alderantziz burutuko dute.

- **Aldaerak:**

- Lehenengoak egindako keinuak bigarrenak errepikatuz.
- Irakasle edo entrenatzailearen agindupean, baloïak pase bidez elkarri trukatzuz.

## IRUDIMENA!

- **Joko-eremua:**

Zelai erdia.

- **Antolaketa:**

Banaka.

- **Materiala:**

Baloi bana.

- **Azalpena:**

Jokalaria ik, baloia oinetan duela, zenbait

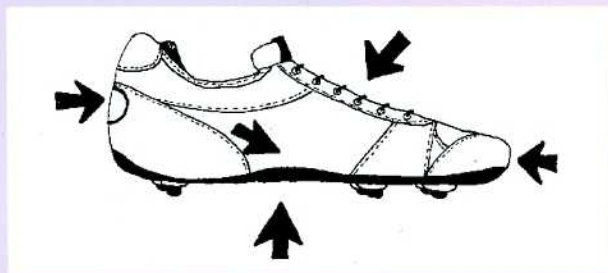
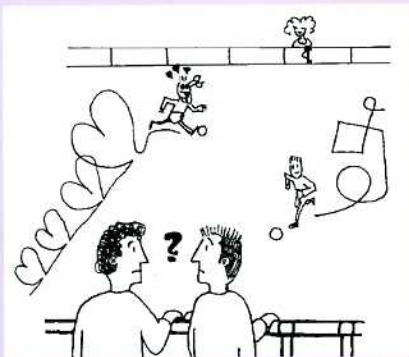
gauza marraztu behar du: zenbakiak, hitzak, matematika-formak, animaliak...

- **Oharrak:**

Bi oinak erabili behar ditu, baita oin atal ezberdinak ere: barnealdea, kanpoaldea, oinbularra, oinpunta, oinzola, orpoa...

- **Aldaerak:**

Jokalariek beraiek asma ditzatela forma berriak.



AURKIBIDEA

## MUSIKAZ BLAI!

- **Joko-eremua:**

Zelai erdia.

- **Antolaketa:**

Banaka.

- **Materiala:**

Kasete bat eta bakoitzak baloi bat.

- **Azalpena:**

Jokalariek grabatutako musiken erritmoari jarraiki eraman behar dute baloia. Sormena izango da nagusi.

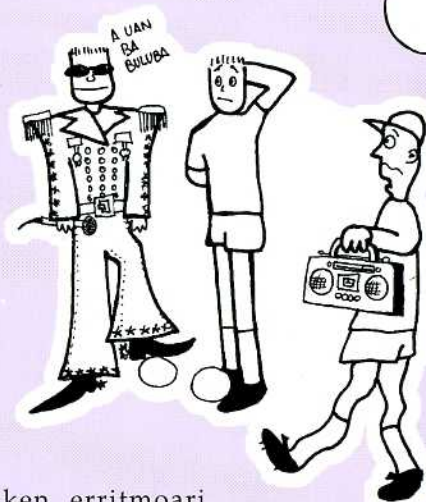
- **Oharrak:**

· Musika-mota aldatzeari baloi aldaketa dagokio: lehengo baloia erabat gelditu eta beste bat hartuz, alegia.

· Reggae musika, rock and rolla, fandangoa, trikitixa, arin-arina, musika klasikoa, tangoa...

- **Aldaerak:**

Musikariek gabe, baloia motel, bizkor, alai, triste... eramanez.



F  
U  
T  
B  
O  
L  
A

## LAU ERTZETARA BALOIAZ

- **Joko-eremua:** Zenbait zelai karratu.
- **Antolaketa:** Bosnaka.
- **Materiala:** Boskote bakoitzak baloi bat, klarionak edo uztaiak.

### ■ **Azalpena:**

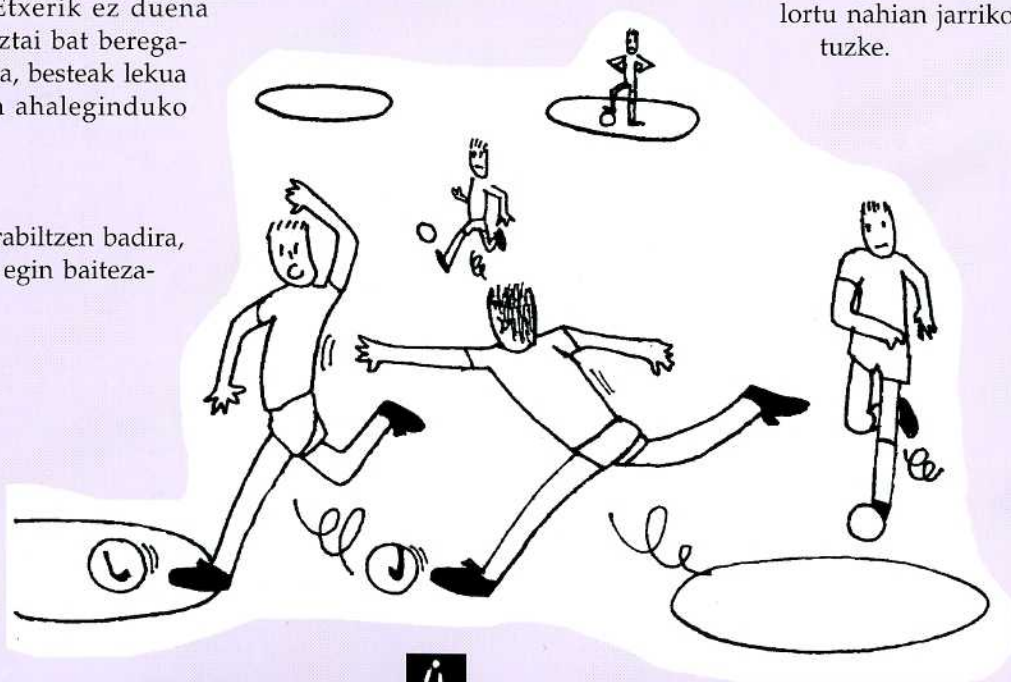
Lau lagun, bakoitza uztai edo margotutako etxe baten barruan. Etxerik ez duena erdian jarri eta uztai bat bereganatzen saiatuko da, besteak lekua elkarri trukatzeko ahaleginduko direlarik.

### ■ **Oharrak:**

Kontuz uztaiak erabiltzen badira, jokalariek laprast egin baitezakete.

### ■ **Aldaerak:**

- Gauza berbera, baina erdikoak ozenki agindua ematean, jokalariek derrigor etxez aldatu beharko dute.
- Lau ertz edo etxe izan ordez, nahi adina jarriz, jokalarien kopurua handituz. Orduan, etxerik gabeko bizpahiru lagun etxea lortu nahian jarriko genituzke.



F  
U  
T  
B  
O  
L  
A

# BALOIA ARDATZ 2 (Baloia eroatea)



## ELEFANTEA!

- **Joko-eremua:** Zelai erdia.
- **Antolaketa:** Banaka.
- **Materiala:** Baloï bana.
- **Azalpena:**

Dagokionak, beso bat aurrean eta bestea honen atzetik gurutzatuta, atzeko besoko eskuaz sudurrari helduko dio. Gainontzeko jokalariaik ukitu behar ditu, denak elefante bihurtu arte.



### ■ Oharrak:

- Tronpaz ukitu beharra dago.
- Elefanteek nahiz iheslariak baloia oinetan izan behar dute.



### ■ Aldaerak:

- Izurritea!: Joko berbera, baina ukitutako jokalariaik esku bat jarri behar du ukitua jaso duen gorputz atalean. Dena den, aurrekoan bezala, baloia kontrolatuta eraman behar dute.
- Iheslariak ukitua izan baino lehen "geldi!" hitza ozenki esaten badu, ez da harrapatzaile bihurtuko, baina hankak zabaldua geldi geratuko da. Libre dauden beste jokalariaiek gelditua libra dezakete, baldin eta beren baloia honen hanken artean pasatzen badute.



## ZENBAKIAZ JOLASTUZI!

■ **Joko-eremua:** Zelai erdia.

■ **Antolaketa:** Jokalariak lau zapabost laguneko taldetan banandurik.

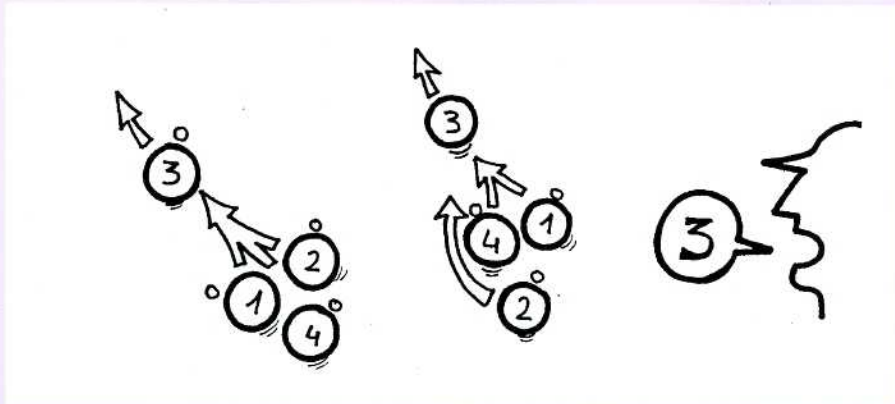
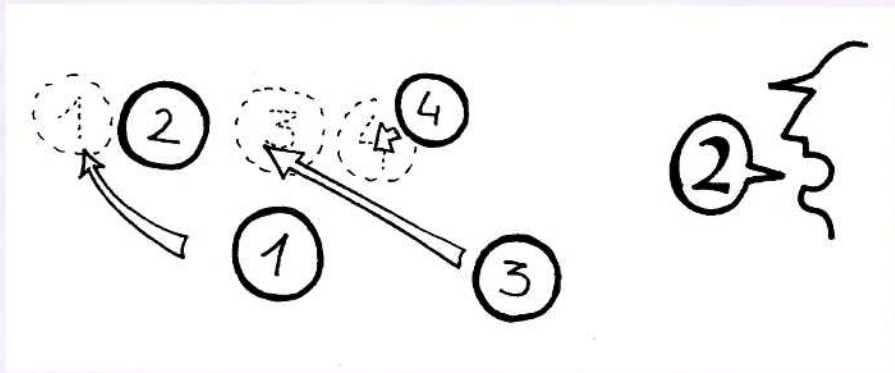
■ **Materiala:** Baloia bana.

■ **Azalpena:**

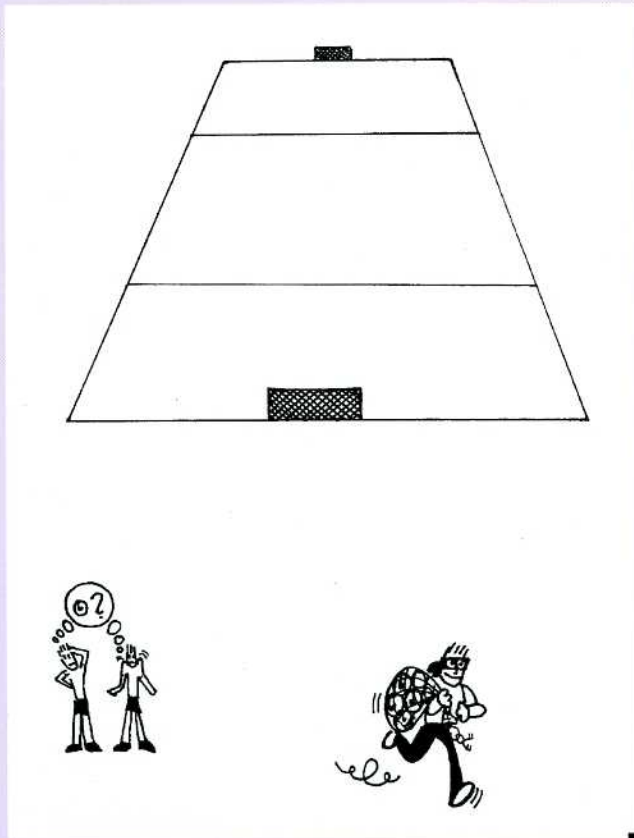
Jokalariak bata bestearen atzean jarrita, baloia oinetan. Bakoitzak bere zenbakia du. Entrenatzaileak jokalaria baten zenbakia ozenki esatean, zenbakidunak ilaratik atera eta bide berri bati ekingo dio. Besteak bide berberari jarraituko zaizkio.

■ **Aldaerak:**

Talde bakoitzaren kideak zelaian sakabanatuta, nor bere zenbakia entzutean, zenbakiduna gelditu egingo da, beste guztiak harengana joan daitezzen. Azkena ailegatzeko denak galduko du.



# BALOIA ARDATZ 3 (Baloia eroatea)



## LEKUZ LEKU!

### ■ Joko-eremua:

Zelai laurdena hiru zatitan banandurik.

### ■ Antolaketa: Banaka.

Materiala: Jokalari bakoitzak baloi bat.

### ■ Azalpena:

Jokalariak lehenengo esparruan baloia eroaten ari dira, kontrolpean mantentzen saiatuko direlarik. Batak besteari baloia urrunarazi behar dio. Beraz, azkeneko geratzen denak irabaziko du.

### ■ Oharrak:

- Kanporatuak bigarren esparrura pasatuko dira jolas berbera hastera; gero hirugarren esparrura igaroko dira. Hortaz, inor ez da erabat kanporatua geratzen.
- Bultzadak, oratzeak, e.a. debekatuta daude.

### ■ Aldaerak:

- Ezker eta eskuin hankez.
- Zelai bakar batean besteen baloiak lapurtuz: ahal izanez gero, bizpahiru baloi batera eramanez; eta baloia galduz gero, ahal bezainbat baloi eskuratuz.



## EREMURIK EREMU

■ **Joko-eremua:** Hiru zatitan banatutako zelaia.

■ **Antolaketa:**

Hiruzpalau jokalariko hiru talde.

■ **Materiala:**

Goma-aparezko baloi biguna, eta sokak nahiz konoak zelaiak bereizteko.

■ **Azalpena:**

Bi alboetan dauden taldeetako jokalaririk baloiaz erdikoak jotzen saiatuko dira. Denbora neuruko da zera jakiteko, ea hiru taldeetatik zeinek eman duen denborarik luzeena erdian. Eta talde horixe izango da irabazle.

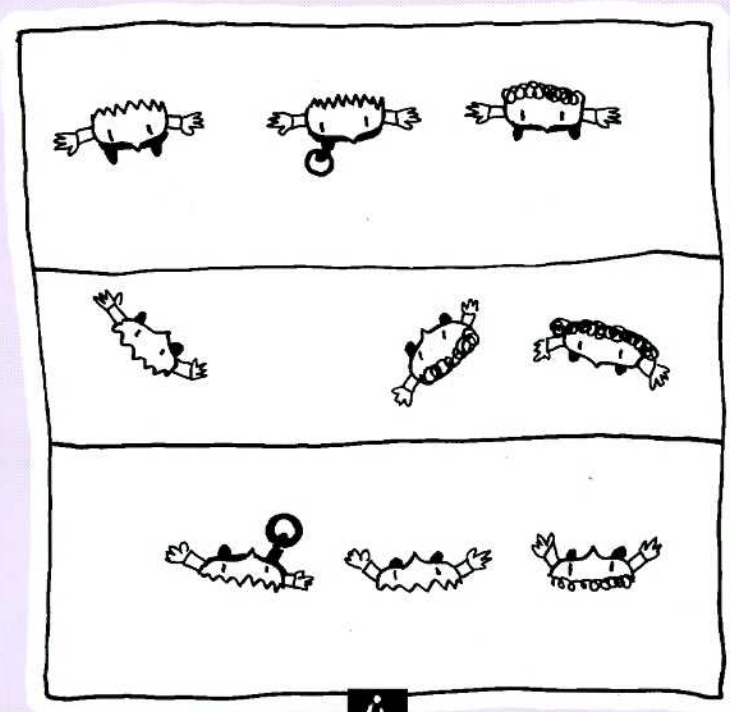
■ **Oharrak:**

· Baloiaz jotakoak beste eremuetara pasa daitezke beste bi taldeen jaurtiketak eta paseak oztopatze-  
ra. Hala eta guztiz, ezin izango dute baloia bereganatu.

· Jaurtiketek jokalarien gerritik behar-  
ko gorputz ataletan bakarrik jo behar dute. Beraz, beste guztiak debekatuta daude.

■ **Aldaerak:**

· Jolasari bizitasuna emateko, baloi birekin jolastuz.  
· Baloiaz jotakoek baloia beregana dezakete.





## PENALTI MATEMATIKOAA!

■ **Joko-eremua:** Area handia.

■ **Antolaketa:**

Sei laguneko bi talde (zelaiko bost jokalaria eta atezaina).

■ **Materiala:** Baloiak.

■ **Azalpena:**

- Penalti-jaurtiketak besterik ez diren arren, jokalaria bakoitzak beste taldeko kide baten agin-dupean jaurtiko du. Alegia, horrek gola nondik sartu behar duen zehaztuko dio.
- Jaurtitzailak agindua betetzen badu, taldeak bi puntu lortuko ditu. Agindua bete ez, baina hala ere gola lortzen badu, puntu bat bakarrik emango zaio.
- Bestalde, ezinbestekoa da agintzen duenaren eta atezainaren arteko komunikaziorik ez izatea.
- Bukatzeko, puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.



■ **Aldaerak:**

- Askozaz zailagoa, izan ere, penalti-jaurtitzailari gola zein oinez sartu behar duen ere aginduko zaio.
- Atezainak, atzaren erdian kokatuta, alde zurretik baloia zein aldetara joango den jakingo du.



## JIRABIRAKA!

■ **Joko-eremua:** Zelai osoa.

■ **Antolaketa:**

Zazpi laguneko bi talde aurrez aurre (zelaiko sei jokalaria eta atezaina).

■ **Materiala:**

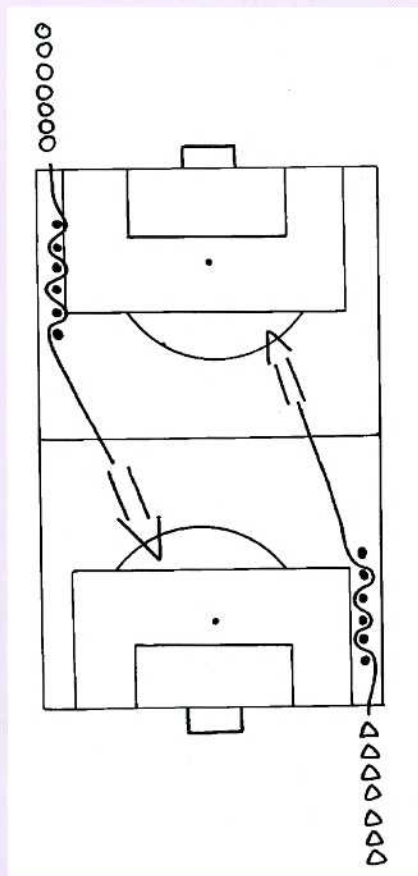
Zelaiko jokalaria guztiek baloi bana izango dute.

■ **Azalpena:**

Bi taldeetako zelaiko jokalariek zirkuitu bat osatu behar dute:

Albo edo hegal batetik abiatuz (talde bakoitza dagokion albotik hasiko da), zenbait trebetasun-ariketa egin eta gero, jokalaria bakoitzak beste taldearen atezainaren aurrean area handitik at jaurtiko du eta gola sartzen saiatuko da. Baloia jaso ondoren, beste zenbait trebetasun-ariketa burutu beharko du hasierako lekura ailegatzeko.

Horrela, jirabiraka arituko dira aurretik markatutako denbora agortu arte.



■ **Oharrak:**

- Jokalariak banan-banan hasiko dira, elkarren artean hamar segunduko tartea errespetatuz.
- Talde bereko bi jokalarik ezin dute batera jaurti.
- Aipatutako trebetasun-ariketek teknika lantzeko edo prestakuntza fisiko hobea lortzeko balio dute.
- Gol gehien sartzen duen taldea irabazle.
- Golak zenbatzeko eta jaurtiketak areatik at egiten direla ziurtatzeko albo bakoitzean epaile bat egongo da.

■ **Aldaerak:**

- Landutako teknika edo helburu fisikoak aldatuz.
- Denbora-tarteak luzatuz ala laburtuz.
- Kontrako norabidean eginez.
- Derrigorrez ezker oinaz jaurtiz.

# BALOIA ARDATZ 4 (Baloia ukitzea)



## ERDIRAKETAK!

- **Joko-eremua:** Edozein toki.
- **Antolaketa:** Bost laguneko taldeak.
- **Materiala:** Baloia eta atea (piboteak, makilak...).
- **Azalpena:**

Jokalari batek baloiak erdiratuko ditu, buruaz errematea egiteko prest dauden hiru lagunek gola sartzeko aukera eduki dezaten. Gola sartzen duena atezain bihurtuko da. Atezain zegoenak, aldiz, hurrengo txandan erdiratuko du.

- **Aldaerak:**

- Buruaz ezezik, oinaz ere erremata daiteke.
- Defentsa lanean jokalaria bat, bi edo hiru jarriz.
- Hegal edo albo bietatik erdiraketak burutuz.



## BEREHALAKO ERANTZUNA!

- **Joko-eremua:** Area handia.
- **Antolaketa:** Bost laguneko taldeak (zelaiko lau jokalaria eta atezaina).
- **Materiala:** Zortzi baloi eta atea (piboteak, makilak...). Jokalari bakoitzaren atzean, piboteak jarriko dira hamar metrora.
- **Azalpena:**

Zelaiko jokalaria markatutako piboteetatik area-ertzerara joango dira; batek handik baloia jaurtiko du eta beste hirurek jaurtitzeko keinua egingo dute, beraiek aurrez erabakitako ordenari jarraituz. Gero piboteetara bueltatuko dira, berriro hasteko. Beraz, atezainak ez du jakingo nork jaurtiko duen, baina bere segurtasuna zaintzeko, ezin dira bi baloi batera jaurti.

- **Aldaerak:**

- Ezker ala eskuin albotik egindako jaurtiketak.



## BOLEA ETA BOLEA- ERDI!

■ **Joko-eremua:** Area handia.

■ **Antolaketa:**

Hiruna jokalariko bi talde aurrez aurre (zelaiko bi eta atezaina).

■ **Materiala:**

Atea, sare eta guzti, eta launa baloi talde bateko zelaiko bi jokalarientzat.

■ **Azalpena:**

- Hasieran talde bateko atezaina atean egongo da. Beste taldeko jokalaria batek, atearen atzean kokatuta, lagunari lau baloi jarraian erdiratuko dizkio, honek boleaz jotzeko. Izan ere, botea egin aurretik, baloia airean dagoela eman behar dio ostikada.
- Beraz, launa baloiko lau txanda izango dira.
- Aipaturiko boleaz area txikitik at egingo da.
- Bestalde, jaurtitzailen atezainak kanpora bidalitako baloiak jasoko ditu, gal ez daitezten.
- Talde bakoitzeko zortzi saiakera burutu ondoren, atean gol gehien sartzen dituen taldea izango da irabazle.

■ **Aldaerak:**

- Joko berbera boleaz-erdiaz jaurtiz. Hau da, baloia lurrera iristen den une berean joz.
- Derrigorrez eskuineko ala ezkerreko oinaz joz.
- Baldin eta atezaina beldur bada, aparrezko baloia erabil daiteke.
- Erdiraketan norabidea aldatuz.: hala erdiraketa ezkerretik nola boleaz eskuinetik, eta alderantziz.
- Boleaz jo baino lehenago, kontrol bat egin daiteke bularraz, izterraz...
- Erdiraketak eskuaz burutzuz.



# BALOA ARDATZ 5 (Baloia ukitzea)



## FUTBOLA WIMBLEDOMEN!

### ■ Joko-eremua:

Lauki bat, marra batek bi zatitan banatua.

■ **Antolaketa:** Lauzpabost laguneko bi talde nor-gehiagokan.

### ■ Materiala:

Baloi bat (hasieran aparrezkoa izan daiteke). Marra-  
ren ordez soka bat erabil daiteke.

### ■ Azalpena:

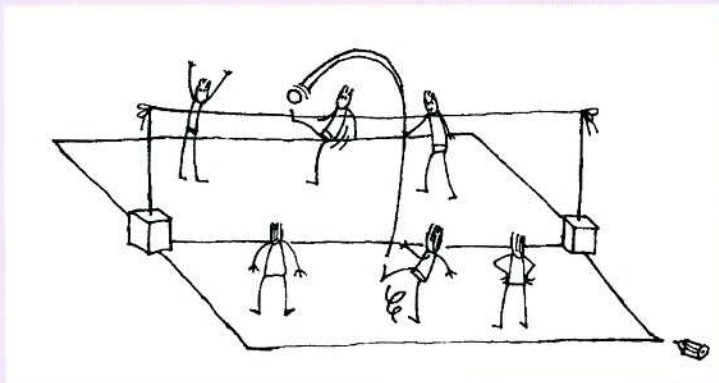
Baloia zati batetik bestera kolpe edo ukitu batzuen bitartez airean pasatzen da. Dena den, baloiak bote bat eman dezake mugatutako zelaian.

### ■ Oharrak:

- Bi bote zelai zati batean emanda, puntua gal-tzen da.
- Teniseko puntuazio-era erabiltzen da. Joko gehien irabazitako taldeak irabaziko du.
- Jokalari bakoitzak gehienez bi ukitu egin ditzake.
- Sakea bi zatien hondoko marrantik at egingo da.
- Eskuak ezin dira erabili.
- Jokalariak ez daukate beste aldera igarotzerik.

### ■ Aldaerak:

- Joko berbera baina bi pika edo makiletan lotutako sokaz egin daiteke. Makilak psikomotrizitateko adreiluetan sartuak egongo dira.
- Zelai bakoitzean baloiak bi bote eman ditzake.
- Jokalari bakoitzak nahi beste kolpe eman ditzake.
- Alderantziz, taldeek, boleibolean bezala, asko jota hiru ukitu edo kolpe emanaz. Jokalariak, ordea, kolpe bana.

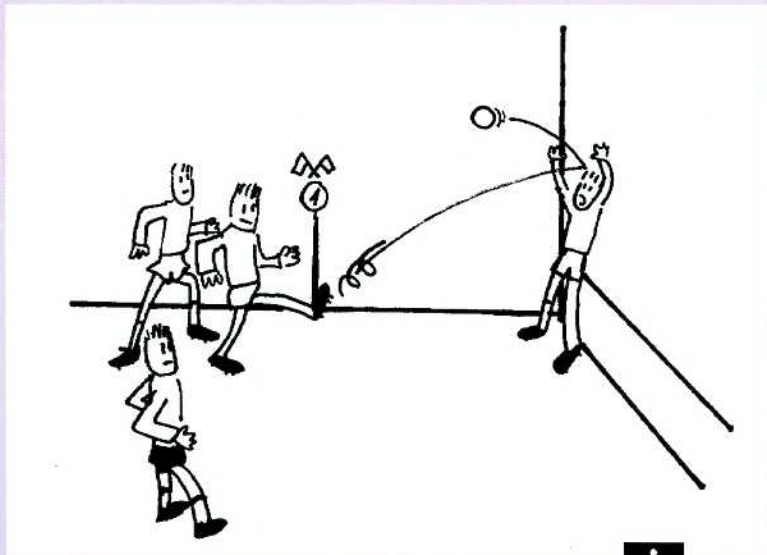


## PUTXEA KANTXAN!

- **Joko-eremua:** Frontoia.
- **Antolaketa:** Banaka.
- **Materiala:** Baloï biguna eta klarion bat.

### ■ **Azalpena:**

Pilota-jokoan gertatzen den legez, baloia marra gainetik pasa behar da. Jokalari guztiak primi edo puntua lortzen saiatuko dira baloia joz. Azkenak bakarrik lortuko du.



### ■ **Oharrak:**

- Baloia marra gainetik pasatzen ez duena barrika deritzon bi metroko frontisaren alboko lekuan geldituko da. Barrika hori klarionaz marraz daiteke.
- Jokalari batek jaurtitako baloia barrika barruko beste batek airez harrapatzen badu, libre geratuko da eta berriro jokoan sartuko da. Jaurtitzaila, aldiz, barrikara joango da.
- Primia lortu duenak bizitza bat izango du. Hau da, behin huts egiten badu, ez da kartzela edo barrikara joango.
- Ezin izango dute bi kolpe baino gehiago eman: lehenengoa buruaz, bigarrena hankaz edo alderantziz.
- Baloidunak beste jokalaria hil ditzake, baloiaz ukituz gero. Hil edo erreta daudenak barrikara aldatuko dira.
- Kontuz, baloia biguna izan behar du.
- Frontoian jokalarien teknika hobetu dezakegu.
- Frontoirik ezean, horma baten kontra.

### ■ **Aldaerak:**

Eskuz hirugarren kolpea ere eman daiteke.

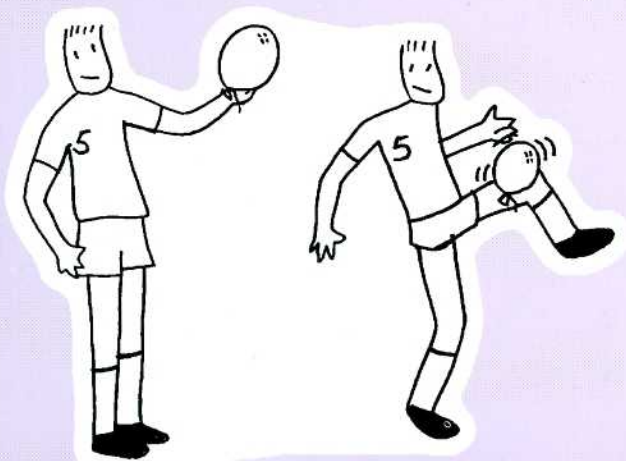
# BALOA ARDATZ 6 (Baloia kontrolatzea)



## GORPUTZ- ATALAK, LAQUN!

- **Joko-eremua:** Edozein toki.
- **Antolaketa:** Banaka.
- **Materiala:** Puxika bana.
- **Azalpena:**

Jokalariak puxika modu ezberdinetan kontrolatzen saiatuko dira. Bakoitzak puxika airera botako du, gero, esku edo besoak ez diren edozein gorputz atal erabiliz, puxika moteltzen arituz. Zenbat eta denbora laburragoan lortu erabateko kontrola, hobe.



### ■ Aldaerak:

1. Hondartzarako baloia edozein gorputz-atalez (esku edo besoez izan ezik) erabat kontrolatuz.
2. Ariketa berbera baina botea eman ondoren.
3. Izterraz bakarrik baliatuz.
4. Ariketa berbera bularraz.
5. Gauza bera sorbaldez.
6. Kontrol zuzena oinbularraz.
7. Berbera oinazolaz.
8. Aurreko ariketa guztiak baina apar-baloiaz eginda.
9. Erabateko kontrola lortu ordez, kontrol orientatuak burutuz, alegia, baloiari irteera edo jarraipena emanez: aurrera, alborra, atzera...
10. Aurreko hauek guztiak baina futboleko baloiaz.

### ■ Oharrak:

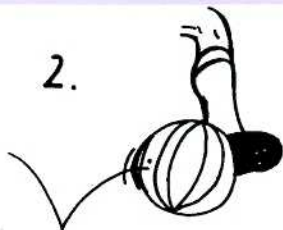
- Aldaeretan ikusitako ariketetan gure azalpenak ezinbestekoak dira.
- Jokalariak minik ez hartzea eta baloiari beldurrik ez izatea da xedea.
- Ariketak ez dituzte saio berean egin behar, jokalaria aspertu egingo baitira. Beraz, hobe denbora luzean burutzea.



1.



2.



3.



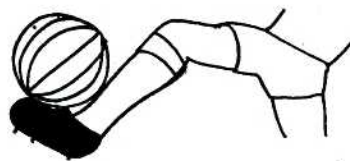
4.



5.

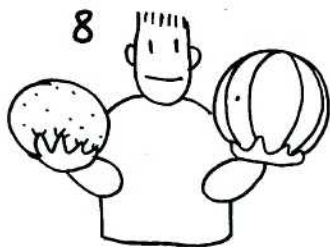


6.



7.

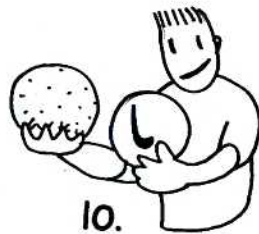
8.



9.



10.





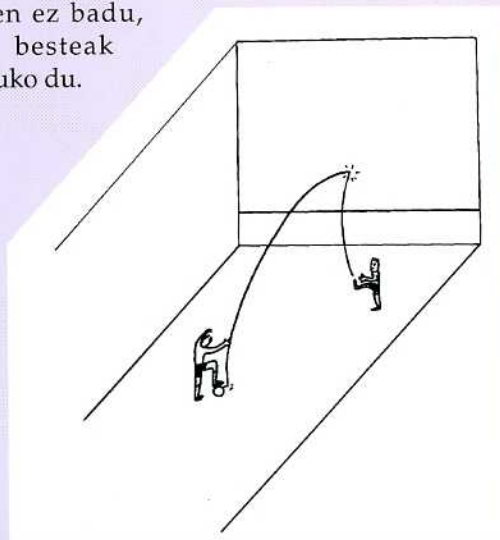
# BALOIA ARDATZ 7 (Baloia kontrolatzea)



## EUÇI ALA BELOKI?

- **Joko-eremua:** Frontoia edo edozein horma.
- **Antolaketa:** Bi jokalaria aurrez aurre.
- **Materiala:** Baloï bat.
- **Azalpena:**

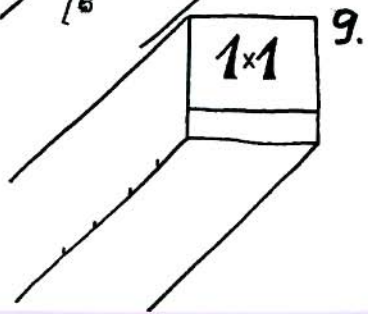
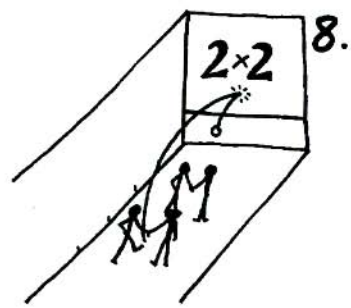
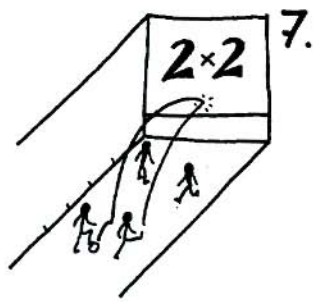
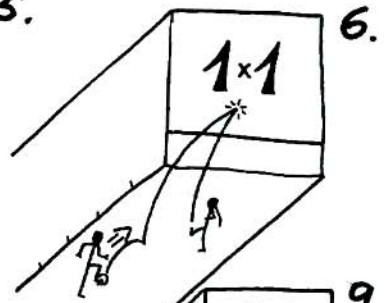
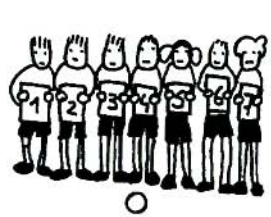
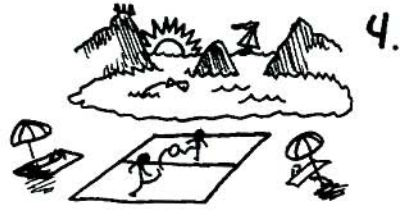
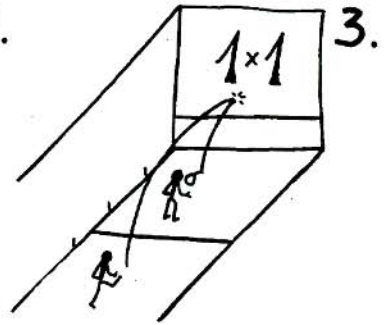
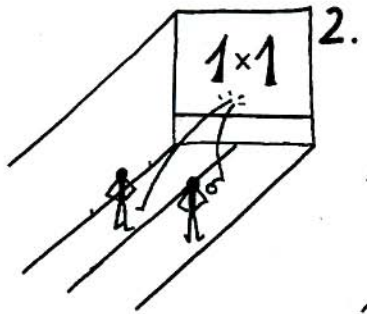
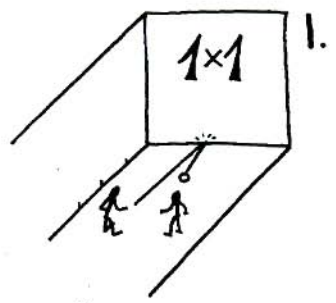
Jokalaria batek oinez paretaren kontra jaurtitako baloia besteak erabat kontrolatu beharko du hiru segundutan. Epe horretan lortzen ez badu, puntua besteak bereganatuko du.



## ■ Aldaerak:

1. Txapa kontuan hartu gabe. Hau da, arraseko baloiek balio izango dute.
2. Frontisaren erditik atzeko paretara klarionaz margotutako marrak bi jokalarien arteko eremua ezberdinduko du, bata ezkerrekoan, bestea eskuinekoan.
3. Gauza berbera baina marrak aurreko eta atzeko eremua ezberdinduko ditu.
4. Bi jokalaria joko zuzenean, tenisean bezala.
5. Lau laguneko txistera-kiniela eginez: lehenengoa bigarrenaren kontra. Irabazlea hirugarrenaren kontra. Garailea laugarrenaren kontra, e.a. Tantua sakedunak bakarrik lortuko du. Zazpi tantu lortzen dituen, irabazle.
6. Aurreko jokoak baina kontrol orientatua eginez.
7. Joko hauek guztiak binaka.
8. Aurrekoa baina eskutik helduta.
9. Jokalariak baloia oinetara iritsi ahala joko dute, kontrolatu barik.





# BALOA ARDATZ 8 (Baloia kontrolatzea)



## BALOI BIHURRIA!

- **Joko-eremua:** Edozein leku.
- **Antolaketa:** Binaka.
- **Materiala:** Bikote bakoitzeko baloi bat.
- **Azalpena:**

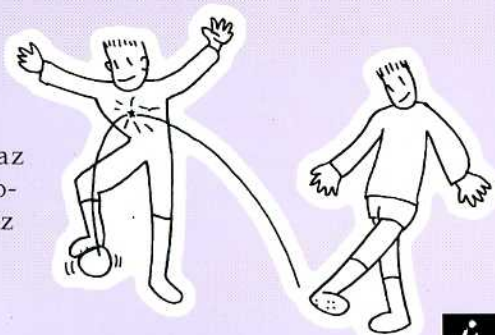
Batak besteari baloia botako dio, honek ahalik eta denbora laburrena egin dezan lurrean.

### ■ Oharrak:

- Esku eta besoak izan ezik, gorputzaren atal guztiak erabil ditzakete baloia kontrolatzeko.
- Altuera ezberdinetara jaurtiko diote baloia elkarri.
- Baloia bota duenak denbora neurtuko du.
- Bietako batek txanda irabaziko du.

### ■ Aldaerak:

- Baloia bote bat egin ondoren kontrolatu.
- Trebatua ez duten oinaz baloia kontrolatuz: ezkerraz ala eskuinaz.



## ZU ETA BLOK NORGEHIAÇOKAN

- **Joko-eremua:** Edozein leku.
- **Antolaketa:** Hirunaka.
- **Materiala:** Hirukote bakoitzeko baloi bat.
- **Azalpena:**

Lagun batek, epaile izango denak, baloia airera botako du. Beste biak norgehiagokan baloia erabat kontrolatzen saiatuko dira. Txanda honetako galtzailea hurrengoan epaile izango da. Dena den, inork abantailarik har ez dezan, epaileak besteei bizkarra emanaz egingo du sakea.

### ■ Aldaerak:

Kontrol orientatu edo bideratuak eginez, ezkerreko edo eskuineko oinaz, hamar segunduko baloi-jabetza lortuz.



## PELÉ...!

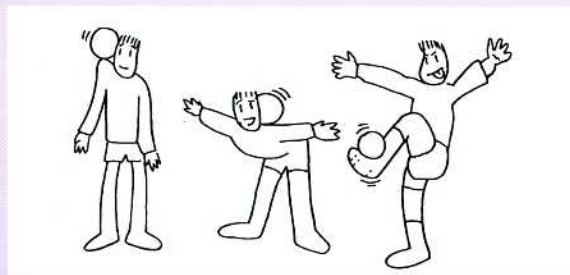
- **Joko-eremua:** Edozein leku.
- **Antolaketa:** Banaka.
- **Materiala:** Baloia bana.
- **Azalpena:**

Jokalaria baloia airean mantentzen saiatuko dira. Zenbat eta kolpe gehiago eman, hobe.

Oharrak: Ezin dira eskuak erabili.

### ■ **Aldaerak:**

- Lehendabizi hanka batez eta gero derrigor besteaz jo behar da baloia..
- Buruaz, bernaz edo sorbaldez bakarrik joz.
- Baloia botea egiten utziz. Beraz, erritmoa erraza izango da: kolpea, botea, kolpea, botea...
- Binaka edo taldeka baloia airean mantenduz.
- Taldeka borobila osatuz. Borobilaren erdian kokatuta dagoenak eta lagunak elkarri baloia airean pasatzen diote.
- Ezin da behin baino gehiagotan kolpe berbera eman.



## RUGBYA OTE?

- **Joko-eremua:** Bi marrak mugatu-tako zelaia. Bien artean 15 metro.

■ **Antolaketa:** Lau laguneko taldeak. Talde bakoitza ilaran jarrita.

### ■ **Materiala:**

Rugbyko lauzpabost baloi. Marra-rik ezean, piboteak.

### ■ **Azalpena:**

Erreleboak izango dira. Ilaran dagoen lehenengoak rugbyko baloia eramango du piboteak edo marrak markatutako lekura. Hemendik ilaran dagoen bigarrenari baloia oinaz botako dio. Honek, baloia erabat kontrolatu bezain pronto, gauza berbera burutuko du. Eginbeharra lehendabizi bukatzen duen taldea izango da garaile.

### ■ **Aldaerak:**

Kontrol orientatu edo bideratuak eginez, ezker oinaz eta eskuinaz.

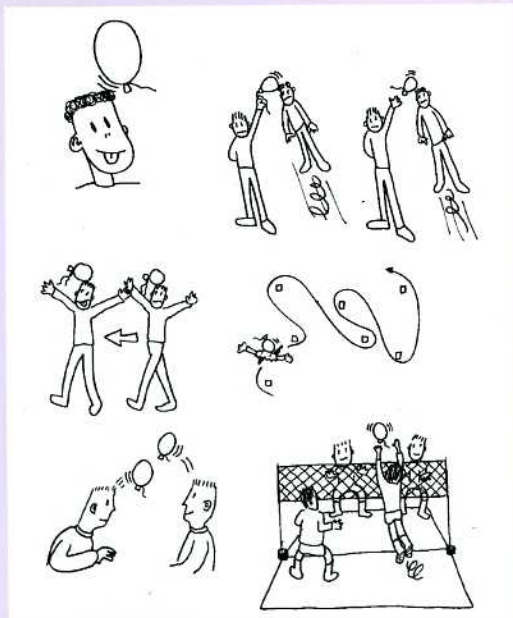


# BALOIA ARDATZ 9 (Baloia buruaz)



## GLOBOAK NAGUSI!

- **Joko-eremua:** Edozein toki.
- **Antolaketa:** Banaka.
- **Materiala:** Jokalariak puxika banarekin.



### ■ Azalpena:

1. Buruaz jotzeko modu onenak eta min gutxien ematen dutenak azaldu eta gero, jokalariak puxika buruaz mantentzen saiatuko dira.
2. Binaka, lehenengoak besoa altxatuta puxika goian mantentzen duen bitartean, bigarrenak puxika buruaz joko du.
3. Gauza berbera, baina batak puxika botako dio besteari, honek buruaz jo dezan.
4. Lehenengoak bigarrenaren bideari jarraituko zaio, biek puxika buruaz daramatela.
5. Biek leku batetik bestera puxika bat eramango dute.
6. Bi puxikak buruaz elkarri trukatu.
7. Boleibol partidu bat jokatuz beste bikote baten aurka.

### ■ Oharrak:

Haizea bada, ezin izango dituzte jolas hauek burutu.

### ■ Aldaerak:

- Hankak ere erabiliz.
- Jolas berberak, baina baloi bigun batez, adibidez, goma-aparrezkoaz.
- Baloi normal batez.



## BALOI BURUTSUA !

### ■ Joko-eremua:

Bi ate eta hauen areak ondo margotuak dituen zelai erdia.

■ **Antolaketa:** Sei-zortzi laguneko bi talde lehian.

### ■ Materiala:

- Baloi bat eta taldekideak nabarmentzeko kolore ezberdineko peto edo elastikoak.
- Ateak bereizteko lau pibote edo kono.

### ■ Azalpena:

Norgehiagoka berezi honetan paseak eskuaz egiten dira. Gola sartze-ko ezinbestekoa da azken ukitua buruaz egitea.



### ■ Oharrak:

- Paseak egitean talde bati baloia erortzen bazaio, beste taldea egingo da haren jabe. Jolasari jarraipena emateko, baloidunek beste taldeko kideei erori zaien lekutik egingo dute sakea.
- Ezin da baloiduna ukitu. Hala ere, presioa egin diezaiokete.
- Baloiarekin ezin da pausorik eman.

### ■ Aldaerak:

Gola buruaz lortu ordez, boleaz sartu beharra.

Atearen atzetik sartutako golak ere balio du, baldin eta buruaz lortzen bada.

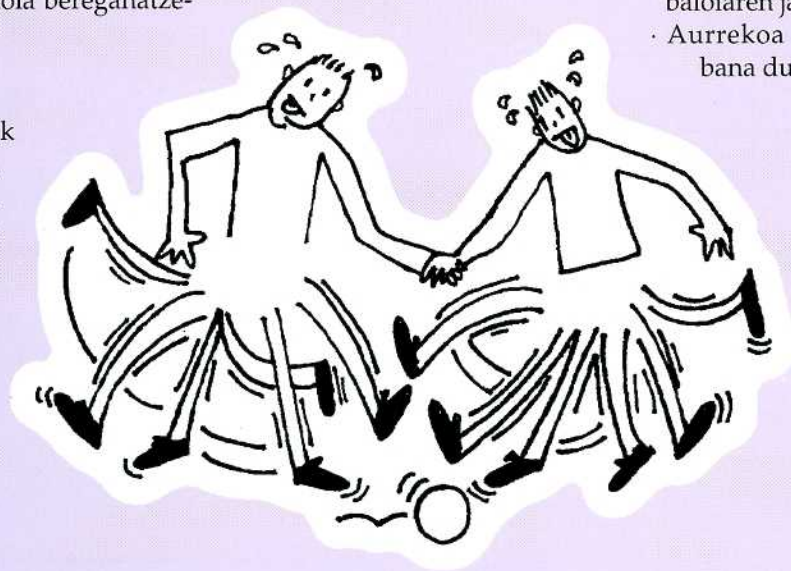
# LAGUNA ala ETSAIA 1 (Etsaia)



## SIAMDAR BIKIEN ARTEKO LEHIA!

- **Joko-eremua:** Edozein toki.
- **Antolaketa:** Binaka.
- **Materiala:** Bikote bakoitzak baloi bat.
- **Azalpena:**  
Biak eskutik helduta, baloia bereganatze-ko lehian arituko dira.
- **Oharrak:**  
Arauzko kargek besterik ez dute balioko; alegia, oratzeak, bultzadak, e.a. egitea debekatuta egongo da.

- **Aldaerak:**
  - Alde bietan landuz. Hau da, beste eskutik elkarri helduta.
  - Bakoitzak baloi bat duela.
  - Libre, eskutik heldu gabe. Bata bestearen aurka baloiaren jabetza lortzearen.
  - Aurrekoa bera, baina baloi bana dutela.



# LAGUNA ala ETSAIA 2 (Lagunak eta etsaiak)

## ÇURE ARTEAN ETSAI!

■ **Joko-eremua:** Zelaiaren erdia.

■ **Antolaketa:**

Erdiko marrak bananduta, seinua laguneko bi talde aurrez aurre. Talde bakoitzeko jokalaria bat beste aldean kokatzen da.

■ **Materiala:** Baloia eta petoak.

■ **Azalpena:**

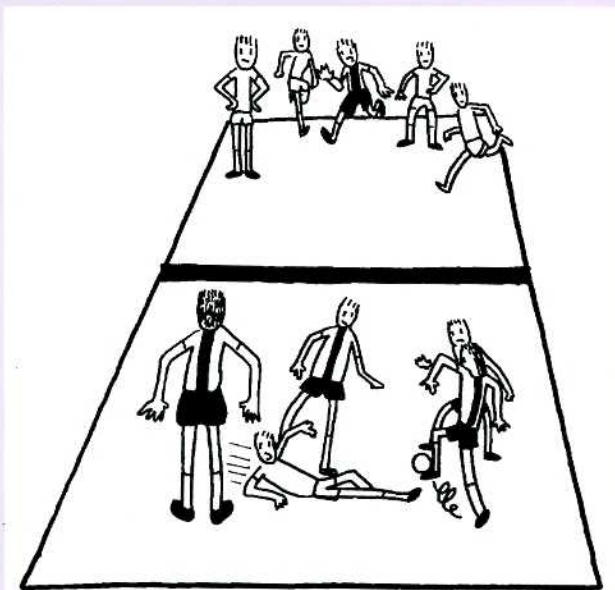
Jolas honen helburua alde bateko jokalaria guztiak laguna dagoen beste aldera igarotzea da, hasierako zelaia hutsik geratuz. Izan ere, baloia duen jokalaria beste aldean dagoen lagunari pasatzen saiatuko da. Hau lortzen badu, beste aldera joango da, bi izango direlarik. Beste taldekoek paseak oztopatu edo eragotziko dituzte.

■ **Oharrak:**

- Defentsa lanak paseak ekiditeko garrantzitsuak dira.
- Oratzea, bultzatzea...debekatuta daude.
- Beste aldera igarotzeko, pasea lagunari egin behar zaio. Paseak taldeko edozein jokalariren artean egin daitezke, hau da, taldearen zelai berean edo bestean.

■ **Aldaerak:**

- Hankaz saiatu aurretik eskuz egin daiteke.
- Hasieran zail gertatzen bada, bi aldeetan bost jokalaria baten kontra aritzen baitira, bi jokalaria jarriko dira "etsai".





## SEI PASE EMAN BEHAR!

### ■ Joko-eremua:

Mugatutako edozein toki.

### ■ Antolaketa:

Jokalari kopuru bereko bi talde aurrez aurre.

### ■ Materiala:

Baloia eta peto batzuk taldeak kolorez ezberdintzeko.

### ■ Antolaketa:

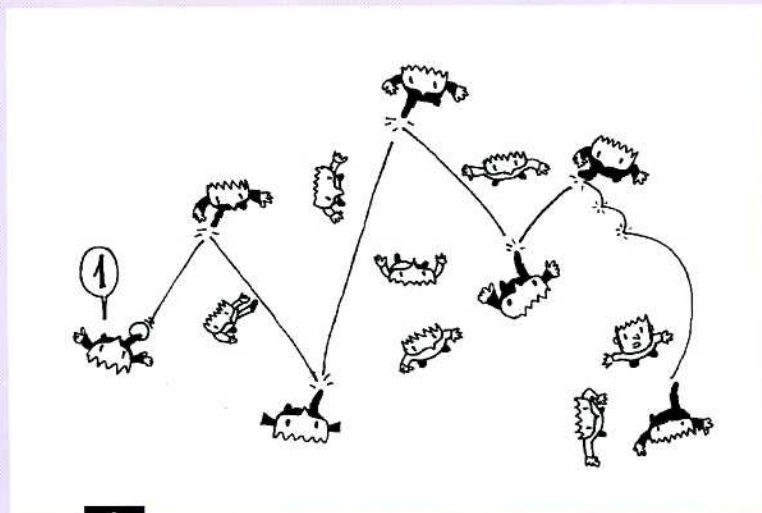
Sei pase jarraian ematean puntu bat lortzen da. Denbora zehatz batean puntu gehien erdiesten dituen taldea izango da irabazle.

### ■ Oharrak:

- Talde baloidunak ozenki zenbatuko ditu paseak.
- Erasoan laguntzak ezinbestekoak dira, defentsan, berriz, aurrea hartzea nagusi.
- Zehaztutako mugak gainditzen badira, alboko sakea egingo da.
- Baloia jabe ez diren jokalariek pasea moztu edo baloia ukitzen badute, baina berreskuratu gabe, paseak hutsetik hasita zenbatu beharko dira.

### ■ Aldaerak:

- Bi taldeen jokalaria kopuru desorekatuz, adibidez, lau seiren kontra (4:6), hiru bosten kontra (3:5), bi lauren kontra (2:4)...
- Balio bikoitza emanez hormarena egiten duen taldeari.
- Buruz buruko markaketa erabiliz.



## JOKALARI BEREZIAK LAGUN!

### ■ Joko-eremua:

Zelai txikia, marra batez hiru zatitan banandua.

### ■ Antolaketa:

Jokalari bat beste baten aurka, biek alboan komodin edo edozertarako jokalaria bana dutelarik. Norgheia-goka honetan atezainek parte hartzen dute.

■ **Materiala:** Baloia eta konoak.

### ■ Azalpena:

Bi jokalariek alboetako komodin edo jokalaria berezi hauen laguntza izango dute baloia sarera bidaltzeko.

### ■ Oharrak:

- Edozertarako jokalariek ezin dezakete golik sartu. Gainera, ez daukate beren eremutik ateratzerik.
- Galtzen duena edozertarako jokalaria bihurtzen da.

### ■ Aldaerak:

- 2:2, 3:3, 4:4... laguntza berberakin.
- Jokalari bereziek zelai osoan jolastuz.
- Edozertarako jokalari baten laguntzaz.



# LAGUNA ala ETSAIA 2 (Lagunak eta etsaiak)



## LAGUN MINENAK!

■ **Joko-eremua:** Zelai erdia.

■ **Antolaketa:**

Zortzina jokalariko bi talde.

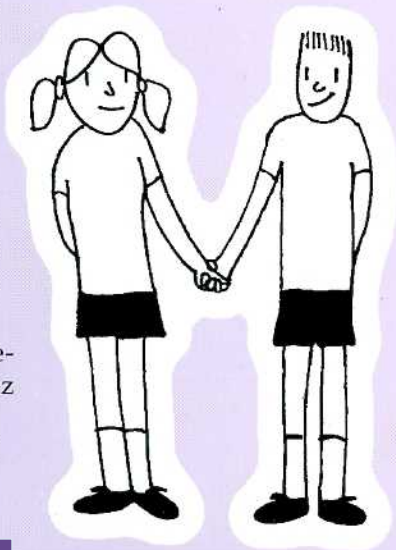
Materiala: baloia eta petoak.

■ **Azalpena:**

Jokalaria binaka eskutik helduta gola lortzen saiatuko dira.

■ **Oharrak:**

- Ezkerrean dagoenak ezker hankaz bakarrik joko du ostikoz baloia; eskuinekoak, jakina, eskuinaz.
- Atezainak ere eskutik helduta jarriko dira
- Kontuz lagunekin, mina har ez dezaten.



■ **Aldaerak:**

- Bikoteka, baten hanka bestearenari zapiz lotuta.
- Bikoteka, eskutik helduta, baina batek zapiz estalita izango ditu begiak. Besteak lagun itsua gidatuko du.



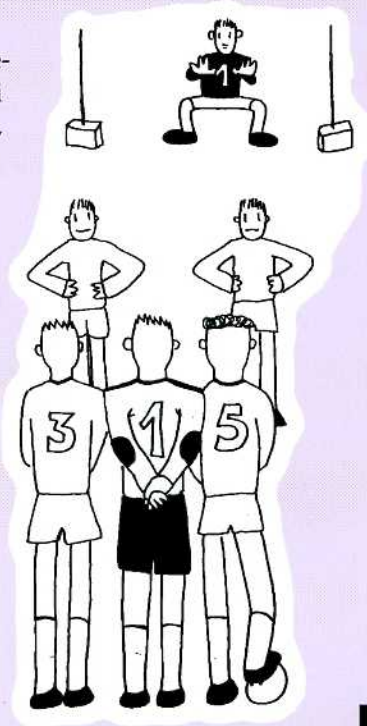
## ATEZAINA JOKALARI!

- **Joko-eremua:** Bi ateko zelai txikia.
- **Antolaketa:**  
Hiruna jokalariko bi talde norgehiagokan.
- **Materiala:** Baloia, lau kono atek markatzeko eta petoak.

- **Azalpena:**  
Erasoan, taldearen atezaina zelaiko jokalaria bihurtuko da. Hortaz, hiru jokalariz izango dira bi defentsa eta atezain baten aurka.

- **Oharrak:**  
Defentsan atezaina atezain izango da.

- **Aldaerak:**  
2:2, 4:4, 5:5...



## INOR EZ DA TALDE BATENA!

- **Joko-eremua:** Bi ateko zelai txikia.
- **Antolaketa:**  
Hiruna jokalariko bi talde lehiatzen.
- **Materiala:** Baloia, lau kono atek markatzeko eta petoak.

- **Azalpena:**  
Bi taldeek buruz buruko defentsa egingo dute. Gola sartzen duen jokalaria taldez aldatuko da, bera markatzen zuen defentsaren tokia hartuz, eta hark honena.

- **Oharrak:**  
Ateak metro bateko neurria izango du.

- **Aldaerak:**  
2:2, 4:4, 5:5...  
Ateak handiagoak eginez, atezain eta guzti.





# ATEARI BEGIRA 1 (Ate bakarra)

## ATE BAKARRA!

■ **Joko-eremua:** Zelaia.

■ **Antolaketa:**

Seina jokalariko bi talde aurrez aurre. Atezaina ez da, ez talde batekoa, ez bestekoa izango.

■ **Materiala:** Baloia, petoak eta bi kono.

■ **Azalpena:**

Jokalariek atearen bi aldeetatik egin dezakete gola. Atea zelaiaren erdi-erdian dago kokatuta.

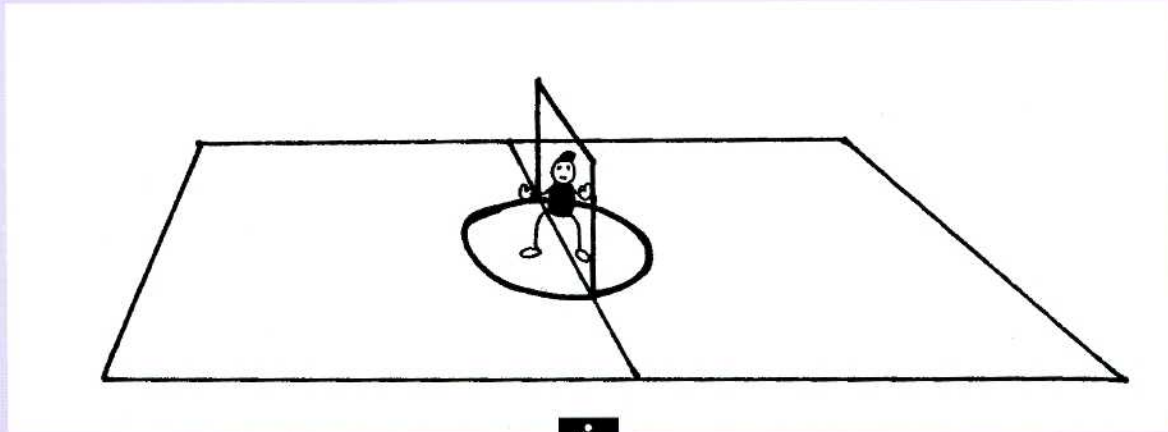
■ **Oharrak:**

Atezainak ez dio inori emango satea. Beraz, bi taldeek baloiaz jabetzeko egingo dute borroka.

■ **Aldaerak:**

· Baloia ezin da zirkunferentziaren barrutik jaurti gola sartzeko.

· Bi taldeek buruz buruko defentsa eginez.



« »  
AURKIBIDEA

KIROLA



EUSKARAZ

F  
U  
T  
B  
O  
L  
A

## ATE MUGIKORRAK!

- **Joko-eremua:** Edozein leku.
- **Antolaketa:** Seina jokalariko bi talde.
- **Materiala:** Balo bat eta soka bat.

### ■ **Azalpena:**

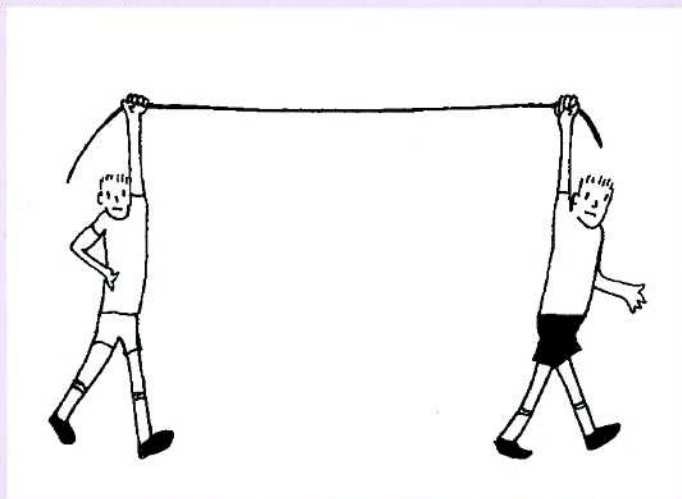
Soka baten bi ertzetan kokaturik dauden bi jokalarik osatutako ate bakarrean gola sartzen saiatuko dira bi taldeak.

### ■ **Oharrak:**

- Ez dago atezainik.
- Atea osatzen duten bi lagunak ezin dira korrika ibili.
- Eraso- eta defentsa-lanetan jokalariai ateari begira mugituko dira.

### ■ **Aldaerak:**

Talde bakoitzak bere atea du. Hala ere, atea osatzen dituzten jokalariai bakarrik mugi daitezke, esparru zehatzean.





## ATEARI BEGIRA 2 (Bi ate)

### ATEZAINAK NAGUSI!

- **Joko-eremua:** Hiru zatitan banatutako zelaia.
- **Antolaketa:** Sei-zortzi laguneko bi talde lehian.
- **Materiala:** Sei baloi bigun, kono eta sokak zelaiko eremu ezberdinak bereizteko.

#### ■ Azalpena:

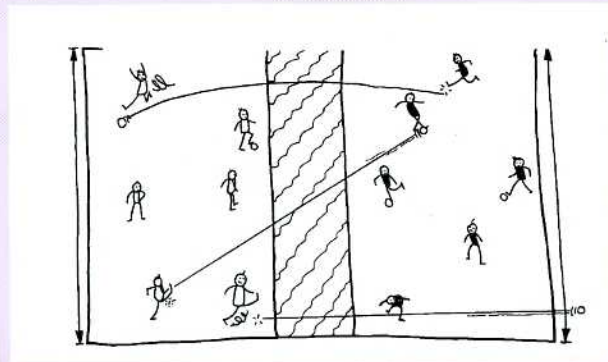
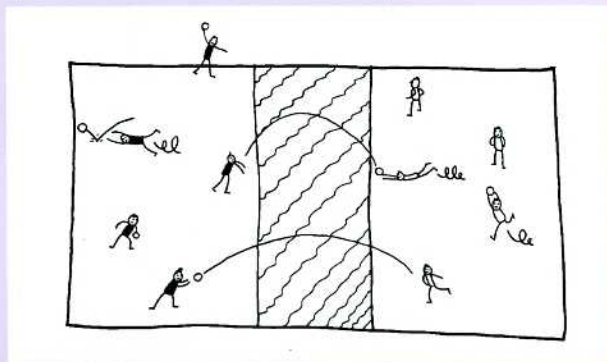
Bi taldeek puntu gehien lortzea espero dute. Puntuak erdiesteko, jaurtiketen bidez talde baten baloi bigunek bestearen zelai-zatian bote egin behar dute.

#### ■ Oharrak:

- Talde bakoitzak hiru baloi bigun izango ditu.
- Erdiko eremuan ezin da inor sartu.
- Jaurtiketak hankaz egingo dira.
- Baloiak jasotzeko eskuak erabil daitezke.
- Jokalari guztiak atezain eta zelaiko jokalariz izan daitezke.
- Irakasleek edo entrenatzaileek adi egon behar dute bi taldeek lortutako puntuak zenbatzeko.

#### ■ Aldaerak:

Baloiak botea egin ordez, hamabost metroko ate batean sartu behar dira. Oraingo honetan jokalariek nahitaez arraseko jaurtiketak egin behar dituzte, istripurik gerta ez dadin.



## ATE ZABALA

- **Joko-eremua:** Zelai osoa.
- **Antolaketa:** Bi talde aurrez aurre.
- **Materiala:** Baloia.

### ■ **Azalpena:**

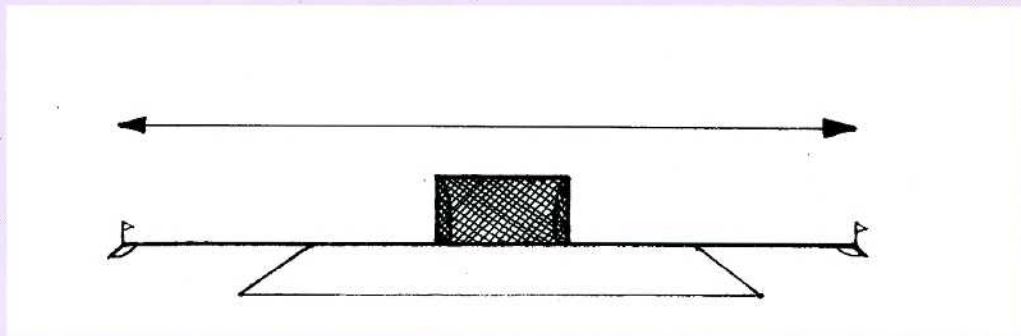
Jokalariek gola lortzeko zelaiaren ateko marra gainditu beharko dute. Beraz, atea oso zabala izango da.

### ■ **Oharrak:**

Baloia derrigor oinez eraman beharko da gola sartzeko, izan ere, jaurtiketek ez dute balio izango.

### ■ **Aldaera:**

- Puntuaketa ezberdinen bidez antolatuz:
  - Bi puntu emanaz, atea gurutzatzen badute.
  - Puntu bat, berriz, ateko marra atetik at gurutzatuz gero.





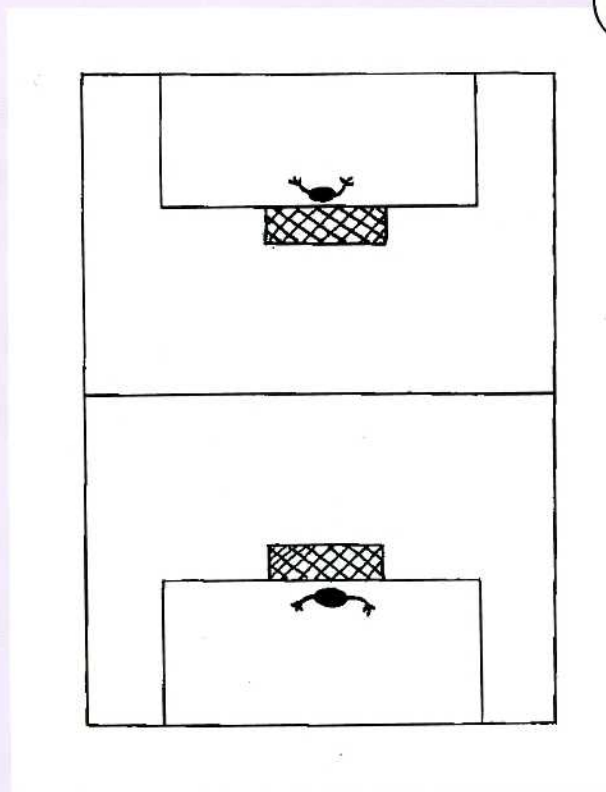
# FUTBOLEROA!

- **Joko-eremua:** Bi ateko zelai erdia.
- **Antolaketa:**  
Zazpina jokalariko bi talde norgehiagokan.
- **Materiala:** Baloia eta petoak.

■ **Azalpena:**  
Bi taldeak aurrez aurre. Golak alderantziz jarrita dauden ateetan sartuko dituzte.

- **Oharrak:**
- Ez dago jokoz kanpoko araurik.
  - Kontuz ateen atzeko burdinekin.

■ **Aldaerak:**  
Gola lortzeko ematen dituzten paseen kopurua mugatua izango da, 10 pasekoa, hain justu.



## AUKERA ANITZEKO EGOERA!

■ **Joko-eremua:** Bi ateko zelai erdia.

■ **Antolaketa:**

Taldeko jokalaria guztiak zelai erdiko lau ertzetan banandurik daude. Bi atezainek ate bana hartuko dute.

■ **Materiala:** Baloi guztiak osatutako zelai honen albo batean jarriko dira.

■ **Azalpena:**

Txanda bakoitzean, irakasle edo entrenatzailearen aginduz, lau ertzetatik jokalaria bana aterako da, zeharkakoa laguna duelarik. Beraz, 2:2 egoera lortuko da. Baloidunak gola lortzeko edozein ate aukera dezake.

■ **Oharrak:**

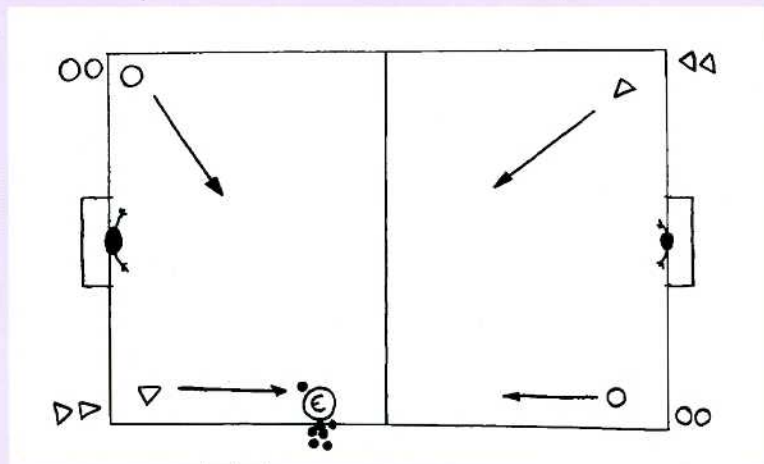
· Baloia lerro batetik bestetik baino hurbilago jartzen da. Orduan, jokalariek alde aurretik dakite zeinek hartuko duen baloia.

· Jokoz kanpoko araua ez da indarrean egongo.

· Jokaldia burutu eta gero, lau jokalariek postuz aldatuko dute denek lau ertzetatik joka dezaten.

■ **Aldaerak:**

Jokoz kanpoko araua indarrean dago.



# ATEARI BEGIRA 3 (Hiru ate)



## KORAPILOA!

### ■ Joko-eremua:

Zelai erdia, baina hiru ate erabiliz.

### ■ Antolaketa:

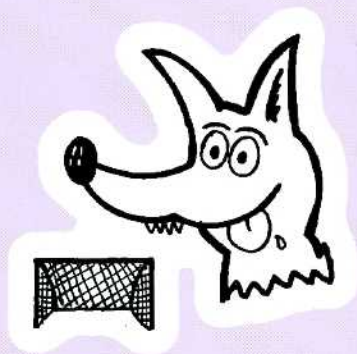
Bosna jokalariko hiru talde.

### ■ Materiala:

Hiru baloi, sei kono eta hiru kolore ezberdineko elastiko edo petoak.

### ■ Azalpena:

Hasieran talde bakoitzak baloi bat izango du. Gorriek (sugeek) urdinen atean sartuko dute baloia; urdinek (azeriek), aldiz, zurien atean, eta zuriek (oilok), perriz, gorrien atean.

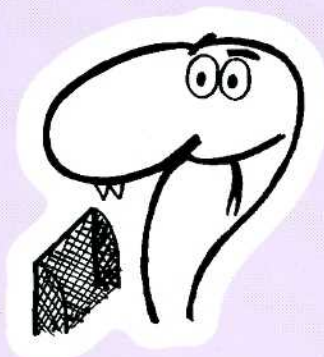
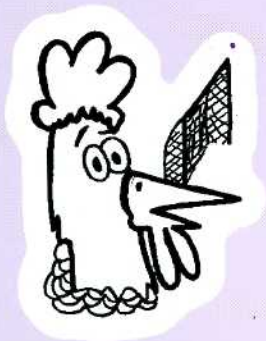


### ■ Oharrak:

- Oinarrizko arauak.
- Jokalariek berek antolatu-ko dituzte defentsa nahiz erasoak.

### ■ Aldaerak:

- Bi baloiz.



# ATEARI BEGIRA 4 (Lau ate)

## PARTIDU GURUTZATUA

- **Joko-eremua:** Zelaia, lau aterekin.
- **Antolaketa:** Bosna jokalariko lau talde.
- **Materiala:** Bi baloi eta lau kolore ezberdineko elastiko edo petoak.

### ■ Azalpena:

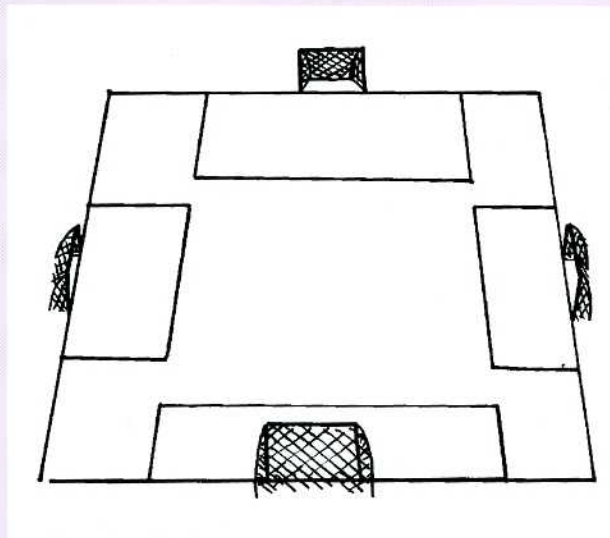
Gorriak zurien kontra, urdinak horien kontra.

### ■ Oharrak:

- Arautegi berbera beteko da.
- Taldeak taktikoki antolatuko dira.

### ■ Aldaerak:

- Talde guztiak guztien kontra arituko dira.
- Jolas berbera baina baloi bakar batez.
- Jolas berbera baina gol gutxien jasotako taldeak irabaziko du.
- Gol gehien sarturiko taldeak irabaziko du.



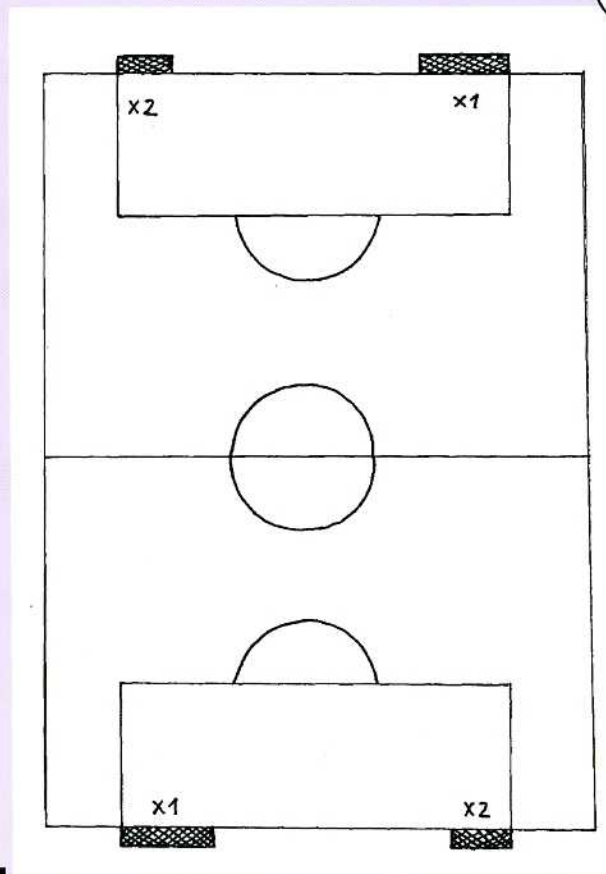
## ATE HANDI, ATE TXIKI!

- **Joko-eremua:** Zelai erdia.
- **Antolaketa:** Zazpina laguneko bi talde.
- **Materiala:**  
Baloia, peto edo kolore berbereko elastikoak eta zortzi kono.

■ **Azalpena:**  
Atezainik gabeko partidu honetan jokalariek neurri ezberdineko bi ate izango dituzte gola sartzeko.

- **Oharrak:**
  - Ate handian sartutako golak puntu bateko balioa izango du.
  - Ate txikikoak, aldiz, bi puntukoak.

■ **Aldaerak:**  
Baloi batez jolastu beharrean, bi erabiliz.



## HAU NAHASTEAI!

### ■ Joko-eremua:

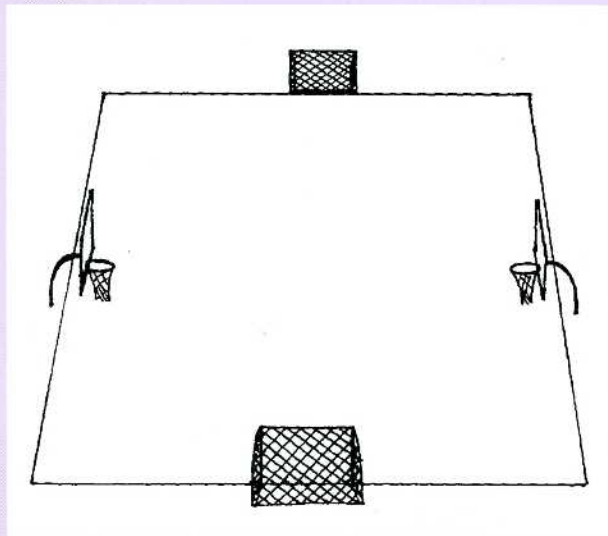
Zelai berezia bi ate eta bi saski.

■ **Antolaketa:** Bosna jokalariko bi talde.

■ **Materiala:** Futboleko baloia eta bi uztai.

### ■ Azalpena:

Jokalaria jokoan zehar batzuetan futbolean eta beste batzuetan saskibaloian arituko dira.



### ■ Oharrak:

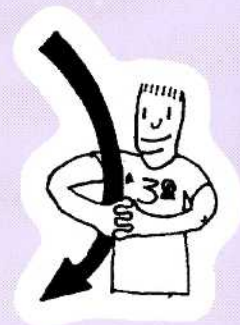
- Saskibaloian aritzeko, baloiak airean egon behar du. Ezin da lurretik hartu.
- Saskiratze bakoitzak puntu bat balio du, golak bezala.
- Ikasle edo jokalaria bat epaile izango da bi kiroletan.

### ■ Aldaerak:

1. Puntuaketa ezberdina:

- Atean sarturiko golak: bi puntu.
- Saskian sarturiko baloia: puntu bat.
- Alderantziz.

2. Bi jokalaria besoez edo uztai batez eginiko saski bihurturik.





# TALDEKO LANA 1 (Presioa)

## PRESIONATZERA!

- **Joko-eremua:** Edozein toki.
- **Antolaketa:** Jokalariak seinaka jarrita.
- **Materiala:** Talde bakoitzak baloi bat.

### ■ Azalpena:

· Bat bosten kontra: bostek baloia ahalik eta azkarren errekupe-ratzea dute helburu.

Bi lauren kontra: gauza ber-bera.

Hiru hiruren kontra: ber-din.

Gero presiorik egin ez dutenen txanda da.

### ■ Oharrak:

- Ezinbestekoa da faltarik ez egitea.
- Denbora luzeenean baloiaren jabe izan denak irabaziko du.
- Ariketa hauek prestakuntza fisikoa lantzeko baliagarriak izan daitezke, baldin eta jokalaria bakoitzaren serieen iraupena neurtzen bada.

### ■ Aldaerak:

- Zortzinaka: 1:7, 2:6, 3:5, 4:4.
- Hamarnaka: 1:9, 2:8, 3:7, 4:6, 5:5.



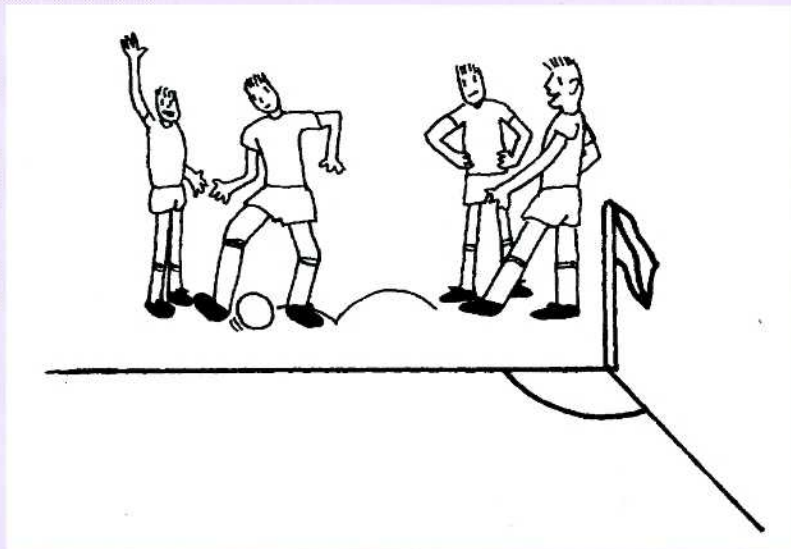
## TXANDAKA!

- **Joko-eremua:** Zelai erdia.
- **Antolaketa:** Zazpina laguneko hiru talde.
- **Materiala:**  
Baloia eta hiru kolore ezberdineko peto edo elastikoak.

- **Azalpena:**  
Antolatutako hiru taldeetatik bik aurrez aurre partidutxoa jolastuko dute. Beste taldekoak zain egongo dira, baina lanean.

- **Oharrak:**
  - Gola sartzen duen taldeak partidutxoak jolasten jarraituko du. Galtzailea, ordea, zelaitik aterako da; lanean zegoena, berriz, jolastera!
  - Lau minututan golik ez balego, denbora luzeen zelaian egondako taldea zelaitik aterako da, itzaroten ari zen taldea sartuko delarik.
  - Kanpoan dagoen taldeko jokalaria bat epaile.

- **Aldaerak:**  
Bi minututan gola sartzera behartuz. Horrela, jokalariek egoera zail baten aurrean moldatu beharko dute.





# TALDEKO LANA 2 (Joko bizia)



## BALIO EZBERDINEKO GOLAK

- **Joko-eremua:** Zelaia.
- **Antolaketa:** Seina laguneko bi talde.
- **Materiala:** Baloia eta petoak.

### ■ **Azalpena:**

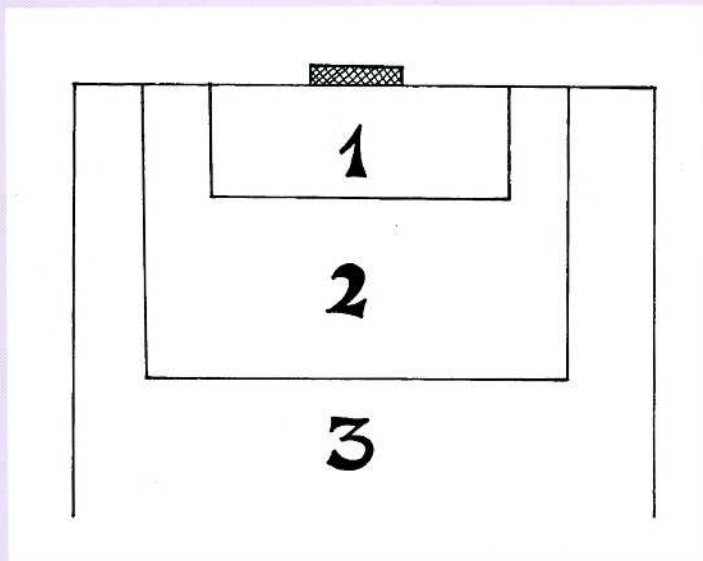
- Puntuazio berezia ematen da:
  - Area handitik sartutako golak hiru puntu balio ditu.
  - Area handian sartutakoak bi puntu.
  - Area txikian lorturikoak puntu bakarra.

### ■ **Oharrak:**

- Puntuaketa berezi honek urrutiko jaurtiketak egitera bultzatzen ditu jokalaria.
- Oinarrizko arautegia betetzen da.

### ■ **Aldaerak:**

Beste puntuazio bat asmatuz. Adibidez, hormarena eginez lorturiko golei balio bikoitza ematea.



## LEHENENGO UKITZERA!

■ **Joko-eremua:** Zelaia.

■ **Antolaketa:**

Zazpina laguneko bi talde aurrez aurre.

■ **Materiala:**

Baloi bat eta bi kolore ezberdineko petoak.

■ **Azalpena:**

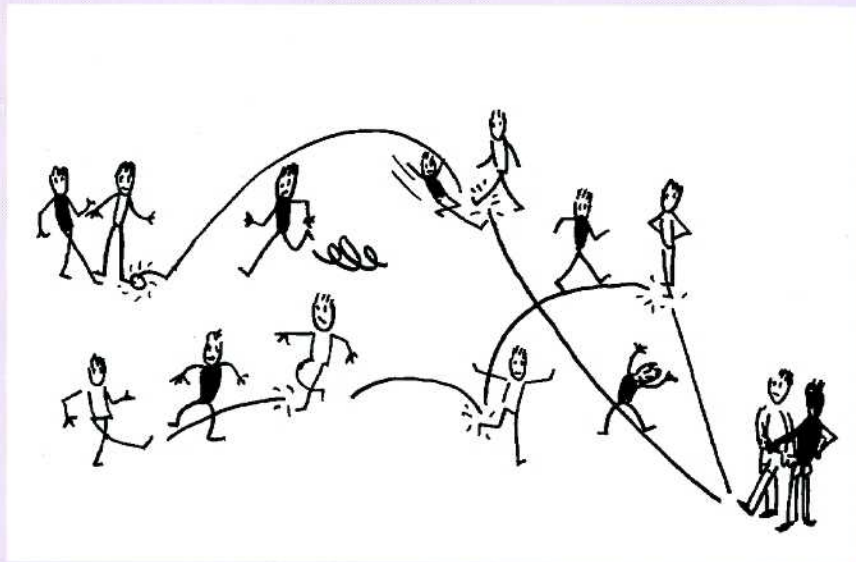
Partiduan zehar jokalariek baloiaz jabetzean, ukitu bat besterik ez dute egingo. Beraz, pasea ala jaurtiketa egin aukeratuko dute.

■ **Oharrak:**

· Jokalari berekoientzat oso aproposa da jolasa.

■ **Aldaerak:**

· Baloia gutxien trebatutako hankaz jo behar dute.  
· Aterik gabe, baloia hanketan ahalik eta denbora luzeenean mantenduz.



# TALDEKO LANA 3 (Antolaketa)



## EZKERRA ALA ESKUINA?

■ **Joko-eremua:** Zelai osoa.

■ **Antolaketa:**

Hamaikana jokalariko bi talde aurrez aurrez.

■ **Materiala:**

Baloia eta petoak talde bateko jokalarientzat.

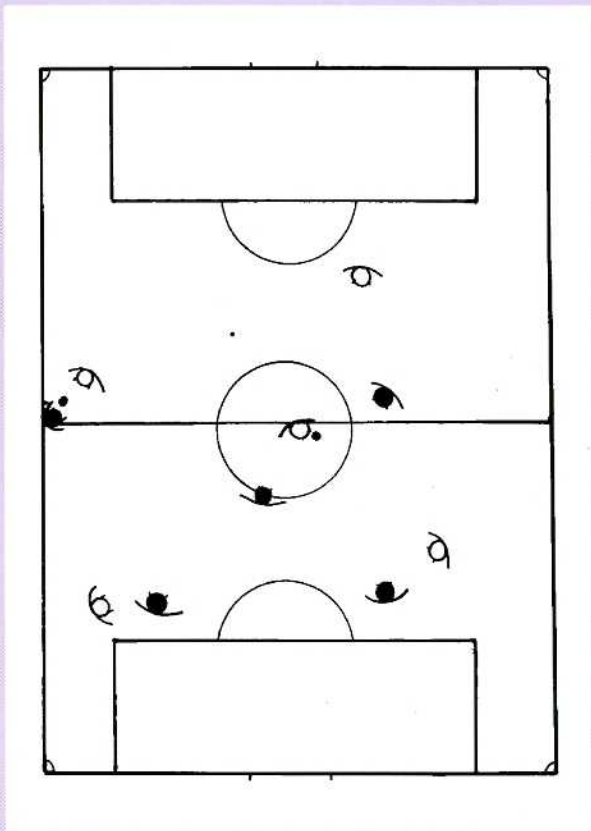
■ **Azalpena:**

Jokolari guztiek gutxien erabiltzen duten hankaz baliatu behar dute baloiari ostiko egiteko, hau da, oro har eskuinek ezkerrez eta alderantziz.

■ **Oharrak:**

- Oinarrizko arautegia bete beharra dago.
- Norbaitek hanka trebatuenaz jotzen badu baloia, falta seinalatuko zaio.
- Jokalari edo ikasle bat epaile.





## BALOI GORRI, BALOI ZURI

- **Joko-eremua:** Zelaia.
- **Antolaketa:** Bi talde aurrez aurre.
- **Materiala:** Bi baloi, kolore ezberdinekoak.

### ■ Azalpena:

Talde bakoitzak derrigorrez bere baloia erabili behar du gola sartzeko.

### ■ Oharrak:

- Jokalariak beste taldearen baloia sarera bidaltzen badute, golak ez du balio izango.
- Oinarrizko arautegia beteko da.
- Taldeak taktikoki antola daitezke, bai defentsan, bai erasoan.

### ■ Aldaerak:

Bi baloiez lor dezakete gola.

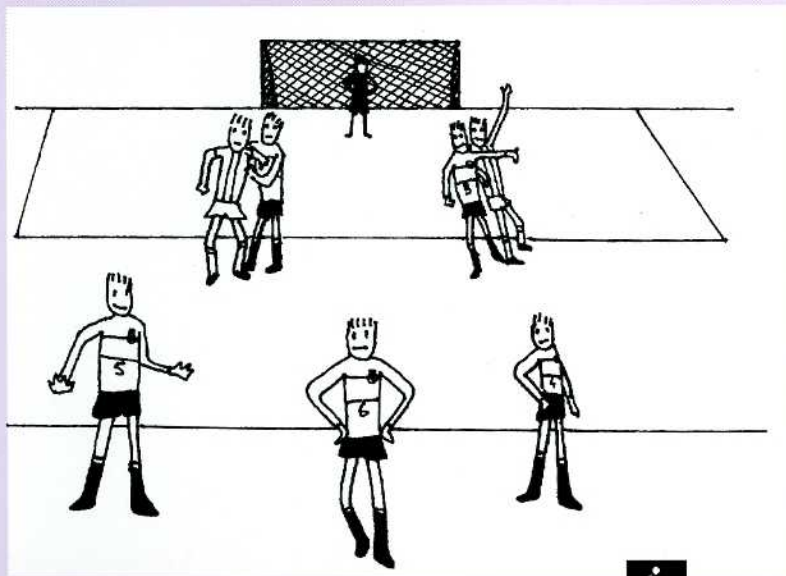
# TALDEKO LANA 4 (Joko sistemak)



## ZONAKAKOA ALA BURUZ BURUKOA?

- **Joko-eremua:** Zelai erdia.
- **Antolaketa:** Bosna jokalariko bi talde.
- **Materiala:** Sei baloi eta taldeak kolorez ezberdintzeko petoak.

- **Azalpena:** Ea sei jokalditan zein taldek sartzen duen gol gehien.



- **Oharrak:**

- Hiru baloi erabiliz edo hiru jokalditan antolatuz joko. Defentsa lanetan aritzen den taldea zonakako defentsan antolatuta egongo da. Beste hiru jokaldietan, ordea, buruz buruko defentsan. Aipatutako sei jokaldiak bukatu bezain sarri, alderantziz, hau da, defentsan zeudenak erasoan arituko dira eta erasotzaileak defentsan.

Talde bakoitzak atezain bana izango du. Bere taldea erasoan dagoen bitartean, atezainak ariketa bereziak burutuko ditu.

- **Aldaerak:**

Zonakako defentsa hobeto ikusi eta lan-tzeko sei lauren aurka jarritz.



## 3-5-2 MUGATUA!

- **Joko-eremua:** Zelai osoa.
- **Antolaketa:** Hamaika jokalariko bi talde.
- **Materiala:** Baloia eta hamar peto.

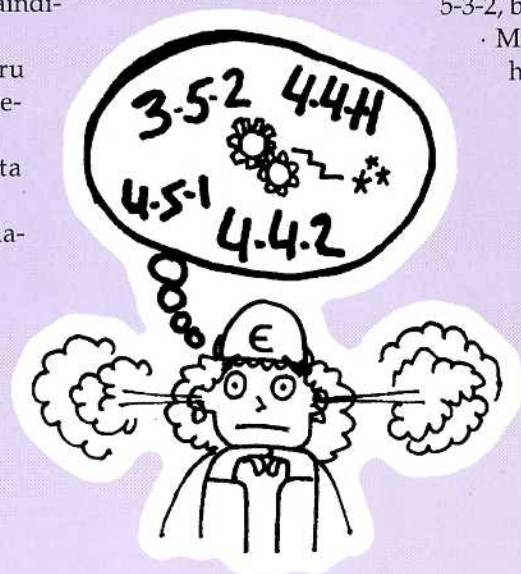
### ■ Azalpena:

Zelaia hiru zatitan egongo da mugatuta. Jokalariak ezin izango dituzte gainditu dagozkien mugak. Hau da:

- 1. esparruan: Talde bateko hiru atzelariak beste taldeko bi aurrelariaren kontra jolastuko dute.
- 2. esparruan: 5:5 (erdilari eta piboteak).
- 3. esparruan: 1. esparruan egindako antolaketa bera.

### ■ Aldaerak:

- Baloidun jokalaria muga gainditu dezake, baldin eta baloia oinaz erabat kontrolatzen badu. Hala ere, baloia bere taldekide bati pasatuz gero, bere esparrura bueltatuko da.
- Beste sistema guztiak baliatuz: 4-4-2, 4-3-3, 5-3-2, besteak beste.
- Mugarik gabeko partidua, sistema horiek erabiliz.



## BIBLIOGRAFIA

- AZKARATE, M., KINTANA, X. eta MENDIGUREN, X. Elhuyar Hiztegia. Usurbil: Elhuyar K.E., 1996.
- BAYER, C. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- BLÁZQUEZ, D. Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Martínez-Roca, 1986.
- BLÁZQUEZ, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE, 1995.
- BOURREL, C., SENO, M. Futbol-entrenatzailea. Bergara: Deba bailarako Euskara eta Kirol Zerbitzuak, 1995.
- COBO, A., LASA, A. Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak: beroketa, eskubaloia, rugbia eta saskibaloia. Bergara: Deba bailarako Euskara eta Kirol Zerbitzuak, 1996.
- DELGADO NOGUERA, M.A. Los estilos de enseñanza en la Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza. Granada: ICE, 1991.
- DÍEZ, E., LLORENTE, B. El balonmano en la Educación Primaria. Vitoria/Gasteiz: IVEF/SHEE, 1996.
- EUSKO JAURLARITZA Oinarrizko curriculum diseinua. Lehen Hezkuntza. Gorpuzt Hezkuntza. Gasteiz: Eusko Jaurlaritza, 1992.
- GUILLEMARD, G., MARCETAL, J.C. Las cuatro esquinas de los juegos. Lleida: Agonos, 1988.
- LAMMICH, G. El fútbol, juegos para el entrenamiento. Buenos Aires: Stadium, 1986.
- LASIERRA, G., LAVEGA, P. 1.015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo: Volumen 1 y 2. Barcelona: Paidotribo, 1993.
- LINAZA, J., MALDONADO, A. Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño. Barcelona: Anthropos, 1987.
- MANDELL, R.D. Historia cultural del deporte. Barcelona: Bellaterra, 1986.
- MOSSTON, M., ASHWORTH, S. La enseñanza de la Educación Física. Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- OIARTZABAL, I., ZINKUNEGI, A. Kirol entrenamenduaren oinarriak. Bergara: Deba bailarako Euskara eta Kirol Zerbitzuak, 1995.
- RUSSELLA, A. El juego de los niños. Barcelona: Herder, 1985.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid: Gymnos, 1986.
- UZEI. Kirol Hiztegiak. Futbola. Vitoria/Gasteiz: SHEE/IVEF, 1994.
- VYGOTSKI, L.S. El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Crítica, 1989.



# AURKIBIDEA

HISTORIA

OINARRIZKO ARAUTEGIA

GAZTEENTZAKO ATLETISMOAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA

BEROKETA

A) OROKORRA

B) ESPEZIFIKOA

PROGRESIO DIDAKTIKOA

ABIADURAKO LASTERKETAK

IRAUPEN ERDIKO ETA IRAUPENeko LASTERKETAK

HESI LASTERKETAK

ERRELEBO LABUR ETA LUZEKO LASTERKETAK

LUZERAKO JAUZIA

ALTUERAKO JAUSIA

PISU JAURTIKETA

XABALINA JAURTIKETA

DISKA JAURTIKETA

LASAITZE ARIKETAK

HIZTEGIA ETA BIBLIOGRAFIA





# ATLETISMOAREN HISTORIA

## LASTERKETAK

### AITZINDARI HISTORIKOAK

Lasterketak izan ditugu, kultura ezberdinetan eta kasik betidanik, gizakiak neurtzeko proba nagusienetarikoa. Greziar garaia heldu aurretik, badakigu Kretako korrikalariak beraien irlako mendi-tontorretara igoz entrenatzen zirela. Odiseako abestieta ere aipatzen da, nola Ulisesez garaitu zituen herri bateko kirolaririk onenak borrokan, pisu-jaurtiketan etb. Baina ez zen gai izan lasterkariei irabazteko eta hauek barre egiten zuten Ulisesen gorputz indartsuaren kontura.

### SORRERA

Antzinako greziar Joko Olimpikoei buruz daukagun lehenengo datua, K.a. 776. urtekoa da; eta bertan Koroivos izan genuen abiadurako proban bizkorrena. Joko hauetan hondar gainean eta biluzik korritzen zuten kirolariek. Irteeretan, marmolezko blokeen arteko arrakalatan hatzak sartuz baliatzen omen ziren eta estadioaren bukaeran (192 m) poste baten inguruan ematen zuten bira. Abiadurako proba, 400

metrokoa eta 24 estadiokoak (5000 m) ospatzen ziren: Abiadurako probaren irabazlearen izena jarritzen zitzairen hurrengo olinpiadei.

Emakumezkoak debekaturik zeuden, bai parte-hartzaile eta baita ikusle bezala ere, Demeter Jainkosaren emakumezko apaiza izan ezik. Orokorrean gazte aberatsak eta gorpuzkera indartsukoak izan ohi ziren partehartzaile; iraupeneko lasterketetan salbu, hemen hiri batek bestera zebiltzan mezulari langileak ziren korrikalari: K.a. 490. urtean Maratoi hiritik mezua ekarri zuena, adibidez.

### EBOLUZIOA

1896. urtean ospatu ziren Atenasen Garai Modernoko lehen JJOO. Greziar jokoetako probak mantendu ziren ahal den neurrian, baina garai berrietara egokiturik. Halere Pierre de Coubertinen bultzada zela eta, proba berri bat gehitu zen: Antzinako guda-zelai bat zenetik, estadioraino luzatu zen lasterketa. Soldaduek eta artzaiek hartu zuten parte 42 km hauetan. Maratoiaren lehenengo irabazlea: Spiridon Loues.



1912. urteko Estokolmoko jokoetan, pentatloi eta dekatloiko probetan, Jim Thorpe amerindiarra izan zen jaun eta jabe. Baina urtebete beranduago, irabazitako domina guztiak bueltatzera behartu zuten amateurra ez zelako. Beisboleko jokalaria ohi honen izena txapeldun olinpikoen urte-liburuetatik ezabatu izan zen. Ordainetan, Suediako erregeek, Jim "munduko atletarik zoragarriena" zela aitortu zuten eta amerikarrek, lausengaturik, eskerrak eman zizkieten maiestateei. Beranduago, dominak ere bueltatu egin zitzaizkion.

1928. urtean parte hartu ahal izan zuten lehenengo emakumeek, Joko Olinpiko batzuetako lasterketetan.

1936. urteko Berlineko jokoetan, Hitlerrek, Alemaniar arrazaren nagusitasuna erakutsi nahi zuenean, atleta beltz bat izan zen jokoetako izarra, 4 urrezko domina eta 2 errekor olinpiko lortuz. Bere izena: Jesse Owens.

1968.ean, Mexikoko altueran, atleta amerikarrek hautsi zituzten marka guztiak. Atleta beltz hauek, podiumean ukabilak altxatuz, bere arrazakoengana-ko justizia gehiago eskatu zuten.

60ko hamarkada honetan hasi ziren afrikarren garai-  
penak iraupeneko lasterketetan, oraindik gaur egun ere jarraitzen dutenak.

## LUZERA-JAUZIA

### SORRERA

Antzinako Joko Olinpikoetako (K.a. 700 urte) greziarrek, esku bakoitzean harri bana hartuz, hauek kulunkatu eta estatikotik egiten zuten jauzia. Badago, Erdi Aroan Espainiako eta Ingalaterrako militarrek, apustuak egiteko proba bezala erabiltzen zutela esaten duen autorerik ere.

### EBOLUZIOA

XVII. mendean agertu zen Oxford-en, jauzien teknikari buruzko lehen liburua.

Idatzirik dago 1854.ean J.Howard-ek mankuerna berezi batzuekin "bederatzi metro inguru" saltatu zituela. Argi dago egungo distantziak kontuan izanik ez dela sinesterraza.

1896. urtean, Atenasko Joko Olinpikoetan sartu zen espezialitate bezala.

Denborarekin korrikalekuen, erorketa-zuloen eta entrenamendu-sistemen aurrerakuntzak emaitzak hobetu zituzten.

Luz Long Alemaniarra izan zen lehenengoa Europan, airean gorputza luzatzearen teknika erabili zuena.

Berlineko Olinpiadetan Owensek ezarritako 8,13 metroko errekorrak 25 urtean iraun zuen.

1974. urtean, atletismoko aldizkariak Dave Nielsonen argazki-ilara bat erakutsi zuten. Bertan, jauziaren aireko zatian aurrerantz jauzi nagusi bat egiten zuen kirolariak eta teknika honen abantailak aurkeztu ziren.

Halere egungo arautegian azken jauzi hau debekaturik dago.

## ALTUERA-JAUZIA

### SORRERA

Ezpataren jauzia, gizakiaren gainetik eginikoa edo hormaren kontrakoa dira altuerako jauziaren aitzindariak. Hasieran jolasa eta ikuskizuna zena, denborarekin kirola bihurtuko da.

Bertan, grabitate-zentroa listoira ahalik eta gehien hurbiltzea izan da teknikari ororen helburua. Horrela teknika ezberdinak sortuz joan dira.

### EBOLUZIOA

Lauden frantsesa, artazi erara, 2,06 metroraino iritsi zen.

Ondoren arrabolaren teknika berria izan zen jauzilarien mundua asaldatu zuena. Walter Devisek 2,07 metroko altuera lortu zuen teknika honekin.

Jauzi-hobiak biguntzeak eta araudiaren zenbait aldaketek (burua gorputzaren aurretik pasatzea listoian) aukera berriak zabaldu zituzten.

1963. urtean, Valery Brumelek "sabelaideko arrabolaren" teknikaz 2,29 metroko marka lortu zuen.

1968ko Mexikoko JJOOetan teknika berri bat agertu zen. Dick Fosbury izan zen sortzailearen izena eta listoiari bizkarra emanez egin zuen jauzi berezi bati esker, Olinpiadetako errekorra lortu zuen: 2,24 m.

Gaur egungo jauzilariak Fosburyren teknikaz 2,40 metro baino gehiago saltatzea lortu dute.

## XABALINA-JAURTIKETA

### AITZINDARI HISTORIKOAK

Naturarekin harremanetan bizi ziren antzinako gizaki primitiboentzat armarik garrantzitsuenak, xabalina, aizkora eta habaila ziren. Berauekin aritzen ziren bai ehizean eta bai gudan.

### SORRERA

Antzinako Greziako Joko Olinpikoetan (700 K.a.) pentatloi probaren barnean kokatu zuten xabalina. Esku barnetik xabalinaren atzeko aldera zihoan larruzko zinta batez baliatzen ziren jaurtitzailleak: Prehistoriaren arrastoa da.

Oraindik Joko Olinpiko modernoan hasieran ere, xabalina edo lantza jaurtiketek itu mugikor bat izaten zuten helburu, txekor baten burua hain zuzen.

### EBOLUZIOA

Baina XIX. mendean zehar, lehenik suediarrek eta ondoren finlandiarrek, elkarren aurkako kirol-norgehiagoka gogorak izan zituzten, denborarekin estilo propioa sortuz eta espezialitate honen jaun eta jabe eginez mundu-mailan.

XX. menderako egurrezko xabalinekin metalari utzi zioten bidea (1940) eta ordura arte estatistikotik jaurtitzaren zuten kirolariak, korrikaldi batez lagundu ziren (1908).

Amerikarrek, finlandiar estiloaz jabetu eta azken hauen nagusitasuna hautsi zuten urte batzuetan zehar (1953-1959).

Halere, gaur egun Europak jarraitzen du xabalina-jaurtitzaillei dagokionean lehen mailan.

## DISKO-JAURTIKETA

### SORRERA

Greziarren artean, giza gorputza era aproposenean moldatzen zuen ariketaren fama zuen disko-jaurtiketak. Horrela garai hartako artistentzat eredu bilakatu ziren kirolari hauek: Mironen Diskoboloa adibidez.

Diskoaren itxura garai hartako galdaketa atzeratuen ondorioa omen da. Izan ere lingote hauek beti egoten ziren eskura funtzio ezberdinetarako.



Greziako Joko Olinpikoetan pentatloi barnean kokatua, lehiaketako metalezko diskoa izaten zuen sari-zat irabazleak.

Baina antzinako Olinpiadekin batera desagertu zen espezialitate hau, XIX. mendearen erdialdera, berriz, greziarrek hasiera eman arte.

## EBOLUZIOA

XIX. mende hasieran oholza baten gainetik egiten ziren jaurtiketak, baina mendearen amaierarako, iparamerikarrek zirkulu batekin ordeztu zuten oholza. Ondorioz jaurtiketa-teknikaren eboluzioa suertatu zen, beti ere espazioari probetxu gehiago ateratzen zieten bira eta errotazioen bila.

1908. urteko Londreseko Joko Olinpikoetan arautu ziren zirkuluaren tamaina eta diskoaren pisua.

30. hamarkadan, New York-eko Aeronautika Unibertsitateko Daniel Gugenhainek diskoaren portaera airean aztertu zuen. Horretarako haizezko tunel batez baliatu zen. Oraindik gaur egun ere, jakintza nagusiak azterketa hauetan oinarritzen dira.

Azkenik, Giorgio Oberguer italiarrak finkatu zuen teknika izan da harrezkero kirolariek kopiatuko dutena.

## DISU-JAURTIKETA

### SORRERA

Harriak eta gauza pisutsuak jaurtitzeko antzinako ohiturak dira espezialitate honen jatorria. Badirudi greziarrek Troia setiatu zutenean, beste batzuen artean, teknika honetaz ere baliatu zirela.

Ondoren artilleriaren garaian, granadak erabiliko dira bola-gisa konpetizioetan.

### EBOLUZIOA

Lehenengo jaurtitzailiek pisua bi eskuekin heltzen zuten eta eginiko desplazamendu bakarra alboranzkoa izaten zen. Jaurtiketak oholza baten gainetik egiten ziren.

XIX. mendean zehar finkatuz joan ziren jaurtiketaren arauak; irlandarren 16 liberako (7,257 kg) bola hartu zen ofizialtzat, esku bakarrak jaurtitzeko derri-gortasuna ezarri zen eta oholzaren ordezkari diametro bereko zirkulu barnetik jaurtitzen zen.



J. Gray kanadiarra izan zen 14 metroko distantzia iragan zuen lehena eta teknika berrien aitzindaria.

1909. urtean Ralf Ross kirolariak 15,54 metroan utzi zuen, 19 urte iraun zuen munduko errekorra. Bere ezaugarriak: Teknika eskasa, 1,98 metroko altuera eta 120 kg.

Entrenamendu-sistemen hobekuntzak eta errautesaren ordez zementuzko zirkuluak erabiltzeak ekarri zuen ondorengo urteetako progresio nagusia.

1959. urtean, pisuaren norabideari bizkarra emanaz hasi zuen jaurtiketa Parry O'Brianek; berau 11 aldiz izan da munduko errekorren jabe.

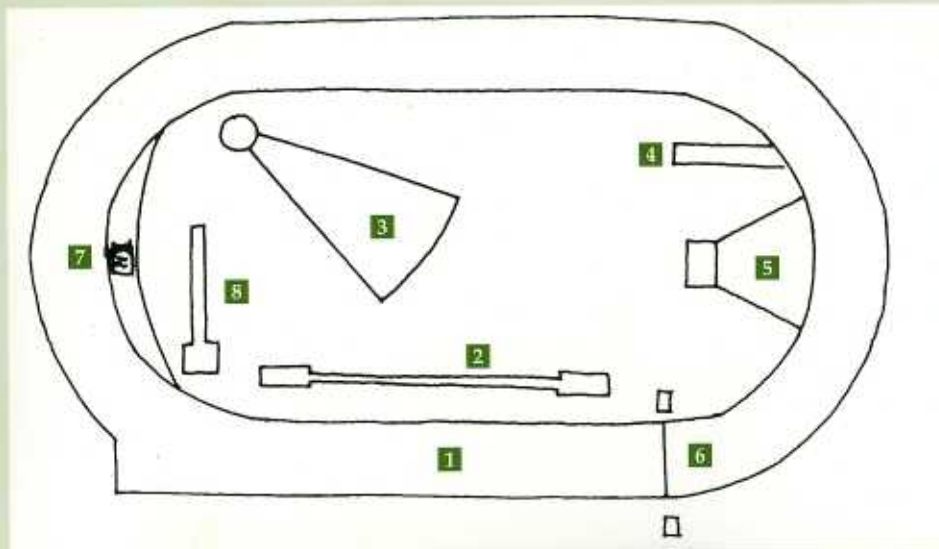
1972. urtean, disko-jaurtiketetan egiten diren antzeko bira batzuez lagundurik jaurti zuen Alexander Barisnikovek. Hasieran ez zuen arrakasta handirik izan, baina 76. urtean munduko errekorra hautsi zuen 22 metroko markaz. Teknika bera erabiliz, Brian Oldfield profesionalak jaurti zuen pisua, geroztik ere gutxi iritsi diren tokiraino (22,86 m). Gaur egun onartu gabe dago marka hori.

# OINARRIZKO ARAUTEGIA

Atletismoko espezialitate ezberdinen arautegia ondorengo lerroetan laburbiltzea oso konplexua da. Batetik proben aniztasuna ugaria delako, eta bestetik proba bakoitza bere arautegi propioaren jabe dugulako. Beraz, jarraian arau nagusienak modu errazenean azaltzen saiatuko gara.

## Joko-eremua:

Maratoi eta ibilketako proba luzeak izan ezik, beste proba guztiak aire libreko edo estalitako pistetan egingen dira. Pista hauen zoria material ezberdinetakoa izan daiteke: "Tartan" ezagunetik, zementu edo errautseraino. Aire libreko pistaren zirkunferentzia 400 metrokoa izan ohi da, pista estaliarena beti ere laburragoa eta erradio aldakorrekoa izan daitekeelarik.



- 1 Lasterketak
- 2 Luzera
- 3 Jaurtiketak
- 4 Xabalina
- 5 Altuera
- 6 Helmuga
- 7 Erreka
- 8 Pertika

## LASTERKETAK

Aire librean ospatzen diren proba ezberdinen sailkapena, korritu beharreko distantziaren arabera egiten da. Horrela aurkitzen ditugu:

- 100, 200, 400, 800, 1.500, 3.000, 5.000 eta 10.000 metroko probak.
- Maratoia (42,195 km) eta ibilketako probak.
- 4x100 m. eta 4x400 metroko erreleboak.
- 100, 110, 400 eta 3.000 metroko hesi-lasterketak.

Aipaturiko probak pista estalian egiten badira (neguko denboraldian izan ohi den bezala); 100 eta 110 metro hesien ordez, 60 metroko lasterketak antolatzen dira.

**Helburua:** Irteera adierazten duen pistola-hotsetik helmugarainoko bidea ahalik eta denbora laburrenaren egitea izango da edonoren helburu nagusia.

### Arauk eta zigorrak:

-Kirolariren bat pistolaren soinua entzun baino lehenago hasiz gero korrika, irteera nulua izango da. Bi irteera nulu egiten dituen kirolaria lasterketatik kanporatuko dute epaileek.

- Abiadurazko probetan (100, 200, 400 metro erreleboak eta 100, 110, 400 metro hesiak) bakoitzak bere kaletik korritu beharko du. Kaleak banantzen dituen marra zapaltzea debekaturik dago. Marra zapaltzen duen kirolaria kanporatua izan daiteke.
- Iraupen-probetan kirolari guztiak batera lehiatuko dira.
- Hesi-lasterketetan, hesiak botatzea zilegi da.
- Errelebo-lasterketetan egiten den lekukoaren aldaketa, ez bada horretara zuzenduriko espazioan ematen, talde osoa izango da kanporatua.
- Kirolariaren bularrak helmugako marra zeharkatzea izango da iritsi denaren seinale.

## JAURTIKETAK

Jaurtitzen diren objektuen arabera, 4 espezialitate ezberdin ditzakegu: Xabalina, pisua, diskoa eta mailua. Guk lehenengo hirurak aztertuko ditugu, heziketa-arloan duten erabilera erraza dela eta.

**Helburua:** Jaurti beharreko objektuari, airean ahalik eta biderik luzeena eginaraztea. Beraz, jaurtitzeko tokiaren ertzetik, objektuak lurra hartu duen punturainoko espazioa hartuko da kontuan.





**Diskoa:** 2,50 metroko diametroa duen zirkulu baten baretik egiten da jaurtiketa. Zirkulu hau kaiola baten barnean egon behar da, segurtasun-arrazoiengatik. Diskoaren pisua 2 kilokoa da gizonezkoentzat eta batekoa emakumeentzat. Berau jaurti ondoren, zirkunferentziaren atzeko aldeko erditik irten behar du kirolariak; bestela jaurtiketa nulua izango da. Hiru ekinaldi egiteko aukera izango du kirolari bakoitzak.

**Pisua:** 2,13 metroko diametroa duen zirkulu baten baretik egiten da jaurtiketa. Gizonezkoen bolak 7,26 kiloko pisua du eta 4 kilokoa emakumezkoenak. Bola letoi, burdina, berun edo edozein material trinkoz osatua egon daiteke. Hemen ere kirolariak 3 ekinaldi izango ditu jaurtiketa egiteko; hauek egin ondoren zirkuluaren atzeko aldetik irten behar du jaurtiketa baliioduna izan dadin. Gainera bola bere lepora itsatsirik eraman behar du, besoak pisuari azken bultzada eman arte.

**Xabalina:** 805 gramoko pisua eta 2,6 metroko luzera duen xabalina jaurti behar du gizonezko kirolariak. 605 gramoko pisua eta 2,2 metroko luzerakoa, aldiz emakumeek. Horretarako 34 metroko luzera duen pasabide batean zehar har dezake abiadura. Kirolari bakoitzak 3 jaurtiketa egiteko aukera izango du.

## JAUZIAK

Jauziei dagokien arloan, luzerakoa, altuerakoa, pertika eta jauzi hirukoitza aurkitzen ditugu. Baina pertikak suposatzen dituen zailtasun materialak, eta jauzi hirukoitzak gazteen sistema neuromuskularrean eta giza hezurduraren dituen eskakizun handiak direla eta, ez gara azken bi hauetaz arduratuko.

**Helburua:** Norberaren gorputza jauzi bakar batekin ahalik eta urrutien desplazatzea, bai luzeran eta baita altueran ere. Horretarako, lasterketa batez lagundu daiteke kirolaria.

**Luzera:** Kirolari bakoitzak 3 ekinaldi egiteko aukera izango du. Lasterketa egiteko, pasabidearen buketan aurkitzen den egurrezko oholara zapal daiteke, ez ordea ondoren dagoen plastilina-taula. Bestela jauzia baliogabetuko dute epaileek.

Jauzi-hobia harezkoa da. Bertan jauzilariak, gorputzaren edozein atalekin, markaturik utzi duen atzerengo puntutik egurrezko oholara dagoen distantzia hartuko da kontuan, jauzia neurtzerakoan.

A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A



Ondoren, puntu hau baino atzerago zapaltzerik ez du izango hobitik irtetzerakoan.

Altuera: Lasterketa batez laguntzea zilegi den proba honetan epaileek baliozkotzat ematen duten jauzi bakoitzaren artean, kirolariak 3 ekinaldi egiteko aukera izango du (beraz ez da derrigorrezkoa 3 ekinaldiak altuera berean egitea).

Oldarra oin bakarraz egin behar du kirolariak. Hirugarren ekinaldian kirolariak ez baldin badu baliodun jauzi bat egin kanporatua izango da.

Listoia lurrera jaurtitzea balio gabeko ekinalditzat joko da noski.



# GAZTEENTZAKO ATLETISMOAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA

■ **Zer da?** Aleta seniorrek egiten dituzten proben egokitzapena da, jende gazteari zuzendua. Ondorioz, korritu beharreko distantziak laburtzen dira eta jaurti-tresnen pisua kirolariaren adinera egokitu. Honetaz gain komeni da kontuan hartzea gazteen fisiologiako zenbait ezaugarri helduenaren ezberdinak direla.

■ **LASTERKETAK:** Oinarrizko arautegian aipatu genituen probez gain ondorengo hauek aurkitzen ditugu:

-150, 300, 600 eta 1.000 metro.

Aire libreko hesi-lasterketei dagokienean, kirolariaren adinaren arabera distantzia eta hesi-tamaina ezberdinak erabiltzen dira. Hona hemen:

-(G): Gizonezkoak.

-(E): Emakumezkoak.

**Infantil edo haurren mailan:**

Metroak	Hesiak	Altuera
80 (G)	8	75,9 cm
60 (E)	6	75,9 cm

**Kadeteen mailan:**

Metroak	Hesiak	Altuera
100 (G)	10	91'1 cm
80 (E)	8	75'9 cm
300 (G)	7	83'7 cm
1000 (G)	10	91'4 cm

**Jubenil edo gazteen mailan:**

Metroak	Hesiak	Altuera
110 (G)	10	99'7 cm
100 (E)	10	75'9 cm
300 (GE)	7	91'1 cm 75'9 cm
1500 (G)	15	91'4 cm



### Ezaugarri bereziak eta aholkuak:

-Haurrekin abiadura lantzen denean, koordinazioa eta korrika egiteko teknika zirkular egokia erabiltzea izango dira helburu nagusiak.

-Haurrek erresistentziazko probetan beraien esfortzua eta arnasketa dosifikatzen ikasi behar dute. Proba labur asko erresistentziazkoak dira beraien-tzat.

-Adoleszentzia aurreko adina oso aproposa da proba aerobikoak (erresistenteak) lantzeko, bihotzaren eta gorputzaren arteko tamainaren erlazioa oso egokia baita. Horrek ez du esan nahi "gizon txikiak" direnik eta helduen entrenamenduak egokitu behar zaizkienik.

-Adoleszentzian ematen diren gorputz-aldaketek, beherakada bat eragiten dute errendimendu aerobikoan.

■ **JAURTIKETA:** Jaurtiketen arloan, proba guztietako jaurti-tresnak egokiturik eta mailakaturik daude, adinaren arabera neurri eta pisu ezberdinak erabiltzen direlarik.

■ **PISU-JAURTIKETA:** Hona hemen gramotan adierazita gizonen pisuen masak.

Jubenilak Gazteak	Kadeteak	Infantilak Haurrak	Alebinak
6.000	5.000	4.000	3.000

Emakumezkoen pisuaren masa gramotan:

Seniorrak Juniorrak	Gainerakoak
4.000	3.000

■ **DISKO-JAURTIKETA:** Hona hemen gramotan adierazita diskoaren masa.

Jubenilak Kadeteak	Infantilak Emakumezkoak (Kategoria guztiak)
1.500	1.000

■ **XABALINA-JAURTIKETA:** Xabalinaren masa gramotan.

Jubenilak Kadeteak	Emakumezkoak (Kategoria guztiak)
600	600

Juniorrak aipatzen ez diren kasuetan, seniorren ezaugarri berak betetzen dituztelako da.

#### Aholkuak:

-Irakasle edo entrenatzaileen esku dago jaurtiketen distantziari larregizko garrantzia eman ordez, ikasleak edo kirolariak burutzen dituen mugimenduen koordinazio egokia nabarmentzea batik bat.

-Zenbait tokitan, aipaturiko material espezifiko honetaz baliatzeko zailtasunak izan ditzakete. Halere badira material honen ordezko egokitzat jo daitezkeen zenbait tresna:

\*Diskoa: Tutu malguen zatiak (50 cm).

Uztai txikiak.

\*Xabalina: Harez beteriko pilota txikiak eta hurritz-makilak.

■ **JAUIAK:** Jauziak egiteko momentuan bakoitzak bere gorputzaren pisua altxatu behar duenez, horixe izango da naturak oparitu digun egokitzapenik onena.

Bestalde luzeraren kasuan oldarraren ohola hobi alderantz gerturatzen da. Hobirik izan ezean koltxonetak erabil daitezke ordezko materialtzat, berauen gainean distantziak klarionaz markatuko ditugarik.

Altuerako saltometroaren barra aldiz, plastikozko zinta luzeekin edo neskek jolasteko darabilten gomekin ordeztu daiteke.

# BEROKETA

Ondoren azaltzen diren ariketa eta jolasak adibide bat besterik ez dira. Beraz, beste batzuekin ordeztu daitezke. Izan ere, progresio didaktikoetan, ingurura moldatzeko egingo ditugun ekintza gehienak, beroketa gisa ere baliogarriak izango dira.

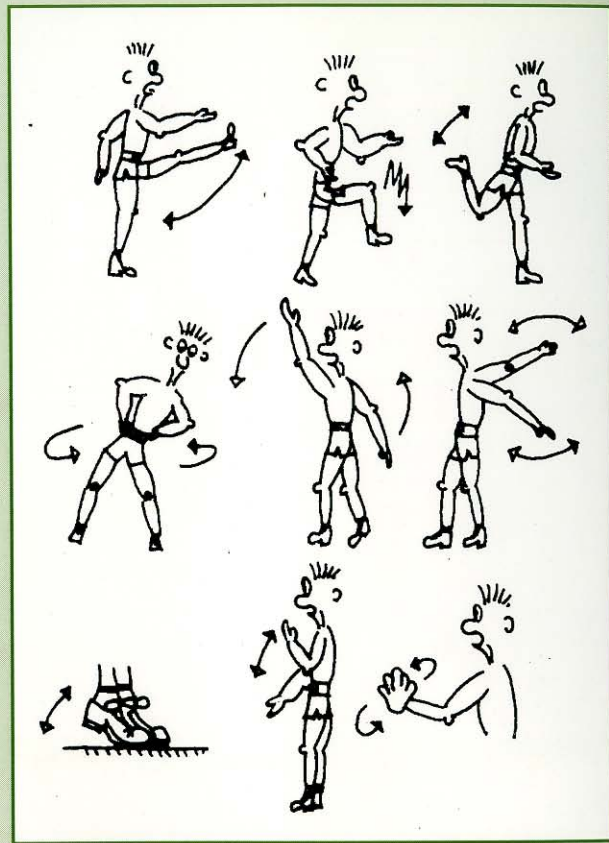
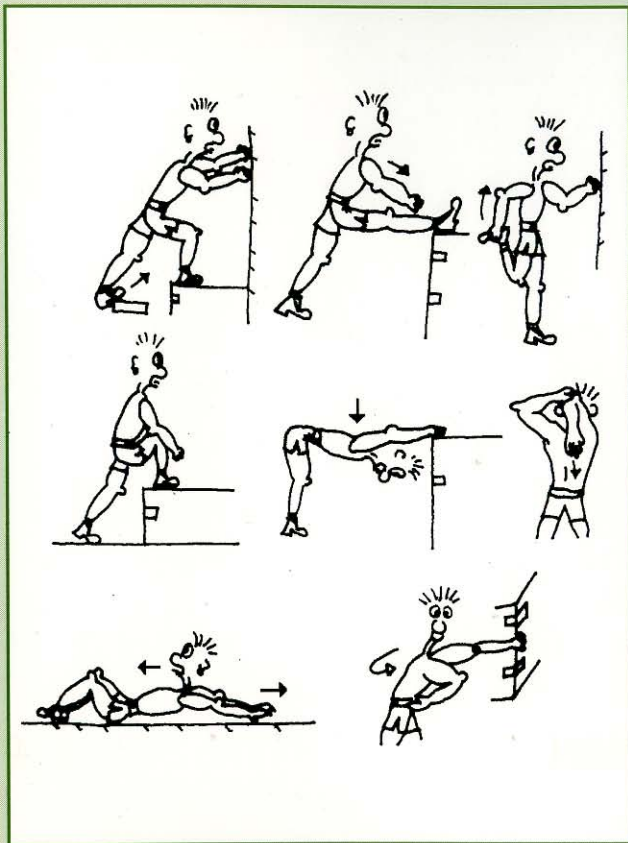
## BEROKETA OROKORRA

- **Joko-eremua:** Edonon
- **Antolaketa:** Banaka edo taldean.
- **Azalpen Praktikoa:**
  - Korrikaldi normala(10').
  - Binaka. Elkarri oinak zapaltzera (2').
  - Binaka. Espazio mugatu batetan, kirolari bat bestea- ren alboan joaten saiatuko da, azken honek, norabi- de aldaketekin atzean utzi nahi duen bitartean (2').
  - Muskuluak luzatzeko ariketak (5-10'). Haseran, luza- tu nahi dugun muskuluaren alboetako giltzadura biak urrunduko ditugu, luzaketa puntuaren bila.
  - Mobbilitate ariketak giltzadura ezberdinei (5'). Gor- putz enborraren ondoan dauden giltzaduretatik hasiz, gorputz atalen ertzeetan daudenetarako orde- na jarraitzea komeni da. Hau da, besoetatik, ukondo, eskumuturrera eta aldakatik, belaun, orkatilara.

### ■ **Berezitasunak:**

- Korrika egiteko denbora, adinaren arabera luzatu edo laburtuko da.
- Jolasorduaren ondoren ariketa fisikoa egitera dato- zen haurren aktibitate-maila oso altua izan ohi da; ondorioz korrikaldiarekin salbuespen bat egin dezakegu.
- Jaurtiketak egitera doazen kirolariak ere ez lukete zertan korritu beharrik izango. Ez da haur edo gaz- teen kasua, hauen beroketak helburu orokorrago batzuk jarraitzen baititu.
- Beroketa honek funtzio bikoitza bete dezake. Bate- tik, ondoren egin beharreko ekintzak orokorrak baldin badira, hauen beroketa bakartzat balioko du. Bestetik, ondoren azaltzen den beroketa espezi- fikoaren prestaketatzat ere balio dezake.





# BEROKETA ESPEZIFIKOA

## LASTERKETAK

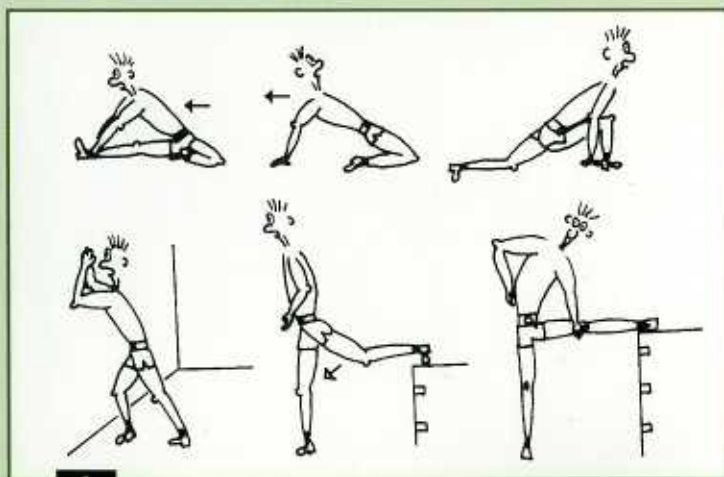
- **Joko-eremua:** Toki lau batean.
- **Antolaketa:** Aldagarria.
- **Materiala:** Pikak edo makilak.

### ■ Azalpen praktikoa:

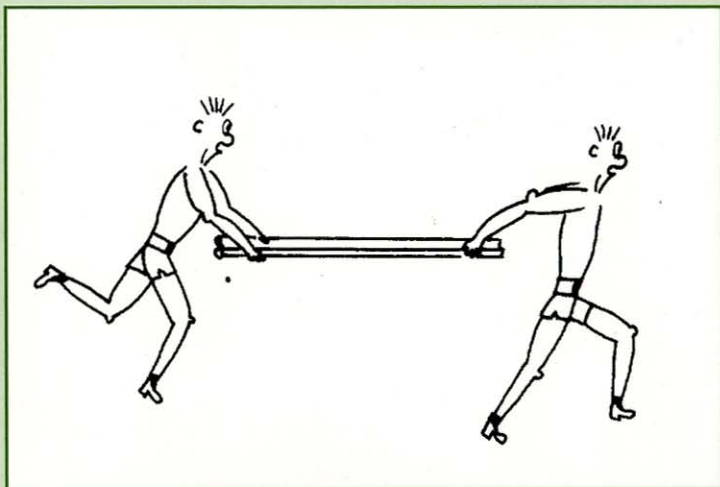
- Muskulu luzaketak (5-10'), gorputzaren beheko atalei.
- Bikoteen arteko lasterketak. Bikotea osatzen dutenek bi pika helduko dituzte eskuekin. Aurrean dagoenak, makiletatik tiratuz lasterka egiten duen bitartean; atzekoak, hauei aurreraka bultzatuz, lagunduko du korrika egiten.
- Multi jauziak eta "skipping"ak (3aldiz).
- Irteerak: 20-30 metroko karrera labur baina bizkorrak (2-3 aldiz).
- Korrikaldi progresiboak: Trosta luzeagoak, non irteera oso motela den eta pixkanaka abiadura gorena hartuz goazen, berehala gelditzeko (3-4 aldiz).

### ■ Berezitasunak:

- Beroketa hau abiadurako lasterketetarako da egokia. Beraz, korrika egiteko modua eta erritmoa, hots, zangoen maiztasuna eta luzera landuko ditugu batik bat.
- Iraupeneko lasterketetarako prestatzeko, beroketa orokorrari korrikaldi normala 20 minututara luzatuz, nahikoa litzateke.
- Beroketa honek 10-15'ko iraupena izango du. Kiro-laria zenbat eta gazteagoa izan, laburragoa.







# PROGRESIO DIDAKTIKOA

A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A



AURKIBIDEA



KIROLA EUSKARAZ

## JAUZIAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Banaka eta ilaratan.
- **Azalpen praktikoa:**

-Muskulu luzaketak (5-10'), gorputzaren beheko atalei.

-Zaldiaren jauzia: Ilarako lehenengoak, bere burua eskuekin heldu eta belauenen artean gordeko du. Bigarrenak, hankak zabalduz eta eskuekin honen bizkar gainean bultzatuz, bere gainetik egingo du jauzia. Ondoren berau makurtuko da. Horrela gainontzeko denak pasatu arte.

-Jauzi mota ezberdinak (2 aldiz): "Skipping", multi jauziak, igel erako jauziak...

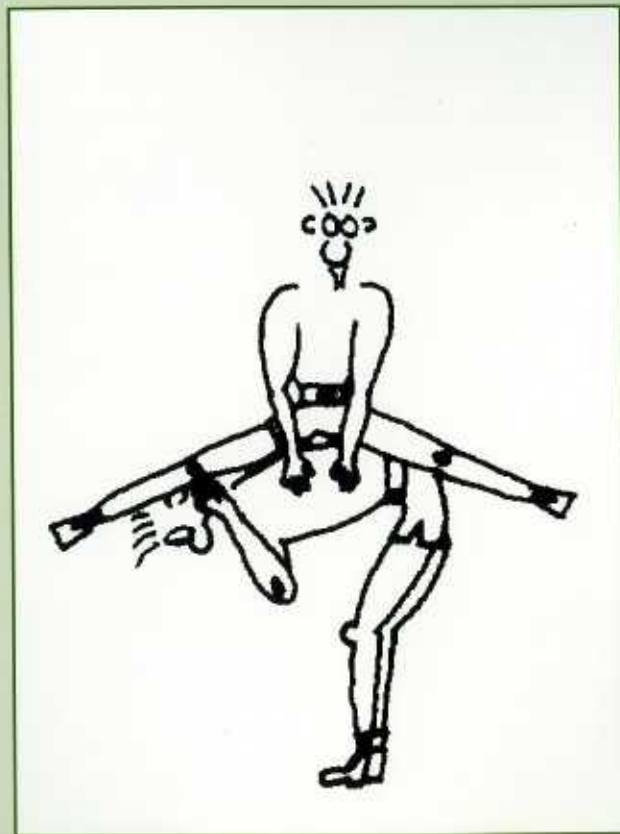
-Trostak, noizbehinka oldarra prestatzeko azken hiru pausoak markatuz. Luzerakoa eta altuerakoa (2-3 aldiz).

-Jauziak. Lehendabizi geldirik eta gero lasterketari loturik, zenbait jauzi egingo dira (3-4 aldiz). Azkenengo jauziekin intentsitate altua izan behar dute.

- **Berezitasunak:**

-Ariketa hauen kopurua eta iraupena, kirolarien maila eta ezaugarrietara egokitu behar da.

-Haurrak oso gazteak baldin badira, multi jauzi eta igel erako jauziekin, larregi nekatzeko arriskua izango dute.



## JAURTIKETAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Banaka eta talde txikitan.
- **Materiala:** Mugigaiak. Diskoak, xabalinak eta pisuak.

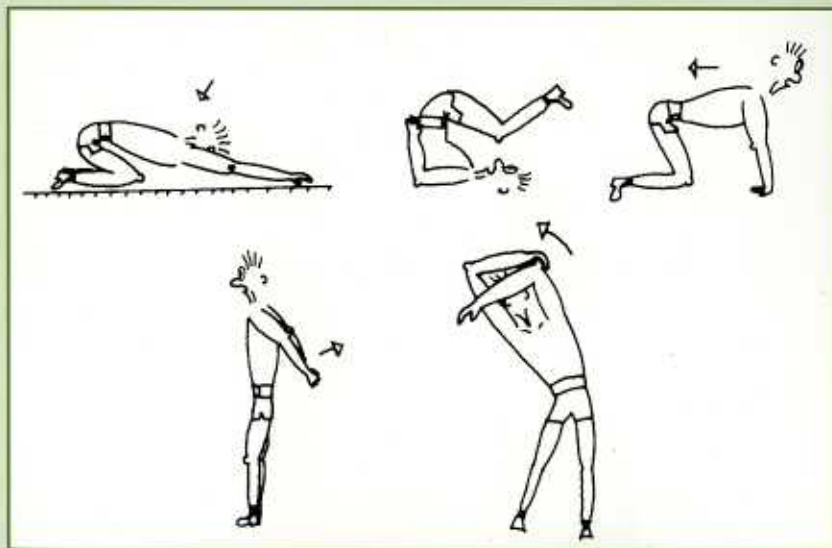
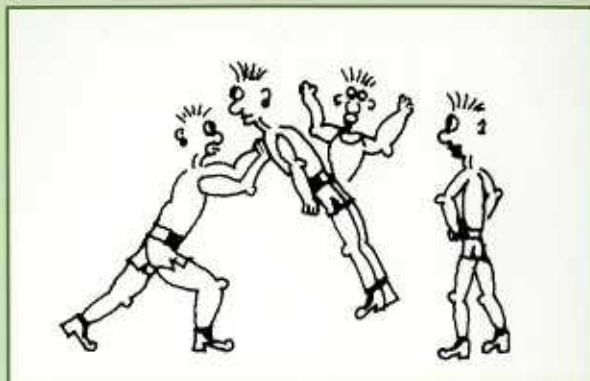
### ■ Azalpen praktikoa:

-Muskulu luzaketak (5-10') gerriari eta gorputzaren goiko atalei.

-Botila mozkorra: Hiruko edo bosteko taldeetan eta kirolari bat erdian. Erdikoak gorputza enbor bat bezala gogorturik, alboetarantz erortzen utziko du. Bere lagunak arduratuko dira, hau aurreko posiziora bueltatzeaz (2-5').

-Multi jaurtiketak (ikus, jaurtiketa mota bakoitzaren ingururako moldaketaren fitxa).

-Jaurtiketak: Abiadura moteletik eta bukaerako mugimenduetatik hasiz, jaurtiketen progresio osoa burutu geroz eta bizkorrago (ikus, jaurtiketak osotasunean ulertzeko fitxa).



# ABIADURAKO LASTERKETEN INGURURA MOLDATZEA

## NON DAGO?

- **Joko-eremua:** Toki lau batean.
- **Antolaketa:** Talde handi bat.
- **Azalpen praktikoa:** Espazio mugatu batean trostan, erritmo lasaian eta araurik gabe; irakasleak seinale bat egitean (txistua jo...), objektu bat izendatu-ko du eta ikasleak hau ukitzera joango dira.

- **Aldaerak:** Objektu baten izena esan beharrean, kolore baten, pertsona baten... izenak esanda.



## TALDEAK OSATZERA

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Espazio mugatu batean, bakoitza bere aldetik trostan.
- **Materiala:** Bi eskuoihal edo jertse.



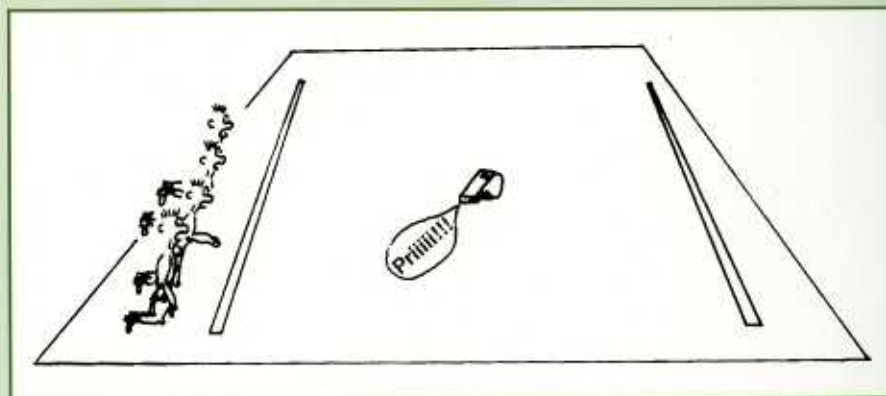
- **Azalpen praktikoa:** Irakasleak, seinale baten ondoren (txalo, txistu egin...), zenbaki bat esango du. Orduan ikasle guztiek, bik izan ezik, kopuru horretako taldeak osatu beharko dituzte elkarri helduz. Aske dauden ikasle biek jertse bana dute eskuartean eta hauekin, oraindik taldea osatu gabe duten ikasleak astin ditzakete ipurdian.
- **Berezitasunak:** Berotzeko, taldeak osatzeko eta erreakziozko abiadura lantzeko ariketa da.

## ERREAKZIOZKO ABIADURA

- **Joko-eremua:** 15 bat metro inguruko luzera duen toki lau batean.
- **Antolaketa:** Lau, bost ilaratan, irteera adierazten duen marra baten atzean.
- **Azalpen praktikoa:** Irakaslearen seinalera ilarretako lehenek karrera labur bat (15 metro) egiten dute elkarren artean. Ikasleek, irteera egin aurretik hartzen dituzten posizioak, aurrez irakasleak finkatuko ditu. Posizio hauek etengabe aldatuko dira:
  - Zutik.
  - Belauniko.
  - Eserita.
  - Etzanda, ahozpez.
  - Etzanda, gora begira.
  - Bakoitzak nahi duen bezala.

### ■ **Berezitasunak:**

- Irteera emateko momentuan, gertu eta "ya" arteko denborak aldakorrek izan daitezten ahalegindu. Ikasleak ez daitezela egokitu erritmo jakin batera.
  - Ipuinaren aldaera haur txikientzat (2. mailara arte) da egokia.
  - Ariketa honetan, adi egotea eta bizkor erreakzionatzea da garrantzitsuenak.
- **Aldaera:** Kontaketan hitz klabe bat duen ipuin bat kontatuz.



## SOKA-ZAPI

### ■ **Joko-eremua:** Edonon.

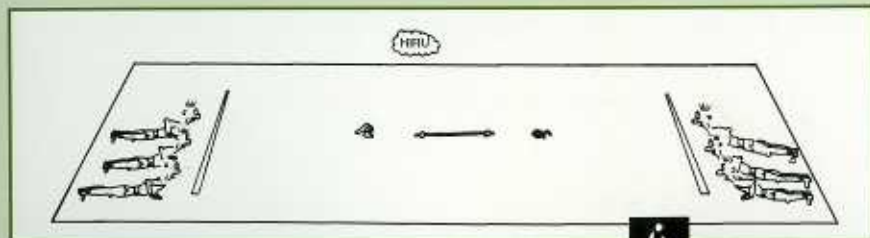
Antolaketa: Kopuru bereko talde bi. Talde bakoitza erditik distantzia berera (5 bat metro) dagoen marra baten atzean eta lurrean ahozpeztan etzanda egongo da. Denen erdian eta luzetara kokaturik soka bat egongo da, eta honen ertzetan (1,50 metrora) bi zapi.

### ■ **Materiala:** Soka bat eta zapi edo jertse bi.

■ **Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzeko partaideak zerbait behar dira lehenik. Gero irakasleak norberaren zerbait esatean, zutitu, sokaren ertza hartu eta hau askatu gabe, zapia heldu behar da. Hori guztia lehenengo egiten duenak, aurkakoa kanporatuko du.

### ■ **Aldaerak:**

- Irteera etzanda egin beharrean, belauniko, jarrita, zutik... egitea.
- "Zapitxoaren" jolasa: Irakasleak eskuetan duen zapia lehenengo hartu, eta harrapatua izan gabe ilarara itzultzen dena da irabazlea.



## ESKEKOAREN JOLASA

### ■ **Joko-eremua:** Edonon.

■ **Antolaketa:** Bi talde, elkarren aurrean (10 bat metroko distantziara) eta marra banaren atzean kokaturik.

■ **Azalpen praktikoa:** Talde batekoek, esku bat aurrerantz luzaturik izango dute, beraien esku-ahurra erakutsiz (eskekoak balira bezala). Orduan lehiakideetako batek, berak nahi dionari eskua ukitu eta bere taldekoengana itzuli behar du. Berak, aukeratu duen arerioak (esku ukituz) bidean harrapatzen badu, kanporatua izango da eta bestela, arerioa izango da kanporatua. Ondoren, beste taldeko bat joango da norbaiti eskua ukitzera.

■ **Berezitasunak:** Kirolariari bere aurkariak aukeratzeko ahalmena ematen dio eta hau motibagarria da berarentzat.

A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A



# ABIADURAKO LASTERKETEN OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK GARATZEA

## MAIZTASUNEKO ARIKETAK

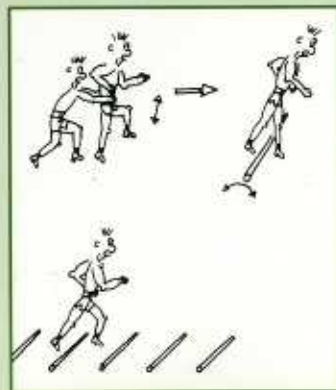
- **Joko-eremua:** Toki lau batean.
- **Antolaketa:** Banaka eta bi ilaratan.
- **Materiala:** Pikak edo makilak.
- **Azalpen praktikoa:**
  - Hartu lurrean dagoen marraren bat, edo pika bat ezarri; honen alde batera eta bestera pasatu, aurrea eta atzera korrika ibiliko bagina bezala, ahalik eta bizkorren (30 aldiz edo 20 segundo).
  - Hartu bi marrek mugaturiko espazio bat (5 bat metro inguru). Trosta bizkorrean (aurrez abiadura hartuta) sartu espazio horretan eta irakasleak aurrez esaniko pauso kopurua bakarrik eginda gurutzatu tarte hori.
  - Toki berean "skipping" egiten, ilarako hurrengoak gerritik eusten duen bitartean. Honek askatzean korrika irten behar du, belaunak ongi altxatuz.
  - Aurreko ariketa bera, baina ez du inork gerritik eusten. Norbera arduratzen da toki berean belaunak altxatzeaz eta nahi duenean, korrika abiatzen da, abiadura hartuta baletor bezala.

- Makila edo uztai txikiak bidean gurutzatuta (50-100 cm makila batetik bestera). Trosta bizkorrean pasatu gainetik, makilen artean zapalduz soilik.

■ **Berezitasunak:** Helburu nagusia teknika zirkular egokiarekin korritzea izango da eta, aldi berean, gure pausoen frekuentzia espazio ezberdinetara egokitzea. Beraz, pausoen luzera eta erritmoa ez aldatzea izango da irakasleak ikasleengan zaindu behar duena.

### ■ **Aldaerak:**

- Espazioaren eta makilen arteko distantziak aldatuz joan, laburretik luzeago eta alderantziz, baina beti progresio bat jarraituz.
- Egin beharreko pausoen kopurua aldatu.
- Makilen ordeaz, hesi itxura duten plastikozko hodi huts eta txikiak erabili (helduagoak direnean batik bat).

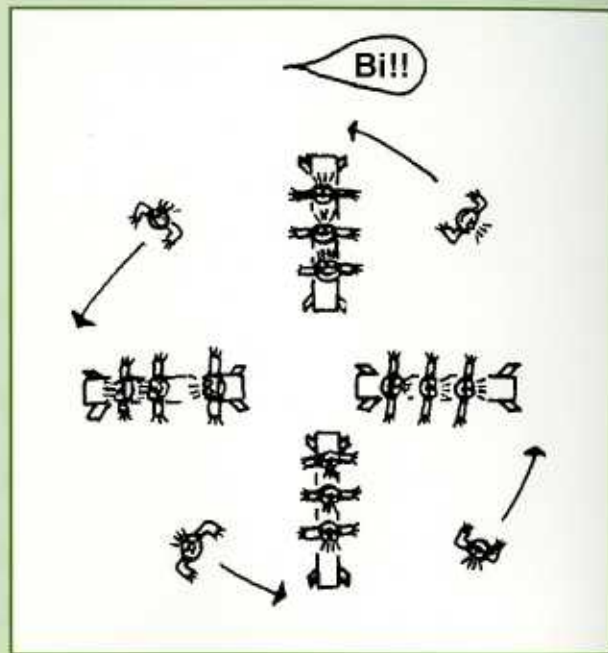




# ABIADURAKO LASTERKAK BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

## IZARRA

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** 4-6 pertonez osaturiko lau bat talde. Bankuekin izar itxurako figura bat osatuko da eta banku bakoitzaren gainean izarraren erdirantz begira, talde bana eseriko da.
- **Materiala:** Talde bakoitzeko banku suediar bat. Azalpen praktikoa: Taldeko partaide bakoitzak zenbaki bat izango du. Irakaslea izango da zenbaki bat esatearen arduraduna. Orduan, talde bakoitzetik zenbaki horri dagokiona aterako da eta banku guztien atzetik eman beharko du bira bat, berriz lehenengo tokian eseri aurretik. Azkenengo esertzen dena izango da galtzailea.

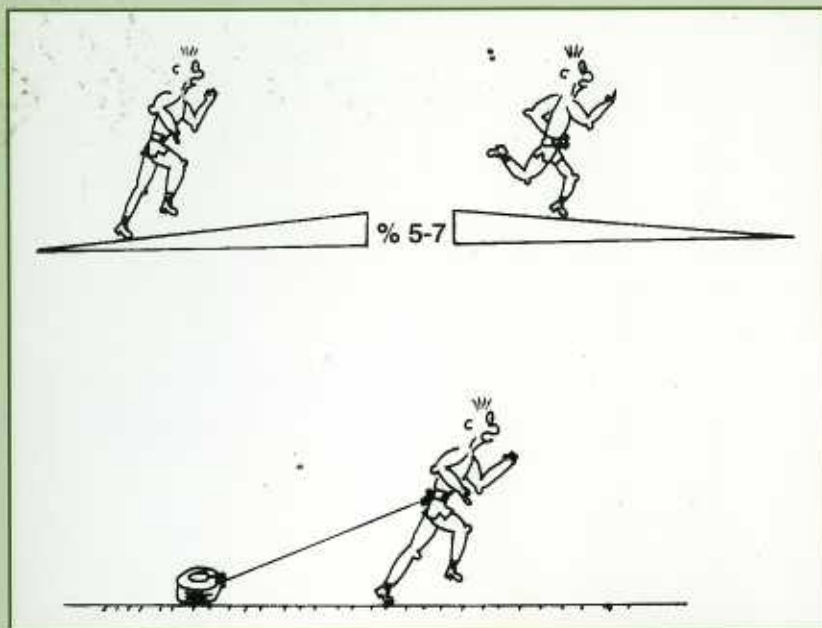


## ABIADURA

- **Joko-eremua:** Besterik aipatu ezean, toki lau batean.
- **Antolaketa:** Iurretan edo talde txikietan (3-5 pertsona).
- **Materiala:** Soka bat eta kotxearen pneumatiko bat.

### ■ Azalpen praktikoa:

- Korrikaldi progresiboa: Korrikaldi berean, abiadura motel batetik, ahalik eta bizkorrenarako azelerazio progresiboa egin (40-80 metro arteko distantzia baten barruan).
- Lasterketa laburrak aldats gora (%5-7ko malda).
- Aurreko ariketa bera aldatsean behera.
- Korrikaldi labur bat (40m) erresistentzia baten aurka: Gerritik eusten digun soka bat, arrastaka daramagun pisu bat, besoetatik heltzen digun laguna...
- Distantzia ezberdineko lasterketak: 30, 50, 100, 150 eta 200 metro.
- Korrikaldi erregresiboa: Korrikaldi berean, oso abiadura bizkorrean hasi ondoren, erritmoa progresiboki motelduz joan, oinezkoen martxan amaitu arte.



## SUPER ABIADURA

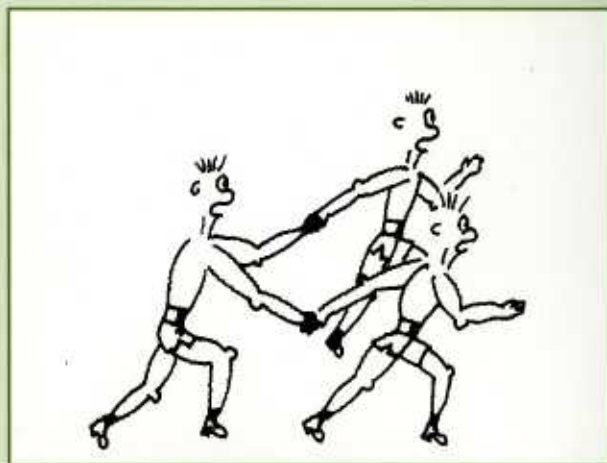
- **Joko-eremua:** Toki lau eta zabal batean.
- **Antolaketa:** Bi ilaratan eta bikoteka antolaturik ilara bakoitza.
- **Azalpen praktikoa:** Bikoteko biak, eskutik helduta doaz korrika bizkorrean. Bata, bestea baino aurrera-tuxeago doa nahita. Aurrerago doan hau, gelditu egingo da eta gorputzari bira-erdi emango dio kanporantz. Aldi berean, bere lagunari aurreraka tiratuko dio, heldutako eskutik (pistako ziklisten errelebotan bezala). Orduan, bigarrena abiadura biziagoan aterako da korrika.

- **Berezitasunak:**

Abiadura biziagoan ateratzeak, ustegabeen pausoen maiztasuna ugaritzea suposatzen du. Ondorioz, haur txikiekin kontu handia izan behar da edo egoera oso ondo kontrolatu.

- **Aldaerak:**

- Ariketa bera, baina hirukoteetan antolatuz. Lehenengoa gelditu ondoren, bigarrena gelditzen da eta aurreko bien abiadurak, hirugarrena bidaltzen du aurrerantz.
- Aurreko ariketa bera, baina orain, alboko biak izango dira erdikoa aurrerantz bultzatuko dutenak.

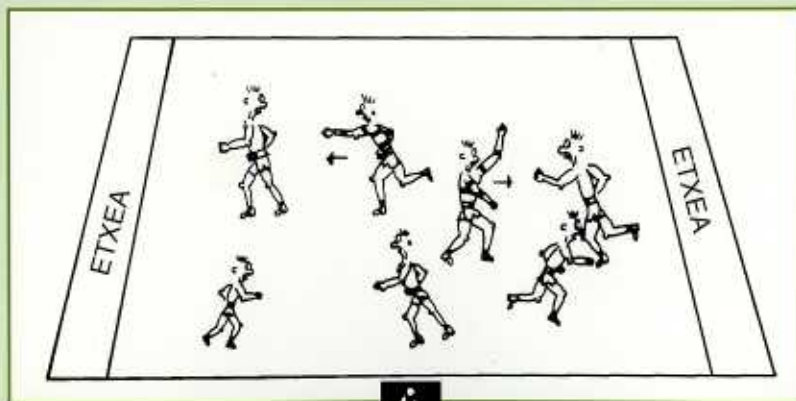


# IRAUPEN-ERDIKO ETA IRAUPENEKO LASTERKETEN INGURURA MOLDATZEA

## ARDIAK ETA OTSOAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Espazio mugatu baten denak; bi ertze-tan, ardiak bakarrik sar daitezkeen etxeak daude.
- **Azalpen praktikoa:** Irakaslearen seinalera etxeen barruan dauden iheslariak (ardiak), etxez aldatu behar dute. Jolasaren hasieran, harrapatzeko ardura duen otso bat egongo da. Otsoak harrapatzen dituen ardiak ere otso bihurtuko dira; horrela irakasleak etengabe egiten du etxez aldatzeko seinalea, ardi denak harrapatu arte.

- **Berezitasunak:**
  - Etxeen eta espazioaren eremuek ondo finkaturik egon behar dute.
  - Azkenengo harrapatua izan den ardiarentzat, motibagarria izan ohi da hurrengoan lehenengo otsoa izatea.
- **Aldaerak:** Espazioaren luzera eta zabalera aldatuz.

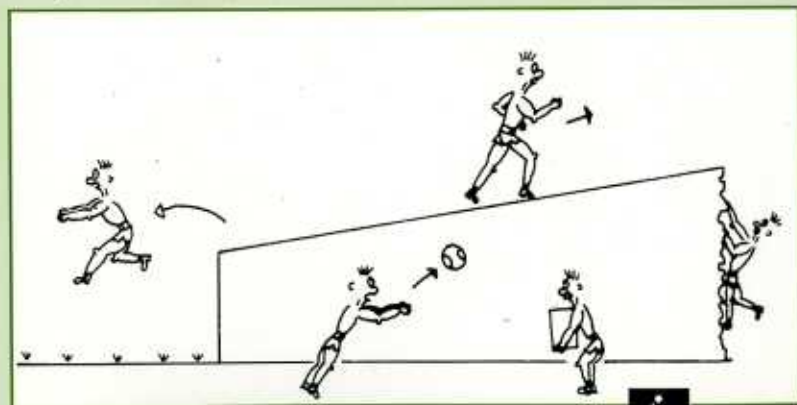


## ENTRENAMENDU OSOA

- **Joko-eremua:** Edonon, baina naturan hobe.
- **Antolaketa:** Ariketa bakoitzean 4-6 pertsonako talde txiki bat.
- **Materiala:** Horma-barrak, plintoak, gauza pisutsuak, pikak edo zuhaitzak, zuloak, harriak, maki-lak...
- **Azalpen praktikoa:** Ariketa-multzo ezberdinak planteatu eta bakoitzean talde bat ezarri. 3-5 minutuko denbora egin ondoren ariketa bakoitzean, beste batera pasatu. Ariketa multzoak ondorengo ekintzenkin osa daitezke: Korrikaldiak, eskalada, aldatsak, jaurtiketak, korrikaldi bizkorak, orekak, objektuak altxatzea...

### ■ **Berezitasunak:**

- Entrenamendu-sistema hau atsegina da ikasleentzat, barietate handia duelako.
- Naturan eginez gero, irakasleak bere gidaritzapean talde bakar bat antola dezake.
- Gimnasioan edo patioan eta talde txikitan eginez gero, ariketak, hauen iraupena eta taldeen errota-zioak aurrez finkaturik egon behar dira.
- Ariketen ordena garrantzitsua da, nekea muskulu ezberdinen artean banatzeko.
- Iraupeneko ariketak oso egokiak dira ikasleei bihotz-taupadak zenbatzen eta interpretatzen erakusteko. Gainera modu honetan ariketen intentsitatea kontrolatuko da.



### ■ **Aldaerak:**

- Haur txikiekin, aipaturiko ariketez gain, korrikaldien artean lasterketak katuka eta borroka arautuak egin daitezke.
- Espazioa oso txikia bada korrika egiterik ere ez da egongo. Orduan indarrezko, maiztasuneko eta jauziekin osaturiko ariketekin zirkuito bat eratu daiteke, zeina gaitasun anaerobikoak eta aerobikoak lantzeko baliagarria izango den.

A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A

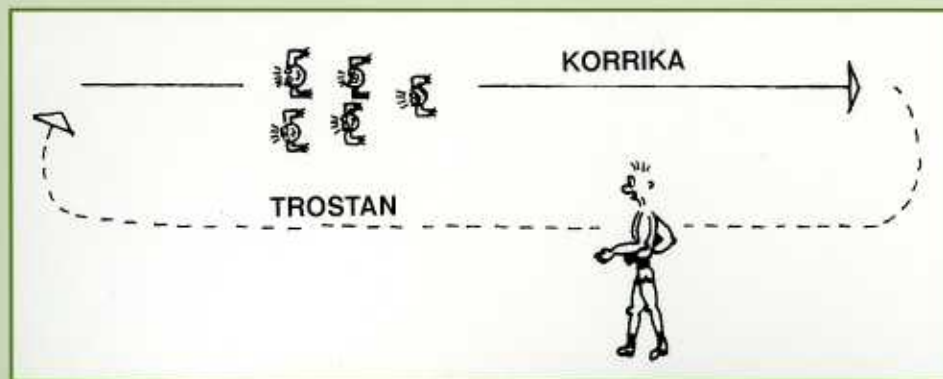
# IRAUPEN-ERDIKO ETA IRAUPENEKO LASTERKETEN OINARRIZKO TREBETASUN ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA

## "INTERVAL TRAINING"

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Taldean.
- **Azalpen praktikoa:** Distantzia jakin bat (100, 150, 200, etab. metro) erritmo bizkorrean korritu ondoren (%70-85), trostan itzultzen da irteerako puntura. Itzultzeko erabiltzen den denboran indarberritu ondoren, lasterketa bera errepikatu behar da 6-10-12 edo 15 aldiz (errepikapenen kopurua, prestatzen ari garen probak finkatuko du).

### ■ **Berezitasunak:**

- Trostan ematen dugun denbora, indarberritzeko nahikoa den edo ez ziurtatzeko, pultsuarekin egiaztatu behar da: 180 taupada lasterketa amaitzean eta 120 taupada berria hasi aurretik.
- Entrenamenduetan, lasterketetan baino erritmo bizkorragoan korritu behar da. Hori bai, distantzia laburrago batean.



### ■ **Aldaerak:**

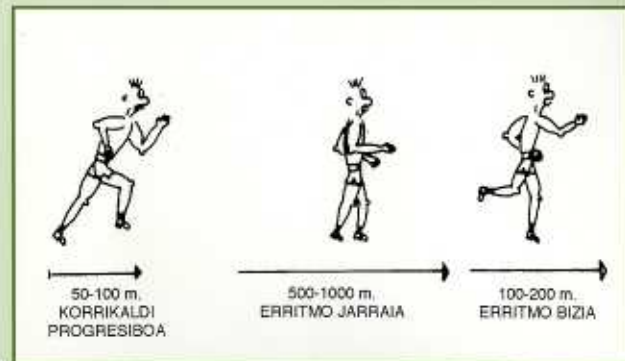
- Itzulera trostan egin beharrean oinez egin.
- Intentsitate altuan egin beharreko distantzia progresiboki luzatzen edo laburtzen joan.

## ALDATSAK

- **Joko-eremua:** %5-10 arteko portzentajea duen aldatsa.
- **Antolaketa:** Taldean.
- **Azalpen praktikoa:** 80-150 metroko luzera duen aldats bat erritmo bizian igo eta oinez jaitsi. Horrela 8-12 aldiz, igoera batetik bestera 3 eta 6 minutu arteko atseden hartuz.
- **Berezitasunak:**
  - Aldatsa igotzeko orduan garrantzitsua da korrika egiteko teknika zuzena zaintzea.
  - Aldatsaren igoera amaitzean eta hurrengo hasi aurretik ere, bihotz-taupadak zenbatzea gomendatzen da.
- **Aldaerak:** Lasterketak aldatsetan egin ordez, muiño eta dunatan eginez.

## "FARTLEK"

- **Joko-eremua:** Edonon baina naturan hobe.
- **Antolaketa:** Taldean.
- **Azalpen praktikoa:** Inolako atsedenik gabe, distantzia luze eta laburrak, erritmo motel eta bizkorrean korritzean datza. Honela, entrenatu nahi den distantziaren arabera, 500-1.000 metroko lasterketak erritmo jarraian, 50-100 metroko korrikaldi progresiboak eta erritmo bizian buruturiko 100-200 metroko lasterketak egiten dira.
- **Berezitasunak:**
  - Saioak oro har, 45 bat minutuko iraupena izan beharko du, 4-8 serietan sakabanatuta.
  - Bihotz-taupadekin neurtuko dira erritmoak eta atsedenaldiak.



A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A



# IRAUPEN-ERDIKO ETA IRAUPENENKO LASTERKETAK BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

## KORRIKALDI JARRAIA

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Banaka edo taldetan.
- **Azalpen praktikoa:** Erritmo lasai batean korrika ibili denbora jakin bat. Gutxienez 20 minutuko iraupena izan beharko du.
- **Berezitasunak:**
  - Haur gazteekin edo heziketa fisikoko gelan iraupena laburragoa izatea komeni da.
  - Edozein probatarako beroketa egokia da ariketa hau; baina ez da izango derrigorrezkoa, jaurtiketak badira helburu, adibidez.
- **Aldaerak:** Iraupena denboran neurtu beharrean, metrotan neur daiteke.

## SERIEAK

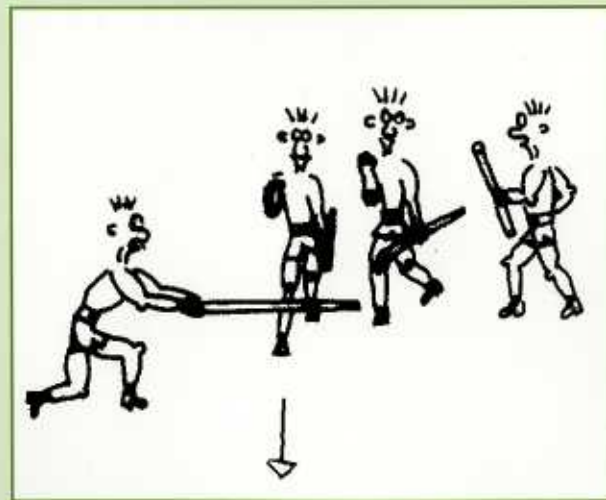
- **Joko-eremua:** Atletismoko pistan.
- **Antolaketa:** Banaka edo talde txikitan.
- **Azapen praktikoa:**
  - Gaitasun laktikoa: 40-60 metroko distantzia batean lasterketak, norberaren gaitasunen %95eko intentsitatean. 3-5 serie egingo dira, serie bakoitzean 4-6 lasterketa egingez. Serie batetik besterako atsedena, 4-6 minutukoa eta errepikapen artekoa 1'30-3koa izango dira.
  - "Abiadura erresistentea": 300-800 metroko distantzia batean eta norberaren ahalmenen %95eko intentsitatean, lasterketak. Bakoitza 6-10 aldiz aldiz errepikatu beharko da, batetik besterako tartean 4-6 minutuko atsedena hartuz.
  - Lehiaketako erritmoa: Lehiaketari dagokiona baino distantzia laburrago batean, lasterketak. Oraingoan, lasterketa bakoitzean dena eman behar da (%100), 3 lasterketa eta elkarren artean 10-15 minutuko atsedena hartuz.
- **Berezitasunak:** Lehiaketako erritmoaren kasuan; lasterketa bat hasi aurretik, bihotz-taupadak minutuko 120ko maiztasunera jaitsi direla ziurtatu behar da, behar den errekupeazio osoa, eman den edo ez jakiteko.



# HESI-LASTERKETEN INGURURA MOLDATZEA

## TXANTXIKUKA

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Ilara batean, denak ilarako lehenengo-aren atzetik.
- **Materiala:** Bakoitzarentzat pika edo makila bat.
- **Azalpen praktikoa:** Ikasle guztiak trostan, bakoitzak eskuan makila bat daramala. Momentu jakin batean ilarako lehenengoa belaunikatu egingo da eta bere makila altxaturik, zeharkatu egingo du gainera-koen bide erdian; besteek makilaren gainetik egin beharko dute jauzia korrika jarraitu aurretik. Ondoren, makila gurutzatu duena ilararen azken postura pasatuko da.
- **Aldaera:**
  - Makila gurutzatzeko momentua aukeratzea, ilaran lehenengo postuan doanaren esku utz daiteke.
  - Makila oso altu jartzen badu norbaitek, beronen azpitik pasatzeko aukera utz daiteke.
- **Berezitasunak:** Beste edozein ekintzetarako (abiadura, jauziak, erreleboak...) beroketa forma bezala, ariketa egokia da.



A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A



## GIZA HESIAK

■ **Joko-eremua:** Luzera handiko espazio batean.

■ **Antolaketa:** Bi ilara, irteera adierazten duen marra baten atzean kokaturik.

■ **Azalpen praktikoa:** Irakaslearen seinale-ra, ilaretako lehenek bost bat metroko distantzia korritzen dute lurrean etzan aurretik. Ondoren bigarren zeudenak aterako dira, aurrekoen gainetik jauzia egin eta bost metro aurrerago etzateko. Horrela ilarako guztiak etzanda egon arte. Orduan, lehenengo etzan zirenak altxatu eta beste guztien gainetik jauzia eginez, helmugaraino joango dira korrika. Berehala, bigarren etzan zirenak, eta hirugarrenak... azkena iritsi arte.

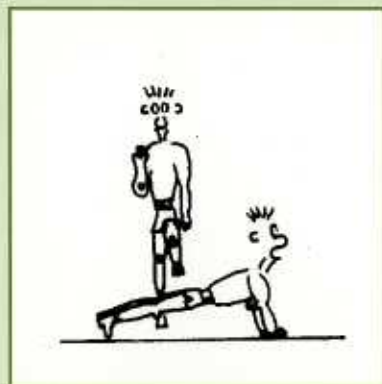
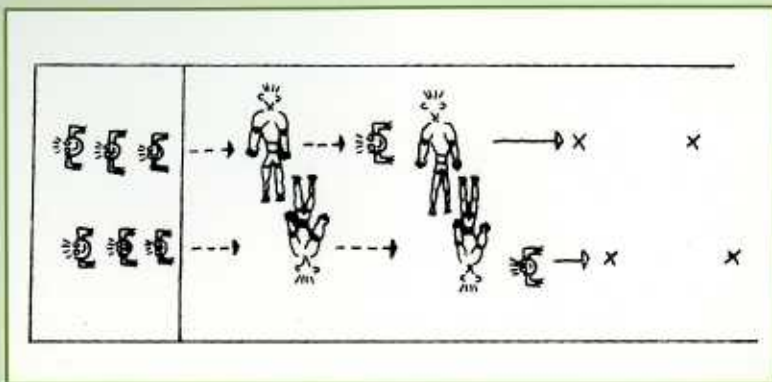
### ■ **Aldaerak:**

- Bat etzan aurretik, besteak korrika hasteko aukera utz daiteke.

- Helduagoekin, lurrean etzanda egon beharrean "karretilla" jarreran eutsiz ere egin daiteke.

- Jende gutxiz osaturiko taldea baldin bada, ilaren ordezt, biribil bakar bat antolatuko dugu. Aurretik doana harrapatzea izango da orduan helburua.

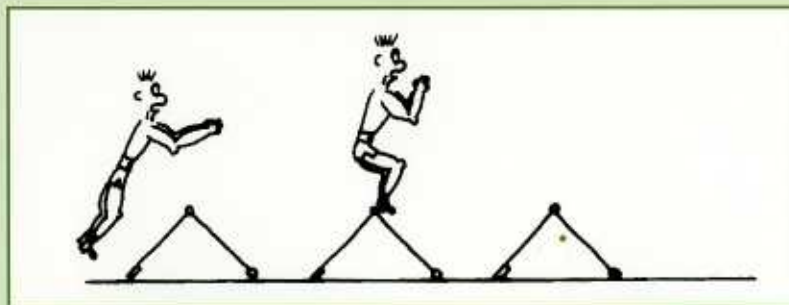
■ **Berezitasunak:** Haur txiki eta gaztetxoekin (4. mailatik beherakoekin) lurrean non etzan behar diren, aurrez klarionaz markatu behar da.



# HESI-LASTERKETEN OINARRIZKO TREBETASUN ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA

## JAUZIAK

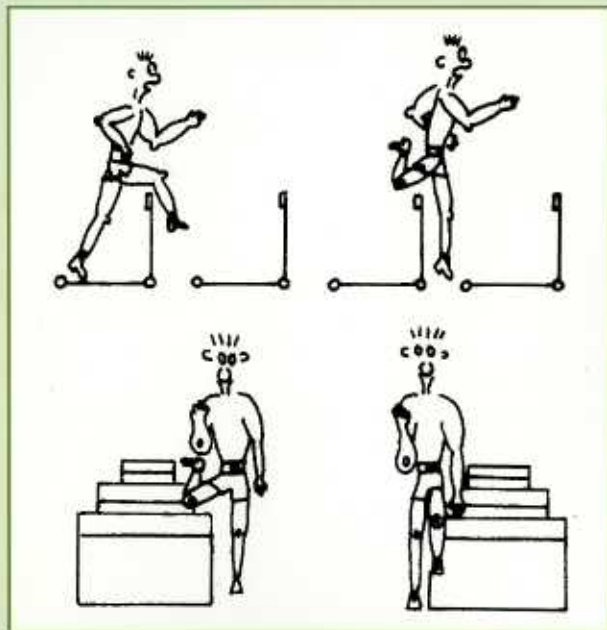
- **Joko-eremua:** Toki lau batean.
- **Antolaketa:** Bi ilara, bakoitza hesi-ilara bati begira.
- **Materiala:** Hesi txikiak edo arauzko hesiak, baina lurrean etzanda.
- **Azalpen praktikoa:** 4-6 hesi, bata bestearen segidan kokatuko dira. Ikasleek, bi oinak elkarturik dituztela jauzika iragango dituzte hesiok. Hesi-ilara amaitu artean, jauziek jarraipen bat izan beharko dute (jauzi baten amaiera hurrengoaren hasiera bihurtzen da).
- **Berezitasunak:**
  - Hesien arteko distantzia eta altuera, haurren adinera moldatuko da.
  - Haur gazteekin ez da komeni jauzia bi oinekin juntu egiterik. Beraz, hesitik hesira pauso bat egiten utz diezaiekegu.



## ERRITMO ARIKETAK

- **Joko-eremua:** Toki lau batean.
- **Antolaketa:** Ilara bat eta 6 hesi, elkarren artean metro bateko distantziak.
- **Materiala:** Hesiak.
- **Azalpen praktikoa:**
  - Hanka puntun gainean beti ere, hesiak pasatuko ditugu oinez ibiltzen garen erritmo berean. Hesien artean pauso bakarra (bi zapalkada) emanez.
  - Hesi-ilararen alboan, baina kanpoan kokaturik. Oso pauso laburrekin trostan eginez, jauziaren bultzadaz arduratzen den oina bakarrik pasatzen da hesien gainetik. Gorputzaren gainerako alderdiak kanpoan gelditzen dira.
  - Aurreko ariketa bera, baina hesi-ilararen beste aldean kokaturik eta kontrako oina pasatuz hesien gainetik.
- **Berezitasunak:**
  - Ariketak zangoetara zuzendurik dauden arren, esku eta besoen lana oso garrantzitsua da gorputza orekaturik mantentzeko orduan.
  - Erritmo-ariketa hauek, bereziki orkatila eta muskulu bikietan zentratzen direnez, lan tekniko eta fisiko aproposa dira, bai abiadura eta baita jauzietako proberri begira ere.

- **Aldaerak:** Ikasleak erritmoaz eta teknikaz jabetzen diren neurrian, hesien arteko distantziak handituz joango gara eta ariketaren abiadura gehituz.



# HESI-LASTERKETAK BERE OSOTASUNENAN ULERTZEA

## LASTERKETA ERRAZTUAK

- **Joko-eremua:** Atletismoko pistan.
- **Antolaketa:** Ilara bat edo bi, hesi-ilarari begira.
- **Materiala:** Arauzko hesiak.
- **Azalpen praktikoa:**
  - Irteera eta korrikaldi laburrak, lehenengo bi hesiak bakarrik gaindituz.
  - Irteera eta arauzko hesi guztiak gainditzea, baina hesiok dagokiena baino zentimetro batzuk hurbilago ezarriz.
  - Aurreko ariketa bera, baina hesiak hurbilago kokatu beharrean, zerbait baxuago ezarriz.
- **Berezitasunak:** "Irteera" aipatzen denean, bereziki lurretik eta "takoak" erabiliz hasi behar delako da. Honek ahalegin handiagoa eskatzen dio kirolariari.



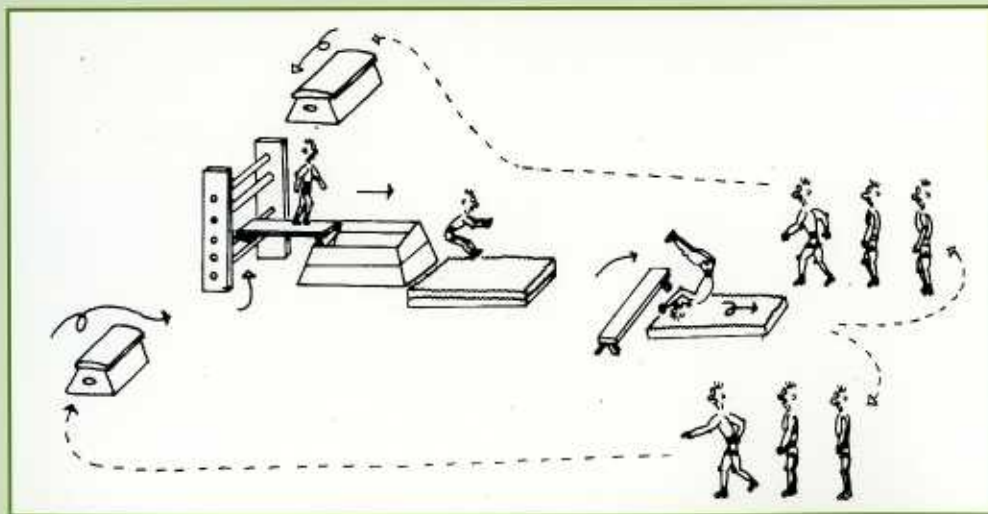
# ERRELEBO LABUR ETA LUZEKO LASTERKETEN INGURURA MOLDATZEA

## ERRELEBOAK GIMNASIOAN

- **Joko-eremua:** Gimnasio batean.
- **Antolaketa:** Ikasleak bi ilaratan eta materiala, zirkuito bat osatuz.
- **Materiala:** Plintoak, koltxonetak, banku suediarak, horma-barrak...
- **Azalpen praktikoa:** Ilara bakoitzeko lehenak, aparatu ezberdinei dagozkien ariketak egin ondoren, ilarara itzuliko dira, hurrengoari eskuan ukituz irteteko adieraztera. Egin beharreko zirkuitoa adinaren, materialaren edo helburuen arabera alda dezakegu. Adibidez: Itzulipurdi bat plintoaren gainean + horma-barretara igo + oreka altueran + jauzia + lehoiaren jauzia.

### ■ Berezitasunak:

- Haurrentzako, talde bat osatzen dutela jakinarazteko, ariketa egokiak izan ohi dira erreleboak.
- Haur gutxituak taldean integratzeko ere modu egokia izan daiteke.
- Gainera abiadurako arloan azaldu diren proba ugari errelebo eran planteatu daitezke.



A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A

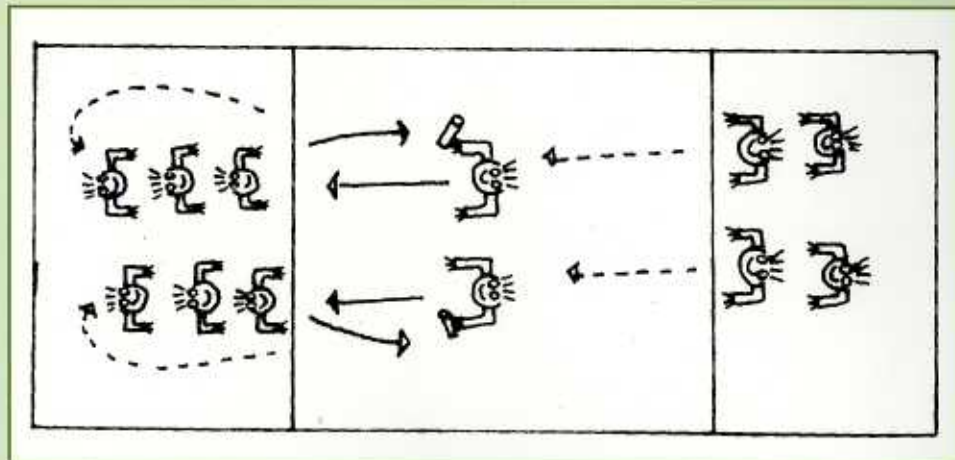
## ERRELEBOAK JOLASTOKIAN

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Bi ilara eta 30 bat metrora, beste bi ilara aurrekoari begira.
- **Materiala:** Lekukoak.
- **Azalpen praktikoa:** Alde bateko ilarako lehenek, lekukoa emango diote beren aurrekoei eta alde honetako ilaran geldituko dira. Hauek lekukoa bueltatuko dute bitartean beste aldera, denbora edo lasterketa jakin batzuk osatu arte.

- **Aldaerak:**

- Espazioa luzeran mugatua baldin bada, ilara berera itzuliz eta lekukoa hurrengoari pasatuz, joan-etorriak egin daitezke.
- Lasterketa deboran, zenbait ekintza eginarazi daitezke: Birak gorputzaren luzerako ardatzean, jauziak objektu baten gainetik, eslalonak...
- Lekuko bezala mugikari bat erabiliz: Pilotak, uztaiak, pikak...

- **Berezitasunak:** Ilarak, lurrean markaturiko marra batez egon behar dira mugatuak. Lekukoaren aldaketa ezingo da marra horren aurretik egin, bestela ilarak elkarrengana gerturatuz joan ohi dira. Beraz, ez dago lekukoa jaurtitzetik ere.



# ERRELEBOKO LASTERKETEN OINARRIZKO TREBETASUN ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA

## ERRELEBOAK TROSTAN

■ **Joko-eremua:**  
Edonon.

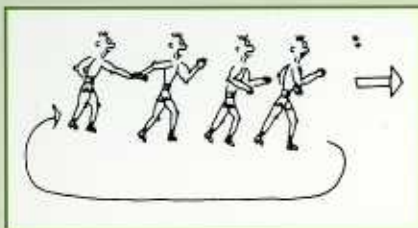
■ **Antolaketa:**  
4 kirolariz osaturiko taldeak.

■ **Materiala:**  
Lekukoak.

■ **Azalpen praktikoa:** Talde osoa trostan joango da, ilara bakar bat osatuz. Ilarako azkenak eramango du lekukoa eta honek, "bai" esatean (adib.), bere aurrekoa prestatuko da lekukoaren harrera egiteko. Lekukoa lehenengoarena iristean, hau ilaratik irtengo da eta azkena kokatu, berriz prozesua hasiz.

■ **Aldaerak:**

- 2-3 talde elkarren ondoan jarri eta ea zein taldek egiten dituen aldaketak bizkorrago mugimenduan.
- Aurreko ariketa bera, baina kirolariak toki batean geldirik daudela eta besoei eraginda bakarrik, aldaketak eginez.



■ **Berezitasunak:**

- Teknika lantzeaz gain, beroketa gisa ere oso baliagarriak dira ariketok.
- Lekukoaren aldaketa ematen denean, besoen eta hanken mugimendu koordinatua ez haustea zaindu behar da. Lekukoaren aldaketak korrikaldiaren jarraipen bat izan behar du.

## ZAPIA KENTZEN

■ **Joko-eremua:** Edonon.

■ **Antolaketa:** Bikoteka. Bikoteko biak norabide berean, baina bata bestearengandik 1-2 metroko distantziara.

■ **Materiala:** Zapiak.

■ **Azalpen praktikoa:** Aurrekoak, zapi luze bat du eskuan, mutur batetik helduta. Norbaitek irteerako seinalea egitean, korrika hasiko dira eta atzekoa, zapia lehen bait lehen kentzen saiatu behar da.

■ **Aldaera:** Irteerako seinalea, atzekoak egiten du.

■ **Berezitasunak:** Biak egon behar dira bai aurrean eta bai atzean.



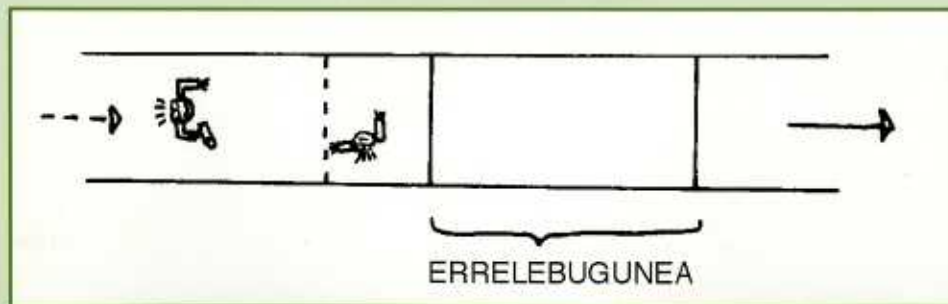


## LASTERKETAK

- **Joko-eremua:** Atletismoko pistan.
- **Antolaketa:** Bikoteka eta laukoteka. Denak norabide berean kokatuak.
- **Materiala:** Lekukoak.
- **Azalpen praktikoa:** 80-100 metroko distantzia batean; batzuk, lekukoarekin irteeran kokatuta eta beren bikoteak 35-45 metrora daude. Lekukodunak irtengo dira lehenik eta bikoteengana hurbiltzean, seinale bat ("bai") egingo diote hauek atera daitezen eta horrela lekukoa martxan pasatu ahal izan.
- **Aldaerak:**
  - Gauza bera, baina laukoteekin eta 200-400 metroko distantzietan.
  - Gauza bera 1.600 metrotan; lekukoa atzekoak eman beharrean, aurrekoak hartu behar dio eskutik.

- **Berezitasunak:**

- Jadanik errelebuguneak aurrez finkaturik egon behar dira.
- Aldaketa egiten den bitartean lekukoak abiadurarik galtzen duen edo ez ikustea, erreferentzia zuzena izan ohi da honen kalitatea neurtzeko.
- Lekukoa aldatzeko unean, korrika hasteko egiten den seinalea ahoz egin beharrean, espazioan ezarritako erreferentzia batez baliatuz egiten ohitzea komeni da.



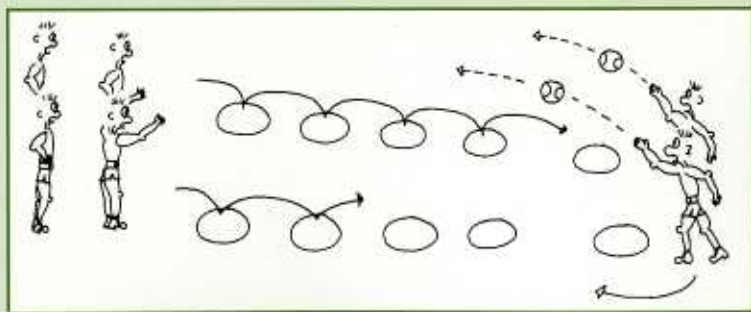
# LUZERAKO JAUZIAREN INGURURA MOLDATZEA

## JAUZIAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Toki zabala baldin bada denok batera. Bestela ilaratan.
- **Azalpen Praktikoak:**
  - Salto txikiak emanez ibili, oin-puntak bakarrik ezarri lurrean.
  - Ibili. Orpoaren ertzetik behatz-puntarainoko ibilbidea emanez oinei. Zapatilen zola trapu lehortzaile bat balitz bezala, sekanteak eginez.
  - Toki berean eta oin-puntetan, egin gorantz jauziak.
  - Toki berean eta oin-puntetan egin jauziak, airean belau biak batera altxatuz.
  - Kukubilko, igel erako jauziak.
  - Egoera ezberdinetan edo irakaslearen seinalera, luzerako oldarraren posizioa hartu: Korrika, etzanda, bikotekide baten sorbalda-rekin lagunduz...
- **Berezitasunak:**
  - Orkatilak berotzeko, berauen mugikortasuna hobetzeko eta indartzeko ariketa aproposak dira. Beraz beste proba batzuetarako ere baliagarriak.

## LUZERA ETA PASEAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Bi, hiru ilaratan. Ilara bakoitzaren aurrean uztai-ilara bat (10 bat inguru).
- **Materiala:** Uztaiak edo baloi bat ilara bakoitzean. Azalpen praktikoa: Errelebo-karrerak, jokariarik baloi bat duelarik eskuan. Uztaien barnean zapalduz egin behar da korrika. Uztaien amaierara iristean, bere ilarako lehenengoari pasatuko dio baloia, honek gauza bera egin dezan.
- **Aldaerak:**
  - Uztaien arteko distantziak luzatuz edo laburtuz.



## LUZERAKO ERRELEBOAK

- **Joko-eremua:** Espazio luze batean.
- **Antolaketa:** Bi ilaratan.
- **Materiala:** Lurra markatzeko kolore edo objektu bat.
- **Azalpen praktikoa:** Korrikaldi baten ondoren jauzi bat egingo du ilarako lehenak. Hurrengoak aurrekoa erori den tokitik egingo du jauzia eta horrela ilarako guztien jauziak batuz.
- **Aldaerak:**
  - Korrikaldirik gabe.
  - Denek korrika eginez.

A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A



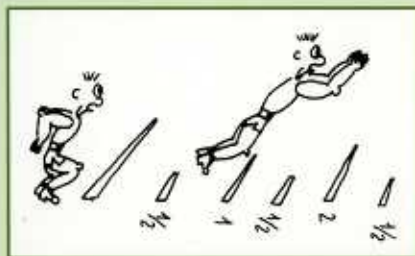
# LUZERAKO JAUZIAREN TREBETASUN ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA

## IGEL ERAKO JAUZIAK

- **Joko-eremua:** Edonon edo luzerako hobian hobe. Antolaketa: Bi, hiru ilaratan, aurrean distantzia ezberdinak klarionaz markatuta ditugula.
- **Azalpen praktikoa:** Posizio estatiko batetik aurrera jauzia egin.

### ■ **Aldaerak:**

- Bi oinekin bate-ra egin jauzia.
- Lau pausoko karrera baten ondoren.



### ■ **Berezitasunak:**

- Erorketako faseari probetxu gutxi ateratzeagatik, jauzi kaskarra egiten dutenei, belaunak flexionaturik erortzeko eskatuko diegu.
- Lurrean distantziak markatzea oso garrantzitsua da haurarentzat.

## HEGALDIA

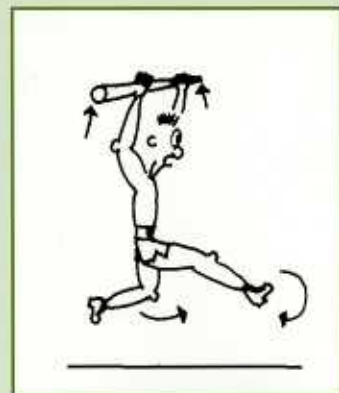
- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Hirunaka.
- **Materiala:** Pika bat.
- **Azalpen praktikoa:** Alboetakoek pika altxatu gora, erdikoa zintzilik dagoen bitartean. Honek, hegaldi-ko fasean egiten diren hanken mugimenduak egingo ditu.

### ■ **Aldaerak:**

- Estentsiozko eta 1 1/2ko mugimenduak egin.
- Korrikaldi batekin lagundurik.

### ■ **Berezitasunak:**

- Denak pasatu behar dira posizio ezberdinetatik.



# LUZERA JAUZIA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

## JAUIAK PLINTOTIK

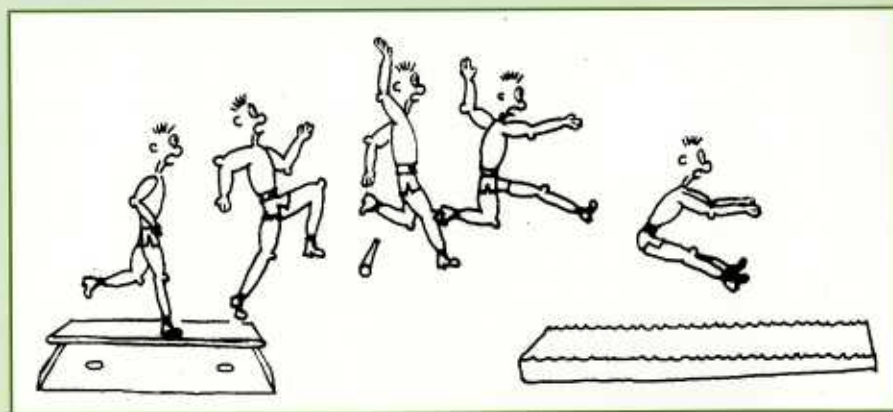
- **Joko-eremua:** Edonon edo luzera jauziaren ol-dar-oholean.
- **Antolaketa:** Bi, hiru ilaratan plintoari eta koltxonetari begira.
- **Materiala:** Koltxonetak, plintoaren kajo bat, pika bat.
- **Azalpen praktikoa:** Korrika hurbildu plintora, honen gainean azken pausoa emanez jauzia egiteko.

### ■ Aldaerak:

- Plintoaz gainera, gainera, gainetik pasatu beharreko makila bat zeharkatu jauzilariaren bidean.
- Plintoaren ordez minitramp bat ezarri.
- Makila altxatu eta bertatik zintzilik, kirolariak hegaldian ukitu beharreko jertse bat jarri.
- Plintorik gabe egin jauzia.
- Hurbiltze faseko korrikaldia azeleratzen izan dadila.

### ■ Berezitasunak:

- Haurren ohizko hutsegitea izaten da jauziaren hegaldiari oso altuera gutxi ematea. Ariketa honetako aldaerek hori ekiditea dute helburutzat.
- Altuera batetik jauzia egiteak, denbora gehiago emango dio kirolariari hegaldiko hanken teknikak praktikatzeko.
- Haurrek abiadura hartzeko behar duten distantzia, 10 eta 25 metro artekoa izango da.



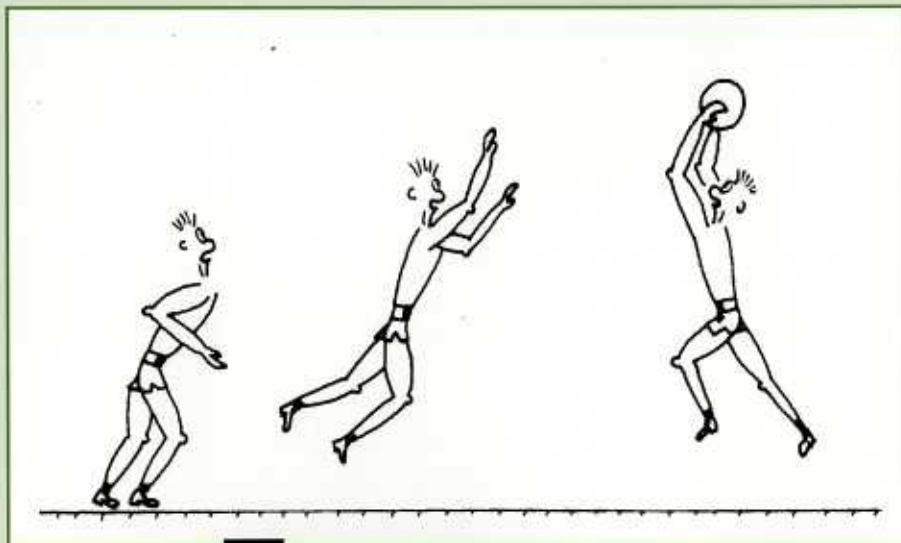
# ALTUERAKO JAUZIAREN INGURURA MOLDATZEA

## AIREKO PASEAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Taldeetan.
- **Materiala:** Baloiak.
- **Azalpen praktikoa:** Baloia beti airean mantentzea da jolasaren helburua. Horretarako, arau bakarra, baloia hartzen denean lurra oinekin ikutzen ezingo dela egon izango da. Beraz, jauziaren aireko fasean egin behar-ko dira paseak. Arauok jarraituz, ahalik eta pase gehien egi-ten saiatu.

### ■ Aldaerak:

- Bi taldeetan banaturik eta elka- rri baloia kentzen.
- Bi, hiru baloirekin batera.
- Pasea egiteko orkuan baloia eskuekin hartu ordez, hatze- kin boleibolean egiten den bezalako tokeaz eginez pasea.
- Oin bakarraz edo bi oinekin batera eginez jauzia.



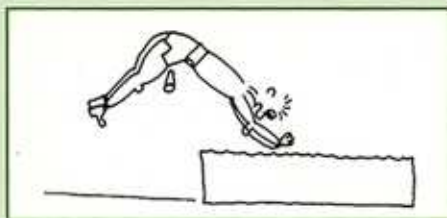
# ALTUERAKO JAUZIAREN OINARRIZKO TREBETASUN ETA TEKNIKA BEREZIAK GARATZEA

## JAUZI LIBREAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Lerrotan koltxonetari begira.
- **Materiala:** Koltxonetak eta plastikozko zinta edo goma bat.
- **Azalpen praktikoa:** Plastikozko zinta airean helduta (50-75 cm-ko altueran) eta ostean koltxoneta. Hurbildu korrika eta jauzia nahi den bezala egin.

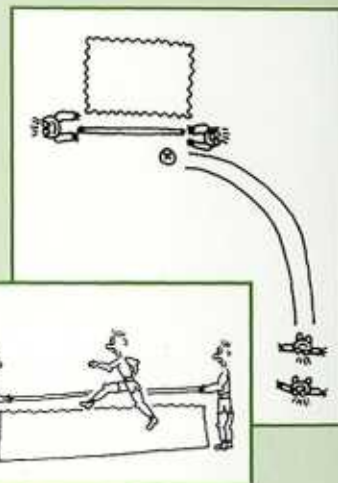
### ■ **Aldaerak:**

- Hanka bakarrarekin egin jauziaren oldarra.
- Bi hankekin batera oldarra.
- Itzulipurdia egin airean.
- Bira bat eman airean.
- Arrabol erara egin jauzia.



## ARTAZIAREN JAUZIA

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Ilara bakarra koltxonetaren alde bakoitzean.
- **Materiala:** Koltxonetak, plastikozko zinta eta plintoaren kajoi bat.
- **Azalpen praktikoa:** Artazi erako jauzira bihurgunean korrituz hurbildu beharra dago. Pertsona eskuintek, ezkerreko zangoarekin egingo dute oldarra, eskuinta gorantz altxatuz, zinta pasatu ondoren jaisteko. Ezkerreko hanka jaso ondoren gorputza zutik edo etzanda eroriko da koltxonetara.

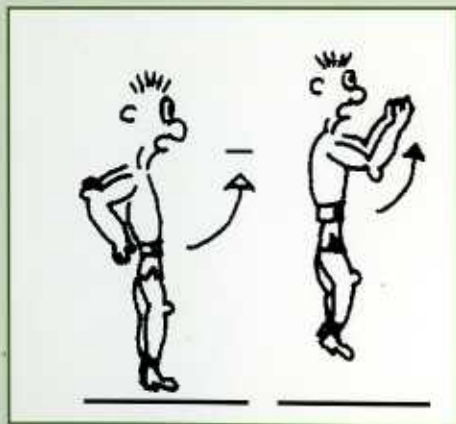


# ALTUERA JAUZIA BERE OSOTASUNEAN ULERTU

## OLDARRA

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Banaka eta ilaratan.
- **Azalpen praktikoa:**
  - Tokian geldi, bi eskuekin batera behetik gorako oldarraren keinua egin. Abiaduraren eta buruaren altueran egingo diogun blokeoaren (frenoa) poderioz, gorputza zerbait altxatzen saiatuko gara.

- Aurrerantz "eseak" eginez egingo dugu korrika, kurban gorputza barneko aldera inklinatuz eta azelerazioa gehituz.
- Jauzi libreak gorantz: Orkatila biak airean elkar जो, soinuen erritmo aldaketak altuera ezberdinekin identifikatuz...
- Korrika 4-5 pausu eman eta gero, Fosburyren oldarra markatuko dugu airean. Gorputzari bira erdi emanaz eta lurrartzea atzeraka eginez.





## HEGALDIA

- **Joko-eremua:** Edonon edo altuera egiten den tokian.
- **Antolaketa:** Ilaretan, koltxoneta eta zintari bizkarra emanez.
- **Materiala:** Koltxonetak, plastikozko zinta (salto-metroa) eta plintoaren kajoi bat.

### ■ Azalpen praktikoa:

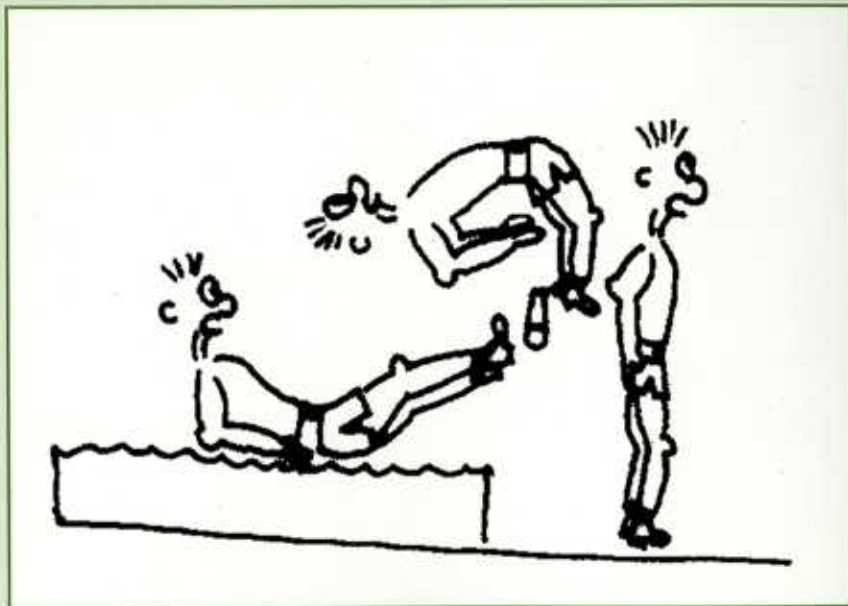
-Koltxonetari bizkarra emanez eta zinta (listoia) delarik erdian (gerria baino cm batzuk gorago), estatikotik jauzi egin gorantz eta atzerantz.

### ■ Berezitasunak:

- Bizkarra flexionatzea eta eskuak eta hankak altxatzea gogorarazi behar zaio kirolariari.
- Altuerak neurtuz eta teknika egokia nabarmenduz ikasleak gehiago motiba ditzakegu.
- Ilara bat baino gehiagotan antolatzekak, jende asko dagoenean bizkortasuna ematen du.

### ■ Aldaerak:

-Jauzia plintoaren kajoi baten gainetik eginda.



## JAUZIA

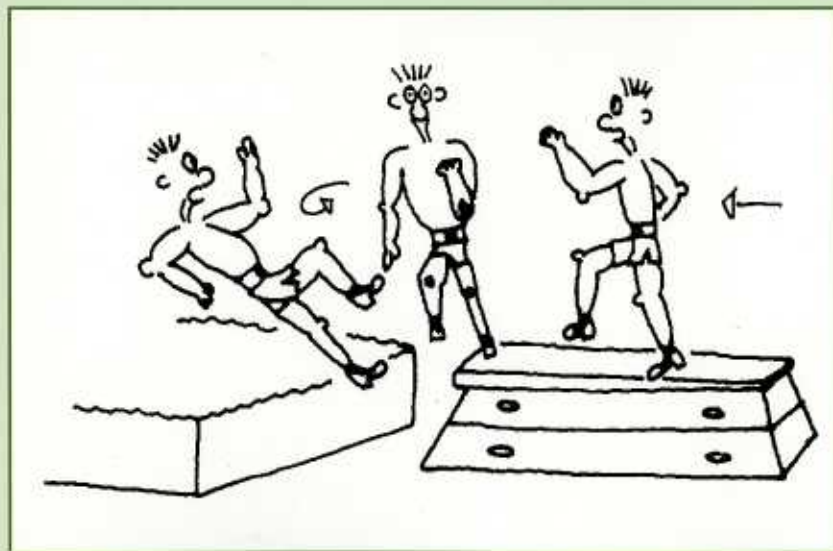
- **Joko-eremua:** Edonon edo altuera egiten den tokian.
- **Antolaketa:** Ilaretan eta plintoa koltxonetarekiko diagonalean orientatuta.
- **Materiala:** Zinta, koltxoneta, eta plintoaren kajo bi.

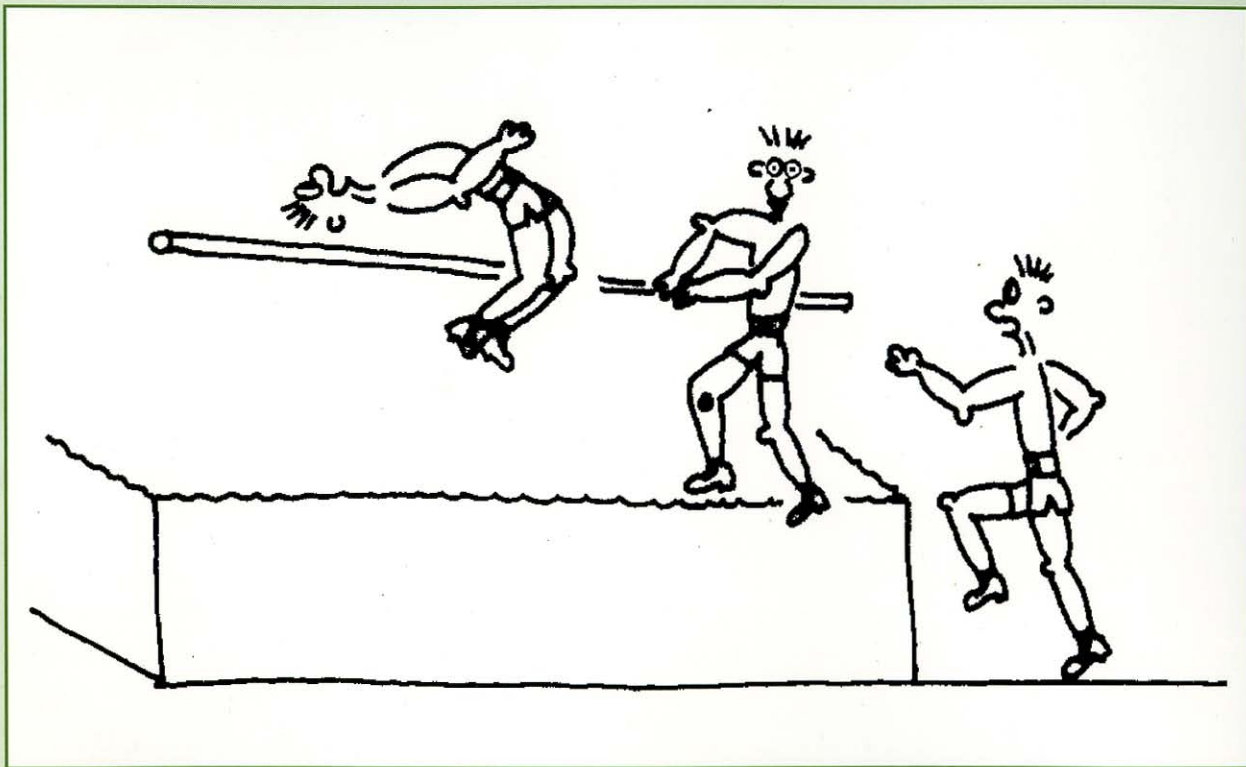
### ■ Azalpen praktikoa:

- Hurbiltze-fasearen amaierako bi pausoak plintoaren gainean eman eta azken pausoarekin oldarra markatu; baina jauzia egin beharrean, kanporantz bira-erdia eman eta bizkarrez hartu lurra koltxonetan.
- Aurreko ariketan bezala, baina plintoaren gainetik Fosbury erako jauzia eginez.
- Aurreko ariketa bera, baina plintoarik gabe egin Fosbury Flop jauzia.

### ■ Berezitasunak:

- Plintoa erabiltzen dugun ariketetan altuerara eta atzeraka erortzearen sentesaziora ohitzea da helburua.
- Jauzia osorik egiten dugunean, benetako listoia eta neurtzeko barrak jartzea pozgarria izaten da haurrentzat.



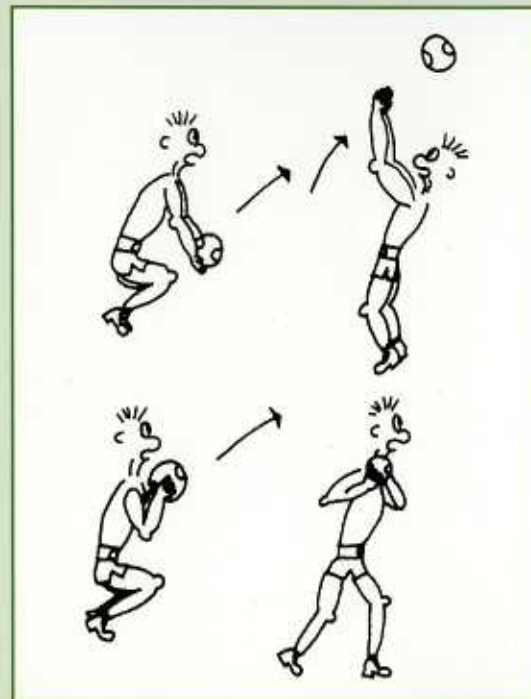


# PISU-JAURTIKETAREN INGURUAN MOLDATZEA

## MULTI JAURTIKETAK

- **Joko-eremua:** Edonon, horma baten aurrean ere bai.
- **Antolaketa:** Lau edo bost ilara.
- **Materiala:** 3 kiloko baloi medizinalak eta bola pisutsuak.
- **Azalpen praktikoa:** Ilara bakoitzeko lehenek baloi medizinala jaurtiko dute norabide berean.
  - Eskuak gorputz aurrean luze mantendu eta aurrez baloia kulunkatu ondoren jaurti.
  - Jaurti beharreko norabideari bizkarra eman eta baloia buru gainetik atzerantz jaurti.
  - Aurrerantz, baina besoak flexionaturik, baloiaren mugimendua paparretik hasi.
  - Pisu jaurtiketaren azken fasean hartzen den posizio beretik, baina bi eskuekin baliatuz.
- **Berezitasunak:**
  - Jaurtiketarako erabiltzen ditugun espazioaren eremuak eta denbora zehatzak izatea oso garrantzitsua da ikasleen segurtasun fisikorako.
  - Jaurtiketa guztietan hanketatik abiatu behar da indar nagusia.

- **Aldaerak:** Objektu ezberdinak jaurti.

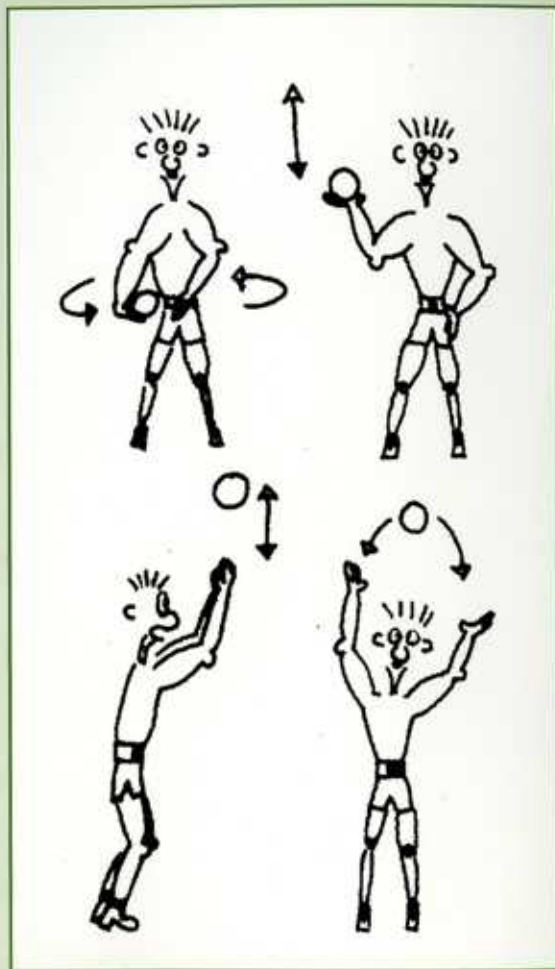


## MANIPULAZIOAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** 4-5 pertsonako talde txikitan.
- **Materiala:** Pisu-jaurtiketako bola bat talde bakoitzak.
- **Azalpen praktikoa:**
  - Gure gorputzaren inguruan bolari birak eman: lepoa, gerria, orkatilak.
  - Boladun besoaren flexioak eta luzapenak: Gora, aurrera, albora...
  - Goranzko jaurtiketa eta harrera labur eta kontrolatuak.
  - Buru gainetik pase loratu bat eginez pasatu bola, esku batetik bestera.

- **Berezitasunak:**

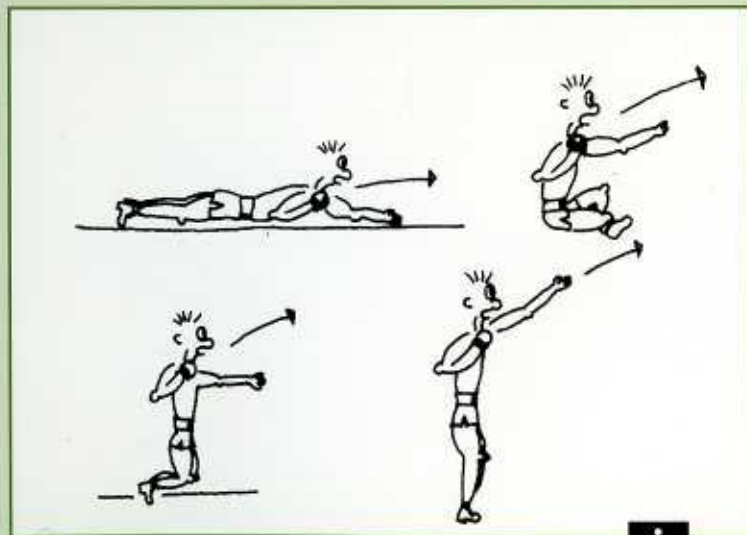
Aipatzen diren ariketez gain norbaitek kontrol gabe-ko jaurtiketa bat egitea oso arriskutsua da, aurrez antolatuta ez dagoelako.



# PISU-JAURTIKETAREN OINARRIZKO TREBETASUN ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA

## KABO KAÑABERAL

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** 4-5 pertsonako taldetan eta ilarak eratuz.
- **Materiala:** Pisu-jaurtiketako bola bat talde bakoitzak.



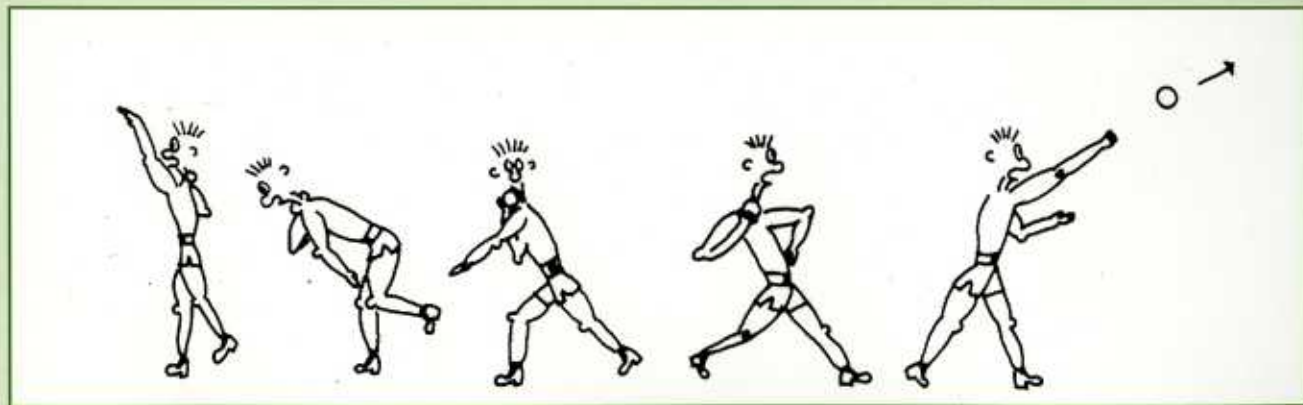
- **Azalpen praktikoa:** Pisujaurti posizio ezberdinetatik, beti ere lepora itsatsirik hasiz mugimendua.
  - Buru behera etzanda.
  - Eserita.
  - Belauniko.
  - Zutik, baina hanka biak paralelo daudela.
  - Zutik, baina ezkerreko hanka aurreraturik.

# PISU-JAURTIKETA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

## JAURTIKETAK

- **Joko-eremua:** Lurrean zirkunferentzia bat dagoen edonon, edo jaurtiketatarako espazioan.
- **Antolaketa:** Bi, hiru ilaratan gehienez eta espazioa zabala baldin bada bakarrik.
- **Materiala:** Pisu-jaurtiketako bola bat ilara bakoitzean.
- **Azalpen praktikoa:** Jaurtiketaren ikaskuntza-progresioak, bola askatzen den momentutik lehenengo prestakuntzarainoko norabidea jarraituko du. Progresio honetan 3 fase bereizten dira:

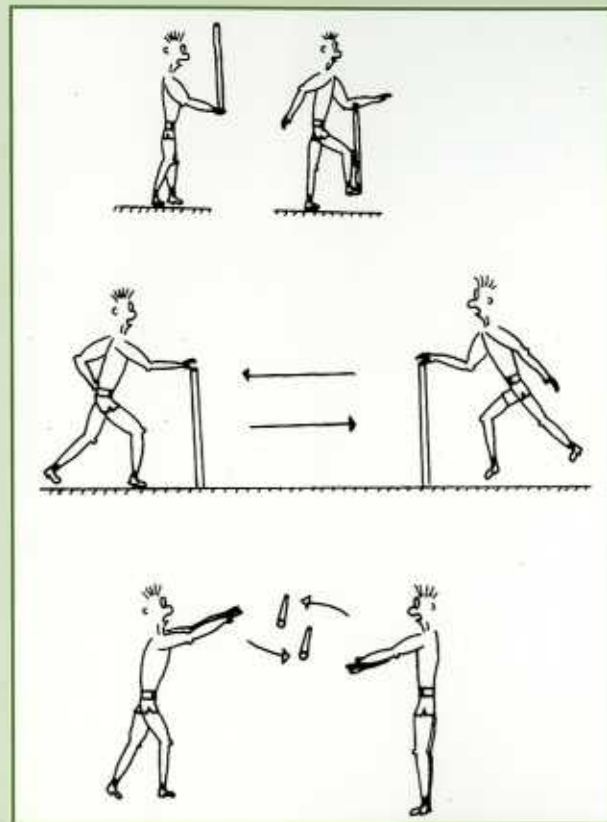
- Aurrera begira eta bola lepoan dugula, hanken flexio batekin lagundutako jaurtiketa.
- Gauza bera, mugimenduaren abiapuntuari gorputzaren errotazio bat gehituz.
- Gauza bera, atzeranzko pauso bat gehituz.
- **Berezitasunak:** Teknikaren asimilazioak, jaurtitako distantziak hobetzea ekarriko duen arren, izango da hori lortzen ez duen haurrik. Halere ez da ahaztu behar koordinazioaren hobekuntza dela helburu nagusia. Helburu hori lortzeko, pisu-jaurtiketaren sekuentziak aproposa izaten jarraitzen du.



# XABALINA JAURTIKETAREN INGURURA MOLDATZEA

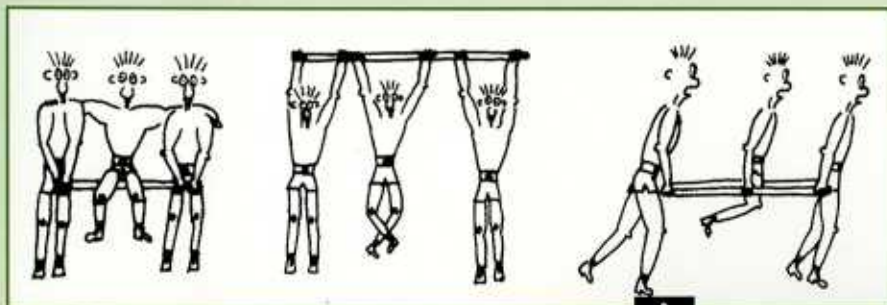
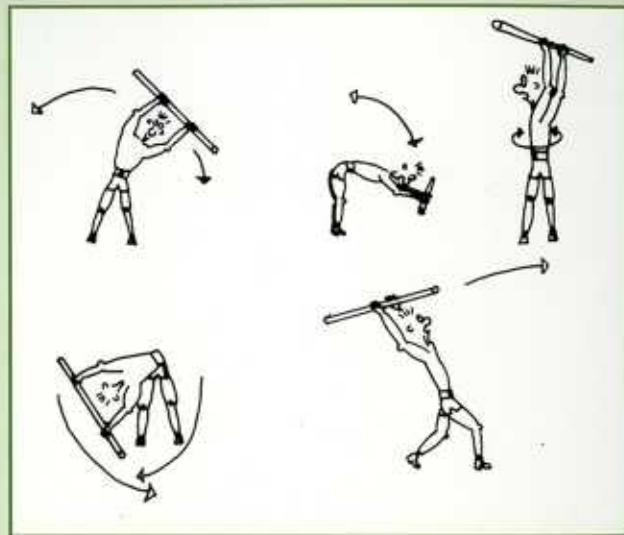
## BEROKETA XABALINAZ

- **Joko-eremua:** Toki handi eta zabal batean.
- **Antolaketa:** Banaka, binaka eta hirunaka, bakoitza xabalina edo pika batekin.
- **Materiala:** Xabalina edo pikak.
- **Azalpen praktikoa:**
  - Makila sorbalden gainean gurutzatuta eta eskuekin helduta dugula, hegazkinak izango bagina bezala korrika egin norabide zehatzik gabe. Abiadura, motela baina etenik gabea izango da eta adi ibili beharko da istripurik egon ez dadin (3 minutu).
  - Makilaren edo xabalinaren oreka bilatu: Eskuaren gainean, oinaren gainean, lurrean, ibiltzen, oinetik eskura airean pasatuz... Hauek guztiak gorputzaren eskuineko eta ezkerreko atalekin egingo ditugu (5 minutu).
  - Bikoteka, elkarri begira eta bi metroko tartearaz banandurik. Bakoitzak bere makila lurrean orekatu ondoren, berau askatu eta bestearen makila hartzen saiatu behar du. Aldaketa, biek aldi berean egingo dute eta makilak lurrera erori aurretik (5 aldiz).





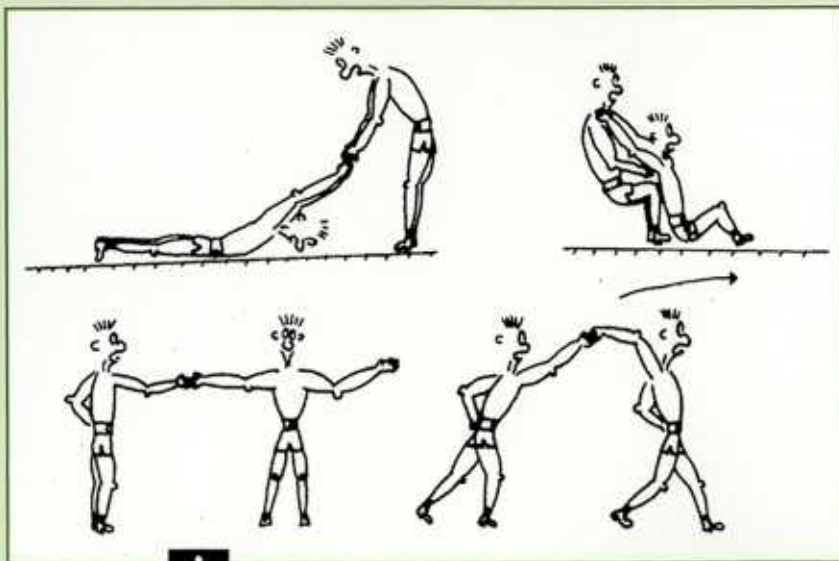
- Aurreko ariketa bera, baina bata eserita dagoen bitartean, besteak (zutik dagoenak) orekatuko du makila. Seinale batera, berau askatuko du, lurreko zutitu eta makila lehen bait lehen hartzen saiatzen den bitartean (3 aldiz).
- Bakoitza makila banaz eta aurrez aurre kokaturik. Aldi berean, elkarri makilak pasatu, bai zentzu horizontalean eta baita bertikalean ere.
- Hirukoteka, makilaz baliatuz, pertsonen garraioak txandaka (20 bat metrotan).
  - \* Bata makila gainean eseri eta beste bien artean altxatuz eraman.
  - \* Aurreko ariketa bera, baina makila buru gainean altxatuta eta erdiko bertatik zintzilikaturik.
  - \* Batek, esku bakoitzarekin makila bana heldu eta beste bien artean eraman.
- Mobilitate-eraketak sorbalda eta gerriari, xabalina eskuetan dugula.
- Xabalina jaurti, bi eskuekin batera helduta.



## SORBALDARENTZAKO ARIKETAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Bikoteka.
- **Azalpen praktikoa:**
  - Bata ahozpeztanda eta eskuak luzaturik; bere bikoteak, eskuetatik goraka eta atzeraka tiratuz altxatuko du.
  - Bata jezarririk eta bere atzean dagoen bikotearen lepoari heldurik. Honek, belaunekin lurrekoaren bizkarra eutsiko du, bere gorputzarekin bestearen besoetatik atzerantz tiratzen duen bitartean.
  - Biak zutik; batek bere bikoteari eskutik heldu eta beso guztia mugituz tiratuko dio atzerantz. Bitartean beste eskuarekin sorbalda eusten dio.
  - Aurreko ariketa bera, baina tentsio gabeko posizio batean bikotearen esku helduz hasi. Segidan, hankak eta aldaka bideratu indarraren norabidean, jarraian gorputz eta besoarekin tiratzeko.

- **Berezitasunak:** Luzaketak binaka egiten direnean oso adi ibili behar da bikotearen adierazpenekin, nahigabeko minik ez egiteko.



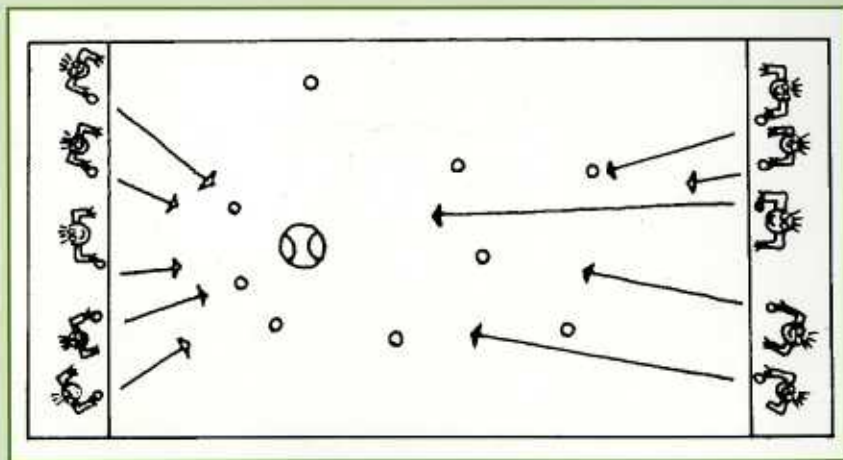
A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A

## JAURTIKETA ZEHATZAK

- **Joko-eremua:** Gimnasio batean.
- **Antolaketa:** Bi talde, elkarren aurrean kokaturik.
- **Materiala:** Baloi medizinal bat eta pilotak.
- **Azalpen praktikoa:** Partaide bakoitzak gutxienez pilota bat izango du eskuan, eta bi taldeen erdian baloi medizinala kokatuko da. Baloia, pilotakadaka beste taldearen eremura eramatea izango da helburua.

- **Aldaerak:**

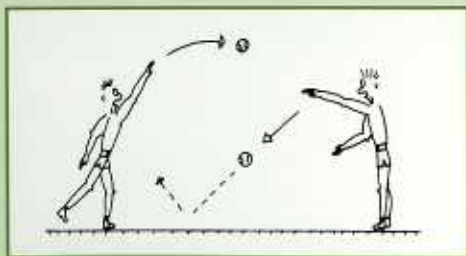
- Zenbait baloi medizinal banku suediar baten gainean ezarri eta ea zein taldek jaurtitzen dituen lurre-ra bizkorrago, pilotakadaka.
- Bi taldeen artean espazio huts bat utzi eta denbora jakin batean, beste taldearen alderdira ahalik eta pilota gehien jaurtitzen saiatu.
- Gimnasio barnean, pilotak jaurti objektu ezberdinen aurka (koltxonetak, plintoak) uztaiaren erditik pasatzera...



# XABALINA-JAURTIKETAREN OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA

## JAURTIKETEN PROGRESIOA

- **Joko-eremua:** Toki handi eta zabal batean.
- **Antolaketa:** Bikoteka.
- **Materiala:** Teniseko pilotak eta harez beteriko pilota pisutsuak.
- **Azalpen praktikoa:** Bikoteak elkarri begira eta 3-4-5... metroko tarteaz bananduta. Bakoitzak pilota bana izango du eta denbora berean, pilotok elkarren artean pasatuko eta jasoko dituzte:
  - Batak, pilota bote bat emanez pasatzen duen bitartean besteak bote gabe jaurtitzen du berea.
  - Biek pasatzen diote elkarri pilota, boterik eman gabe:
  - \* Pilotak ezker-eskuin gurutzatzen direlarik.
  - \* Pilotak goian-behean gurutzatzen direlarik.



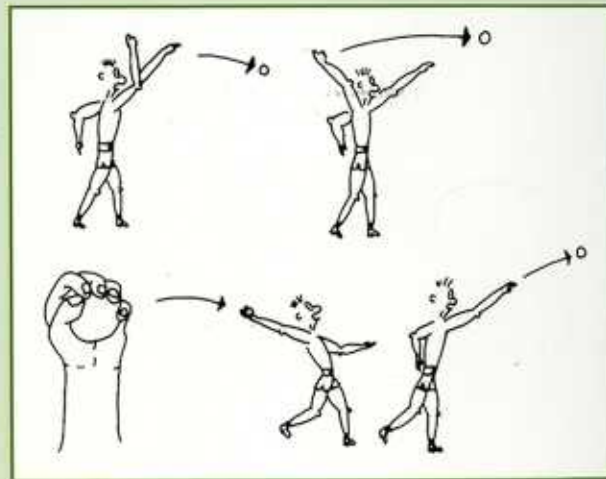
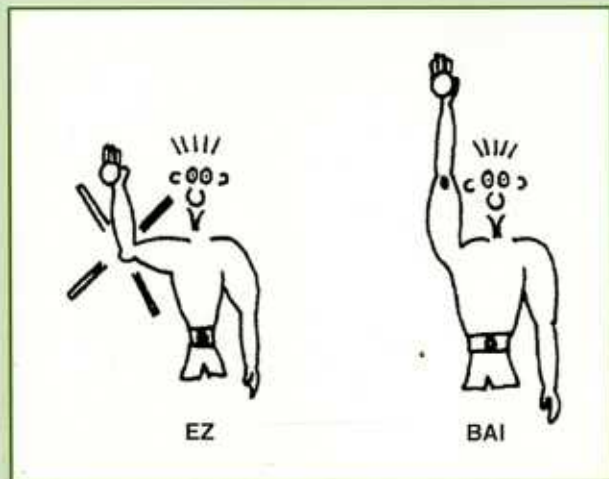
- Elkarri pilotak pasatu, baina xabalina jaurtitzeko progresioan erabiltzen diren posizioetan jarriz burua pasea egiterakoan:
- \* Besoa gora altxatuta eta eskumuturraren mugimenduaz bakarrik baliatuz, pasatu pilota.
- \* Eskumuturraz gainera, ukondoko giltzaduraren mugimenduaz baliatuz pasatu pilota.
- \* Eskumutur, ukondo eta sorbaldaren mugimenduaz baliatuz jaurti pilota.
- \* Aurrekoetz gain, gorputzaren laguntzaz baliatuz jaurti pilota.
- Banaka eta tentsio gabeko posizio batean hasi ondoren, jaurtiketa egiteko jarrera hartu eta gorputzaren atal guztiak norabide bakar batean lerrotatuz, pilota jaurti.

### ■ Berezitasunak:

- Oso garrantzitsua da gorputzeko atal ezberdinak ondo lerrotatzea, indarrak probetxugarriak eta osasungarriak izan daitezzen.
- Klasea ondo antolatzea mugikariak jaurtitzeko eta jasotzeko orduan oso garrantzitsua da. Ekintza guztiak denek bateraturik eginda, arriskuak gutxitu ahal izateko.

### ■ Aldaerak:

- Paseak jaurtiketekin ordezkatzuz gero, pilotez gain xabalina erabiliz.
- Progesio bera, baina hasierako posizioak aldatuz: Jezarrita eta belauniko.
- Pilotak horma baten kontra jaurtiz eta itzuleran hartzen saiatuz.
- Jaurtiketak, nonbaitetik zintzilikaturik dagoen itu bati tiro eginez.



# XABALINA-JAURTIKETA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

## JAURTIKETAK

■ **Joko-eremua:** Xabalina bulkada-pasabidean.

■ **Antolaketa:** Banaka.

■ **Materiala:** Xabalinak.

■ **Azalpen praktikoa:**

- Xabalina jaurtitzeko lasterketaren azken zazpi pausoak eginez. Eskua goian altxaturik eramanda, baina xabalinarik gabe.

- Aurreko gauza bera, baina azken zazpi pauso hauek ohizkoak baino laburragoak eginez.

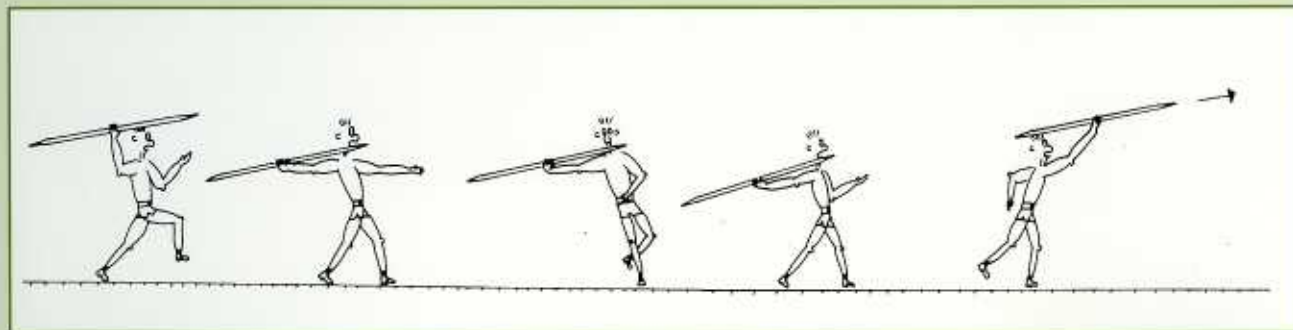
- Aurreko gauza bera, baina azken pausoetara abia-duraz hurbiltzeko, korrikaldi batez lagunduz.

■ **Berezitasunak:** Ariketa hauek xabalina edo mugikaririk gabe egiteak, pausoen erritmoan eta jaurtiketaren teknikan arreta gehiago jartzea dute helburutzat.

■ **Aldaerak:**

- Azkenengo bi pausoetan arreta jarriz batik bat.

- Mugikariak erabiliz: Pisudun pilotak eta xabalinak.



A  
T  
L  
E  
T  
I  
S  
M  
O  
A

# DISKO-JAURTIKETAREN INGURURA MOLDATZEA

## UZTIAK ERRODARAZTEN

- **Joko-eremua:** Toki handi eta zabal batean.
- **Antolaketa:** Banaka.
- **Materiala:** Uztai txikiak edo diskoak.
- **Azalpen praktikoa:**

- Uztai lurretik jiraka, bola-jokoan bezala. Hatz txikia izango da azkena uztaiarekin kontaktua galtzen. Beraz, uztaiak aurreraka irten arren, atzeranzko errotazio-mugimendu bat eramango du.

- Aurreko ariketa bera, baina uztai gorantz jaurtiz eta lurreratzen lehena, uztaiaren ertza izan dadin saiatuz.

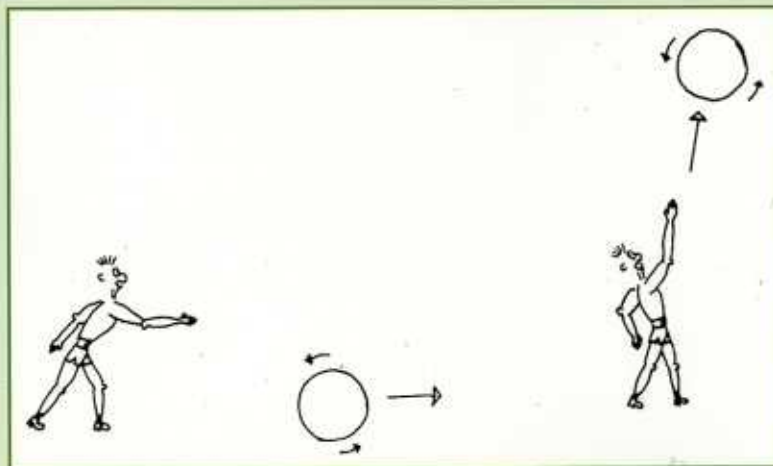
- **Berezitasunak:**

- Uztai-mota batzuk altuera batetik etaertzaren gainean erortzean hautsi egiten dira. Adi ibili beraz, materialik gabe gelditu nahi ez bada.

- Uztaiak jaurtitzeko eta jasotzeko orduan, denak batera ibiltzea oso garrantzitsua da. Horrek saioaren antolaketa zehatza eskatzen du.

- **Aldaerak:**

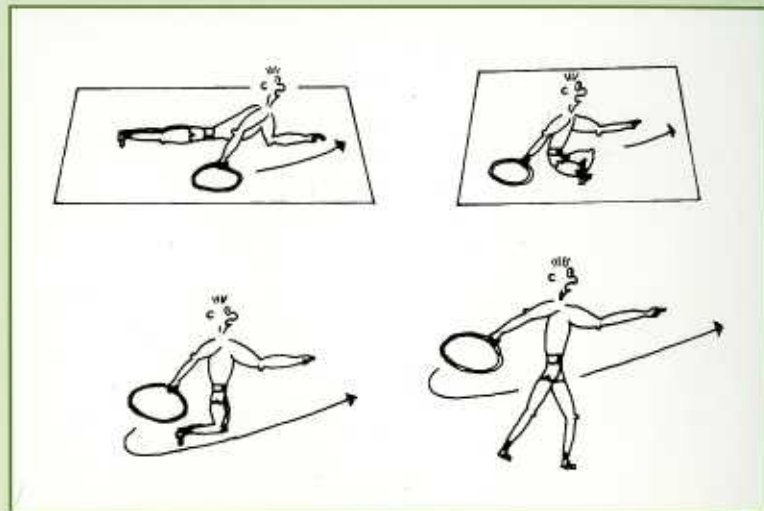
- Uztai gorantz jaurtitzean, besoaren mugimendurekin gainera, bi belaunen flexio txiki batekin lagunduz.
- Uztaiaren ordez, disko arinak edo benetakoak erabiliz.



# DISKO-JAURTIKETAREN OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA

## MULTI JAURTIKETAK

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** 4-6 ilaratan.
- **Materiala:** Uztaiak edo tutu zatiak (75 cm).
- **Azalpen praktikoa:** Posizio ezberdinetatik uztaiak jaurti, besoaren abiaduraz eta gerriaren errotazioaz ahal den neurrian baliatuz. Posizioek, zailenetik erosoenerako jarraipena izango dute, ikaslea gorputzeko zenbait atalen baliagarritasunaz ohar dadin:
  - Etxanda.
  - Eserita.
  - Belauniko.
  - Zutik.
- **Berezitasunak:**
  - Uztaiak heltzen duen esku-ahurra, lurrera begira egon behar da beti.
  - Uztaiak 45°ko angeluarekin eta errotazio batez lagundurik jaurtitzea da egokiena.
  - Jaurtiketa guztietan bezala, uztaiok jaurtitzeko eta jasotzeko orduan, denok batera eta ondo antolatutik ibiltzea garrantzitsua da.



- **Aldaerak:** Uztaien ordeztutuak edo diskoak erabil daitezke.



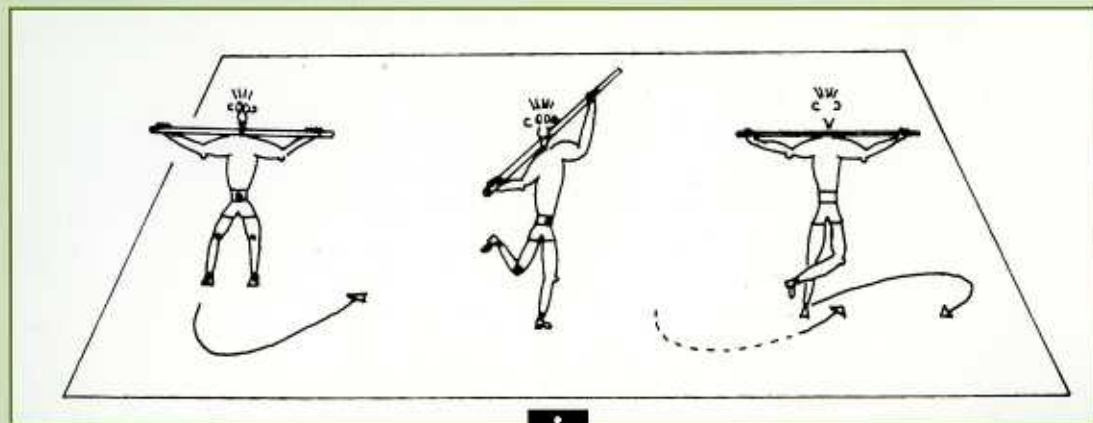
## PIBOTATZE-MUGIMENDUAK ETA DISOZIAZIOAK

- **Joko-eremua:** Azalera laua dagoen edonon.
- **Antolaketa:** 2-4 ilaratan.
- **Materiala:** Makilak (pikak) edo xabalinak.
- **Azalpen praktikoa:**
  - Makila sorbalden gainean ezarri eta gorputz osoa enbor bakar bat balitz bezala, oin-punten gainean pibotatu. Oinek txandaka pibotatuko dute eta bakoitzean 180°ko bira bat emango du gorputzak.
  - Aurreko ariketa bera, baina lehendabizi orkatilek pibotatuko dute, ondoren belaunek, aldakek eta azkenik gorputzaren goiko adarrek, behetik gorako kate zinetiko bat eraikiz.

- **Berezitasunak:**

- Gorputzak birak ematearen helburua pibotatze-mugimenduak ongi ikastea da. Horretarako, oreka gordez, abiadura gehitzea bilatuko da.
- Sorbalden gainean pika eramatean, gorputz-atal ezberdinen arteko disoziazioaz hobeto konturatu-ko da.

- **Aldaerak:** Lurrean margoturiko marra bati jarraituz, bere gainean pibotatzen joan.



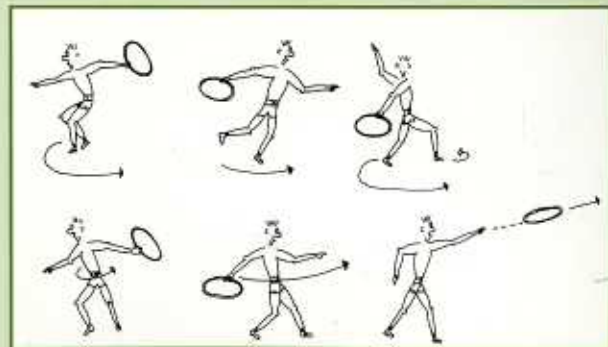
# DISKO-JAURTIKETA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

## JAURTIKETEN PROGRESIOA

- **Joko-eremua:** Toki zabal batean eta lurlean zirkulu bat margoturik, edo diskoa jaurtitzeko zirkunferentzian.
- **Antolaketa:** Zabaletara sakabanaturik eta norabide berera begira denak, edo ilaretan.
- **Materiala:** Uztai txikiak, tutu-zatiak edo diskoak.
- **Azalpen praktikoa:**
  - Ezkerreko oina aurreraturik baina oin-puntak eta gorputza atzerantz biraturik. Oinak pibotatu ondoren belauna eta gero aldaka aurrera begira jarri, azkenik besoa luzatuz uztai jaurtitzeko.
  - Aurreko ariketa bera, baina hanka biak parean eta aurrera begira hasiz. Lehenik eskuineko oina aurreratu, bere gainean 360° pibotatu kanporantz, aurreko ariketaren hasierako posiziora heldu eta berdin amaitzeko.
  - Aurreko ariketa bera, baina hanka biak parean eta atzera begira hasiz. Gauden tokian, uztai alde batera eta bestera kulunkatu ezkerreko oinaren gainean 180° pibotatuz. Honela eskuineko hanka jaurtiketaren norabidean bideratuko dugu eta aurreko ariketan aipaturiko birarekin amaitu.

### ■ **Berezitasunak:**

- Jaurtiketetan, besoa beti dator gorputza baino atzerago eta azken orduan bakarrik aurreratu eta altxatuko dugu, uztai askatzeko.
- Jaurtiketen irakaskuntzak, bukaerako mugimenduetatik hasierakoetarako progresioa jarraituko du, beti.
- Saioaren antolaketa zehatza eta aginduen argitasuna oso garrantzitsuak dira ezbeharrak ekiditeko orduan.
- **Aldaerak:** Arauzko diskoak erabiliz.



# LASAITZE-ARIKETAK

## KORRIKALDI LASAIA

- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Taldean.
- **Azalpen praktikoa:** 5-10 minututan eta oso erritmo lasaian korrika ibili.
  
- **Berezitasunak:**
  - Azido laktikoa atsedean aktiboan, bizkorrago desgertzen dela da ariketa honen oinarri fisiologikoa.
  - Esfortzua ondoan, ariketa hauetan hoztuta gelditzeko arriskua egoten da, beraz, egoki jaztea aholkatzen da.
  - Atsedean aktiboa aurrez burutu den ekintzaren antzekoa izan behar da, baina askoz intentsitate motelagoan.
  
- **Aldaerak:**
  - Jaurtiketa erlaxatuak.
  - Jauziak jolasean.

## MUSKULU-LUZAKETAK

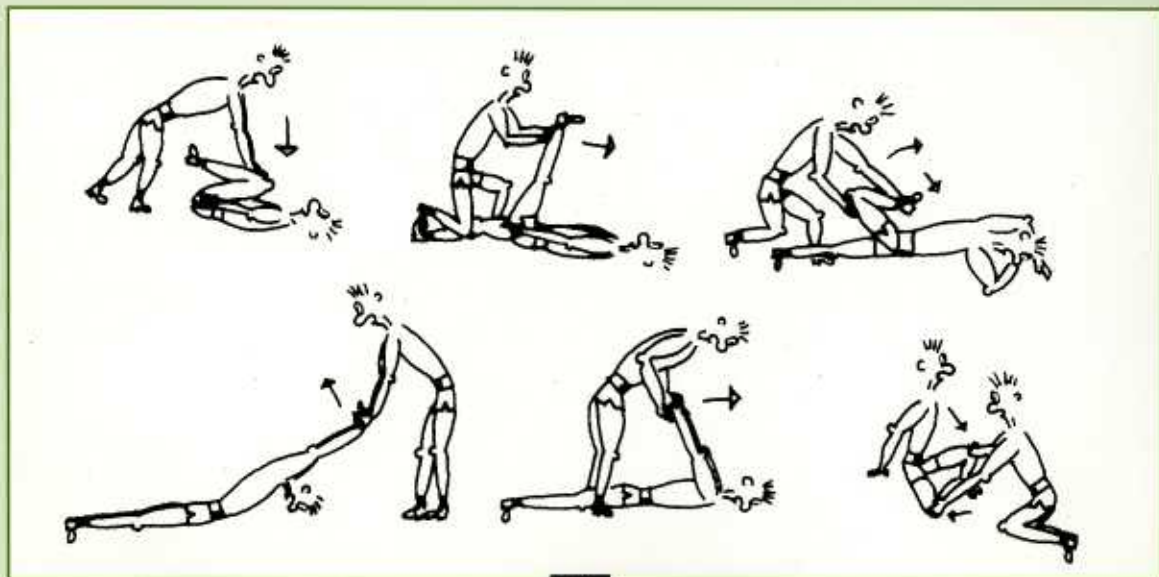
- **Joko-eremua:** Edonon.
- **Antolaketa:** Banaka edo binaka.
- **Materiala:** Sokak, pikak, banku suediarrek, horma-barrak...
- **Azalpen praktikoa:** Gehien erabili diren muskuluen luzaketak. 20 eta 50 segundo tartean mantenduko da luzaketa. Muskuluaren luzaketa puntua bilatu, erlaxatu eta tentsioa jaisten denean, puntu berria bilatu... Luzaketak bakarrik edo bikoteka egin daitezke:
  - Beroketa orokorrean eta beroketa espezifiko bakoitzaren hasieran aipatzen diren muskuluentzako luzaketa-arietak, baliagarriak izango dira bakarrik egiteko.
  - Luzaketak bikoteka egitekotan, bata subjektu zeharo pasiboa izango da, ondoko marrazkian eta honako muskuluekin --ipurmasail, femoral, koa-drizeps, bizeps eta aduktore-- agertzen den bezala.

#### ■ Berezitasunak:

- Luzaketak binaka egiten direnean, kontu handiz zaindu behar dira bikotearen tentsio-momentuak, zaintiraturik ez eragiteko. Horregatik, oso kontrolaturik egon ezean, bigarren mailatik beherako haurrekin banaka egingo dira muskulu-luzaketak.
- Bizkarraldeko mugimendu zakarrak eta belaunen nahiz orkatilen posizio desegokiak zaindu behar dira batik bat.

#### ■ Aldaerak:

- Binaka: Bata, lurrean erlaxaturik eta etzanda dagoen bitartean, lagunak, gorputz-atalak mugituz, muskuluak luzatuko dizkio.
- Luzaketak egiteko, metodo ezberdinak erabiliz: F.N.P., Stretching...
- Material osagarriak (sokak, pikak, banku suediarrik, horma-barrak...) erabiliz, ariketak era desberdinetara antolatu ahal izateko.





## AZALEKO MASAJEA

- **Joko-eremua:** Gainalde bigun eta epel batean hobe.
- **Antolaketa:** Binaka.
- **Azalpen praktikoa:** Bat, lurlean erlaxaturik eta etzanda dagoen bitartean, bere bikoteak muskulu ezberdinetan masajea ematen dio. Buruan izan ezik, gainerako muskuluetan ondorengo progresioa jarraitzen da:
  - Artikulazioaren mobilitate-mugetan mugimendu motelak egin: Bira handiak, bultzada eta tirakada txikiak.
  - Bibrazio txiki eta jarraiak muskuluari, ahal baldin bada gorputz atala altxaturik dagoela, gorputz-atari bere ertzetik helduz edo eskua muskulua gainean jarriz.
  - Hatz lodiekin muskulua gainetik ibili aurrera eta atzera, ibileran zapalkada txikiak eginez.
  - Oratzea: Muskuluak luzetarako zentzuan (norabidean) hartuta, hatz guztiekin estutuz, oratu (ogi-masalabearen sartu aurretik egiten denean bezala).
- **Berezitasunak:**
  - Edozein gorputz-atalekin erabil daiteke masaje hau: Bikiak, femoral, koadrizeps, ipurmasail, bizkar, beso, sorbalda...
  - Aurpegiaren eta buruaren kasuan, oratu ordeztu, bekotitiki, sudurretiki eta kokotsetiki belarrietarantz pasatzen dira hatzak, azala zapaldu eta bultzatuz.

- Hemen azaldutako ariketak erroparik erantzi gabe egiteko, ez da egongo inongo arazorik.



## HIZTEGIA

- **Aldaka:** Mokorra.
- **Amateur:** Kirola egitearen truke dirurik kobratzen ez duena.
- **Atsedean aktiboa:** Mugimenduan edo ekintza lasaiak eginez hartzen den atsedernaldia.
- **Errelebogunea:** Lekukoaren aldaketa egiteko finaturik dagoen eremua.
- **Giltzadura:** Artikulazioa.
- **Harrera:** Norbaitek pasatutako mugikaria, gorputz-atal batekin hartzeko ekintza.
- **Itua:** Helburua, xedea. Jaurtitzaille edo ehiztarien jomuga.
- **JJOO:** Joko Olinpikoak.
- **Katuka:** Lau hankatan ibili.
- **Oldarra:** Jauzia egiteko unean, gorantz bultzada ematen duen oinaren ekintza.
- **Oratzea:** Amasamentua.
- **Pasabidea:** Pasiloa. Jauzilari eta jaurtitzailleek abiadura hartzeko gorderik duten espazioa.
- **Pibotatu:** Gorputzaren errotazioa egin, bere pisua oin bakarraren gainean dagoela.
- **Pika:** Egurrezko edo plastikozko makila bat.
- **Skipping:** Besoak lasterketa batean bezala mugituz, belaunak etengabe gerriraino altxatzen diren ariketa.
- **Tutua:** Hodia, mangera.

## BIBLIOGRAFIA

- ARDLE M., KATCH F. ETA KATCH V.: Fisiologia del ejercicio. Arg: Alianza.
- HAHN H.: Entrenamiento con niños. Arg: Martinez Roca.
- NICOLAIEVITXH PLATONOV Vladimir: El entrenamiento deportivo. Arg: Paidotribo.
- MANDELL Richard: Historia cultural del deporte. Arg: Bellaterra.
- OLIVERA J.: 1169 ejercicios y juegos de atletismo. Arg: Paidotribo.
- REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE ATLETISMO: Cuadernos de atletismo.
- S.H.E.E.-I.V.E.F.: Atletismoko maestriako apunteak.

