Nola zuzendu? Akats garrantzitsuak ikusi eta hauek ongi irudikatu. Refuerzo positivo.

**Gimnastikaren oinarriak**

Karmen Ereño

Heziketa fisiko eta kirolaren gradua

1. maila, 2.semestrea

Josu Gomez Ezeiza

2010-2011

Aurkibidea

|  |  |
| --- | --- |
| 0.gaia: Sarrera | 3.orr |
| 1. gaia: Gimnastikako oinarriak | 3.orr |
| 2.gaia: Jarduera gimnastikoak eskolan | 4.orr |
| 3.gaia: Gimnastika artistikoa | 6.orr |
| 4.gaia: Gimnastika akrobatikoa | 8.orr |
| 5.gaia: Gimnastika erritmikoa | 8.orr |
| 6.gaia: Gimnastika aerobikoa | 10.orr |
| 7.gaia: ariketa gimnastikoen ezaugarriak | 11.orr |
| 8.gaia: Ariketa gimnastikoen balorapena | 12.orr |
| 9.gaia: Jarduera gimnastikoen irakaskuntza | 12.orr |
| Praktikak | 12.orr |

**0.gaia: sarrera**

* Gimnastika psikomotorra da (paradoxa): haseran behintzat besteen laguntza behar da, soziomotorra da.
* Gimnastika teknikoa da: lotuta aspektu kualitatibo eta ereduekin
* Ereduak zuzendu behar dira ongi, egokia zein den beti adieraziz.

**1.gai: gimnastikako oinarriak**

1.1 Gimnastikaren esanahia historian zehar

* Antzinaroan
  + Gimnastika grekotik “Gymnnazia, Gymnnadzein”: ariketa egin
  + Gorputza garatzeko, indartzeko eta malgua izateko artea
  + Grezia eta Erroman: “gimnastikaren artea”, ariketa fisiko oro har
  + Gimnasioetan egin, mota askotako ariketak: atletismo, akrobaziak…
  + K.a. 5.mendean gimnastika hezkuntzan sartu
* Erdi aroan
  + Prestakuntza militarra, torneoak
  + Gorputz hezkuntza bazterturik
  + Akrobaziaren artea, funambulismo (14.mendean)
* Errenazimenduan
  + Humanistentzat: jarduera fisikoa oro har edo edozein ariketa fisikoaren eraginen teoria
  + Filantropoentzat: ariketak baliogarriak pedagogia arloan
  + Mercurialis (16.mendean): “de arte gimnastica”, gimnastika = ariketa egitea
  + 17.mendean dantza klasikoaren agerpena
* 18 eta 19 mendeak
  + Gimnastikako kirol modalitatearen jatorria
    - Eskola gimnastikoen sorrera eta zabalera Europan
      * Teoria pedagogikoa: heziketa fisikoaren garrantzia
      * 18. Mendean Basedow, alemanian: Filantropinium
        + G. Muths: gimnastika pedagogikoa
        + L. Jahn: artistikoa, “turnkunst” – aparailu handiak
      * F.Natcheggal, dinamarkan: gimnastikarako instituto pribatua
      * Suedian: P.H. Ling (gimnastika zuzentzailea) eta H. Ling (gimnastika pedagogikoa), gimnastika suediarra osatu zuten
        + Zuzentzailea: medikua, militarra, artistikoa…
        + Pedagogikoa: eskolarra, ariketa tablak
      * Frantzian: F. Amoros / P. Clias / G. Hebert
        + 1890ean gimnastika hautazko irakasgaia lehenengo hezkuntzako eskoletan
    - Kiroltze prozesua
      * 1881: gimnastika federazio europarraren bulegoa (belgika, frantzia eta holanda), txapelketak osatu eta arauak ezarri
      * 1888: gimnastika zaletuen elkartea ingalaterran
      * 1896: atenasen lehen jokoak, gimnastika barne
* 20. Mendean
  + Gimnastika erritmikoaren jatorria
    - R. Bode + H. Medau: gimnastika adierazkorra + dantzarekin lotuak
    - Gimnastika modernoa: adierazpena + eskuko aparailuak
  + 1921: FIG – nazioarteko gimnasia federazioa
  + 1936, Berlin: emakumezkoen gimnastika
  + 1950: gimnastikako munduko lehen txapelketa
  + 1963: gimnastika erritmikoko lehen munduko txapelketa
  + 1984: gimnastika erritmikoa joko olinpikoetan (Los Anjeles)
  + 1994: gimnastika aerobikoa kirol moduan FIG-en sartu
  + 1999: Tranpolin eta kirol akrobatikoak FIG-en sartu
  + FIG gaur egun: gimnastika orokorra (kirol ez), artistikoa, erritmikoa, aerobikoa, akrosporta eta tranpolina

**2.gaia: jarduera gimnastikoak eskolan**

2.1 Jarduera gimnastikoen aniztasuna

* Praktika motak
  + Gimnastikarako kirol modalitateak (federazio maila)
  + Jarduera gimnastikoak (hastapen maila)
* Arloak
  + Kirola: artistiko, erritmiko, akrosport, tranpolina eta aerobikoa
  + Alternatiboak (aplikatuak): “fitness and wellness”
  + Hezkuntza: gorputz hezkuntza eta eskola kirola
    - Kirola eskolan, baloreen heziketa
      * Osasun baloreak
      * Balore erabilgarriak
      * Balore moralak

2.2 Gimnastika suediarra aitzindari

* P.H. Ling (1776-1839)
* Gimnastika zuzentzailea (heziketa, militar, mediku…)
* Bere semea H. Ling (1820-1886): gimnastika eskolara zuzendua

2.3 Gimnastika hezkuntzarako diseinu ofiziletan

* 1847, Plan Pidal (real decreto): gimnastika bigarren hezkuntzan, ez zen indarrean jarri
* 1883, Ley Manuel Becerra: gimnastika higienikoa, hautazkoa
* 1924, Cartilla gimnastica infantil de la escuela de toledo: gimnastika hezitzailea
* 1945 cartilla escolar de educacion fisica (frente de juventudes): gimnastika hezitzailea, aisirako, eskolarra.
* 1955, educacion fisica femenina: tabla gimnastikoak magisteritza eskoletan
* 1958, educacion fisica masculina: gimnastika naturala (Hebert), manual escolar de educacion fisica eta manual juvenil educacion fisica
* 1961 Ley Elola Olaso: gimnastika hezigarria, kirolekoa, espezializatua, erritmikoa
* 1970, Ley general de educacion: trebetasunak aparailuekin, gimnastika beste kirolei aplikatua
* 1981 Programas renovados: eduki gimnastikoak desagertu kurrikulumetatik
* 1990 Logse:
  + Lehen hezkuntzan: gorputza, habilitate eta trebetasunak, komunikazio eta espresioa eta jolasak
  + Bigarren hezkuntzan: sasoia, osasuna, trebetasun espezifikoak eta erritmoa eta adierazpena
* 2007, Oinarrizko hezkuntzaren kurrikuluma

2.3 Jarduera gimnastikoak eskolan

* Garapena: de todo a nada, gaur egun berriro sartzeko saiakera egiten
* Eskolako bi esparru
  + Gorputz heziketa
    - Hasieran gorputz hezkuntza = gimnasia artistikoa
    - Azken 10 urtetan, ikerketak, ikasketak eta argitalpenak
  + Eskola kirola

2.4 Jarduera gimnastikoak hezkuntzako kurrikulumean

* Lehen hezkuntza (6-12)
  + Helburuak
    - Norberaren gorputzaren hautemate eta mugimen-aukerak aztertzea eta gauzatzea, nork bere buruarengan eta jartzeko eta konfiantza hartzeko.
    - jarduera fisikoaren balorazio positiboa egitea, nork bere buruarekiko eta beste pertsonekiko jarrera arduratsua adierazteko; horrez gainera, jarduera fisikoak, higieneak,elikadurak eta jarrera-ohiturek osasunean zer-nolako ondorioak dituzten jakitea
    - Trebetasun eta ahalmen fisikoak garatzea, oinarrizko mugimen-trebetasunak haurren bilakaera-prozesuari jarraiki gara daitezen.
    - Arazo motorrak konpontzeko eta, jarduera fisikoak,kirol-jarduerak eta jarduera artistikoak eta espresiokoak egitean, eraginkortasunez eta autonomiaz jarduteko printzipioak eta arauak eskuratzea, aukeratzea eta aplikatzea; horrez gainera, egindako ahalegina erregulatu,neurtu eta baloratu egingo da, eta norberaren aukeren eta zeregin jatorriaren araberako autoeskaera mailara iritsiko da
    - Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-baliabideak estetikoki eta sormenez erabiliz, gauzak aurkitzea eta adieraztea; horrela, norberaren mugimenduen bidez, horiek sentitu, bizi, onartu eta pertsonalizatu egingo dirá
    - Jarduera fisikoetan parte hartzea, jokabide-estrategiak eskuratzeko; estrategia horien bidez, gainerakoekin harreman orekatuak eta eraikitzaileak egin ahal izango dira eta, horrez gainera, aisialdi-denbora topaketarako gune bihurtuko da.
    - Euskal Herriko eta beste kultura batzuetako tradizio ludikoek eta fisiko nahiz kirolekoek duten gizarte eta kultura-kutsua aintzat hartzea, balioak errespetatzeko eta balioesteko; horretarako, jolas eta adierazpen tradizionalak egingo dira.
    - Jarduera fisikoen aniztasuna, jolas motak, tradizio ludikoak, kirol-jarduerak eta dantzak ezagutzea eta gizarteko eta kulturako hainbat irizpide kontuan hartuta balioestea
  + Edukiak
    - Norberaren ezagutza eta kontrola
    - Gorputz adierazpena eta komunikazioa
    - Jarduera fisiko eta osasuna
    - Mugimen-kultura aisialdia eta denbora librerako hezkuntza
* Bigarren hezkuntza (12-16)
  + Helburuak
    - Osasuna ulertzea eta zaintzea. osasunaren ezaugarri guztiak kontuan hartzea (biologikoak, bioenergetikoak, emozionalak, psikologikoak,dietetikoak eta higienikoak), eta, horrez gainera, arnasketa- eta erlaxazio-teknikak nahiz segurtasun-neurriak ezagutzea, bizi-kalitate onaz gozatzeko
    - Osasunaren eta bizi-kalitatearen egoera hobetzeko egiten den jarduera fisikoaren erabilera (ohikoa eta sistematikoa) balioestea
    - Errendimendu motorraren aukerak handitzeko, osasun-egoera fisikoa hobetzeko, eta gorputzaren doitze, menderatze eta kontrol-funtzioak perfekzionatzeko lanak egitea, eta zeregin horretan nork bere burua behartzeko jarrera hartzea
    - Kiroleko jarduera fisikoak egin bitartean sor daitezkeen lesioetan zer egin behar den jakitea eta hori aplikatzea, prebentzio-erabakiak hartu ahal izateko; horrela, esku-hartzeko protokolo espezifikoak aplikatuz, errekuperazioa bizkorragoa izango da
    - Hasierako mailaren balorazioa kontuan hartuta, ahalmen fisikoekin eta trebetasun espezifikoekin lotutako premiak ase ditzaketen jarduerak planifikatzea
  + Edukiak
    - Jarduera fisiko eta osasuna
    - Gorputz adierazpena eta komunikazioa
    - Mugimen-kultura aisialdia eta denbora librerako hezkuntza

**3.gaia: Gimnastika artistikoa**

* Sarrera
  + Beste modalitateen aurrekaria da
  + Aitzindariak
    - L. Jahn (Berlin, 1778-1839) izan zen aitzindaria
      * Aparailu handien gaineko gimnastika
      * Eraztunak, barra paralelak, barra finkoa, zaldia…
    - P.H. Ling (1776-1838), gimnastika suediarra
* Garapen historikoa
  + 1881: FIG, federacion internacional de gimnasia
  + 1896, Atenasko olinpiadak: ariketa libreak, sei aparailua (barra finkoa, barra paraleloa, eraztunak, zaldi arkoduna, jauzia eta sokaren eskalatzea)
  + 1928, Amsterdam: emakume gimnastika (barra paralelo asimetrikoa, zorua eta oreka barra)
  + 1972, Munich: Olga Korbut (telebistak indartu gimnastika)
  + 1976, Monreal: Nadia Comaneci (10 atera zuen)
* Gimnastika artistikoaren espezifikotasuna
  + Tresna handien gaineko ariketak
  + Elementu akrobatikoak: altuera, inbertsioa eta errotazioa
* Gimnastika artistikoa sexuaren arabera
  + Emakumezkoak: Zorua, Oreka barra, Barra asimetrikoak eta Jauzietako zaldia
  + Gizonezkoak: zorua, zaldi arkoduna, eraztunak, jauzietarako zaldia, paraleloak eta finkoa
  + Biak: zorua eta jauzietarako zaldia
* Aparailuak
  + Emakumezkoenak:
    - Zorua
      * Elementu akrobatikoak: biraketak, buruz beherako bermatzeak, hegaldiak, eskuen bermatzeak, mortalak…
      * Dantza elementuak: jauziak eta biraketak
    - Barra paralelo asimetrikoak
      * Biraketak, errotazioak, aingeruak eta kipes-ak
    - Jauzietarako zaldia
      * Jauziak taldeka, zailtasun teknikoaren arabera (5talde, 5 zailena)
    - Oreka barra
      * Elementu akrobatikoak: roles, orekak, buruz beherako bermatzeak eta mortalak
      * Dantza elementuak: jauziak, biraketak, uhin mugimenduak eta jarrerak
  + Gizonezkoenak:
    - Zorua
      * Balantzak, indarrezko eta malgutasunezko elementuak, jauziak, biraketak, errotazioak eta elementu akrobatikoak
    - Zaldi arkoduna
      * Hanken bulkadak, errotak, buruz beherako bermatzea, biraketak, desplazamenduak eta irteerak
    - Eraztunak
      * Kipes, bulkadako elementuak, buru beherako bermatzeak, indarrezko elementuak, posturak eta irteerak
    - Jauziak
      * Taldetan, 5 zailtasun maila: jauziak, biraketak, errotazioak…
    - Barra paraleloak
      * Bulkada elementuak, buruz beherako bermatzea, bermatze brakiala, barren bermatzea, indarrezko elementuak eta irteerak
    - Barra finkoak
      * Bulkadak, hegaldiak, errotazioak, biraketak, zintzilikatzeak eta irteerak
* Ikasketaren aldiak (Thomas et al, 1997)
  + Ikertu, aurkitu eta jolastu
  + Eredua indartu, beren burua begiratu
  + Zehaztu, indartu
  + Zabaldu, zaildu, automatizatu eta elkartu

**4.gaia: Gimnastika akrobatikoa (akrosport)**

* Gimnastika akrobatikoaren espezifikotasuna
  + Jarduera akrobatikoak
    - Erreferentzia motorren adierazleak: altuera, inbertsioa eta errotazioa
  + Taldeko jarduerak
    - Lankidetzako erreferentziak (kooperazioan): bi edo kide gehiago, elkarkidetza motorrak sortu eta gorputz ukipena / kontaktua
* Akrosport kirol modalitatea
  + Jatorria: akrobatak, kastellers eta zirkuarekin lotuak
  + Definizioa: figuren elkarketa
  + Eboluzioa:
    - 1973 kirol akrobatikoen federazioa sortu
    - 1999 FIG-en sartzen da
  + Txapelketetarako modalitateak
    - Gizonezko, emakumezko eta bikote mixtoak
    - Hirukoteak
    - Laukoteak
  + Rol desberdinak
    - Arina: goikoa
    - Eramailea: azpikoa
* Oinarrizko elementuak
  + Figura estatiko eta dinamikoak
    - Oreka elementuak: piramide edo dorreak
    - Jauzi akrobatikoak: bolteoak edo biraketak
    - Indarrezko eta malgutasunezko elementuak
* Hezkuntzarako aplikazioa
  + Kontaktuaren garrantzia
  + Lankidetza (laguntza, komunikazioa, erantzukizuna, segurtasuna…)
  + Rolen banaketa: arina eta eramailea
  + Eskakizun gutxi hasteko: adin eta fisiko desberdinak
  + Sormenaren garapena
* Akrosport hastapen mailan
  + Oinarrizko jarrerak menderatzea eta menderatze motorra
    - Gorputzaren kontzientzia, pertzepzio espaziala, blokeo tonikoa eta AIE (altuera, inbertsio eta errotazioa)
  + Gorputz elkarrekintza maila desberdinetan
    - Bermatzeak, kontaktua, pisua, oreka eta igoera / jaitsierak
  + Taldeko elementu akrobatikoak ohitzea
    - Oreka, jauziak eta biraketak
  + Asmatu eta elkartzea
    - Ikertu, hautatu, loturak eta elkarketak sortu

**5.gaia: gimnastika erritmikoa**

* Sarrera
  + Hasera batean gimnastika modernotzat bezala jaio
  + Bakarrik emakumezkoentzat
  + Artistikoaren aurka zijoan, molde berriak ezarriz
  + 2 modalitate: bakarka edo bostnaka
* Gimnastika erritmikoaren espezifikotasuna
  + Tresna txikien erabilera (eskuko aparailuak)
  + Musika (oinarri erritmikoa)
  + Denbora, adierazpena, espazioa eta arauak lotuak daude disziplina honetan
* Gimnastika erritmikoaren hiru ikuspegi (gimnastika adierazkorrago bat nahi zuten)
  + C. Le Camus (1982): G.E. dimentsioak
    - Dimentsio motorrak
    - Pertzepziozko dimentsioa
    - Dimentsio sinbolikoa
  + M.Cassagne (1990): G.E. konstanteak
    - Arauak
    - Tresnak
    - Erritmoak
    - Gorputza
    - Adierazpena
  + Bertsch eta Feraud (1982): G.E. integrala
    - Gorputzaren eta tresnaren arteko erlazioa
    - Musikaren eta mugimenduaren arteko erlazioa
    - Gimnasten arteko erlazioa
* Gimnastika erritmikoaren definizioa
  + M. Cassagne (1990): “G.Erritmikoa adierazpeneko kirol jarduera da. Gimnasten eta aparailuen arteko harremanetan datza bere helburu nagusia. Elkarrekintza hau espazio eta denbora zehatz batean garatuz”
  + “Musika lagun duelarik zenbait aparailuz egiten den jarduera gimnastikoa, kirolekoa eta adierazpenekoa. Jardunerako aparailuen hiru ekintza eskemaren konbinazioan: haztatzea, erabilera eta jaurtiketa, gorputz jarrera eskema desberdinekin”
* Gorputz talde teknikoak
  + Jauziak: altuera, forma zehatza hegaldian eta zabaltasun handikoak
  + Orekak: releven gainean (puntetan), denboraz forma mantenduz, forma zehatza eta zabaltasuna forman
  + Biraketak: releven (puntetan), forma zehatza eta mantendua bukatu arte eta zabaltasuna forman
  + Malgutasun-uhina: oinetan edo betse gorputz zati batetan bermaturik, forma zehatza, mantendua eta zabaltasun handikoa
* Aparailuen talde teknikoak
  + Soka: jauziak, jaurtiketak, jasoketak, muturraren ihesaldiak, errotazioak eta erabilerak (kulunkadak, zirkuluak, 8 erakoak…)
  + Uztaia: errodamenduak, errotazioak, jaurtiketak, jasoketak, barrutiko igarotzeak, gainetiko elementuak eta erabilerak (kulunkadak, zirkuluak, 8koak…)
  + Pilota: jaurti, jaso, erreboteak, errodamenduak eta erabilerak (bulkadak, kulunkak, zirkuluak, 8koak…)
  + Mazak: zirkulu txikiak, errotak, jaurti, jaso, kolpeak eta erabilerak (bulkadak, kulunkak, 8koak…)
  + Xingola: suganskila (zig-zag), kiribilak, jaurti, jaso, ihesaldiak, igarotzeak eta erabilerak (bulkadak, zirkuloak, kulunkaketak, 8koak…)
* Aparailuen ekintza eskemak
  + Haztatzea
    - Beste guztien abiapuntua
    - Tresnaren ukitze zuzena (espazio intimoa)
    - Ukimenaren bidez jaso informazioa (azaleko hartzaileak)
    - Gauzatzeko moduak: eskuz aldatzea, errodamenduak…
  + Jaurtiketak
    - Tresna gorputzetik urruntzea
    - Espazio urruna
    - Ikusmena (ingurua behar bezala ikusi eta ulertu)
    - Gauzatzeko moduak: tresna mugimenduan utziz lurrean, jaurti eta jaso..
  + Erabilera
    - Tresnak gorputza luzatzen du
    - Espazio hurbila
    - Gorputza eta tresnaren arteko erlaziorako informazio kinestesikoaz baliatu, ikusmena baino azkarragoa eta fidagarriagoa
    - Gauzatzeko moduak: kulunkadak, igarotzeak, zirkuloak…
* Konposiziozko kirola, kirol estetikoa
  + Kirol teknikoa, adierazpenekoa
  + Automatizazio prozesuen garrantzia
  + Praxiologiari dagokionez: ~~KAZ~~ (psikomotorrak) eta K~~AZ~~ (elkarlanekoak)

**6.gaia: gimnastika aerobikoa**

* Sarrera
  + Aerobikaren sorrera: Cooper amerikarrak (1968) “Aerobics”, soldadu amerikarrentzat zuzendua
  + Emakumentzako jarduera bihurtu zen geroago
  + Aisialdirako jarduera bihurtu zen
  + Fitness / wellness kontzeptuan barnean bezala erabili
  + Debekatutako ariketak daude, estresantea fisiologikoki, intentsitate altutan, lesioak
  + FIG-en 1994ean sartu.
  + Helburuak: garapen aerobikoa eta erritmoa jarraitzea
  + Hainbat mota: akuarobik, step, spinning…
  + Dantza aerobikoa ere agertu: afro-aerobic, street dance…
  + Aisialdirako eta osasun arloari lotua
* Aerobikaren espezifikotasuna
  + Musikaren erritmoa (tenpo)
  + Lan aerobikoa: intentsitate baxu eta ertaineko esfortzuak denboraz eutsita
* Kiroleko aerobika (txapelketako modalitateak)
  + Gizonezko banaka
  + Emakumezko banaka
  + Mixto
  + Hirunaka
  + Seinaka
* Oinarrizko pausuak (arautegian ezarriak)
  + “March”: ibili
  + “Jog”: trostan
  + “skip”
  + “jacks”: jauziak
  + “kick”: ostikadak
  + “knee lift”: belaunak gora
* Elementuen familiak
  + Indar dinamikoa
  + Indar estatikoa
  + Jauziak
  + Oreka
  + Malgutasuna
* Gimnasia aerobikoa hastapenean
  + Taldeko praktika dibertigarriak musikarekin
  + Onurak prestakuntza fisikorako
    - Erresistentzia aerobikoa (%60-80)
    - Koordinazioa, malgutasuna, indarra…
  + Aerobiko saio baten egitura
    - Beroketa
    - Aerobics low impact – high impact (tartekatuz)
    - Cold down
    - Indarrezko lana, zoruan
    - Luzaketak
  + Argi ibili: jarduera estresagarria, errepikapenak, lesioak, etab…
  + Oinarrizko pausuak: ibilketa, orpoak aurrera, urratsa eta ukitu (step), viña, V urratsa, A urratsa (V-ren aurkakoa), fondoak, ostikadak, belaunak gora, orpoak ipurdira, piboteak…

**7.gaia: ariketa gimnastikoaren ezaugarriak**

* Prestakuntza teknikoa: ejekuzio eredua
* Jarduera espresiboak: adierazpenezko egoera motorren helburu eta ezaugarri bereizgarriak
  + Helburuak
    - Akzio motorraren helburua: produkzio motorra
    - Komunikazioa: bestea hunkitu
    - Funtzio poetikoa, irudikapenezko edukia
    - Akzio motorraren xede estetikoa
  + Ezaugarriak
    - Areriorik ez
    - Joko jolasen printzipioa: mimicry, agon, illinx eta alea
    - Ikuslearen presentzia
    - Kultura sistemaren garrantzia proposamenak ulertzeko
    - Adierazteko eta komunikatzeko intentzioa edo nahia
* Areriorik ez: psikomotriza eta soziomotriza, lankidetza
* Konposizioak: orijinaltasuna
* Kontzeptuak
  + Akrobazia: altuera, inbertsioa eta errotazioa
  + Prestakuntza fisikoa: gorputz ahalmenak; indarra, abiadura, erresistentzia, koordinazioa, oreka, arintasuna…

**8.gaia: ariketa gimnastikoaren balorapena**

* Konposizioa (zer aurkezten da?): balorapen teknikoa eta balorapen artistikoa
  + Balorapen artistikoa: musika eta koreografia (oinarrizko konposizioa), aukeratutako elementuen elkarketa, orijinaltasuna, barietatea…
  + Balorapen teknikoa: zailtasun teknikoaren kopurua eta maila
* Ejekuzioa (nola aurkezten da?): ondo edo gaizki egiten den
  + Balorapena kendu egingo da gaizki eginez gero eta ez gehitu ondo eginez gero
  + Zuzenketak, akats teknikoak: 0,10 0,20 0,50…

**9.gaia: Jarduera gimnastikoen irakazkuntza, hastapeneko oinarri metodologikoak**

* Elkarketa gimnastikoak osatu
* Taldekako egitasmoa erabili
* Bakarkako eta taldekako adierazpena erabili
* Ikasketaren aldiak (L. Thomas, 1997): ikasleen motibazio eta betebeharretatik ikastearen aldien behaketa
  + 1.aldia: aztertu, exploratu
  + 2.aldia: moldeatu
  + 3.aldia:afinatzea
  + 4.aldia: automatizatzea
* Oinarri metodologikoak
  + Joko jolasak eskaini
  + Alde eta mota askotako jarduerak
  + Bakarkako aurrerapena
  + Zuzenketa positiboan
  + Etengabeko informazioa (feed-back)
  + Adierazpen eta erritmo lanak
  + Sormen lana

**Praktikak**

* 1. PRAKTIKA: Gimanastika artistikoaren oinarriak. Zoruko oinarrizko trebetasunak. Ariketa gimnastiko eta akrobazia kontzeptuak. Blokeo tonikoa.
* 2. PRAKTIKA: Gimnastika Artistikako soruko oinarrizko trebetasunak. Itzulipurdi aurrera errodaturik eta alboko bolteoak (hankak agrupaturik eta irekita). Hasiera edo prestaketa eta irteerako zehaztasuna.
* 3. PRAKTIKA: Alboko Bolteoak eta Itzulipurdi aldareak. Elkarketa arruntak. Hasiera eta irteeraren aldaerak. Buruz beherako jarreretarako hastapena. Kandela eta Buru gaineko oreka (hiru bermatzen gaineko oreka). Luzaketak: giltzaduren zabaltasun-malgutasun lana: luzaketa ariketak eta metodoa
* 4. PRAKTIKA: Buruz beherako jarreren hastapena. Hiru bermatze oreka (Buru gaineko oreka). Besoen gaineko oreka (Bertikala edo Pinua) Progresio metodologikoak.
* 5. PRAKTIKA (1. LANDA PRAKTIKA): Elkarketak Besoen gaineko orekarekin: Beso gaineko orekatik itzulipurdira, "sekantea", Gurpila.
* 6. PRAKTIKA: Kinta. Bizkar hezurrentzako malgutasun lanaren oinarriak. Zubia eta Erremonteak aurrera eta atzera. (atxikituta duzue lurreko trebetasunekin egiteko elkarketaren betebeharrak).
* 7. PRAKTIKA (2. LANDA PRAKTIKA): >Taldeko lana elkarketa (edo segida) gimnastikoak lantzen eta sortzen. 1. taldelan praktikoa: G. ARTISTIKOKO ELKARKETA.
* 8. PRAKTIKA: 1. TALDELANEN AURKEZPENA.Taldeko gimnastika Akrobatikoa
* 9.PRAKTIKA ( 3. LANDA PRAKT): 2. talde lana. TGA elkarketa , "domino" edo "quita y pon" (jarri eta kendu) aldaerak.
* 10 PRAKTIKA (4.LANDA PRAKTIKA): Gim Art. aparailu handien lehen ezagutza. IBILBIDEA: eraztunak, zaldi arkoduna, barra paraleloak, oreka barra, barra finkoa, trampolinak :mortalaren prestaketa, lehoiak (itzulipurdi bultzatua), mortala (minitramp) fosora
* 11.PRAKTIKA (5. LANDA PRAKTIKA). Gimnastika Erritmikoa. Esku libreko ariketak. Beroketa Gim. Erritmikoan. beso eta hanketako posizioak. Gorputzezko oinarrizko talde teknikoak: orekak (tendú), jauziak (plié), biraketak eta malgutasun uhinak. pausu erritmikoak.
* 12. PRAKTIKA: G.E. Esku libreak: pauso erritmikoak. Aparailuak: Soka. Hiru ekintza eskemak: haztatzea, erabilerak (errotazioak, 8 erako mugimenduak, jauzitxoen seriea, ihesaldiak...)eta jaurti-jasoketak.
* 13. PRAKTIKA (6. LANDA PRAKTIKA): G.E. beroketa barran. Aparailuak: Uztaia. ekintza eskemak: haztatzea, erabilerak ( planoen lana: errodamenduak, errotazioak, zeharkatzea...) eta jaurti-jasoketak
* 14. PRAKTIKA: Gimnastika Erritmikoko tresnen erabileraren elkarketak
* 15. PRAKTIKA ( 7.LANDA PRAKTIKA): GIMNASTIKA AEROBIKOA: oinarrizko pausuak: martxa, step- touch, lunges (fondoak), pisu-aldaketa...
* 16. PRAKTIKA: 4. talde lanen aurkezpena. Aerobikako 32 denborazko bi bloke
* 17. PRAKTIKA: Azterketa praktikoaren aurkezpena eta prestaketa
* 18. PRAKTIKA: Azterketa praktikoaren prestaketa
* 19. PRAKTIKA: Azkeneko talde lanen aurkezpenak