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