

BOLEIBOLA: UKITUEN PROGRESIOAREN HELBURUAK

Irak. Ruth Cayero Alcorta

Ikas. Paula Diaz Diego
Alaitz Egaña Pagoaga
Aiara Garaialde Zeberio

Beheko Sakea:

- Baloia non eta nola heldu ikastea
- Hasierako kokatzea ikastea:
 - Sorbaldak ondoko marrarekiko paralelo jartzea
 - Gorputza zelaira norabidetuta egotea
 - Beso eta hanken posizio egokia ikastea
- Besoen ibilbidea lantzea
- Hanken bultzada lantzea
- Eskuen gogortasuna lantzea
- Baloia non jo lantzea sakean
- Esku eragilea nola lurreratu lantzea
- Jokoan sartzea lantzea
- Gorputzaren pisuaren aldaketa ikastea

Hatz ukitua:

- Eskuaren kokapena eta igoera nola egin ikastea
- Baloia azpian nola sartu eta baloiari nola eman lantzea (kontrola)
- Baloia altu eta baxu ipintzeko gai izatea
- Desplazamenduak eta geldituak egiten ikastea
- Baloia norabidetzea lantzea (aurre-atze-eskuin-ezker)
- Gorputzaren desplazamendu eta geldituak baloia norabidetzearekin lantzea (gorputzaren jarrera ezberdinetan baloia kontrolatzea)
- Joko egoeran hatz ukitua lantzea (elkarrekintza)

Errematea:

- Hanken ordena zehaztea: Pausuak
- Distantzia neurtzea: Pausuen luzera sarearekiko geldirik (erreferentziak hartzea)
- Abiadura lantzea
- Besoen ekintza eta mugimendua ikastea (ibilbidea)
- Hegaldia eta beso eragilearen prestatzea lantzea: zango eta besoen arteko koordinazioa
- Kolpeoa eta lurreratzea lantzea: beso eta zangoen mugimenduak lantzea

Besurre ukituaren helburuak:

- Esku eta besoen kokapen egokia ikastea; eskuen kokapena, sorbaldek besoak finkatzea
- Gorputzaren kokapena ikastea: Hanken posizioa, enborraren inklinazioa, gorputzaren pisuaren kokapena
- Besurreko atal egokiarekin baloia kolpatzea ikastea
- Hanken mugimendua ikastea
- Baloi altua eta baxua ipintzen ikastea
- Besurre ukitua desplazamendu eta geldituarekin egiten ikastea

- Baloia ren norabidetzea ikastea (aurre-atze-eskuin-ezker)
- Gorputzaren desplazamendu eta geldiuneak baloia ren norabidetzearekin lantzea

Teniseko sakea:

- Hanken eta gorputzaren kokapena ikastea
- Besoen prestatzea: Baloi eta eskuaren arteko altuera egokia ikastea
- Eskuaren kokapena eta besoaren ibilbidea ikastea
- Baloia ri non jo ikastea
- Gorputz pisuaren aldaketa ikastea
- Beso eragilearen lurreratzea lantzea
- Baloia ren norabidetzea lantzea4