

HERRI KIROLAK

LOKOTXAK, GIZA PROBA ETA FARDO JAURTIKETA



Paula Diaz
Ane Extremiana
Irantzu Garcia de Garayo

HERRI KIROLAK

SARRERA:

Gure lana aurrera eramateko aukeratu ditugun 3 modalitateak hurrengoak izan dira: Lokotxak, giza proba eta fardo jaurtiketa. Hauek 3 arrazoi desberdinengatik aukeratu ditugu. Esan beharra daukagu Herri Kirolak aipatzen ditugunean beti etortzen zaizkigula burura lokotxak, zaku lasterketa, harri altxaketa, txingak... Eta beraz, horregatik ikusi dugu aukera paregabea hainbeste ezagutzen ez diren bi modalitate lantzeko giza proba eta Fardo jaurtiketak izango direnak. Bestalde materiala lortzeko erraztasunarengatik, betiko modalitate horietako batera ere joko dugu besteak beste Lokotxak.

Gure proposamena 3 DBHko ikasleekin aurrera eramango dugu, klaseak 20 ikasle izango ditu, beraz materiala kopuru horretara bideratuta egongo da. Ikusita guk aukeratutako modalitateek ez dutela denbora edo saio asko behar, bakoitza saio batean landuko dugu. Gure saioak prestatzerakoan kontuan hartuko ditugu 3. DBHko ikasle batek izan ahal dituen gaitasunak eta nola ez gure ikastetxean aurkitzen den materiala eta beharrezkoa egingo zaiguna eta beste leku batzuetatik lortu beharko duguna.

Beraz, gure helburua ikasleek modu interesgarri eta dibertigarri batean modalitate hauek ezagutzea, gertutasuna eta hauekiko zaletasuna sortzea izango da. Honekin batera, modalitateak ongi ezagutzea ere, arauak ezagutzea besteak beste.

UNITATE DIDAKTIKOAREN HELBURU OROKORRAK:

Beraz, esan dezakegu gure helburu orokorrak herri kirolen inguruan ezagutza bat zabaltzea, horiekiko interesa piztea eta gertutasun bat lortzea izango da. Normalean beste kirolekara jotzen dugu eta ez ditugu lantzen gure herrian lantzen edo praktikatzen den hori. Beraz, horretara gertutasuna lortuz horien arauak eta egin beharrak ikastea ere izango da helburua.

SAIOAK:

Gure saioak beraz, lokotxak, giza proba eta fardo jaurtiketa izango dira. Lehenengoa fardo jaurtiketa izango da.

LASTO JAURTIKETA:

Aurreko pausua ikaste-irakaste prozesuko puntu garrantzisuena aipatzea izango da.

- Garrantzitsua eta beharrezkoa izango da hasiera hasieran sarda nola heltzen den irakastea, ikasleei makil bat izango balitz bezala heltzeko esango diegu. Beso eragilea muturrean jartzen dutelarik eta beste sardaren erdialdean.
- Hurrengo pausua lastoa hartzea izango da, beraz nondik eta nola hartu behar duten irakastea beharrezkoa izango da. Lastoa erditik hartu behar da. Sardaren puntak erdian gora begira sartzan ditugula baieztatuko dugu. Beraz, pausu honetan lastoa non eta nola hartzen den landu beharko dugu.
- Beharrezkoa izango da lastoa hartuta dagoela sarda sorbaldan ongi kokatzen jakitea.
- Oraindik ikasleak geldi daudela eta ongi kokatzen dakitela, palanka egiten ikasiko dute gure ikasleek. Desoreka (behera eta gora) beharrezkoa izango da gero lastoa ongi jaurti ahal izateko.
- Lastoa bertikalean daukagula ikasleek gora bultzatzen ikasi beharko dute.
- Azkenik lasterketa egiten ikasiko dute.

Gai Multzoa: Herri kirolak

Unitate didaktikoa: Herri kirolak

Saioaren kokapena Unitate didaktikoan:

- Txingak
- **Lokotxak**
- Zaku Lasterketa
- Sokatira
- Ingudea
- Harrijasoketa
- **FARDO JAURTIKETA**
- Trontza
- **Giza proba**

Helburu Orokorra:

Herri kirolen modalitateen funtsak ezagutu, Lasto jaurtiketa nola egiten den ikastea eta horrekin disfrutatzea.

Helburu zehatzak:

Prozedurazkoak:

- Lastoa gero eta altuago jaurtitzeko gaitasuna landu.

Jarrerazkoak eta afektiboak:

- Nork bere mugak lasto jaurtitzekoan errespetatzen ikastea eta bere kideekin errespetuz jokatzeko modalitate hau praktikatzerakoan.

Kontzeptuzkoak:

- Teknika ikasi:
 - Sarda ongi hartzen ikastea.
 - Lastoa ongi hartzen ikastea.
 - Desoreka ongi egiten ikastea.
 - Bultzada nola egiten den ikastea.
 - Lasterketa ikastea.
- Araudia ikasi

Iraupena: 50' Ikasle kopurua: 20 Lekua: Polikiroldegia Maila: DBH3
 Materiala: 3 Fardo, 5 sarde eta listoia (altuera neurtu ahal izateko)

Eduki teorikoa:

- Fardo jaurtiketaren araudia
- Fardo altxatzeko bi teknikak (praktikan aurreko teknika ikasiko dute eta albokoa soilik frogatu)

JARDUERAREN DESKRIBAPENA	ANTOLAKETA	HELBURU A	DEN.
1. Girotzealdia: ikasleek mugimendu artikularrak egingo dituzte. Gero haria moztera jolasera arituko dira.			4 min
2. Sarda heltzearen ariketa: Sardea nola heltzen den irakatsiko zaie ikasleei. Horretarako bakoitzak jakin beharko du zein den bere beso eragilea. Hirunaka jarriko dira ikasleak eta talde bakoitzak sarde bat izango du haien artean probatuko dute ea zein den bere beso eragilea eta eskuak ongi kokatzen ikasiko dute.	Hirunaka, talde bakoitzak sarde bat izanda.	Sardea ongi heltzen ikastea	2 min

<p>3. Talde berdinetan jarraituz, talde bakoitzeko lasto fardo bat banatuko dugu. Hasieran azalpenik gabe, ikasleek haiek uste duten bezala sartuko dute sarda fardoan. Saiakerak egin ostean, nondik sartu behar den esango dute eta arrazoituko dute. Azkenean, azalduko zaie nondik sartzen den eta zergatik. Orduan, ondo egiten ikasiko dute.</p>	<p>Hirunaka, talde bakoitzean sarda bat eta lasto fardo bat.</p>	<p>Sardea fardoan ongi sartzen ikastea</p>	<p>2 min</p>
<p>4. Sarda hartzen dakitenean eta hau fardoan ondo sartzen dutenean, teknika lantzen hasi behar dira. Horretarako, bi teknika daudela azalduko zaie, guk aurrekoa landuko dugula ere esango diegu, nahiz eta bi tekniken erakusketa egingo zaie. Sarda fardoarekin sorbaldan kokatuko dute eta eskuen posizioa barneratuko dute. Lehenengo haiei ateratzen zaien bezala jarriko dituzte eta gero azalduko zaie eragilea non jartzen den eta zergatik.</p>	<p>Ikasleak hirunaka jarraitzen dute sarda eta fardo batekin hirukoteko bakoitzean.</p>	<p>Sarda ondo heltzen ikastea fardoarekin dagoenean</p>	<p>4 min</p>
<p>5. Eskuak ondo jarrita fardoa atzean pixka bat behera erortzen utziko dute, horrela lasterketaren aurreko desoreka lortzen lortuko dute. Hor mantenduko dute.</p>	<p>Hirunaka kokatuz fardo eta sarda batekin hirukote bakoitzean.</p>	<p>Desoreka lortzen ikastea</p>	<p>4 min</p>
<p>6. Desoreka lortzen denean palanka egiten ikasiko dute. Beso eragilearekin eta bestearekin lagunduz lasto fardoa bertikalera altxatuko da sardarekin.</p>	<p>Hiruko taldeetan jarraituz, sarda eta fardo batekin frogatzen joango dira taldeko bakoitza banan-banan.</p>	<p>Palanka egiten ikastea, fardoa bertikalera eramaten ikastea.</p>	<p>4 min</p>

<p>7. Azken bultzada landuko da ariketa honetan. Fardoa bertikalean dagoenean, beso eragilearekin azken bultzada egingo da. Bultzada beso hau zuzen luzaturik dagoenean amaitzen da eta fardoa sardatik askatzen da.</p>	<p>Hirunaka fardo eta sarda batekin banan-banan frogatzen joango dira.</p>	<p>Azken bultzada lantzea</p>	<p>4 min</p>
<p>8. Lasterketa egiten ikasiko dute, lehenengo bakarrik sardarekin egingo dute, mugimendua barneratzeko. Gero sarda eta fardoarekin landuko dute, fardoaren desoreka mantenduz lasterketan zehar.</p>	<p>Hirunaka egongo dira, sarda eta fardo batekin talde bakoitzean.</p>	<p>Lasterketa nola egiten den eta zertarako ikastea</p>	<p>4 min</p>
<p>9. Orain teknika osorik eta jarraian egingo dute eta irakasleak zuzenduko ditu.</p>	<p>Hirunaka jarraituko dute ikasleak. Hirukote bakoitzak fardo eta sarda bat edukiko du. Bakoitzak bi aldiz egingo du teknika osorik.</p>	<p>Teknika osorik lantzea</p>	<p>4 min</p>
<p>10. Ikasleak bi taldetan kokatuko dira. Orain arte altuerarik gabe egin den teknika egiten saiatuko dira. Teknika osorik egingo dute eta altuera igotzen joango da irakaslea.</p>	<p>Bi taldeetan kokatuko dira, materialaren artean bi listoi izanez gero, bakarra izanez gero talde bakarrean. Listoirik ez badago horma batean markak jarritz moldatzen saiatuko gara.</p>	<p>Teknika barneratu eta ahalik eta altuera handiena gainditzen ikastea</p>	<p>10 min</p>
<p>11. Alboko teknika nola den erakutsiko dute eta bakoitzak frogatzeko saiakera bat egingo du.</p>	<p>Aurreko taldeetan bezala, materialaren arabera.</p>	<p>Alboko teknika ezagutzea</p>	<p>4 min</p>

Lasaitasunera buelta: 12. Materiala batuko da guztion artean.	Ikasle guztiek hartuko dute parte, sakabanatuta, batzuk besteak lagunduz edo banaka.	Erabiltzen dena aurkitu den bezala uzten ikastea	4 min
--	--	--	-------

LOKOTXAK:

Aurreko pausua ikaste-irakaste prozesuko puntu garrantzisuenak aipatzea izango da.

- Jaurtiketa geldi daudela. Lokotxak saski batean sartu behar dira eta hau distantzia batetik egin beharko da eta horretarako hori lantzea garrantzitsua izango da. (Goiko teknika erakutsiko diegu gure ikasleei, nahiz eta biak frogatzeko aukera emango diegun).
- Jaurtiketa mugimenduan daudela ikasten ikasi beharko dute.
- Lasterketa ikasi beharko dute. Nondik egingo duten lasterka.
- Lokotsa hartu eta buelta nola egingo den. (bira egin gabe)

Gai Multzoa: Herri kirolak

Unitate didaktikoa: Herri kirolak

Saioaren kokapena Unitate didaktikoan:

- Txingak
- **LOKOTXAK**
- Zaku Lasterketa
- Sokatira
- Ingudea
- Harrijasoketa
- **Fardo Jaurtiketa**
- Trontza
- **Giza proba**

Helburu Orokorra:

Herri kirolen modalitateen funtsak ezagutu, besteak beste Lokotxak

Helburu zehatzak:

Prozedurazkoak:

- Gero eta denbora gutxiagoan lokotxak biltzeko gaitasuna landu

Jarrerazkoak eta afektiboak:

- Gure limiteak lokotxean errespetatu, saioan gure taldekideak direnak errespetatu

Kontzeptuzkoak:

- Jaurtitzeko bi moduak ikastea (goikoa eraginkorragoa dela ikastea)
- Lasterketa egin beharreko aldea, kontuan izanda zein den beso eragilea.
- Bueltatze bira luzerik ez dela egin behar

Iraupena: 50' Ikasle kopurua: 20 Lekua: Polikiroldegia Maila: DBH3

Materiala: 5 lokotx saski, lurra markatzeko zinta eta 24x5 lokotx

Eduki teorikoa:

- Fardo jaurtiketa modalitatearen araudia
- Fardo altxatzeko bi teknikak

JARDUERAREN DESKRIBAPENA	ANTOLAKETA	HELBURU A	DEN.
1. Azalpen minimo bat emango zaie ikasleei. Lokotxak modalitatea zer den, nola kokatzen diren lokotxak, zeintzuk diren arauak...	<ul style="list-style-type: none">- Borobilean, saskibaloiko zelai erdian- Ikasle guztiek parte hartzen dute- Irakasleak azalpenak ematen parte hartzen du- Desplazamendurik ez	Lokotxak modalitatearen ezagupena	5 min
2. Girotzealdia: komekokosa, saskibaloiko zelai osoko marretatik harrapaketa jolasa egingo dugu.	<ul style="list-style-type: none">- Saskibaloiko zelai osoan, beharrezkoa bada zelai erdira pasa.	Gorputza girotzea	5 min

	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasle guztiek hartuko dute parte. - Irakasleak ez du parte hartzen - Desplazamenduak korrika 		
<p>3. Artikulazioen beroketa: borobilean jarriko dira eta artikulazioak berotuko dituzte ikasleek</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saskibaloiko zelai erdian, borobil batean. - Ikasle guztiek hartzen dute parte - Irakasleak ez du parte hartzen. - Desplazamendurik ez. 	Gorputzaren aktibazioa	5 min
<p>Atal nagusa:</p> <p>4. Lokotxen jaurtiketa geldi daudela: 5 taldeetan banatuko dugu klasea. Talde bakoitzak lokotxak jarrita izango ditu bere tokian eta saski bat. Jaurtiketa geldi daudela landuko dute hurrengo moduan: lehenengo lokotxa dagoen puntutik saskira jaurtitzen hasiko dira. Horrela bakoitzak 7 jaurtiketa egingo ditu distantzia horretatik, ondoren distantzia handitzen joango dira.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saskibaloiko zelai erdian - Ikasle guztiek parte hartzen dute, 5 ilaratan - Irakasleak ez du parte hartuko, bakarrik zuzenketak egingo ditu. - Desplazamendurik ez 	Lokotxak geldi daudela jaurtitzen ikastea.	10 min
<p>5. Lokotxen jaurtiketa mugimenduan gaudela: Aurreko ariketan egin dugun berdina egingo dugu, baina oraingo honetan mugimenduan egingo dugu. Lehenengo lokotxak haien lekuetan kokatuta egongo dira eta horrela hoiek marka bezala izango ditugu. Beste lokotx baten bila joan eta lasterka bueltatuko gara markara ailegatzen garenerarte eta horretan lokotxaren jaurtiketa burutuko</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saskibaloiko zelai erdian - Ikasle guztiek parte hartzen dute, 5 ilaratan - Irakasleak ez du parte hartuko, bakarrik zuzenketak egingo ditu. - Desplazamenduak korrika. 	Lokotxak mugimenduan jaurtitzen ikastea.	10 min

<p>dugu. Hasiera batean gertu dagoen puntu batetik jaurtiko dugu lokotxa, ondoren distantzia handitzen joango gara, bakoitzak ikusi beharko du nondik jaurti behar duen lokotxa saskiratzeko.</p>			
<p>6. Txapelketak: Taldeka jarraituko dute, talde bakoitzak bere markatxoak, lokotxak eta saskia izango du. Hauek hasteko bi pertsona aukeratu dituzte eta hauek biren artean lokotx guztiak kendu beharko dituzte. Lehengo batek erdia kenduko ditu eta gero besteak beste erdia. Horrela taldeko bik egin eta gero beste biek egingo dute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saskibaloiko zelai osoan. - Ikasle guztiak hartuko dute parte - Irakasleak arbitro bezala parte hartuko du. - Desplazamenduak korrika 	<p>Lokotx txapelketen dinamika barneratzea</p>	<p>15 min</p>
<p>7. Txapelketak: Taldeka jarraituz, oraingoan talde kide guztiak parte hartuko dute jarraian. Denbora probesteko eta denok parte hartu ahal izateko, lehenengoak lokotx guztiak jarriko ditu, bigarrenengoak kendu, hirugarrenengoak jarri eta laugarrenengoak kenduko ditu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Saskibaloiko zelai osoan. - Ikasle guztiak hartuko dute parte - Irakasleak arbitro bezala parte hartuko du. - Desplazamenduak korrika 	<p>Lokotx txapelketen dinamika barneratzea</p>	<p>10 min</p>

GIZA PROBA:

Gai Multzoa: Herri kirolak

Unitate didaktikoa: Herri kirolak
 Saioaren kokapena Unitate didaktikoan:

- Txingak
- **Lokotxak**
- Zaku Lasterketa
- Sokatira
- Ingudea

- Harrijasoketa
- **Fardo Jaurtiketa**
- Trontza
- **GIZA PROBA**

Helburu Orokorra:

Herri kirolen modalitateen funtsak ezagutu, Giza proba ezagutu eta horretaz disfrutatzea.

Helburu zehatzak:

Prozedurazkoak:

- Jarriko dugun materiala ongi erabiltzen jakitea
- Giza proba modalitatea ez dagokion materialarekin aurrera eramaten jakitea.

Jarrerazkoak eta afektiboak:

- Gure limiteak ongi ezagutu, gure erritmoa errespetatu.
- Taldekideen erritmoak errespetatu eta horiekin koordinazioa lortu.
- Edozein materialarekin giza froga egin ahal izateko sromena izatea.

Kontzeptuzkoak:

- Materialaren izenak ikastea.
- tiratzearen teknika ikastea.

Iraupena: 50' Ikasle kopurua: 20 Lekua: Polikiroldegia Maila: DBH3
 Materiala: 5 gurpil, sokak eta pikak

Eduki teorikoa:

- Giza proba modalitatearen araudia
- Materialaren izena

JARDUERAREN DESKRIBAPENA	ANTOLAKETA	HELBURU A	DEN.
Girotzealdia: 1. Ikasleek haien kabuz mugimendu artikularrak egingo dituzte. Gero stopera jolastuko dute.	- Saskibaloiko kantxan. - Ikasleek gidatuko dute. - Guztiek hartuko dute parte. - Desplazamenduak: korrika.	Gorputzaren prestaketa	8'

<p>Atal nagusia:</p> <p>2. Taldekideek zelaiaren alde batetik bestera joan behar dira lasterketan. Beraiekin gurpila eraman beharko dute, eta gehienez, 5 berme izango dute.</p> <p>2.1. Aurrekoarekin jarraituz, orain 4 berme izango dute bakarrik.</p> <p>2.2. Azkenik, 3 bermeekin egingo dute lasterketa.</p>	<p>- Saskibaloiko kantxan. - Irakasleak agindua emango du. - Taldeka hartuko dute parte. - Desplazamenduak: korrika.</p>	<p>Taldekideen koordinazioa</p>	<p>8'</p>
<p>3. Ariketa honetan ikasleek taldeetan banatuta egongo dira (5x4). Taldekide bakoitzak pikatik tira eta gurpila zelai amaierako marrara eraman eta ekarri behar du; guztiek egin arte.</p>	<p>- Saskibaloiko kantxan. - Irakasleak agindua emango du. - Taldeka hartuko dute parte. - Desplazamenduak: korrika.</p>	<p>Giza probaren oinarrizko teknika ikasi</p>	<p>4'</p>
<p>4. Taldekide bat gurpilaren gainean egongo da zutik, beste bik hau lagunduko dute ez erortzeko eta laugarrenak tira egingo du pikatik mugitzeko joan eta etorrian. Amaitzean errotazioak egingo dira, guztiek egin arte.</p>	<p>- Saskibaloiko kantxan. - Irakasleak agindua emango du. - Taldeka hartuko dute parte. - Desplazamenduak: korrika.</p>	<p>Erresistentzia batekin oinarrizko teknika ikasi</p>	<p>6'</p>
<p>5. Hurren, bik tira egingo dute, joan eta etorri bakoitzean errotazioak egiten.</p>	<p>- Saskibaloiko kantxan. - Irakasleak agindua emango du. - Taldeka hartuko dute parte.</p>	<p>Taldekako proben teknika barneratu</p>	<p>5'</p>

<p>6. Orain taldekide bat gurpilaren gainean jarriko dira eta beste hiruk tira egin behar dute, joan eta etorria egiteko.</p>	<p>- Desplazamenduak: korrika.</p> <p>- Saskibaloiko kantxan.</p> <p>- Irakasleak agindua emango du.</p> <p>- Taldeka hartuko dute parte.</p> <p>- Desplazamenduak: korrika.</p>	<p>Indar aprobetxamendua teknikari esker menderatu.</p>	<p>7'</p>
<p>7. Aurrekoarekin jarraituz, orain bik tira egingo dute gurpil gainean dagoena mugitzeko. Jon eta etorri bakoitzeko errota egingo dira. Guztira, taldekide guzietan bi buelta egingo dituzte.</p>	<p>- Saskibaloiko kantxan.</p> <p>- Irakasleak agindua emango du.</p> <p>- Taldeka hartuko dute parte.</p> <p>- Desplazamenduak: korrika.</p>	<p>Indar aprobetxamendua teknikari esker menderatu.</p>	<p>7'</p>
<p>Lasaitasunera buelta:</p> <p>8. Materiala guztien artean desmuntatu eta batuko da.</p>	<p>- Saskibaloiko kantxan.</p> <p>- Ikasleak libreki doaz.</p> <p>- Bakoitza bere aldetik.</p> <p>- Desplazamenduak: ibiltzen.</p>	<p>Materialarekiko errespetatzea</p>	<p>5'</p>

