

1.GO ALDIARI BURUZKO UNITATE DIDAKTIKOA

2017ko abenduaren 13a

Egileak: Alaitz Egaña Pagoaga, Paula Diaz Diego, Aiara Garaialde Zeberio

Irakaslea: Marijo Inza

Irakasgaia: Igeriketa

1.GO ALDIARI BURUZKO UNITATE DIDAKTIKOA

Egileak: Alaitz Egaña Pagoaga, Paula Diaz Diego, Aiara Garaialde Zeberio

Uretako ingurunearen funtsak ezagutu eta menperatu: BIZIRAUPENA-URETAN IBILTZEN OHITZEA

Ikasleek LHko 1.go mailan daude eta Soinketako irakasgaiari igeriketako 1.GO ALDIARI BURUZKO 10 saioko Unitate Didaktikoa diseinatuko duzue. Saio bakoitzean zehaztu beharko duzue: landu beharreko edukiak, helburuak, zein motako igerilekuan landuko duzue helburu bakoitza, beharko zenuke materiala, eta helburu bakoitza lantzeko emango duzun denbora.

IGERILEKU ez Sakona eta sakona erabiltzeko aukera duzue. Saio bakoitza 45min.tuko iraupena izango du, baina soilik saioaren atal nagusia diseinatuko dugu 30 minutuko iraupenarekin.

SAIOA	EDUKIAK	HELBURUAK ETA IGERILEKU MOTA	Denbora 30 min (Helburu bakoitzekoa zehaztu)	Materiala
1	Ohitzea Arnasketa	Gorputz-atal sentikorrenetan eragozpenak gainditzea (hondo txikian) Arnasa hartzea kanpoan ahotik. (Hondo txikian) Arnasa botatzea barruan ahotik/sudurretik. (Hondo txikian). Lurrarekiko kontaktua galtzen jakitea. (hondo handian).	5 minutu 10 minutu 5 minutu 10 minutu	Regaderak Ez da behar Ez da behar Mangitoak
2	Ohitzea arnasketa	Gorputz-atal sentikorrenetan eragozpenak gainditzea (hondo handian) Lurrarekiko kontaktua galtzen jakitea. (hondo handian). Begiak zabalik direla urperatzen jakitea (Hondo txikian). Arnasa hartzearen eta botatzearen apneak (Hondo txikian)	3 minutu 5 minutu 12 minutu 10 minutu	Ez da behar Txurroak Uztaiak Taula
3	Ohitzea Arnasketa flotazioa	Euskarri finkorik gabe, gutxieneko desplazamendu globalak egiten jakitea (Hondo handian). Arnasa hartzearen eta botatzearen apneak	10 minutu 10 minutu	Txurroak koltxoneta

		(Hondo handian). Material lagungarriarekin zatikako flotazioak (ertzean) (Hondo txikian) Zatikako flotazioak ikaskidearen laguntzaz (Hondo txikian).	5 minutu 5 minutu	handi luzea Taula Materialik ez
4	Arnasketa flotazioa	Material lagungarriarekin zatikako flotazioak (ertzean). (Hondo handian). Zatikako flotazioak ikaskidearen laguntzaz.(Hondo handian). Arnasbotatze bortitza (Hondo txikian) Arnasbotatze motela (Hondo txikian)	10 minutu 10 minutu 5 minutu 5 minutu	Taula Materialik ez Materialik ez Taula
5	Arnasketa flotazioa	Flotazio globalak elementu lagungarriaz (Hondo txikian) Flotazio globalak arnas hartzearen apnean (Hondo txikian) Arnasbotatze motela(Hondo handian)	13 minutu 13 minutu 4 minutu	Txurroa Taula + kidearen laguntza Pull-buoy-a
6	Arnasketa flotazioa eta propulsiota	Flotazio globalak gorputzaren posizioa aldatuz arnas hartzearen apnean. (Hondo handian) Flotazio globalak biriken bolumena aldatuz (Hondo handian). Arnasbotatze bortitza (Hondo handian) Zangoen oinarrizko zatikako propulsiotak (material lagungarriaz) (Hondo txikian) Besoen oinarrizko zatikako propulsiotak (material lagungarriaz) (Hondo txikian).	7 minutu 3 minutu 5 minutu 8 minutu 7 minutu	Pull-buoy-a Materialik ez Txurroa Pull-Buoy-a Txurroa
7	Ohitzea Flotazioa eta propulsiota	Euskarri finkorik gabe, gutxieneko desplazamendu (propulsiotak) globalak egiten jakitea (hondo handian). Flotazio globalak gorputzaren posizioa aldatuz (Hondo handian)arnas hartzearen apnean.	10 minutu 5 minutu	Txurroa Pull-buoy-a

