

GRADU AMAIERAKO LANA - 1. Deialdia

**9-14 URTE BITARTEKO HAURRENTZAKO UDALEKU IREKIAK ONDARROAN:
AISIALDIA HEZIGARRI: JOKO-JOLAS TRADIZIONALAK, KIROL
ALTERNATIBOAK ETA TALDE KIROLAK.**

2013/2014 IKASTURTEA

Ikaslea: Leire Fernandez Beitia

Zuzendaria: Asier Oiarbide

AURKIBIDEA

| | |
|---|----|
| 1. Sarrera..... | 4 |
| 2. Kirolari loturiko udalekuak eta heziketa | 6 |
| 3. Udaleku egitasmoaren ezaugarriak | 19 |
| 3.1. Xedea | 19 |
| 3.2. Ikuspegia | 19 |
| 3.3. Giza baliabideak..... | 19 |
| 3.4. Baliabide ekonomiko eta materialak | 22 |
| 3.5. Plan Estrategikoa | 23 |
| 3.5.1. Helburu orokorra: jarduera fisiko eta kirola egiteko ezagutzarekin lotua. 24 | |
| 3.5.1.1. Helburu estrategikoak: kultura ludiko unibertsalaren ezagutza. | 24 |
| 3.5.2. Helburu orokorra: jarduera fisikoa eta kirola eginez heztearekin lotua. .. | 24 |
| 3.5.2.1. Helburu estrategikoak: jarduera eta kirolen balioen transmisioa. | 24 |
| 3.5.3. Helburu orokorra: jarduera fisiko eta kirolez gozatzearekin lotua. | 25 |
| 3.5.3.1. Helburu estrategikoak: dibertitzea. | 25 |
| 3.5.4. Helburu orokorra: osasun eta ongizatearekin lotua. | 25 |
| 3.5.4.1. Helburu estrategikoak: arlo kognitibo, afektibo, sozial eta motorra. | 25 |
| 4. Edukien azalpen eta banaketa..... | 27 |
| 4.1. Joko jolas tradizionalak..... | 27 |
| 4.2. Talde kirolak..... | 27 |
| 4.3. Kirol alternatiboak | 28 |
| 4.4. Udalekuen egitaraua..... | 29 |
| 5. Egitasmoaren eta helburu estrategikoen inguruko eztabaida..... | 33 |
| 6. Ondorioak..... | 44 |
| 7. Bibliografia..... | 46 |
| 8. Eranskina: Joko jolas tradizional, kirol alternatibo eta talde kirolen bilduma eta deskribapena..... | 51 |
| 8.1. Joko jolas tradizionalak: | 52 |
| 8.2. Kirol alternatiboak: | 72 |
| 8.3. Talde kirolak..... | 81 |

TAULEN AURKIBIDEA

Taula 1: Kirolaren irakaskuntzan kontutan izan beharreko edukiak. Iturria:

| | |
|---|-----------|
| (Giménez, 2003)..... | 15 |
| Taula 2: Ebaluaziorako instrumentu eta teknika. Iturria: (Giménez, 2003)..... | 17 |
| Taula 3: Kirol praktiketarako beharrezkoa den materialaren aurrekontua..... | 22 |
| Taula 4: Adin tarteen banaketa estimatutako haur kopuru maximoarekin eta hauetan oinarrituriko diru sarrerak | 23 |
| Taula 5: Udalekuan egingo diren edukien zerrenda..... | 28 |
| Taula 6: Udalekuko 1go asteko edukien egitaraua..... | 29 |
| Taula 7: Udalekuko 2.asteo edukien egitaraua | 30 |
| Taula 8: Udalekuan egingo diren 1.asteo eduki moten egitaraua | 31 |
| Taula 9: Udalekuan egingo diren 2.asteo eduki moten egitaraua | 32 |

GRAFIKOEN AURKIBIDEA

**Grafikoa 1: Jarduera fisiko eta kirolen praktikaren banaketa denboraren
arabera.....**

| | |
|---|-----------|
| 33 | |
| Grafikoa 2: Jarduera fisiko eta kirolean izandako harreman mota..... | 35 |
| Grafikoa 3: Jarduera fisiko eta kirolen praktikan materialaren banaketa..... | 36 |
| Grafikoa 4: Eduki ezberdinen energia gastu banaketa | 37 |
| Grafikoa 5: Eduki mota ezberdinen izaera espaziala | 39 |
| Grafikoa 6: Erabiliko diren espazio mota banaketa..... | 41 |
| Grafikoa 7: Edukiak duten espazio eta harreman motaren araberako erlazioa | 42 |
| Grafikoa 8: Edukien denbora zentzuaren banaketa | 43 |

IRUDIEN AURKIBIDEA

Irudia 1: Kirolaren irakaskuntzan kontutan izan beharreko aldagaiak eta

| | |
|---|-----------|
| dituzten hezkuntza ondorioak. Iturria: (Giménez et al., 2009) | 16 |
| Irudia 2: Kirol praktiken bitartez transmititzen diren baloreak. Iturria: (Ramirez et al., 2004)..... | 18 |
| Irudia 3: Koordinatzaileek izan behar dituzten ezaugarri eta zereginak. Iturria: (J. Arruza et al., 2001-2003) | 20 |
| Irudia 4: Hezitzaileek izan behar dituzten ezaugarri eta zereginak. Iturria: (J. Arruza et al., 2001-2003) | 21 |

1. Sarrera

Gure gizartean guztiz errotuta eta txertatuta agertzen zaizkigu haur eta gazteen udalekuak. Izan ere, ezinezkoa da uda udalekurik gabe ulertzea. Eskolan kurtsoa amaitzen denean eta oraindik ere gurasoak lanean dihardutenean udalekuak gazte eta haurren aisiari lotuta agertzen dira. Aisialdi hori gazteen formazio integralari eta heziketari lotzea udalekuei beharrezkoa duten garrantzia eta tokia ematea izango da. Intentzio horrekin idatzi honetan kirol praktiketan oinarrituriko udaleku egitasmo bat aurkezten da. Egitasmo hau Lehen eta Bigarren Hezkuntzako haurrei dago zuzendua, zehazki esanda 9-14 urte bitarteko haurrei. Honetarako, ezinbestekoa izango da adin hauen ezaugarriak eta adin horietan kirol eta jarduera fisikoa burutzeak duen eragina aztertzea, beti ere proiektuaren helburuekin bat etortzeko.

Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietan graduatua izanik, eta ikusirik kirol eta jarduera fisiko ezberdinak burutzeak dakartzan onurak, gustuko populazio batean ikasitakoa martxan jartzeko gogoia piztu izana da udaleku egitasmoa egin izanaren arrazoi nagusia. Bestetik, haurrak udaran opor luzeak izaten dituztelako eta urtaro honetan naturaz eta beste hainbat baliabidez gozatzeko aukera gehiago dagoelako, honela haurrak gehiago disfrutatzeke aukera izanik. Gainera, gurasoei haurrak kirola eta jarduera fisikoa eginaz heztea aukera paregabea irudituko zaiela pentsatzen da.

Egitasmoa finkatzeko eta aurrera eramanez ahal izateko marko legalean eta marko akademikoan kokatuko da. Alde batetik, dekretuek dioena aztertuko da, ezinbestekoa baita gaur egungo hezkuntza egoera nola dagoen jakitea. Eta bestetik, ikuspuntu zientifiko ezberdinak aztertuko dira kirola eta jarduera fisikoaren praktikaren garrantziaren zergatia jakiteko eta kirola eta jarduera fisikoa hezigarriak direla ikusteko.

Hori oinarritzat harturik, proiektuaren xedea, 9-14 urte bitarteko haurrei udaleku irekiak eskaintzea da, hauei kirola nahiz jarduera fisikoaz gozatzeko aukera emanaz, aisialdia hezigarri bihurturik, alde batera gelditzen ari diren joko jolas tradizional paregabeak, kirol alternatibo erakargarri eta talde kirol ezberdinak sustatuz.

Beraz, esan bezala, lehenik gaia zein egoeretan dagoen aztertuko da, hezkuntza formalarik dagokion curriculumean eta literatura zientifikoan oinarrituz. Ondoren, proiektuan zentratuz, honen xede, ikuspegi eta giza baliabide eta baliabide material eta ekonomikoak kontutan izanik, udalekuetan lortu nahi diren helburuak zehaztuko dira plan estrategiko baten garapenaren bitartez. Jarraian, landuko diren edukiak azalduko dira eta gero, edukien izaera eta egitura aztertuz eztabaida bat burutuko da, marko legal eta literatura zientifikoarekiko duen koherentzia azaltzeko. Eta azkenik, ondorio nagusiak eta dokumentuan agertzen diren erreferentzien zerrenda dago. Dokumentuari atxikita egin behar diren kirol joko guztiak deskribatzen diren memoria agertzen da.

2. Kirolari loturiko udalekuak eta heziketa

Aurrez aipatu bezala egitasmo honen xedea aisialdia hezigarri bihurtzea denez, komenigarria egiten da gaur egungo hezkuntza dekretuak gorputz hezkuntzari buruz dioena azaltzea. Jakinik aisia ez dela hezkuntza formalean sartzen, baina ulertuz, aisi hezitzaile bateko hezkuntza formaleko irizpide nagusiak jorratu behar dituela.

175/2007 Dekretuak dioenez, gorputz hezkuntza jokabide motorraren pedagogiatzat hartzen da, eta pertsona bakoitzaren garapena lortzen eta bizikalitatea hobetzen laguntzen du. Ikaskuntza-eremu honetan egindako proposamena, espezifikoki hezkuntza formalerako egin arren, egunerokotasunera transferitzeko baliagarria izatea da asmoa, eta bizitza osorako, gainera; izan ere, jarduera motorraren bidezko gorputz-garapena gure bizitzaren zati da. Hau dela eta, udaleku hauetarako programaturiko kirol jarduerak gorputz garapenerako erreminta gisa proposatzen dira. Izan ere, egungo gizartean gero eta garrantzi handiagoa ematen zaio ahalegin intelektuala eta fisikoa optimizatzeari, eta, beraz, ezinbesteko bihurtu da jarduera fisikoa egitea; batez ere, oreka psiko fisikoa lortzeko baliabide modura, egoneko bizitzatik eratorritako arriskuak prebenitzeko eragile modura eta aisialdi-denbora okupatzeko alternatiba modura.

Gorputz hezkuntzaren bitartez, ikasleen adimen motorra, komunikatzeko eta harremanak egiteko ahalmena, emozioak adierazteko eta kontrolatzeko ahalmena, eta norberaren ekintzak behar bezala bideratzeko gaitasunak garatzen dira. Eta honekin batera, jarduera fisikoaren inguruan sortzen diren pertsonen arteko harremanek hainbat balio barneratzen eragiten dute; besteak beste: errespetua, onarpena edo lankidetzeta. Balio horiek, hain zuzen, egunerokotasunera transferi daitezke, eta, horrela, ikasleak bideratu egin nahi dira, berdintasun-egoeretan gainerako pertsonekin harreman eraikitzaileak izan ditzaten. Era berean, gorputzak eta mugimen-jarduerak dituzten adierazpen-aukerek gorputz-hizkuntzen sormena eta erabilera indartzen dute; zehazki, pertsonen arteko harremanak leuntzen dituzten sentimenduak eta emozioak transmititzeko. (175/2007 dekretua) Honetan arreta berezia jartzea beraz, ezinbestekoa da etorkizunean gizarte eredugarri baten protagonista izango diren haurrak hezteko. Horregatik, opor garaia erabiliko da kirola eta entretenimendua elkartuz, dekretuak azpimarratzen duen guztia hau indartzeko.

175/2007 Dekretuak ezberdintzen dituen 3 eduki multzoak kontutan hartuko dira egitasmo erakargarri eta berritzaile honen garapenean. Hau da, jarduera fisiko eta osasuna, gorputz adierazpena eta komunikazioa eta aisialdia eta denbora librerako hezkuntza.

Lehenengo edukian — Jarduera fisikoa eta osasuna — osasun fisikoarekin, jarduera fisikoaren ohiturekin eta kirola egitearekin lotutako edukiak sartzen dira. Hau da, eduki horien bidez, pertsonaren ahalmen fisikoak garatu nahi dira (pertsona horren bizi-kalitatea hobetzeko) eta, era berean, denbora libre modu eraikigarrian baliatu nahi da. Osasuna Gorputz Hezkuntzaren barruan sartuta dagoen dimentsio handia da; bertan, hainbat eragilerekin (pertzepziozkoak, koordinaziozkoak eta fisikoak) lotutako alderdiak lantzen dira, eta horiek gorputza ezagutzeko eta oinarrizko trebetasunak eta trebetasun espezifikoak gauzatzeko aukera ematen dute, bai eta norberaren eta gizartearen ongizatearekin lotutako jarduera fisikoaren ohiturak barneratzeko ere. (175/2007 dekretua).

Bigarren edukian — Gorputz-adierazpena eta komunikazioa —, berriz, hainbat teknika erabiliz, gorputzaren, emozioen, sentimenduen eta ideien bidez adierazten eta komunikatzen ikastea helburu duten edukiak sartzen dira. Jolas-eta emozio-ikuspegia emateak norberaren gozamenerako eta aberastasunerako erabiltzea bultzatuko du. (175/2007 dekretua).

Eta hirugarren edukian — Mugimen-kultura: aisialdia eta denbora librerako hezkuntza — naturan egiten diren jolasak, kirolak eta jarduerak sartu dira. Jolasak eta kirolak irakasteak zentzua du Gorputz Hezkuntzan, hezigarria izateaz gainera, irakasgai honetan lortu nahi diren ahalmenak hobetzeko egokia delako, eta elkarlana, parte-hartzea eta zenbait jarrera (elkartasuna, lankidetzeta eta bazterketarik eza helburu dutenak) sustatzen dituzten jarduerak direlako. Natura-ingurunean egiten diren jarduerak ere bertan sartzen dira; izan ere, aukera ematen du ikasleek berentzat ezaguna den inguruarekin – bere jarduera fisikoaren zati handi bat bertan egiten du – zuzeneko elkarrekintzan jarduteko, bai eta ikasleek, jarduera apalak eta seguruak eginez, inguru horren babesa balioesteko ere. (175/2007 dekretua) Beraz, proposaturiko egitasmoaren edukiak joko jolas tradizionalak, kirol alternatiboak eta talde kirolak dira, aurrez aipaturiko 3 eduki horietan aipatutakoa fusionatzen dutelako.

Bestalde, esan beharra dago, XXI. mendean dimentsio berri batekin, hau da, aisialdiarekin topo egin izana dela aisialdia hezigarri bihurtzeko nahiaren arrazoietakoa bat. Aisialdirako eta denbora librerako hezteak premia bihurtu baita. Irakasgai-edukiak antolatzea helburu duten eduki multzoetan, kontzeptuak, prozedurak eta jarrerak modu integratuan aurkeztu dira. Sekuentzian egiteko proposamenaren helburua ikasleek gero eta autonomia handiagoa lortzea da, eta, ondorioz, etapa-amaieran, ikasleek gai izan beharko lukete beren jarduerak fisikoa modu burutsuan planifikatzeko. Era berean, gogorazi behar da adin honetan aukera kognitiboak ere handiagoak direla, eta, ondorioz, bada aukerarik ikasleei jarduerak zergatik eta zertarako egiten diren irakasteko. (175/2007 dekretua).

Hezkuntza formalarekin azterketa honekin bukatzeko, aurrera eraman nahi den egitasmo honetan, aisialdi hezigarria luzatzeko proposamenaren haritik trebetasun espezifikoak lantzean, tresna gisa, prestakuntzarako, jolaserako eta harremanetarako duten balioari lehentasun handiagoa eman beharko zaio, teknika horien erabilera menderatzeari baino. Jarduera horiek egitean, lehentasuna emango zaio errespetuan, tolerantzian, lankidetzan, hezkidetzan eta herritartasunerako hezkuntzan hezteari. Halaber, egoneko bizitzak, gehiegi gizentzeak, alkoholak eta gure gazteen zenbait aisialdi-eremutan ohikoak diren beste substantzia toxiko batzuek dituzten arriskuei aurre egiteko oinarrizko prestakuntza ere izango da egitasmo hau. (175/2007 dekretua).

Dekretuak dioenarekin bat egin ondoren, hau da, aisialdia hezigarri bihurtzearen arrazoiak eta landu beharreko edukien zergatia finkatuta utzi ostean, orain literatura zientifikoa aztertzerako pasatuko gara. Kasu honetan, Kirola eta Jarduera Fisikoaren praktikak duen garrantzi maila aztertuko da.

Gaur egun, izugarritzko kezka dago kirol eta jarduerak fisikoen praktika murrizteak ekar ditzakeen ondorioen inguruan. Ikerketek diotenez, sedentarismoa gaixotasun kroniko ugariaren agerpena eta larritasuna dakarren faktore bat da, hala nola, hipertentsio arteriala, diabetesa, gain pisua ... (Giménez et al., 2009).

Esandakoarekin lotuta, nabaria da jarduerak fisikoen funtzio kognitiboak hobetu eta gaixotasun mental bat duten pertsonengan ongi izate egokiago bat eragin dezakeela, adibidez antsietate trastorno, depresio edo estres baten

aurrean. Honekin batera, haurren errendimendu akademikoan ere onura ugari dituela frogatua dago. (Hanneford, 1995).

Azaldutakoa ikusirik, esan daiteke kirol eta jarduera fisikoak eragin eta onura ezberdinak dituela, kognitiboak, sozialak, psikologikoak eta eskolakoak besteak beste. Hori dela eta, arlo bakoitzean izan ditzakeen ondorioak aztertuko dira. (Giménez et al., 2009).

Jarduera Fisiko okupazionala eta denbora librekoa, antsietate, tentsio eta depresio sintomen gutxitzearekin lotzen dira. (Dunn et al., 2001; Hassmén et al., 2000).

Jarduera fisikoak osasunean eragiten duen beste onura psikologiko eta sozial batzuekin ere lotzen da. Esate baterako, gizabanakoen parte hartzeak kirol edo jarduera fisiko batean, auto estima sendoagoa, auto itxura positiboagoa, eta haur eta helduen arteko bizi kalitatean hobekuntza ekar dezake. (Laforge et al., 1999). Fisikoki aktiboa izateak baita gazte populazioan jokabide suntsitzaileak eta ez sozialak gutxitu ditzake. (Mutrie & Parfitt, 1998).

Psikologiaren testuinguruari dagokionez, milaka egoera terapeutiko daude kirol praktikarekin lotura dutenak. Honetaz gain, jarduera fisikoa babes elementu bat bezala erabiltzen da pertsonalitate trastornoak, laneko estresa edo akademikoa, estres post traumatiko soziala edo familiarra agertzean. (Giménez et al., 2009).

Jarduera fisikoko programak auto estimaren igotzearekin loturik doaz, batez ere auto kontzeptu baxua duten pertsonengan. (Sonstroem, 1997) Hala ere, esan beharra dago igoera hauek jarreraren hobekuntzarekin ez dutela loturarik. Gruberrek (1986) aurkitu zuen, auto estima maila altuak jarduera fisikoaren programetan parte hartzearekin lotuta zeudela, beraz, esan bezala, jarduera fisikoa babesle garrantzitsu bat da batez ere, auto kontzeptu baxu bat duten pertsonentzat.

Enpirikoki ikus daiteke antsietatearen gutxitzea jarduera anaerobiko eta aerobikoen bitartez lortzen dela, 30 minutu edo gehiagoko jarduera aerobikoekin efektu handiagoak ikusi direlarik. Honek esan nahi du, seguru aski praktika mota honek ondorio garrantzitsuak izango dituela antsietatea pairatzen duten pertsonen

bizi kalitatean. Honekin batera, psikologoek, psikiatruak eta medikuek bitartez egituraturako estrategia terapeutikoetan aliatu garrantzitsu bat bilakatu daiteke. (Long & Stavel, 1995).

Jarduera Fisikoa eta Prozesu Kognitiboak dagokionez, Sibley eta Etnierrek (2002) analisi bat egin zuten jarduera fisikoa eta prozesu kognitiboaren arteko erlazioaren artean. Egileek, haurrek modu erregular baten jarduera fisikoa egiteak, garapen kognitiboarentzat dituen onurak planteatzen dituzte. Jarduera fisikoaren onurak nahiko altuak direla ikusirik, beharrezkoa dela populazio honetan jarduera fisikoa egiteko neurriak hartzea argudiatzen dute.

Ikerketek diotenez, jarduera fisikoak garuneko faktore neurotrofikoaren jarioa igoarazten du, nerbioaren hazkundearekin erlaziozuzen dagoen neurotrofina. Honek neuronen bizitza hobetzen du eta gainera, iskemia baten aurrean garuna babestu dezake eta transmisio sinaptikoan lagundu. (Giménez et al., 2009).

Beraz, ez da ahaztu behar jarduera fisikoak garuneko funtzio kognitibo eta sensoriala egoera egokiago batean mantentzen laguntzen duela. Juan Francisco Marcos Becerrok, Kirol Medikuntzako Federazioko presidenteordeak, azaltzen du hobekuntzaren arrazoia garuneko CO faktorearen produkzio handiagoa dela, IGF-1 hazkunde faktorearen garuneranzko iristeak eragina izanik, hau jarduera fisikoa egitean muskuluengandik produzitzen delarik.

Jarduera Fisikoa eta sozializazio prozesuei dagokionez, Gutierrezek (1995) diotenaren arabera, sozializazioaren ikuspuntutik, kirola egoera sozial ugartan egituratu daiteke, hauen artean eskola aurkitzen delarik. Kirolak sozializatzeko duen potentziaz jabetu behar gara. Izan ere, arau sozialen eta gizabanakoaren rolen ikaskuntza erraztu dezake eta auto estima, auto kontzeptua, identitate eta elkartasun sentimenduak ere sendotu ditzake. Gainera, badirudi kirol jardueren markoan ikasitako balore kulturalak, jarrera sozialak eta jokabide indibidualak eta taldekakoak, bizitzaren beste esparru batzuetan aurkitzen direla hala nola, lanean eta erlazio familiarretan.

Maseengalek (1979) ordea, kirolak gizarteko gizabanako guztien egunerokotasuneko bizitzan eragiten duela dio. Horregatik, eskola barruan kirolak

balore moral eta etikoak onartzeko gaitasunean laguntzen du kirolari moduan ikasitako jokabidearen bitartez.

Gutierrezen (1995) ustetan, jarduera fisikoaren eta kirolaren bitartez lortu daitezkeen baloreak honako hauek dira:

- Balore sozialak: denon parte hartzea, besteenganako errespetua, kooperazioa, erlazio soziala, laguntasuna, talde bateko partaide izatea, lehiakortasuna, talde lana, sentimenduen adierazkortasuna, ardura soziala, bizikidetasuna, berdintasunerako borroka, laguntasuna, justizia, besteenganako ardura eta talde kohesioa.

- Balore pertsonalak: Gaitasuna (fisikoki eta mentalki), kreatibitatea, ondo pasatzea, erronka pertsonala, auto diziplina, auto ezagutza, osasunaren mantenua edo hobekuntza, lorpena (arrakasta-garaipena), ordain saria, arriskua eta abentura, kiroltasuna eta joko garbia, sakrifizio espiritua, iraunkortasuna, auto domeinua, errekonozimendu eta errespetua (eredu soziala), parte hartzea ludikoa, umiltasuna, obedientzia, auto egitea, auto adierazkortasuna eta inpartzialtasuna.

Bukatzen joateko, Jarduera Fisikoa egiteak eskolako errendimenduan dakarren eragina aipatu beharra dago. EE.UU. -etan California estatuko hezkuntza departamentuaren bitartez buruturiko hainbat ikerketetan, erlazio positibo bat aurkitu da jarduera fisikoaren eta errendimendu akademikoaren artean. Hauek diotenez, kirola egiten duten haurrak egiten ez dutenekin konparatuz, errendimendu akademikoan onura ezberdin ugari izaten dituzte. (Dwyer et al, 2001; Dwyer et al, 1983; Linder, 1999; Linder, 2002; Shephard, 1997 & Tremblay et. al, 2000).

Eskolan burututako formazio programez gain, jarduera osagarriak burutzen dituzten gazteetan gaitasun egokiagoak aurkitzen dira, garunaren funtzionamendu egokiago batekin, termino kognitiboetan, energia kontzentrazioko maila altuagoak, auto estima hobetzen duten gorputz aldaketak, eta ikaskuntza prozesuetan eragiten duten jokabide hobeago bat alegia. (Cocke, 2002; Dwyer et. al, 1983; Shephard, 1997; Tremblay et. al, 2000).

Hobetzen diren garuneko gaitasunak jarduera fisiko erregularrarekin loturik doaz eta organoak jasotzen duen odol fluxu altuan, hormona mailetako

aldaketetan, nutrienteen asimilazioan eta norbanakoaren aktibazioan oinarritzen dira. (Shephard, 1997) Esandakoarekin jarraituz, jarduera erregularrak funtzionamendu kognitiboa hobetu eta garunean, neuronen osasunaren mantenuaren ardura duten sustantzien maila igo dezake.

Honetaz gain, garuneko funtzioa jarduera fisikoaz benefiziadua egon daiteke modu ez zuzenean, energiaren igoeraren sorkuntzagatik klasetik kanpo egoten diren denboran. Egoera honetan energia mailen igoerak gelan haurren aspertzea gutxitu dezake berriro instrukzioak jaso behar dituztenean, atentzio maila handiagoak izatera eraginez. (Linder, 1999).

Beraz, aurretik esandako guztia laburbilduz, jarduera fisikoak eta kirolak berebiziko eragina duela azpimarratu beharra dago. Hortaz, jarduera fisikoa elementu zentral eta oinarrizko bezala hartu daiteke haur eta gazte osasuneko promozio programetan, patologia espezifikoak dituzten edo ez dituztenetan, hala nola, ikasketako arazoak, hiper aktibitate sintomak eta urritasun mentala. (Giménez et al., 2009).

Bestalde, Kirola eta Jarduera Fisikoa hezigarriak direla frogatuko da orain. Izan ere, gaur egun kirola fenomeno kultural unibertsal bezala ulertzen da. Castejonek (1994) dioenez, kirolak orokorrean 3 aplikazio alderdi ditu, bata eskola adinaren periodoan zentratua dagoena, kirol hezigarria deritzona, eta beste biak marko sozialean aurkitzen direnak, kirola aisialdia, osasuna eta olgeta, eta eliteko kirola.

Kirol hezigarriak izugarrizko garrantzia hartu du gure gizartean, instituzio askotako interesa bilduz. Honen adibidea Europako Parlamentuaren proklamazioa da "Año Europeo de la Educación a través del Deporte 2004". (Orts, 2004).

Esandakoarekin jarraituz, kontutan izan behar da kirola bera bakarrik ez dela hezigarria, oinarrizko hezkuntzako orientazio batzuk bete behar ditu, batik bat irakasle edo entrenatzaileengandik bideratua. Honekin batera, gurasoen, federazioen eta klubien, jarraitzaileen edo jokalaria propioen ekarpenak ere garrantzitsuak izango dira. Zentzu honetan, kirola batzuetan gazteentzako hezkuntzako iturri nagusi bilakatzen dela esan daiteke, idazle askorentzat, eskola eta gero jarduera garrantzitsuena delarik. Hori dela eta, oso garrantzitsua da kirol

programen arduradun guztiak, eskolaren testuinguruaren kanpo zein barruan, gazteen formazio integralean kirol esperientziek sortu ditzaketen ondorioez jabetzea. (Ramirez et al., 2004).

Esandako guztia ikusirik, kirol hezigarria kontzeptua definitu beharra dago. Honekin batera, bete behar dituen oinarrizko ezaugarri batzuk aipatuko dira eta azkenik, kurrikulumeko atal ezberdinek bete beharreko baldintzak eta programazioa azalduko dira. (Ramirez et al., 2004).

Kontzeptu hau definitu ahal izateko, lehenik eta behin ezaguna den kirolaren kontzeptu orokorrenetatik hasiko beharko da. Zentzu honetan, jakinik milaka definizio daudela, Carta Europea del Deporte (Unisport 1992) erantsitakoa hartuko da kontuan ikuspuntu zabalagoa, irekiagoa eta integratzailea izateko, eskolarrak, helduak eta goi mailako lehiaketak parte hartuz: parte hartze organizatu edo ez organizatu batetik abiatuz, adierazkortasuna edo kondizio fisikoaren eta psikikoaren hobekuntza, erlazio sozialen garapena eta maila guztietako lehiaketetako emaitzen lorpena helburutzat duten jarduera mota guztiak.

Kirolaren kontzeptu hau hezkuntzaren alorrera egokituz, kirol hezigarritzat ulertzen da aplikazio testuingurua alde batera utziz modu hezigarrian aurrera eramaten diren kirol jarduera guztiak, beraz ikasleen ezaugarri psiko ebolutiboak errespetatu beharko ditu eta printzipio batzuk bete beharko ditu hala nola, diskriminazio eta hautaketa eza, elementu ezberdinen adaptazioa arauak edo materiala esaterako, parte hartzaile guztientzat osasuntsua izan edo lehiakortasun txikiagoa izan. Adibide moduan aipatu daitezke: kirol eskola batean kirol hastapeneko saioak heziketako orientazio argi batekin; Heziketa Fisikoko klasetan garatzen diren kirol hastapeneko saio guztiak; edo kirol entrenamenduetan aurretik aipatutako printzipio hezitzaileak garatzen dituzten klubak. (Giménez et al., 2009)

Kirol hezigarriaren oinarrizko ezaugarriei dagokionez, orain dela urte batzuk Hezkuntzako ministerioak egindako aportazio interesgarri eta laburrekin geratuko gara atal honetan. Organismo honek kirol praktika hezigarria definitzen laguntzen zuten printzipio batzuk proposatzen zituen (M.E.C., 1989):

- Izaera irekiago bat izango du, parte hartu nahi duten guztiei zuzendua, maila, sexu etabarren diskriminazioak alde batera utziz.
- Helburu globalago batzuk izango ditu eta ez soilik motrizak. Era honetan kirola hezkuntzaren parte dela modu globalago batean ulertuko dugu.
- Planteamendu batzuk izango ditu emaitzei gehiegizko garrantzia ematea gaindituko dutenak, kirolak eskaini dezakeen beste aspektu garrantzitsu batzuk erabilgarriagoak eta ikasleen formakuntzan hezigarriagoak izango direnak. Ezaugarri hauetaz gain, kontutuan izan behar da kirolak bere hezkuntza alderdiari dagokionez, beste aspektu batzuez gain honako garapen hauei lagundu behar diela:
 - Kirol praktikarekin loturiko balore eta jarrera positiboak.
 - Gaitasun afektibo-emozionalak, kognitibo-intelektualak eta sozialak, gaitasun fisikoen garapenaz gain, subjektuaren eboluzio etaparekin bat etorriz.
 - Higiene ohiturak, portaera osasungarriak eta kirol praktikarako ohiturak sortu.
 - Parte hartzea eta lehiaketan kooperazioa bultzatu.
 - Komunikabideek kirolari buruz saltzen diguten eta sortzen diren aberrazioen aurrean jarrera kritikoa.

Modu honetan, kirol hezigarria goi mailako lehiaketako kirol tradizioaletik aldendu beharko da. Hau esaten da maiztasun handiz kirol eskola hezigarria goi mailako kirolaz konparatzeko joera dagoelako. Eta egia esan bi errealitate guztiz ezberdinak dira ezin direnak eta ez lirakeenak konparatu behar. (Ramirez et al., 2004).

Azkenik, lauki honetan ikus dezakegu ikuspuntu hezitzaile batetik kirolaren irakaskuntzan kontutuan izan beharreko beste zenbait ezaugarri. (Giménez et al., 2009).

Taula 1: Kirolaren irakaskuntzan kontutan izan beharreko edukiak. Iturria: (Giménez, 2003)

| | |
|----------------|---|
| Ereму | Gaitasun fisikoak: koordinazioa, erresistentzia kardiobaskularra, indarra eta erresistentzia muskularra, malgutasuna. |
| FISIKO-MOTORRA | Eduki tekniko-taktikoak: kirol konkretu batean gaitasun orokorren erabilpena, gaitasun espezifiko oinarrizkoago eta garrantzitsuagoak. |
| Ereму | Gaitasun psikologikoak: posibilitateen eta limitazioen ezagutza, gainditzeko espiritua, auto kontrolaren eta arduraren garapena, auto balorazioa eta auto estima, motibazioa. |
| PSIKO-SOZIALA | Balore hezigarriak: Ohitura osasuntsuak, autonomia, kreatibitatea, berdintasuna, askatasuna, solidaritatea, ekologia. |

| FACTORES | IMPLICACIONES EDUCATIVAS |
|-------------------------|---|
| Edad inicio | Sobre los 9 años No adelantar, y no buscar aprendizajes demasiado precoces |
| Selección | Desterrada en el ámbito educativo Mismas oportunidades para todos |
| Proceso formación | A largo plazo desde el punto de vista psicomotriz A corto plazo desde el punto de vista de motivación, disfrute, desarrollo de hábitos, ... |
| Especialización | Trabajo polivalente durante las etapas de iniciación Práctica de diferentes deportes Trabajo en todas las posiciones |
| Medios técnico-tácticos | Entrenamiento conjunto de la técnica y la táctica Implicación cognitiva del alumno en su aprendizaje |
| Competición | No buscar resultados Competición intrascendente que sirve principalmente de motivación hacia la práctica |
| Juego | Importancia de lo lúdico en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje No todos los juegos valen, hay que diseñarlos de forma que trabajen realmente lo que pretendemos (situaciones reales) Dedicar tiempo suficiente a su programación y evaluación |
| Reglas | Modificarlas en beneficio del practicante Adaptar el deporte al niño y no el niño al deporte |

Factores que determinan la enseñanza del deporte educativo.

Irudia 1: Kirolaren irakaskuntzan kontutan izan beharreko aldagaiak eta dituzten hezkuntza ondorioak. Iturria: (Giménez et al., 2009)

Kurrikulumari buruzko orientazioei dagokionez, kirol jarduera integral eta formagarriago bat programatzeko kurrikulumaren oinarrizko ataletan kontutan izan beharreko argibideak azalduko dira. (Giménez, 2003).

- Helburuak: kirolaren bitartez lortu nahi diren helburu hezigarriak planteatzerakoan, beharrezkoa da helburu fisiko eta motorrez gain, beste helburu batzuk ere programatzea, (kognitiboak, sozialak, afektiboak) hezkuntza integralago batean laguntzeko. Kirol bakoitzari dagokion gaitasun espezifikoekin erlazonaturiko helburuez gain, garrantzitsua da balore sozialen garapena edo bizitza osasuntsu baterako ohiturak sustatzea adibidez. (Giménez, 2003).

- Edukiak: garatuko diren edukiak honako lauki honetan laburbilduko dira. Bi ataletan banatuko direlarik, fisiko-motor eta psikiko-soziala. (Giménez, 2003).

- Metodologia: metodo tekniko eta tradizionalak garrantzi gehiegi eman diote lehiaketa eta emaitzei, sarritan kirol ez hezigarria eraman dutelarik praktikara. Gaur egun prozesuak eta ikasleak garrantzia izango duten beste metodo batzuk

bilatu eta garatu behar dira, honetarako hezkuntza aktiboagoa eta definigarriagoa erabiliz. (Giménez, 2003).

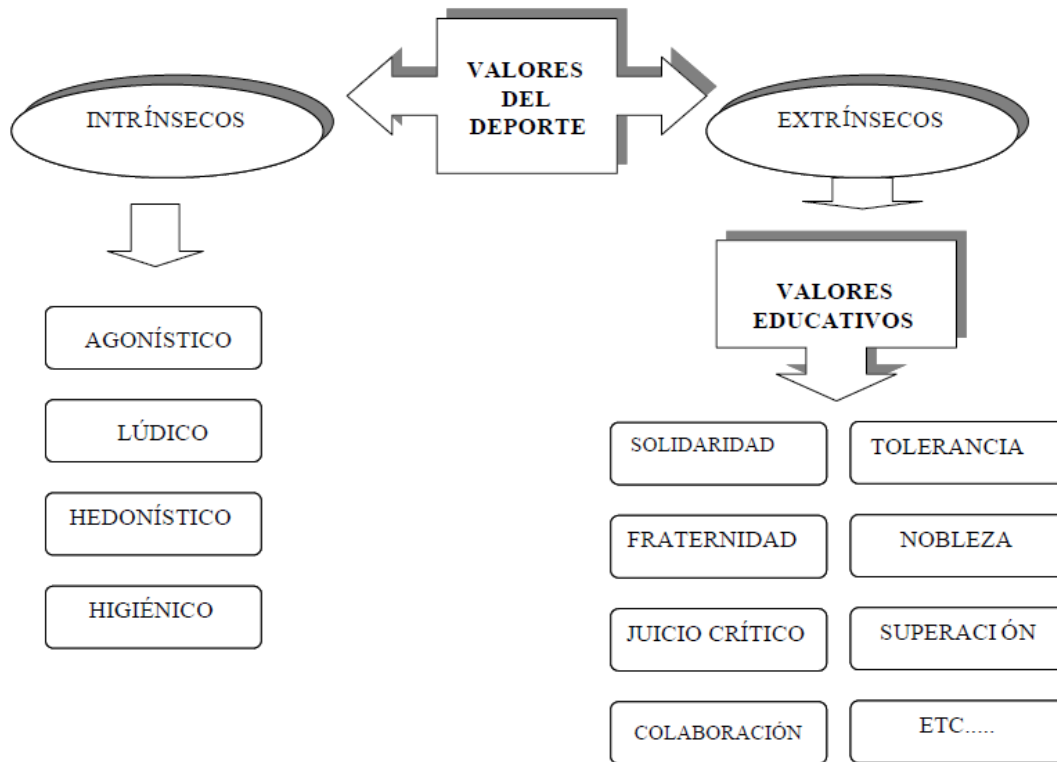
- Ebaluazioa: aurreko ataletan aipatu den moduan, ebaluazioan ere aldaketa nagusia ikasleak modu integralean baloratzea izango da, beraz instrumentu ezberdinak erabili beharko dira. (Giménez, 2003).

Taula 2: Ebaluaziorako instrumentu eta teknika. Iturria: (Giménez, 2003)

| EREMUAK | TEKNIKAK | ISTRUMENTUAK |
|------------|----------------------|----------------------|
| Afektiboa | -Obserbazioa | -Erregistro orriak |
| Motrizia | -Obserbazioa | -Ikasleen koadernoak |
| | -Proba motorrak | -Galdeketak |
| Kognitiboa | -Informazio zuzena | -Entrebistak |
| | -Proba tradizionalak | -Entsaio probak |
| | | -Proba objektiboak |

Azkenik, kirol praktikak transmititu ditzakeen baloreez hitz egingo da, hemen kirolaren barneko eta kanpoko baloreak ezberdindu behar direlarik. Lehenengoak subjektuak kirol praktika burutzean esperimendatuko dituenak dira. Devis-en (1992) arabera, normalean hauek dira benetako balore hezigarriak. Seriu.lo-ren (1995) ustetan ordea, kirol praktika osatzen duten barneko baloreak hiru dira: agonistikoa, ludikoa eta eronistikoa edo hedonistikoa. Gómez Rijok (2001), laugarren balore bat aipatzen du, higiena.

Bigarrenak ordea, kanpoko baloreak, kirol praktikari esleitu daitezkeenak dira, hau da, gazteetan potentziatu daitezkeenak. (Ramirez et al., 2004)



Irudia 2: Kirol praktiken bitartez transmititzen diren baloreak. Iturria: (Ramirez et al., 2004)

Eskola adineko kirol testuinguruko guztiei kanpoko baloreen sustapenean lana egitea tokatzen zaie. Zentzu honetan, esan daiteke milaka direla gai honen inguruan ikertzen dabiltzan autoreak. (Ramirez et al., 2004).

3. Udaleku egitasmoaren ezaugarriak

Kirol praktketan oinarritutako udalekuek izan ditzaketen onura eta heziketarako balioak aipatu dira proiektuari sendotasun zientifiko bat emanaz. Hala bada ere, egitasmo batek beste hainbat ezaugarri, baliabide, eta xede izan ditzake, hala nola aurrekontu ekonomikoa, helburu estrategikoak, egitaraua ... Guzti hauek azalduko dira atal honetan oinarri teorikoari zutabe praktikoa erantsiz, eta beti ere egitasmoaren xedearekin bat eginez.

3.1. Xedea

9-14 urte bitarteko haurrei udaleku irekiak eskaintzea, hauei kirola nahiz jarduera fisikoaz gozatzeko aukera emanaz, aisialdia hezigarri bihurturik, alde batera gelditzen ari diren joko jolas tradizional paregabeak, kirol alternatibo erakargarri eta talde kirol ezberdinak sustatuz.

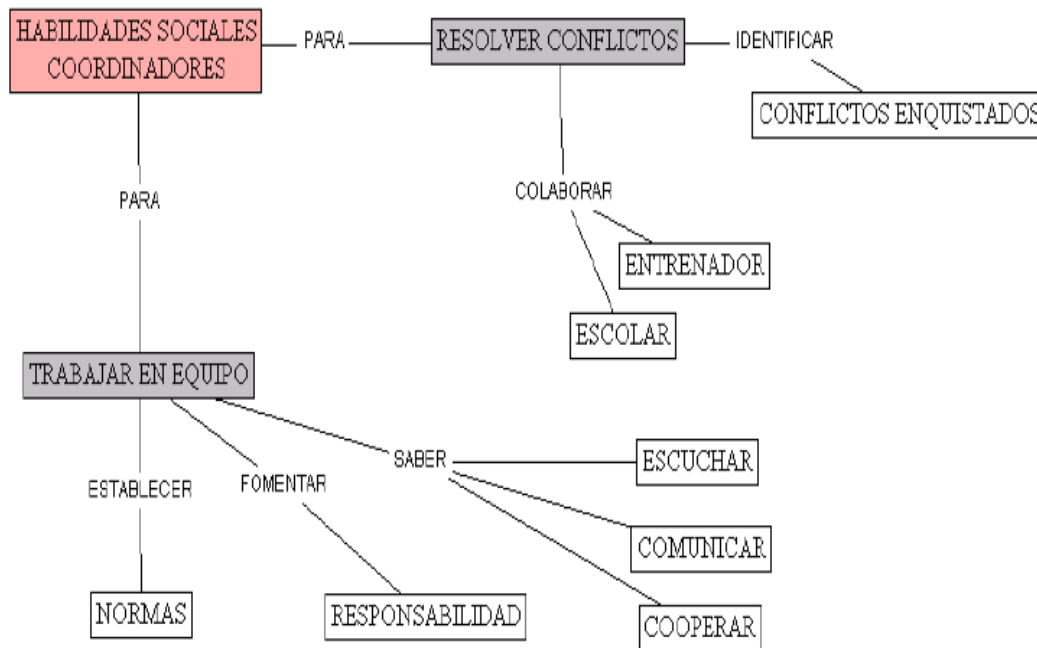
3.2. Ikuspegia

Aisialdiko jarduera hezigarrien bitartez, haur eta gazteetan kirola eta jarduera fisikoa egiteko grina piztea Bizkaia osoan.

3.3. Giza baliabideak

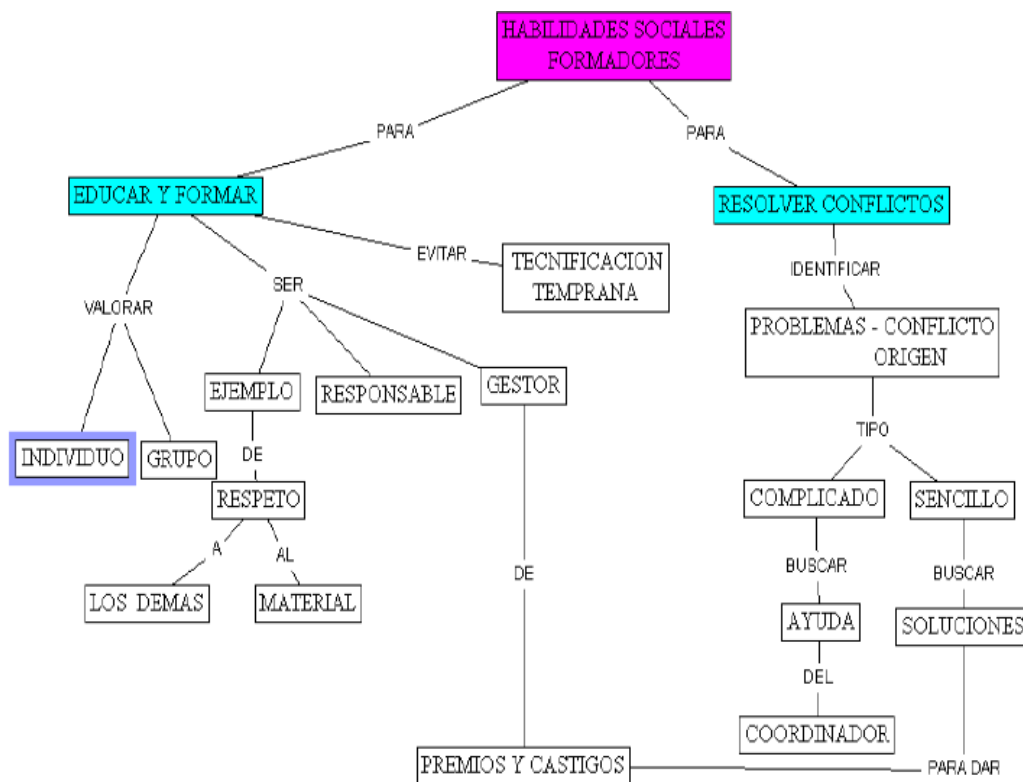
Proiektu honetan parte hartuko duten guztiak Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren zientzietan graduatuak edo Lehen eta Bigarren Hezkuntzako Irakaskuntzan graduatuak izango dira. Koordinatzaile bat egongo da Jarduera Fisikoan eta Kirolean graduatua eta honez gain, behar adina hezitzaile. Ratioa 12;1 izango da, hau da, 12 umeko begirale bat.

Giza baliabide gisa, aipaturiko koordinatzaileak izango dituen zereginak zehaztea eta azaltzea komenigarria egiten da.



Irudia 3: Koordinatzaileek izan behar dituzten ezaugarri eta zereginak. Iturria: (J. Arruza et al., 2001-2003)

Udaleku bateko koordinatzaile izateko trebetasun sozial batzuk izatea beharrezkoa egiten da, Ezaugarri horiek nagusiki bi zereginetarako erabili behar dira. Batetik, taldean lana egiteko eta bestetik, sortu daitezkeen gatazkak konpontzeko. Taldean lana egiteak arauak ezartzea, ardura hartzea eta besteak beste entzutea, komunikatzea eta kooperatzea dakar. Gatazkak gainditzeko begiralearekin eta udalekuko arduradunekin kolaboratu behar du eta denbora luzez errotuak dauden gatazkak identifikatzen ere jakin behar du.



Irudia 4: Hezitzaileek izan behar dituzten ezaugarri eta zereginak. Iturria: (J. Arruza et al., 2001-2003)

Hezitzaileen trebetasun sozialak nagusiki bi dira: hezi eta gatazkak konpondu. Horretarako hainbat berezitasun bete behar dituzte: taldea eta banakoa baloratu, arduraduna izan, sariak eta zigorrak kudeatu, espezializazio azkarra ekidin, arazoa eta gatazken iturriak identifikatu eta horiekin loturiko beste hainbat.

Hezitzaile hauek Giménez et al.,-ek (2009) dioten moduan, denei aukera berdinak eskaintzeaz arduratuko dira, espeziaziorik egin gabe. Honekin batera, saio bakoitzean balio hezitzaileak programatzeaz eta garatzeaz ere arduratuko dira, honetarako metodologia aktibo eta parte hartzaile bat erabiliko dutelarik.

Esandakoaz gain, haurren adinarekin bat datozen baliabide tekniko taktikoak erakutsiko dituzte. Eta azkenik, aipatu beharra dago lehiaketa motibazio eta ikaskuntza iturri bezala erabiliko dela eta ez diskriminazio edo aukeraketa iturri gisa. Arauak haurren ikaskuntza prozesura egokituko dira. (Giménez et al., 2009)

3.4. Baliabide ekonomiko eta materialak

Udaleku hauek aurrera eramateko behar diren instalakuntzak edozein ikastetxerekin hitzarmena sinatuz lortu ahal dira. Izan ere, jarduera eta kirol ugari edozein patiotan burutu daitezke. Eta beharko den materiala ere, hau da, baloiak, petoak, zapiak, sokak, stickak, hockeyko pilotak, eskuzko pilota, diskoa, eta konoak ere normalean ikastetxe guztietan egoten dira. Hala eta guztiz ere, badaezpada, beharko den materialaren aurrekontu bat egin da.

Taula 3: Kirol praktiketarako beharrezkoa den materialaren aurrekontua

| Materiala | Prezioa | Aleak | Guztira |
|---------------|---------|------------------|----------------|
| Baloiak: | | | |
| Futbol | 4 € | 30 | 120 € |
| Errugbi | 5 € | 6 | 30 € |
| Saskibaloia | 4 € | 30 | 120 € |
| Eskubaloia | 5 € | 30 | 150 € |
| Boleibol | 4 € | 30 | 120 € |
| Kindball | 50 € | 2 | 100 € |
| Espumazkoa | 3 € | 12 | 36 € |
| | | | 676 € |
| Gainontzekoa: | | | |
| Petoak | 2 € | 36 | 72 € |
| Zapiak | 1 € | 72 | 72 € |
| Sokak | 2 € | 6 | 12 € |
| Sticka | 7 € | 72 | 504 € |
| Hockeyko | | | |
| pilota | 2 € | 6 | 12 € |
| Eskuzko | | | |
| pilota | 4 € | 30 | 120 € |
| Diskoa | 5 € | 6 | 30 € |
| Kono txikiak | 30 € | 1 | 30 € |
| Kono handiak | 2 € | 12 | 24 € |
| | | | 876 € |
| | | Irteerak: | 1.552 € |

Behatu daitekeenez, materialaren gastua guztira 1552 eurokoa izango litzateke. Aurrekontu hau egiteko material bakoitzaren prezioa eta beharko diren ale kopurua hartu dira kontuan, aleak gutxi gorabehera estimatutako haur kopuruaren arabera direlarik.

Hurrengo taula honetan ordea, batetik adin tarte bakoitzerako estimaturiko haur kopuru maximoa ikus daiteke eta bestetik, diru sarrerak haur bakoitzak ordaindu beharreko 5 egun edo 10 egunerako kuotaren arabera.

Taula 4: Adin tarteetan banaketa estimatutako haur kopuru maximoarekin eta hauetan oinarrituriko diru sarrerak

| Adina | Jaiotza urtea | Maila | Haur kopuru Max |
|----------------------|----------------------|---------------|------------------------|
| 9;10 | 2005;2004 | L.H. 3;4 | 24 |
| 11;12 | 2003-2002 | L.H. 5;6 | 24 |
| 13;14 | 2001-2000 | D.B.H. 1;2 | 24 |
| | | | 72 |
| | 1 aste | 2 aste | |
| Kuota | 100 € | 180 € | |
| Diru sarrerak | 7200 | 12960 | |

Taula hauetan ikusi ahal izan denez, materialik ez izatekotan aurrekontua dezente igotzen da, jarduera batzuetarako material espezifikoak behar baita. Hala ere, hau haurren kuotekin konpentsatu ahal izango zen. Gainera, jakinik 5 edo 10 egunetan goizero 4 orduz haurrak jarduera fisikoa eta kirola eginaz heziko direla, kuota hori bat badator proposaturiko egitasmoarekin. Hau justifikatzeko, udalekuetan eskuratu nahi diren helburuak formulatzea derrigorrezkoa da.

3.5. Plan Estrategikoa

Udaleku hauetan lortu nahi diren helburuak argi izateko, honako plan estrategikoa sortu da. Plan hau abiapuntutzat harturik, egun bakoitzaren bukaeran begirale bakoitzak bere haur taldearekin eztabaida bat burutuko du, helburuak betetzen ari diren edo ez ebaluatzeko. Begirale bakoitzak eztabaidan komentatuko jasoko du eta ondoren, haurrak joatean, begirale guztiak bildu eta haurren bizipenak kontutan harturik, egunaren ebaluazioa egingo da.

3.5.1. Helburu orokorra: jarduera fisiko eta kirola egiteko ezagutzarekin lotua.

Hurrek Jarduera Fisikoa eta Kirola egiteko modu ezberdinak ezagutzea da helburua. Praktika fisikoen eremua oso zabala eta anitza dela jabetzea eta etorkizunera begira ezagutzaren bidez azturak bultzatzea bilatzen da.

3.5.1.1. Helburu estrategikoak: kultura ludiko unibertsalaren ezagutza.

- Euskal Kulturatik eratorritako joko-jolas ezberdinen praktika.
 - Egun bakoitzean joko-jolas ezberdinen arauak azalduz eta ondoren, jolastu edo jokatzuz E.H-ko joko jolas ezberdinak ezagutzeko aukera izatea.
- Ia kirolak diren eta instituzionalizatzeko bidean dauden kirol alternatibo ezberdinen praktika.
 - Egun bakoitzean kirol alternatibo baten arauak azalduz eta praktikatzuz, kirol alternatibo ezezagun hauen praktika ezagutzea.
- Talde kirol ezberdinen praktika.
 - Egun bakoitzean talde kirol baten arauak azalduz eta praktikatzuz, talde kirol ezberdinen inguruko ezagutza izatea.

3.5.2. Helburu orokorra: jarduera fisikoa eta kirola eginez heztearekin lotua.

Haurrak Jarduera Fisikoa eta Kirola eginaz heztea da helburua. Proposatzen diren praktikak dituzten arau, egitura eta izaera sozial eta kulturalen heziketa indarra aprobetxatu nahi da.

3.5.2.1. Helburu estrategikoak: jarduera eta kirolen balioen transmisioa.

- Balio ezberdinak transmititzen dituzten jarduera eta kirolen praktika.
 - Errespetuan, lankidetzan, tolerantzian eta hezkidetzan oinarritutako praktikak burutzea.
 - Bazterketa, xenofobia, bortizkeri, elitismo eta sexismo egoerak ez ematea.
 - Lehiaketa haurrak motibatze bide gisa erabiltzea.
- Giza baliabide adituak.
 - Koordinatzailea Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan Graduatua izatea.

- Begiraleak Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzien Fakultatean Lizentziatuak edo Graduatuak izatea.
- Begiraleak Lehen edo Bigarren Hezkuntzako Irakaskuntzan Lizentziatuak edo Graduatuak izatea.

3.5.3. Helburu orokorra: jarduera fisiko eta kirolez gozatzearekin lotua.

Haurrak Jarduera Fisikoa eta Kirola eginaz gozatzea da helburua. Jakina da zerbait egiten dibertitu eta ondo pasatzen bada berriz egiteko joera bultzatzen dela, modu horretan jarduera fisiko eta kirolak egiteko azturak barneratuz eta ondorioz, horrek dituen onurekin ongizatea hobetuz.

3.5.3.1. Helburu estrategikoak: dibertitzea.

- Ondo pasatzera bideratutako kirol eta jardueren eskaintza.
 - Giza baliabideen arreta haurrak dibertitzera zuzenduta egotea.
 - Egunero jarduera eta kirol berriak azaldu eta praktikatzea, gutxiren bat errepikatuz.
 - Jarduerak eta kirolak ingurune egokienean burutzea.
- Ezaugarri ezberdinak dituzten kirol eta jardueren eskaintza.
 - Jarduerak kooperaziozko nahiz oposiziozkoak izatea.
 - Jarduerak memoriadun nahiz memoria gabeak izatea.
 - Energia gastu ezberdina eskatzen duten jarduerak izatea.
 - Materialarekin nahiz material gabe egin daitezkeen jarduerak izatea.

3.5.4. Helburu orokorra: osasun eta ongizatearekin lotua.

Haurren osasun eta ongi izatea hobetzea da helburua. Azken urte hauetan bistakoak egin dira jarduera fisiko eta kirolaren praktikak osasunean dakartzaten onurak. Eta azpimarratzekoa da era fisiologiaz haratago ongizatean izan ditzaketen onurak; hortaz baliatzea ezinbestekoa eta ekidin eza da.

3.5.4.1. Helburu estrategikoak: arlo kognitibo, afektibo, sozial eta motorra.

- Funtzio kognitiboen hobekuntza.
 - Gainditzeko espiritua eragiten duten jarduerak burutzea.
 - Guztion gaitasunetara egokitutako jarduerak praktikatzearekin auto estimaren igoera lortzea.

- Guztion gusturako eta motibaziozko jarduera eta kirolak praktikatzea.
- Funtzio sozial eta afektiboen hobekuntza.
 - Maila edo talde ezberdinak ere elkarren artean jolastu eta jokatzeko.
 - Lazo kooperatibo handia eskaintzen duten jarduerak burutzeko.
- Gaitasun fisiko motorren garapena.
 - Jarduera Fisiko eta Kirolen bitartez koordinazioa lantzea.
 - Erresistentzia kardio baskularra eta muskularra lantzea.
 - Malgutasun ariketak lantzea.
 - Eduki tekniko taktikoak barneratu eta praktikatzea.

Behin oinarri teorikoa eta praktikara eramateko baliabide multzoa eta egitasmoaren helburuak aztertu ondoren, jakin behar dugu ea egitasmoak oinarri zientifikoarekiko eta araudiarekiko koherentzia duen edo ez. Jakina da kirola denerako erabiltzen dela eta denerako modu abusatu ere erabili ohi da, aspirina batzuk urdaileko mina sendatzeko balira bezala. Adierazi nahi duguna da kirol praktika guztiak ez direla berdinak eta bat edo beste egin ondorioak ere horrelakoak izango direla. Horretarako beraien izaera, egitura azaltzea komeni da, jakiteko ia aipatutako koherentzia hori udaleku egitasmo honek betetzen duen edo ez.

4. Edukien azalpen eta banaketa

Plan estrategikoan azaldu den moduan, hurrek udalekuetan, jarduera fisikoa eta kirola egiteko modu ezberdinak ezagutuko dituzte. Alde batetik, euskal kulturatik eratorritako joko jolas tradizionalak burutuko dira, besteak beste portaera sozial eta kulturalen ezaugarriak ezagutzeko eta hauetan eman diren aldaketen inguruan erreflexionatzeko. Haez gain, erdi instituzionalizaturiko ia kirolak, kirol alternatiboak ere praktikatu dira. Hauetan besteak beste, guztien parte hartzea bultzatuko da haurraren maila fisiko motorrak ez du garrantzirik izango, praktika hauek indibidualismoa alde batera uzten bai dute. Jarduera hauek integrazioa eta guztientzako kirola bultzatzen dute inolako eskusiorik gabe, izaera irekia daukate. Ez dago jarraitu beharreko eredurik eta honekin, kreatibitate motorraren garapena ere sustatzen da, jokalariek aurre egin behar dieten egoera motor ezberdinei erantzun orijinalak ematen bai dizkiete. Eta bestetik, instituzionalizaturiko talde kirolak burutuko dira. Hauetan, talde espiritua, errespetua ... landuko direlarik.

Hona hemen edukien azalpen eta zerrenda:

4.1. Joko jolas tradizionalak

Joko jolas tradizionalak instituzionalizatu gabeko eta federaziorik gabeko egoera motorren multzoa dira. Joko jolasak haurren poblazioaren elementu sozializatzaileak dira eta hori dela eta, kulturatik eratorritako ezaugarrien jabe dira. Joko jolasak haurtzaroko jokabide sozial eta kulturala definitzen duten egoerak dira. (Etxebeste & Urdangarin, 2014)

4.2. Talde kirolak

Talde kirolak lehiaketa moduan kodifikatutako, instituzionalizaturiko eta unibertsalizatuta dauden egoera motorren multzoa dira. (Parlebas, 2001)

Talde kirola araudun sistema bat da non bere preskripzioak arduraz erabaki ofizialeko instantzietatik finkaturik dauden. Aukerak obserbazio enpiriko errepikatuen emaitza bezala burutzen dira eta jokoaren parte den "espirituaren" arabera, hau da, orientaturiko baloreen sistemaren arabera, bere neutraltasun fama guztiz irudimenezkoa dena. (Parlebas, 2001)

4.3. Kirol alternatiboak

Kirol alternatiboak, kiroltze prozesua jasaten ari diren baina guztiz unibertsalizatu gabe dauden, joera nagusien alternatiba gisa sortuak dira. Sarritan beste izateko modu bat beraiekin daramatelarik.

Taula 5: Udalekuan egingo diren edukien zerrenda

| Joko Jolas tradizionalak | Kirol alternatiboak | Talde kirolak |
|---------------------------------|----------------------------|----------------------|
| Konoa botatzera | Netball | Saskibaloia |
| Kadeneta | Artzikirol | Futbola |
| Futbol loco | Mendi ibilaldia | Eskubaloia |
| Kuba libre | Kick-ball | Boleibola |
| Baloi eseria | Colpbol | Pilota |
| Stop | Pinfubote | Hockey |
| Harri, orri, ar | Ultimate | Errugbia |
| Irrintzika | Kindball | |
| Zelai errea/Brile | Floorball | |
| 10 paseak | | |
| Baloi ehiztaria | | |
| Lasterketak | | |
| Harrapaketa | | |
| Baloio erreala | | |
| Bi banderak | | |
| Sokamuturra | | |
| Mailuka | | |
| I love | | |
| Bandera | | |
| Bote-Bote | | |
| Azeriak, oiloak eta sugeak | | |
| Zapiak kentzera | | |
| Zapitxoak | | |
| Aria moztera | | |
| Baloi etxea | | |
| Marro-marro | | |
| Egunon errege jauna | | |
| Kolore-kolore | | |
| Biko banda | | |
| 4 Harriak | | |
| Pi | | |
| Guztira: 31 | Guztira: 9 | Guztira: 7 |

4.4. Udalekuen egitaraua

Edukiak hiru multzotan banatuz azaldu dira bakoitzak dituen ezaugarrietan oinarrituz. Orain komeni da edukiak udalekuen garapenean izango duten egitaraua azaltzea. Egitarau hau 10 egun hartzen ditu bere gain bi astetan banatuta eta ordutegi zehatz batean mugatuta dago. Astelehenetik ostiralera burutuko da programazioa goizeko 9:00 etatik 13:30 arte. Aste bukaerak ez dira programazioan sartu hurrek beraien familiekin izan ditzaketen egin beharrak ez oztopatzearren eta era berean arratsaldeak ez dira aintzat hartu nekea ekiditearren eta beraien familiekiko lotura bermatzearren.

Taula 6: Udalekuko 1go asteko edukien egitaraua

| Ordutegia | Astelehena | Asteartea | Asteazkena | Osteguna | Ostirala |
|-------------|---|---|----------------------------------|---|---|
| 9:00-9:30 | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera |
| 9:30-10:15 | Taldeka banatu+begiraleak aurkeztu+arauak azaldu+izenen jolasak | Joko jolas tradizionalak | Mendi Ibilaldia | Joko jolas tradizionalak | Joko jolas tradizionalak |
| 10:15-11:00 | Joko jolas tradizionalak | Kirol alternatiboa | Mendi ibilaldia eta hamaiketakoa | Kirol alternatiboa | Kirol alternatiboa |
| 11:00-11:30 | Hamaiketakoa | Hamaiketakoa | Joko jolas tradizionalak | Hamaiketakoa | Hamaiketakoa |
| 11:30-12:15 | Kirol alternatiboa | Joko jolas tradizionalak | Kirol alternatiboa | Joko jolas tradizionalak | Kirol alternatiboa |
| 12:15-13:15 | Talde kirola | Talde kirola | Mendi Ibilaldia | Talde kirola | Talde kirola |
| 13:15-13:30 | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa |
| 13:30-14:00 | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa |
| Gunea | Patioan | Patioan | Mendian | Patioan | Hondartzan |

Taula honen ezkerreko zutabeen ordutegia agertzen zaigu eta beste zutabeetan lehenengo ilaran asteko egunak eta hurrengo ilaratan egun eta ordu

bakoitzean egingo den edukia. Orokorrean lehenengo ordu erdia, 9:00 etatik 9:30 etara, uzten da haurrak iristeko epe muga bezala eta era berean azkeneko ordu erdia ebaluazioa pasatzeko eta materiala jasotzeko. Aipagarria da ere, taularen azken ilaran agertzen dela edukiak zein espazio motatan aurrera eramango diren.

Taula 7: Udalekuko 2.asteko edukien egitaraua

| Ordutegia | Astelehena | Astearte | Asteazkena | Osteguna | Ostirala |
|-------------|---|---|----------------------------------|---|---|
| 9:00-9:30 | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera |
| 9:30-10:15 | Joko jolas tradizionalak | Joko jolas tradizionalak | Mendi Ibilaldia | Joko jolas tradizionalak | Joko jolas tradizionalak |
| 10:15-11:00 | Joko jolas tradizionalak | Kirol alternatiboa | Mendi ibilaldia eta hamaiketakoa | Kirol alternatiboa | Kirol alternatiboa |
| 11:00-11:30 | Hamaiketakoa | Hamaiketakoa | Joko jolas tradizionalak | Hamaiketakoa | Hamaiketakoa |
| 11:30-12:15 | Kirol alternatiboa | Joko jolas tradizionalak | Kirol alternatiboa | Joko jolas tradizionalak | Kirol alternatiboa |
| 12:15-13:15 | Talde kirola | Talde kirola | Mendi Ibilaldia | Talde kirola | Talde kirola |
| 13:15-13:30 | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa |
| 13:30-14:00 | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa |
| Gunea | Patioan | Patioan | Mendian | Hondartzan | Patioan |

Taula honetan bigarren astean landuko diren edukien egutegi eta ordutegia agertzen zaigu. Eta lehenengo taularekiko ezberdintasuna bakarra da astelehen honetan ez dela egongo begiraleen aurkezpen eta arauen azalpenik, jada guztiak ezagutuko baitira.

Jarraian aurkeztuko dira udalekuan aurrera eramango den egitaraua eduki mota kontutan izanez. Aurreko taulekiko ezberdintasuna edukien izaera adierazten dutela da.

Taula 8: Udalekuen egingo diren 1.asteko eduki moten egitaraua

| Ordutegia | Astelehena | Asteartea | Asteazkena | Osteguna | Ostirala |
|-------------|---|---|----------------------------------|---|---|
| 9:00-9:30 | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera |
| 9:30-10:15 | Taldeka banatu+begiraleak aurkeztu+arauak azaldu+izenen jolasak | Kuba libre+baloieseria | Mendi Ibilaldia | Irrintzika+10 paseak | Baloi ehiztaria+lasterketak |
| 10:15-11:00 | Kadeneta+konoa botatzera | Artzikirol | Mendi ibilaldia eta hamaiketakoa | Colpbol | Ultimate |
| 11:00-11:30 | Hamaiketakoa | Hamaiketakoa | Stop+harri orri ar | Hamaiketakoa | Hamaiketakoa |
| 11:30-12:15 | Netball | Futbol loko | Kickbal | Zelai errea | Pinfubote |
| 12:15-13:15 | Saskibaloia | Futbola | Mendi Ibilaldia | Eskubaloia | Boleibola |
| 13:15-13:30 | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa |
| 13:30-14:00 | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa |
| Gunea | Patioan | Patioan | Mendian | Patioan | Hondartzan |

Taula honetan behatu daitekeenez, egun bakoitzean gehienez ere kirol batean jardungo dute. Aldiz, joko jolas tradizionalak hainbat izango dira egunero eta alternatiboak gehienez ere bi egun bakoitzean. Aukeraketa hau udalekuen helburu estrategikoekin eta era berean heziketa motarekin lotuta doa.

Taula 9: Udalekuan egingo diren 2.asteko eduki moten egitaraua

| Ordutegia | Astelehena | Asteartea | Asteazkena | Osteguna | Ostirala |
|-------------|---|---|----------------------------------|---|---|
| 9:00-9:30 | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera | Haurren iritsiera |
| 9:30-10:15 | Harrapaketa+bi banderak | Sokamuturra+mailuka | Mendi Ibilaldia | Zapitxo+zapiak kentzera | Kolore-kolore+biko banda |
| 10:15-11:00 | Kindball | Floorball | Mendi ibilaldia eta hamaiketakoa | Kickball | 4 harriak |
| 11:00-11:30 | Hamaiketakoa | Hamaiketakoa | oilok eta sugeak | Hamaiketakoa | Hamaiketakoa |
| 11:30-12:15 | Baloi erreala | I love+bandera | Bote-bote | Aria moztera+baloi etxea | Egunon errege jauna+marro marro |
| 12:15-13:15 | Euskal pilota | Hockey | Mendi Ibilaldia | Errugbia | Pi |
| 13:15-13:30 | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa | Materialen jasoketa+egunaren ebaluazioa |
| 13:30-14:00 | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa | Haurren jasoketa |
| Gunea | Patioan | Patioan | Mendian | Hondartzan | Patioan |

Behatu daitekeenez bigarren udalekuko bigarren asteak dauzkan ezaugarriak lehenengo astearen berdina dira praktika fisikoen izaera mantenduz eta bakarrik praktiken aniztasunean desberdintasunak egonik.

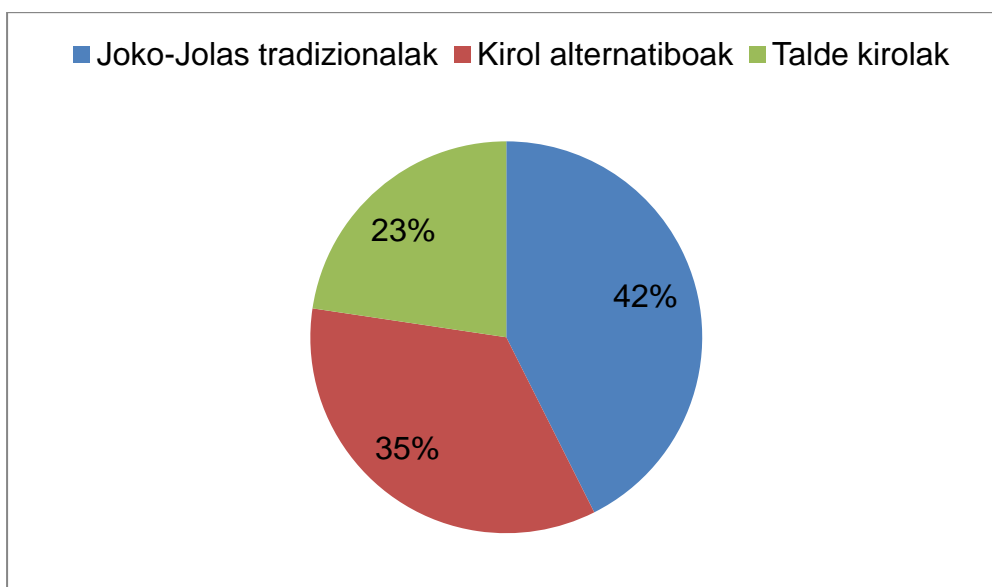
5. Egitasmoaren eta helburu estrategikoen inguruko eztabaida

Behin egitasmoa aurkeztuta interesgarria da helburu estrategikoekiko eta egitasmoaren xederarekiko edukiek duten koherentzia eztabaidan azaltzea. Koherentzia hau bi mailatan baieztatu nahi da, batetik edukiek beraiek duten oinarri zientifikoarekiko, beti ere beraien egituretatik abiatuz; eta bestetik aurrekarietan eta egitasmoa kokatzen den hezkuntza arloko adituek diotenetan.

Saiakera hau egitea beharrezkoa jotzen da jakinik jarduera fisiko eta kirol guztiak desberdinak direla eta esku hartze edo helburuekiko bat edo beste erabiltzea ez dela berdin.

Egitasmoaren edukiak sakonki aztertzeke asmoz, hamabostaldian izan behar duten iraupena kontutan izanik aztertzen dira aurrez aipaturiko koherentzia zientifikoko eta helburuekiko bat datorren azalduz.

Aurrez aipatu den bezala udalekuetan hiru eduki mota jardungo dira haurrak: joko jolas tradizionalak, kirol alternatiboak eta talde kirolak. Interesgarria egiten da hiru eduki mota horietako bakoitzak izango duen protagonismoa agerian uztea, horrek ematen baitu udalekuen benetako izaera.



Grafikoa 1: Jarduera fisiko eta kirolen praktikaren banaketa denboraren arabera

Grafiko honetan ikus daitekeenez, %42a joko jolas tradizionalak dira, %35a kirol alternatiboak eta %23 talde kirolak. Beraz, denbora gehiena joko jolas

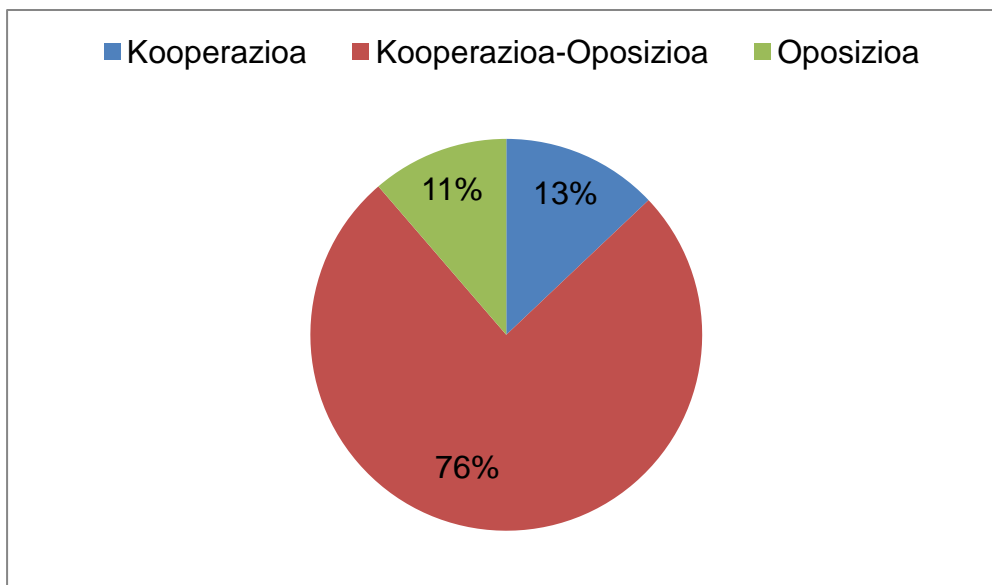
tradizionaletan jolasten edo jokatzen pasatuko dute hurrek eta gutxiena ordea, talde kirolean jokatzen.

Talde kirolei eskainitako denbora baxuena izan da, Giménezek (2003) dioen moduan hauek garrantzi gehiegi ematen diotelako lehiaketa eta emaitzei eta sarritan kirol ez hezigarria eramaten dutelako praktikara. Hala ere, horrek ez du esan nahi ez direnik landuko, talde kirolak ezagutu eta praktikatu ere haurrak heziko baitira. Honetarako, prozesuak eta ikasleak garrantzia izango duten beste metodo batzuk bilatu eta garatuko dira, hezkuntza aktiboagoa eta definigarriagoa erabiliz. Emaitzari saririk eman gabe esaterako. (Giménez, 2003)

Kirol alternatiboetarako dagokienez ere, hauen praktikari eskainitako denbora talde kirolei eskainitakoaren antzekoa izan da, hemen ere gehienak lehiak oinarritzen direlako. Hala ere, talde kirolean bezala, kirol alternatiboetan ere emaitzei ez zaie garrantzirik emango, lehia soilik jardueraren motibazio iturri gisa erabiliko delarik. (Giménez, 2003)

Edukien banaketa honetan joko-jolas tradizionalei eskainitako denboraren portzentaje altuaren arrazoiak aztertu behar dira. Joko jolasak haurren poblazioaren elementu sozializatzaileak dira eta hori dela eta, kulturatik eratorritako ezaugarrien jabe dira. Joko jolasak haurtzaroko jokabide sozial eta kulturala definitzen duten egoerak dira eta bizipen positibo ezberdinak sentiarazten dituzte. (Etxebeste & Urdangarin, 2004). Parte hartzaileen animo mailan eragin zuzena izaten dute eta honekin batera, antsietatearen eta depresioaren edo tentsioaren hobekuntzarekin ere lotura zuzena daukate. (Oiarbide et al., 2014). Gainera, joko jolas askok aurretik aipatu den lehiakortasun hori baztertzen dute, irabazlerik ez baita suertatzen. Iraupenari dagokionez beraz, koherentzia mantendu egin da hiru eduki multzoak presentzia izanez eta eduki motak helburu hezigarrien arabera ezarriz.

Sailkapen kultural-instituzionalizatu horretatik abiatuz joko jolas, kirol alternatibo eta talde kirol bakoitzak izango duen egitura azalean jartzea, ezkutuan dagoen eta modu bateko edo besteko helburuak lortzeko bultzada ematen duen sistema eragilea aztertzea da. Jarduera bakoitza kooperazioan, oposizioan edo kooperazio oposizioan egiten den jakitea egitasmoak duen koherentzia aztertzeke ezinbestekoa da.



Grafikoa 2: Jarduera fisiko eta kirolean izandako harreman mota

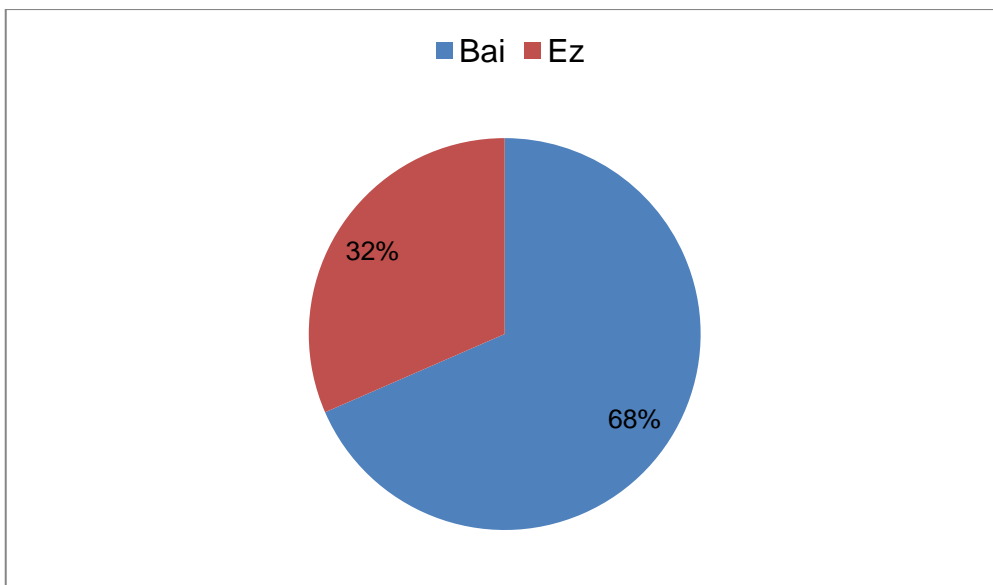
Bigarren grafiko honetan ikus daitekeen moduan, batz besteko altu batekin, %81, kooperazio oposiziozko jarduerak izan dira gehien praktikatu direnak. Eta aldiz, gutxien kooperazio hutseko jarduerak burutu dira, %7, oposizio hutseko jarduerak ere ez dutelarik batz besteko altua erakusten, %12.

Dakigunez, jarduera fisiko eta kirolean parte hartzaileak harremanetan murgiltzen dira eta hauetariko bat kooperazio-oposizioa dugu. Parte hartzaileak harreman mota honetan murgiltzean, besteenganako errespetua, erlazio soziala, laguntasuna, lehiakortasuna, sentimenduen adierazkortasuna, ardura soziala, bizikidetasuna, justizia, besteenganako ardura eta talde kohesioa bezalako baloreak lortuko dituzte. Eta honekin batera, auto diziplina, lorpena (arrakastagaraipena), kiroltasuna eta joko garbia, sakrifizio espiritua, iraunkortasuna, auto domeinua, errekonozimendu eta errespetua (eredu soziala), umiltasuna, obediencia, auto egitea, auto adierazkortasuna eta inpartzialtasuna lortuko dituzte. (Gutierrez, 1995).

Hala eta guztiz ere, planean komentatu den moduan, ezaugarri ezberdinak dituzten kirol eta jarduerak eskainiko dira, kooperazio hutseko eta oposizio hutseko jarduerak ere burutuko direlarik, jakinik horiek ere harreman motak direla eta era beran gure gizartean bizitzeko hezigarriak. Horrela, haurrek beraien posibilitateen eta limitazioen ezagutza, gainditzeko espiritua, auto kontrolaren eta arduraren garapena eta auto balorazioa egiteko aukera izango dute. Honekin batera,

autonomia, askatasuna, kreatibitatea eta solidaritatea ere landuko dira. (Giménez, 2003)

Autonomia eta kreatibitatea jardueretan erabiltzen diren materialen araberako ere bada. Garai batean objektu berarekin hainbat joko jolas praktikatzen ziren eta ekoizpena norberaren zen. Gaur egun hori aldatu da hein handi batean jarduera fisikoetan erabiltzen diren objektuak kontsumoaren gurpilean sartuta baitaude. Udaleku hauetako jardueretan materiala beharrezkotasunak emango digu udaleku hauek gai honi buruz hartuko duten ildoak.



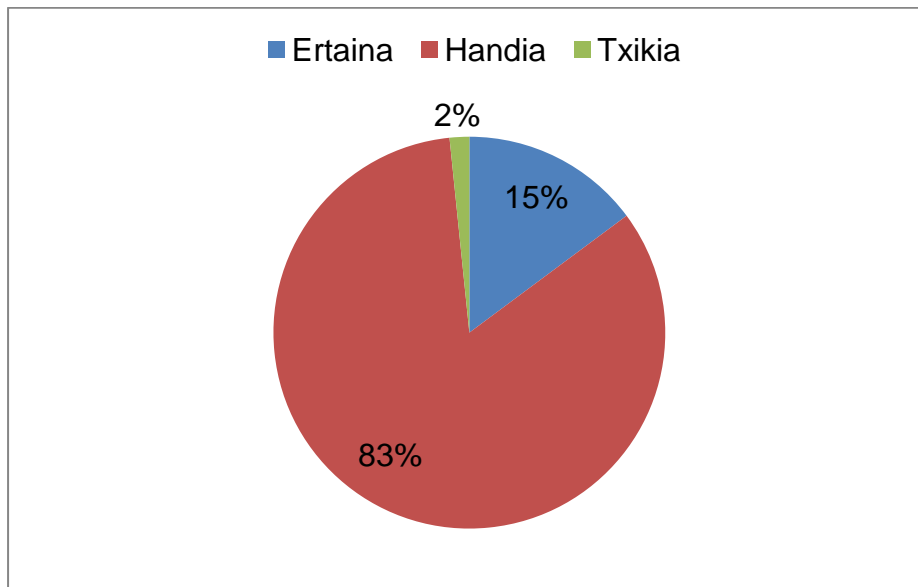
Grafikoa 3: Jarduera fisiko eta kirolen praktikan materialaren banaketa

Hurrengo grafiko honetan behatu daitekeenez, %68 materialarekin burututako kirol eta jarduerak izan dira eta %32an ez da materialik erabili.

Dakigunez, programaturiko kirol eta jarduera asko burutzeko material espezifikoko baten beharra dago. Hori dela eta, grafikoan ikus daitekeenez, materialarekin burututako ekintzei eskainitako denbora handiagoa izango da. Hala ere, jarduera batzuk burutzeko ez dago material edo baliabide espezifikorik erabili beharrik, hauek gabe ere jarduera ugari burutu bai daitezke. Zentzu honetan kontsumo jasangarria kontutan izan nahi da eta hurrei aukera desberdinak ezagutarazi etorkizunean aukera horiek kontutan izan ditzaten.

Etorkizuneko erronka da gaur egungo herrialde aurreratuetan sedentarismoari aurre egitea. Zentzu horretan gizentasuna eta ondorioz sortu daitezkeen

gaixotasunak ekiditeko jarduera fisikoa lehen mailako tresna da. Baina jarduera fisikoan eta kirolean aditu denak badaki praktika guztiek ez dutela gastu energetiko berbera eta egoeraren arabera bat edo beste egitea komeni dela. Hori dela eta proposaturiko jardueretan energia gastuak izango duen maila aurkezten da hurrengo grafikoan.



Grafikoa 4: Eduki ezberdinen energia gastu banaketa

Datuak aztertzen hasi aurretik eguneko energia-gastua hiru faktoreren menpe dagoela jakin beharra dago:

- Atsedenaldirako metabolismoa: Oinarrizko baldintzak eta lotan + iratzarri-egoeraren kostu gehituta (%60-75).
- Hartutako jakiaren eragin termogenikoa (%10-15).
- Energia-gastua jarduera fisikoan eta errekupeazioan zehar (%15-30)

Beraz, ikus daitekeenez, jarduera fisikoak eguneroko energia gastuan eragin zuzena du. Hori dela eta, proposaturiko jarduera eta kirolen energia gastuaren proportzioak aztertu dira, intentsitate eta iraupenaren arteko erlazioan oinarrituz. Hau da, 15´- 120´ minutu bitartean intentsitate altu batean burututako praktikak gastu energetiko handikoak izango dira. Gastu energetiko ertainekoak aldiz, intentsitate baxuagokoak eta iraupen ertainekoak (15´- 45´ inguru). Eta azkenik, gastu energetiko baxua intentsitate maila oso baxuan egindako jarduerak.

Grafikoa behatuz, argi ikusten da energia gastu handiko jarduerak izango direla gehien praktikatua, %83-ko proportzioarekin hain zuzen ere. Eta gutxien praktikatua ordea, energia gastu txikiko jarduerak, %2. Hauetaz gain, energia gastu ertaineko jardura gutxi batzuk ere burutu dira, %15.

Long & Stavel-ek diotenez (1995), antsietatearen gutxitzea jardura anaerobiko eta aerobikoen bitartez lortzen da, 30 minutu edo gehiagoko jardura aerobikoekin efektu handiagoak ikusi direlarik. Honek esan nahi du, seguru aski praktika mota honek ondorio garrantzitsuak izango dituela antsietatea pairatzen duten pertsonen bizi kalitatean. Gainera gaur egun, izugarritzko kezka dago kirol eta jardura fisikoaren praktika murrizak ekar ditzakeen ondorioen inguruan. Giménez et al.-ek, (2009) diotenez, sedentarismoa gaixotasun kroniko ugariaren agerpena eta larritasuna dakarren faktore bat da, hala nola, hipertentsio arteriala, diabetesa, gain pisua. Eta hau bat dator beste zenbait autorek diotenarekin. (Cervello 2012, Santos Muñoz S. 2005...)

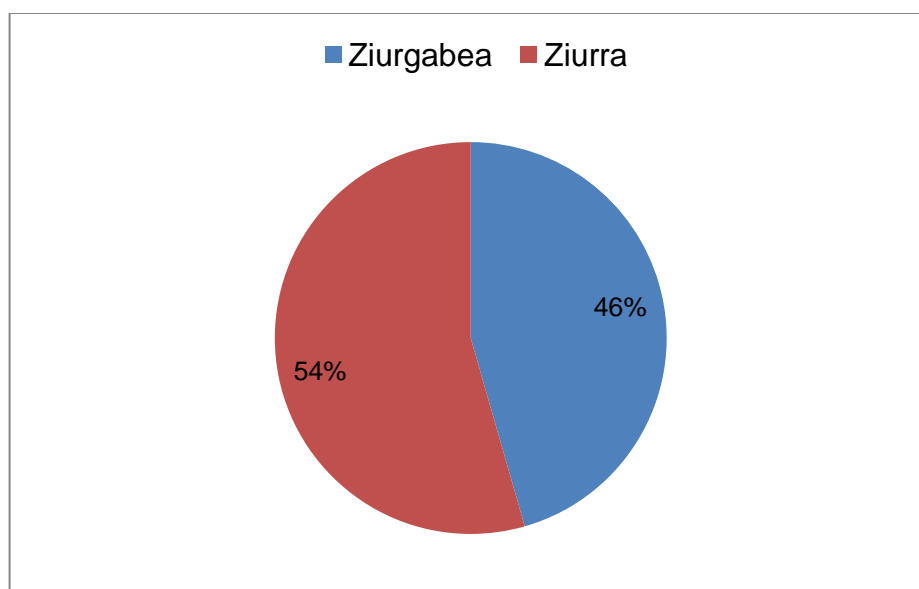
Honez gain, nabaria da jardura fisikoak funtzio kognitiboak hobetu eta gaixotasun mental bat duten pertsonengan ongi izate egokiago bat eragin dezakeela, adibidez antsietate trastorno, depresio edo estres baten aurrean. Honekin batera, haurren errendimendu akademikoan ere onura ugari dituela frogatua dago. (Hanneford, 1995)

Esandakoa ikusirik eta jardura fisikoak eta kirola modu erregular batean burutzeak dakartzan onurak jakinik, adin tarte honetarako energia gastu handiko kirol eta jarduerak proposatzea da egokiena. Fisikoki aktiboa izateak gazte populazioan jokabide suntsitzaileak eta ez sozialak gutxitu bai ditzake. (Mutrie & Parfitt, 1998)

Hala ere, ez dugu ahaztu behar, udalekuetan hurrek jardura fisikoaz eta kirolaz gozatzea nahi dela eta honetarako, ezaugarri ezberdinak dituzten jardura eta kirolak proposatu direla. Horregatik, energia gastu ertaineko kirol eta jarduerak ere praktikatuko dira. Eta energia gastu txikia duten jarduerak ere bai, haurrak nekatuago daudenean burutzeko.

Energia gastua ingurunearen arabera ere aldatu daiteke. Izan ere ingurune naturalean etengabe egoera aldatu eta egiten da eta jarduleak bertan dagoen

informazioa bildu eta erantzun egokia eman behar du. Itsasoan igeri murgiltzea ez da igerileku batean murgiltzea bezala. Igerilekua bezalako ingurune egonkorretan jarduleak behin bertan dagoen informazioa kudeatu ondoren bere arreta guztia beste aldagai batzuetan jarri dezake. Ondorioztatu daitekeenez beraz, jarduera fisiko guztietan eta udaleku honetan ere bai, ingurune fisiko egonkorrak eta ez egonkorrak bereiz daitezke (Parlebas, P. 2001).



Grafikoa 5: Eduki mota ezberdinen izaera espaziala

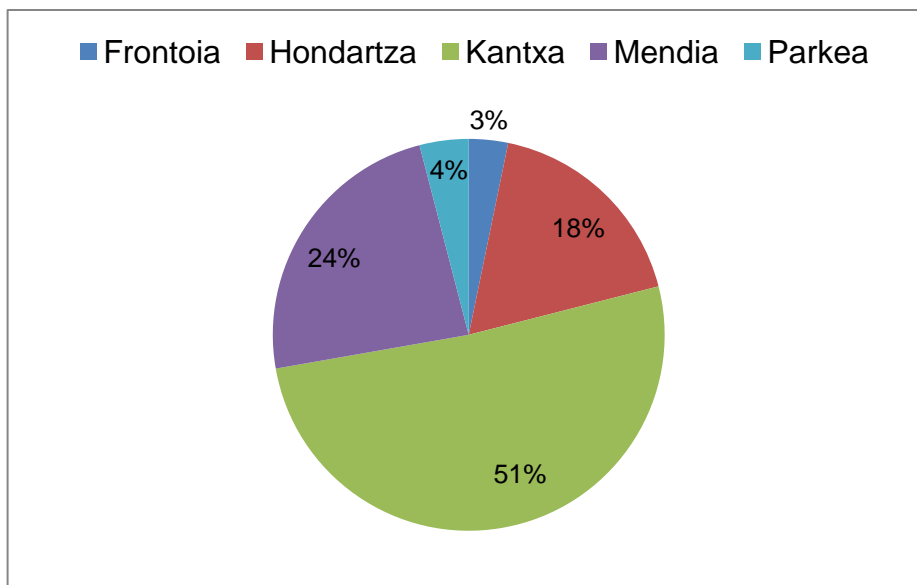
Aurkezten diren praktika fisiko guztiak ere banaketa horretan sartzen dira eta grafiko honetan ikus daitekeenez, kirol eta jarduera gehiago izan dira kantxan burututakoak, hau da, espazio ziur batean, %54. Aldiz, %46-a natura ingurumenean praktikatu dira, hau da, espazio ziur gabe batean.

Programaturiko hainbat talde kirol eta jarduera burutzeko espazio espezifiko edo etxekotu bat behar da, hori dela eta espazio ziturean burututako jardueren portzentajea handiagoa da. Kirolak gizakiak sortu zituenetik etengabeko arautze bat jasan dute, baita espazioari dagokionez, joko eremuak unibertsalizatuz eta etxekotuz. Gaur egungo futbol zelai askok neurri berdinak eta belar artifiziala erabiltzen dute (Oiarbide, A. 2010), eta egitasmoaren jarduera multzo bat talde kirolak izanik beharrezkoa egiten da espazio ziur etxekotuak eskaintzea. Joko eremu ziur hauetan hurrek ez dute etengabe espazioak dituen ezaugarriak irakurri eta aztertu beharrik eta egitasmoa talde kiroletara mugaturik haur eta gazteek arerio edo kideenganako sortzen den ziurgabetasunaren kudeaketa egitea

beharrezkoa dute. Azken hau gizartean sortzen diren harremanetarako baliagarria izanik.

Aldiz, beste espazio batzuetan, hala nola, zelaian, mendian eta hondartzan burututako jardueretan haurrek espazioa irakurri beharra daukate. Espazio hauetan harremanekiko eta objektuekiko erlazioak menperatzeaz gain, eremua irakurtzea beharrezkoa izaten baita eta horren arabera erabaki egokienak hartzeko gaitasunak lantzen dira. Hortaz, ziurgabetasunean egingo diren jarduerak haurren adimen motorraren garapen oso bat lantzeko baliagarriak izango dira. Eta eguneroko bizitzarako espazio ziur gabe hauetan aritzea lagungarria da haurrentzat, gure egunerokotasunean etengabe honelako eremuak aurkitzen baititugu, hala nola errepideak edo eta ingurune naturalean egiten diren jarduerak. Hala ere, honek ez du esan nahi, espazio ziurak alde batera utzi behar direnik. Aurretik azaldu den moduan, landu nahi ditugun zenbait jardueretan, eta batez ere kirolean, ezinbesteko baita eremu espezifiko eta etxekotu bat, hauek zelai konkretu batzuetan bakarrik praktikatu daitezkeelako.

Beraz, udaleku hauek aurrera eramateko espazio ziur eta ziur gabeak erabiliko dira. Hau da, ikastetxeko instalakuntza ziurrez gain (frontoia, kantxa, parkea), natura-ingurunean egiten diren jarduerak ere proposatu dira. Izan ere, esandakoaz gain, hauek aukera ematen die haurrei berentzat ezaguna den inguruarekin zuzeneko elkarrekintzan jarduteko, bai eta jarduera apalak eta seguruak eginez, inguru horren babesa balioesteko ere. (175/2007 dekretua).

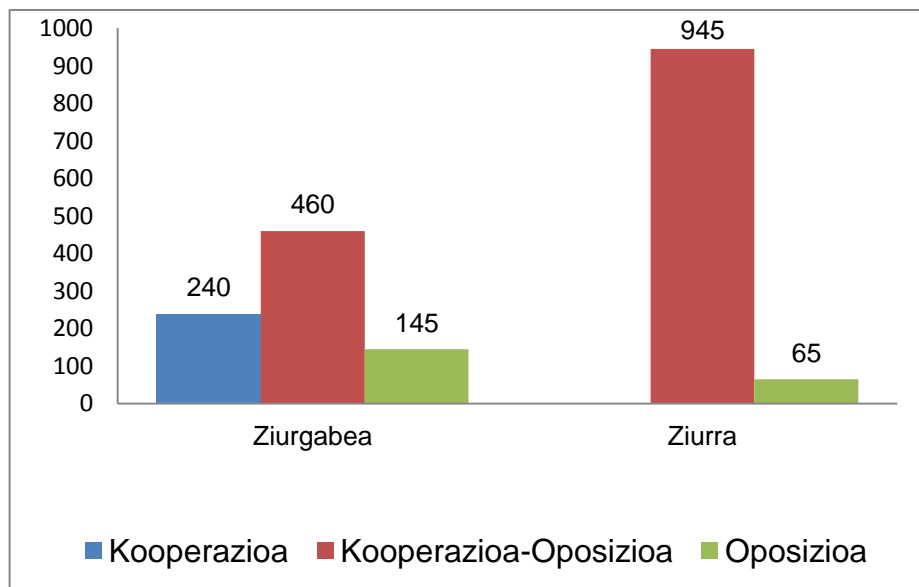


Grafikoa 6: Erabiliko diren espazio mota banaketa

Behatu daitekeenez praktika gehienak kantxan egingo dira udalekuren iraupenean %51 izango direlarik. Ondoren ingurune naturala izango da gehien erabilia, mendi ibilaldiak hain zuzen; gero hondartza %18 eta azkenik, parkea %4 eta frontoia %3.

Beraz espazio egonkorra, kantxa hain zuzen ere, da gehien erabiliko den instalakuntza. Ez da ahaztu behar udalekuetako eduki multzo mota bat talde kirolak direla eta jakina denez talde kirolek espazio edo instalakuntza bereziak behar dituztela.

Jarduera motor baten egiturak eta espazioak daukaten erlazio horretan azalean jartzen da ziurgabetasuna sortzen duen ingurune fisikoetan eta ziurra diren ingurune egonkorretan jardueraren egitura izaerek duten joera.



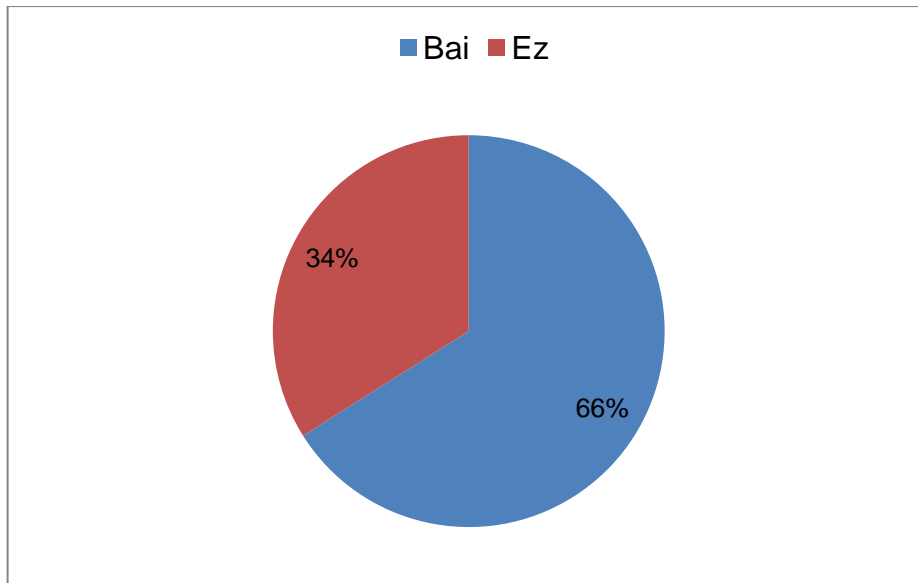
Grafikoa 7: Edukiak duten espazio eta harreman motaren arabera erlazioa

Grafiko honetan espazioaren izaera eta kirol praktiken egitura uztartzen dira. X ardatzean espazioaren izaera adierazten da, ziurra eta ziur gabe moduan eta y ardatzean praktika fisikoen egitura kooperazioa, kooperazio oposizioa eta oposizio moduan. Behatu daitekeenez, kooperazio hutsean egiten diren praktika guztiak espazio ziur gabean egiten dira, aurrez azaldu dugun bezala, mendian, parkean edo hondartzan. Horrek bere arrazoiak ziurgabetasunak ekar lezakeen arriskuan izan dezake. Arriskuaren aurrean kooperazioa izateak babesa areagotzen baitu. (Oiarbide, A. 2010)

Bestalde, eskaintzen den praktiken ziurgabetasun horrek bermatzen du hezkuntza curriculumak adierazten duen espazio naturalen aukera, modu horretan haurrak ziurgabetasunaren irakurmen eta tratamenduan heziz. Hala ere, behatu daitekeen bezala, espazio ziurra da nagusi aukeratutako praktika multzoetatik bi, talde kirolak eta kirol alternatiboak biak batera karga handia dutelako eta ohikoa denez lehiaketa oinarritutako kirolak izanik espazio zurreran praktikatzeko direlako. Honekin eskola kirolean haurrek dituzten azturak islatu nahi izan dira beraiengan motibazioa handitzeko. Eskola kirolean nagusiki eskaintzen diren kirolak kooperazio oposiziozkoak baitira.

Instalakuntza bereziak behar izateak eta eduki multzo bat talde kirolak izateak, eragina du egingo diren jarduera motorren denboraren zentzua aztertzeko

garia. Proposatutako jarduerak irabazle eta memoriadunak edo irabazle gabe eta memoria gabeak izango dira, haurrak denboraren bi eraikuntza motetan murgilduz.



Grafikoa 8: Edukien denbora zentzuaren banaketa

Grafiko honetan ikus daitekeenez, memoriadun kirol eta jarduerak %66 izango dira eta aldiz, memoria gabeak %34. Aurretik aipatu den moduan, 3 jardueretatik 2-k lehia dakarte beraiekin, hau da, talde kirol guztiek irabazle bat daukate eta kirol alternatibo gehienek baita. Horregatik, memoriadun praktikek karga handia hartzen dute.

Nahiz eta memoriadun praktika ugari burutu, programaturiko kirol hezigarria goi mailako lehiaketako kirol tradizioaletik aldentuko da. Hau da, kirol eta jarduera guztiak modu hezigarrian eramango direnez aurrera, haurren ezaugarri psiko ebolutiboak errespetatuko dira eta honekin batera printzipio batzuk ere beteko dira, hala nola, diskriminazio eta hautaketa eza. (Giménez et al., 2009) Eta honekin batera, lehia soilik jardueraren motibazio iturri gisa erabiltzea.

6. Ondorioak

Udalekuaren ibilbidea eta egitasmoaren berme legala, zientifikoa eta profesionala baieztatu da eztabaidaren atalean eta bertan atera zaizkigu komunak gertatzen zaizkigun ondorio nagusiak. Kontutan izan behar da hau aurre egitasmo bat dela eta martxan jarritakoan bat bateko egokitasunak egin beharko direla eta ondorioz, edukiak edo izaera aldatu daitezkeela.

Hala ere, ekimen honek, opor garaian, familia eta lana uztartzen laguntzeaz gain, aukera polita eskaintzen die Ondarroako haurrei, era berean kirola eta entretenimendua elkartuz, ariketa fisikoa sustatzeko. Izan ere, jarduera fisikoa eta kirola egiteak hainbat onura ditu haurrengan (kognitiboak, sozialak, psikologikoak ...) are eta gehiago erregularitasunez egiten bada. Horregatik, udalekuek gutxienez aste bateko iraupena izango dute, praktika gehienak gaixotasun kroniko ugariaren agerpena eta larritasuna dakarren faktoretik, hau da, sedentarismotik babesteko gutxieneko intentsitate eta energia eskatuko dutelarik. Horrela, egoneko bizitzak, gehiegi gizentzeak, eta haurren zenbait aisialdi-eremutan ohikoak diren beste substantzia toxiko batzuek dituzten arriskuei aurre egiteko oinarrizko prestakuntza bultzatuko da. Modu horretan, haurren osasun eta ongizatea bilatuz.

Ilido horretatik bistakoak dira harreman egitura desberdinetan eta informazioaren kudeaketa eskatzen duten inguruetan egindako praktikak haurren unibertso ludikoa zabalduko dutela beraien eguneroko harremanetan eraginez. Praktika kopuru eta izaera aniztasuna kultur altxor gisa gozatzeko eta ezagutzeko aukera izango da; betidanik ezagutu izan diren talde kirolekin batera, hain ezagunak ez diren baina era berean oso dibertigarriak eta erakargarriak diren kirol alternatiboak eginez eta hauekin batera, gure kulturaren erraietatik eratorri eta albo batera geratzen ari diren joko jolas tradizional paregabeak praktikatu.

Ukaezina da ere egitasmo hau egiteak eta aurrera eramateko nahiak izan dezakeen eragina egilearen ibilbide profesionalean. Proiektua erakunde publiko bati aurkezteko lehen txosten bezala pentsatu da. Udako haurren aisialdian lan egiteko hutsune bat identifikatuz eta etorkizun hurbilean aurrera eramateko asmoaz. Zentzu horretan dokumentu hau ibilbide horretan egiten den lehen urratsa izan da; aprendizai praktikoa eskatzen duen arloa.

Hurrengo urratsak eta etorkizunera begira egoki legoke proiektuaren izaera juridikoaren txostenak eta beharrezko diren azpiegituretako baimen eta adostasunen berri ematen duten dokumentuak osatzea eta nola ez aurrera eramatea eta ondoren benetako ebaluaketa bat egitea. Lan astuna baina ilusio eta bihotzaren indarrez gaindi ahal dena. Eta beti kontutan izanda gaurko haurrak biharko helduak izango direla eta ondorioz, gizarte eredugarri baten sustatzaile bihurtzea izango dela kirol praktikan oinarritutako udaleku hauen xedea; lan zaila baina era berean zoragarria.

7. Bibliografía

Blanco, F.J. & Amarica, M. (2007) *Artzikirol proposamen ludiko berri bat jarduera anitzentzarako*. Gasteiz: Arabako Foru Aldundia.

Castejón, F.J. (1994). La enseñanza del deporte en la educación obligatoria: enfoque metodológico. *Revista complutense de educación*, 5 (2), 137-151.

Cervello, E. (2012). Obesidad y deporte. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 8, 178-179.

Cocke, A. (2002). Brain May Also Pump up from Workout.

175/2007 Dekretua, urriaren 16koa, Euskal Autonomia Erkidegoko Oinarrizko Hezkuntzaren curriculum sortu eta ezartzekoa.

Devís, J. & Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.

Dwyer, T., Coonan, W., Leitch, D., Hetzel, B. & Baghurst, R. (1983). An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *International Journal of Epidemiologists*, 12, 308-313.

Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R. & Dean, K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.

Dunn, A., Trivedi, M. & O'Neal, H. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33, 587-97.

Etxebeste, J. & Urdangarin, C. (2004). Reflexiones sobre la educación física de hoy a la luz de las características de la cultura tradicional vasca. In P. Lavega & F.L. Otero (Eds.), *La ciencia de la acción motriz*, (119-135). España: Universitat de Lleida.

Giménez, F.J. (2003). El deporte en el marco de la educación física. Sevilla: Wanceulen.

Giménez, J., Abad, M & Robles, J. (2009). La enseñanza de deporte desde la perspectiva educativa. *Wanceulen E.F. Digital*, 5, 91-103.

Gómez Rijo, A. (2001). Deporte y moral: los valores educativos del deporte escolar. *Lecturas: educación física y deportes*. Revista digital. Año 6. Nº 31. Buenos Aires.

Gruber, J. (1986). Physical activity and self-esteem development in children: A meta- analysis. *American Academy of Physical Education Papers*, 19, 30-48.

Gutierrez, S. (1995). *Valores sociales y deporte*. Madrid: Editorial Gymnos.

Hanneford, C. (1995). *Smart Moves: Why Learning is Not All in your Head*. Great Oceans Publishing.

Hassmén, P., Koivula, N. & Uutela, A. (2002). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.

J. Arruza, M. Bizkarra & I. González. (2001-2003). Influencia en el deporte escolar de un programa de iniciación deportiva globalizada, basado en la enseñanza de valores.

Juegos, deporte y sociedad: léxico de praxiología motriz. Barcelona: Paidotribo, 2001.

Laforge, R., Rossi, J., Prochaska, J., Velicer W., Levesque, D. & McHorney, C. (1999). Stage of regular exercise and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 28, 349-360.

Linder, K. (2002). The Physical Activity Participation–Academic Performance relationship Revisited: Perceived and Actual Performance and the Effect of Banding (Academic Tracking). *Pediatric Exercise Science*, 14, 155-170.

Linder, K. (1999). Sport Participation and Perceived Academic Performance of School Children and Youth. *Pediatric Exercise Science*, 11, 129-144.

Long, B. & Stavel, R. (1995). Effects of exercise training on anxiety: A meta-analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 167-189.

Massengale, J. (1979). The Americanization of School Sports: Historical and Social Consequences. *The Physical Educator*, 36, 2, 59-69.

M.E.C. (1992). *Propuestas de secuencia de E.F.* Madrid: Escuela Española.

Mutrie, N & Parfitt, G. (1998). Physical activity and its link with mental, social and moral health in young people. In S. Biddle, J. Sallis, & N. Cavill (Eds.). *Young and active: young people and health-enhancing physical activity-evidence and implications*. London: Health Education Authority.

Oiarbide, A. (2010). "Mendi zeharkaldi, aerobic eta futbolaren etnomotrizitateak". Euskal herriko Unibertsitatea. Publikatu gabeko tesia.

Oiarbide, A., Martinez Santos, R., Usabiaga, O., Etxebeste, J. & Urdanagarin, C. (2014). Efectos de los juegos de cooperación-oposición en el ánimo de los universitarios. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 58-62.

Orts, F. (2004). La legislación deportiva en las comunidades autónomas y el modelo educativo del deporte. *EN Actas del III Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar*, 309-324. Dos Hermanas (Sevilla). Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.

Parlebas, P. (2001). *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Ramirez, W. , Vinnacia, S. & Suarez, G.R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-7.

Santos Muñoz S. (2005). La educación física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5 , 179-199.

Seirul. Lo, F. (1995). Valores educativos del deporte. En D. Blázquez (Dir). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*, 61-76. Barcelona: Inde.

Shephard, R. (1997). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *Pediatric Exercise Science*, 13, 225-238.

Sibley, B. & Etnier, J. (2002). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science* (in press).

Sonstroem, R. (1997). Physical activity and self-esteem. In W.P. Morgan (Ed.), *Physical activity and mental health*. Washington, DC: Hemisphere.

Tremblay, M., Inman, J. & Willms, J. (2000). The relationship Between Physical Activity, Self-Esteem, and Academic Achievement in 12-Year-Old Children. *Pediatric Exercise Science*, 12, 312-324.

Webgrafia

Belar hockey. http://eu.wikipedia.org/wiki/Belarhockey-tik_berreskuratua 2014/05/30-ean

Boleibol. http://eu.wikipedia.org/wiki/Boleibol-tik_berreskuratua 2014/03/13-an

Colpbol. http://www.colpbol.es/menu/queesC.html-tik_berreskuratua 2014/03/10-ean

Colpbol. http://www.efceipmiguelhz.webnode.es/u-d-a-tener-en-cuenta-/colpbol/-tik_berreskuratua 2014/03/10-ean.

Errugbia. http://es.wikipedia.org/wiki/Rugby#Las_leyes_del_juego-tik_berreskuratua 2014/05/30-ean

Eskubaloia. http://www.rfebm.net/upload/descargas/RFEBM%20Reglamento_SALA.pdf-tik_berreskuratua 2014/03/10-ean

Euskal pilota. http://eu.wikipedia.org/wiki/Esku-huskakopilota-tik_berreskuratua 2014/05/30-ean

Futbola. http://es.fifa.com/-tik_berreskuratua 2014/03/13-an

Kalamendi. http://www.mendikat.net/monte.php?numero=351-tik_berreskuratua 2014/05-30-ean

Kin ball. http://es.wikipedia.org/wiki/Kin-Ball-tik_berreskuratua 2014/05/30-ean

Netball. http://es.wikipedia.org/wiki/Netball-tik_berreskuratua 2014/03/11-n

Pinfubote. http://www.pinfuvote.net/el-juego/-tik_berreskuratua 2014/03/10-ean.

Saskibaloia. http://eu.wikipedia.org/wiki/Saskibaloi-tik_berreskuratua 2014/03/13-an

Ultimate. http://www.espadisc.org/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=27-tik_berreskuratua 2014/03/11-n

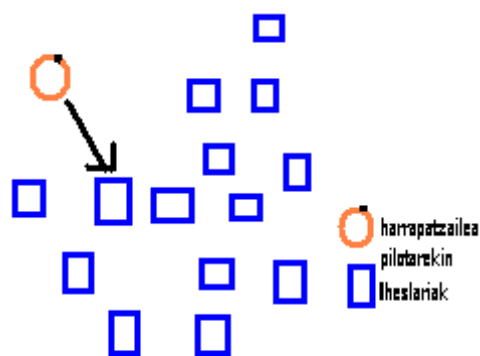
**8. Eranskina: Joko jolas tradizional, kirol
alternatibo eta talde kirolen bilduma eta
deskribapena**

8.1. Joko jolas tradizionalak:

-Harrapaketa:

Jolas honetako jokalaria ez duen eremu zabal mugatu batean banaturik egongo dira eta bi rol nagusi desberdinduko dira: harrapatzailea eta iheslaria, rolen banaketa begiraleak egingo du. Hasieran objektu gabe jolastuko dute baina gero 2 harrapatzaile jartzean bi pilota edo bi peto erabiliko dira harrapatzaileak zeintzuk diren ongi bereizteko. Harrapatzailea edo harrapatzaileak, iheslariak harrapatzen saiatu behar dira eta hau lortzerakoan rolak aldatuko dituzte, hau da, harrapatzailea iheslari bihurtuko da eta iheslaria harrapatzailea. Jolasak ez du irabazle ez galtzailerik eta ondorioz, begiraleak adieraziko du noiz amaitzen den jolasa.

Ezaugarriak: Espazio ziurra, objektua ez dago, memoria gabea eta harreman soziomotorra

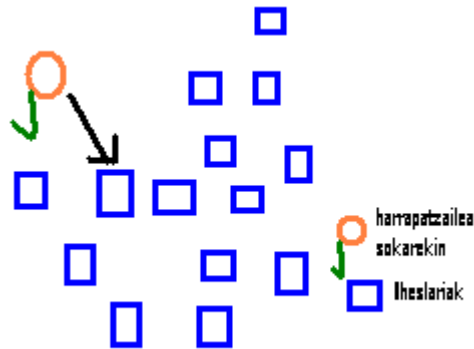


-Sokamuturra:

Joko-jolas honetako jokalaria ez duen eremu zabal mugatu batean banaturik egongo dira bi rol nagusi desberdinduko dira: harrapatzailea eta iheslariak. Kasu honetan, harrapaketa ez bezala, harrapatzaileak pilota bat eraman beharrean 2-3 metro luzerako soka bat eramango du eskuan beti lurra ukitzen joan behar dena. Rolen banaketa begiraleak egingo du. Harrapatzailea soka lurretik arrastaka daramala iheslariak harrapatzen saiatu beharko da eta ezin du soka askatu. Nahi gabe askatuz gero, ezingo du inor harrapatu berriro soka eskuetan hartu arte. Iheslariak, bi helburu izango dituzte: lehena harrapatzailearengandik ihes egitea eta bigarrena harrapatzailearen lana oztopatzea. Horretarako harrapatzaileak eskuan daraman sokaren beste muturra zapaltzen saiatuko dira honi aurrera egitea

oztopatuz. Harrapatzaileak iheslari bat harrapatzean rola aldatuko dituzte. Joko jolasak ez du ez irabazlerik ez galtzailerik eta begiraleak egokia iruditzen zaion momentuan amaiera emango dio joko-jolasari.

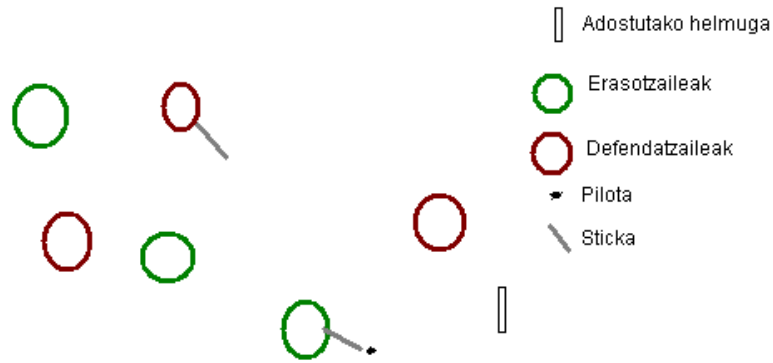
Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektua soka, memoria gabea eta harremana sozomotorra izango da.



-Mailuka:

Lau-sei pertsonako taldeak egingo dira, taldean bikote edo hirukoteak egingo direlarik batzuk besteen aurka jolasteko. Tresna gisa stick-a eta teniseko pilota bat hartuko du talde bakoitzak eta oztopodun eremu zabal mugatu batean banaturik egongo dira. Lehenik eta behin, talde bakoitzak helmuga bat zehaztu beharko du. Behin hori zehaztuta bikote edo hirukote bakoitzak teniseko pilotak helmuga hori jotzeko zenbat serie beharko dituzten adostu beharko dute. Serie bat honakoa izango da: bikote-hirukotearen hiru kolpe eta aurkarien kolpe bat. Behin serie kopurua adostuta aurkariekin elkartu eta serie kopuru txikiena aurkezten duenak hasiko du joko-jolasa. Adostutako serietan pilotarekin adostutako helmuga jotzea lortzen duen taldeak irabaziko du. Ez du balioko adostutako serieak baino azkarrago edo beranduago jotzea, adostutako serieetan jotzea da helburua. Joko-jolasa begiraleak adierazitakoan amaituko da.

Ezaugarriak: Espazioa ziur gabea, objektua sticka eta pilota, memoriaduna eta harremana sozomotorra izango da.



-Marro-marro:

Joko jolas honetan espazioa oztoporik gabekoa da eta askotan mugatua izan ohi da, jokalariengatik hainbatetan. Bi talde egingo dira eta bakoitzak bere etxea izango du. Zelaia beraz, hiru zatitan banatuko da: talde baten etxea, bestearen etxea eta espazio komuna. Jokalariak bakoitza bere etxean hasiko dira. Helburua beste taldeko kideak espazio komunean harrapatzea izango da. Haur bakoitzak beste taldeko edonor harrapa dezake etxetik bera baino lehen atera bada; norbera baino beranduago atera den norbait harrapatzeak ez du balio. Norbait harrapatzean, norberaren etxera eraman beharko du eta bidean ezin du harrapatua izan. Harrapatuta dauden kideak eskutik helduko dira kate bat osatuz eta euren taldekideek salbatu ahal izango dituzte, inork harrapatu baino lehen haietakoren bat ukituaz. Beste taldeko guztiak harrapatzea lortzen duen taldeak irabaziko du. Joko-jolas hau talde batek beste taldeko denak harrapatzean bukatu beharko litzateke, baina askotan zaila izaten denez, luze jo dezake eta horrela gertatzekotan, begiraleak erabakitzean bukatuko da.

Ezaugarriak: Espazio ziurra, harreman soziomotorra, memoriaduna eta objekturik gabekoa izango da.

-Irrintzika:

Joko-jolas honetan bi talde egingo dira eta oztoporik gabe espazioa bitan banatuko da, gune bat talde batena izango da eta bestea kontrako taldearena, talde bakoitzak bere eremua izango du eta bakoitza bere gunean kokatuko da hasieran. Talde bakoitza bere etxean egonik, banaka eta txandaka irteten joan beharko dira kontrako taldearen eremura, haiek harrapatzera. Lehenengo talde bateko kide batek eraso egingo du eta ondoren beste taldekoak. Besteen eremura pasatzen denak oihu

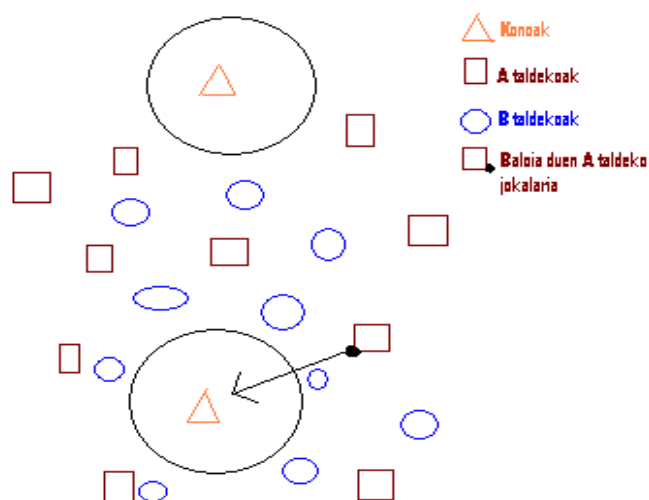
egin beharko du jokalariai harrapatzeko ahaleginetan dabilenean. Oihua kontrako taldearen eremuan dagoenean amaitzen bazaio arnasarik gabe gelditzen delako, kanporatua izango da eta harrapatua den kidea ere kanporatua izango da. Erasoan dagoena kontrako taldeak heldu dezake bere etxera bueltatu ezin izateko eta oihua haien etxean bukatzeko. Talde bateko kide guztiak kanporatzean amaituko da, beste taldeari garaipena emanaz.

Ezaugarriak: Espazio ziurra, harreman sozomotorra, memoriaduna eta objekturik gabekoa da.

-Konoa botatzera:

Futbitoko kantxa batean jokatuko da eta kantxan bi kono egongo dira biak borobil baten barnean eta bata bestearengandik urrunduta. Jokoa begiraleak baloia airera botatzean hasiko da. Talde bakoitzak kono bat botatzea izango du helburu eta hau lortzean puntu bat lortuko dute. Honetarako baloia soilik eskuekin hartu, bota eta pasa daiteke eta baloia eskuan duen haurra ezin da mugitu. Esan bezala, elkarri pasatuz, konoa botatzea izango dute helburu. Beste taldekoak hau saihesten ahaleginduko dira arerioak defendatuz eta baloia eskuetatik kentzen saiatuz. Begiraleak jokoa bukatu dela esatean amaituko da eta ordura arte puntu gehien lortu duen taldeak, hau da, konoa lurrera gehien botatzea lortu duen taldea izango da irabazlea.

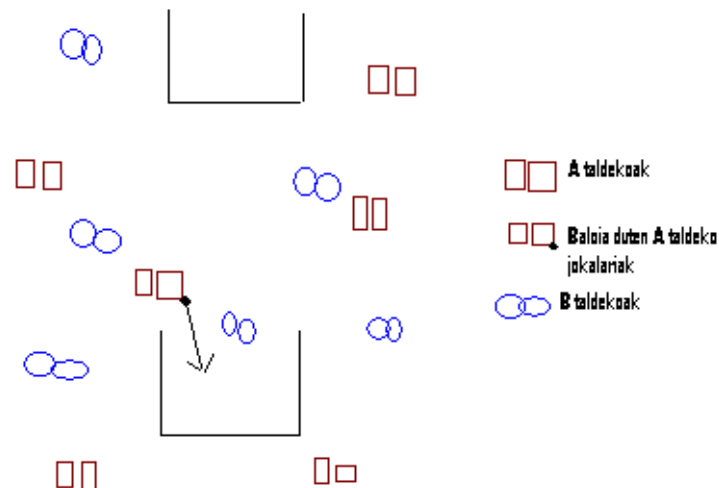
Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektua konoak eta baloia, memoriaduna eta harremana sozomotorra izango da.



-Futbol loko:

Haur guztiak bikoteka jarriko dira bakoitza bere taldekide batekin eta hauek eskutik helduta burutuko dute jokoa. Hau futbitoko kantxa batean jokatuko da ateak alderantziz jarriz paretatik 5 metrotara gutxi gorabehera. Jokoa begiraleak baloia airera botatzean hasiko da. Honen helburua hankak erabiliz eta bikoteak eskutik askatu gabe, alderantziz jarrita dauden ateetan golak sartzea izango da. Bikoteak eskutik askatzen badira ezin izango dute baloia gidatu ezta jo. Jokoa begiraleak bukatu dela esandakoan bukatuko da eta gol gehien sartu dituen taldea izango da garailea.

Ezaugarriak: Espazioa ziburra, objektua baloia, memoriaduna eta harremana soziomotorra izango da.

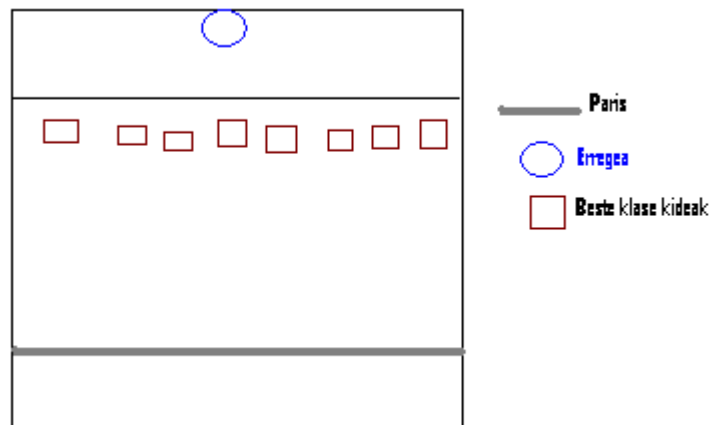


-Egunon errege jauna:

Haurretako bat erregea izango da eta beste haur guztien aurrean kokatuko da 5 bat metrotara. Beste haurrak, esan bezala, bere aurrean kokatuko dira ilara batean. Jolasa erregearen aurrean dauden ikasleek “egunon errege jauna” esatean hasiko da. Ondoren, erregeak erantzungo du “egunon” eta galdetuko die “Nondik Zatozte?” eta hauek erantzungo dute “Paristik”, honen ostean erregeak galdetuko die “Zein lanbide ikasi duzue?” eta hauek aurretik, guztiek batera adostutako lanbidearen mimikak egiten hasiko dira eta erregea asmatzen saiatu behar da, horretarako ozenki esaten joango da berari iruditzen zaizkion lanbideak. Asmatzerakoan korrika aterako

da haurren bat harrapatzera. Hauek Parisera iritsi aurretik haurren bat harrapatzen badu hau bilakatuko da errege. Jolasa begiraleak bukatu dela erabakitzean amaituko da.

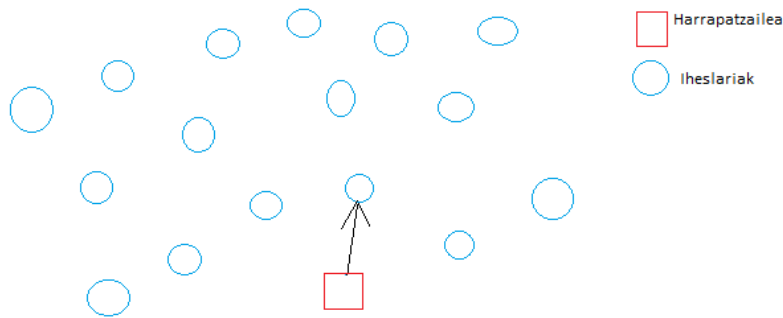
Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektu gabea, memoria gabea eta harremana soziomotorra izango da.



-Kolare-kolare:

Jolas honetan bi rol nagusi ezberdinduko dira: Harrapatzailea eta iheslariak. Harrapatzailea begiraleak hautatuko du edo aukeratze teknika baten bitartez aukeratuak izango dira, adibidez: lurrean azkena esertzen dena. Kolore-kolare azken finean harrapaketa jolas bat da. Harrapatzaileak ozenki kolore baten izena esan behar du eta iheslariak kolore horretako zerbait ukitzera joan beharko dira harrapatuak ez izateko. Harrapatzaileak iheslariren bat berak esandako kolorera iritsi baino lehen harrapatzen badu rola aldatuko dituzte, harrapatzailea iheslari bihurtuko da eta iheslaria harrapatzailea. Horrela behin eta berriz. Jolas hau begiraleak bukatutzat emandakoan amaituko da.

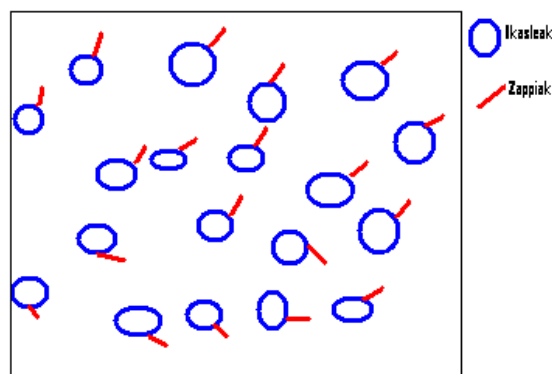
Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektua ez dago, memoria gabea eta harremana soziomotorra izango da.



-Zapiak kentzera:

Joko honetan haur guztiek zapi bat izango dute gerrian kokaturik. Aurretik adostutako eremuan elkarri zapiak kentzea izango da jokoaren helburua. Begiraleak bukatu dela esatean zapi gehien dituen haurra izango da garailea.

Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektua zapiak, memoriaduna eta harremana soziomotorra izango da.

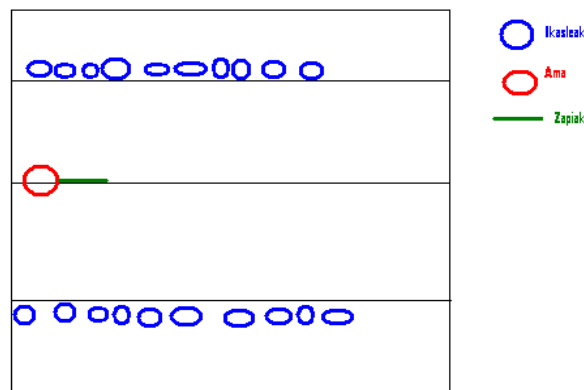


-Zapitxoak:

Joko hau espazio zitur batean burutuko da eta haur bakoitzak zenbaki bat izango du beti 2 taldeetatik kide kopuru maximoa adina zenbaki jarriko dira, hau da talde batean 7 lagun badaude eta bestean 5, 1etik 7ra jarriko dira zenbakiak beraz, 5 pertsonako taldeko 2 kidek 2 zenbaki izango dituzte. Hauetaz aparte, ama bat ere egongo da jokoan, zapi batekin hain zuzen ere eta bi taldeen erdian kokatuko da, hau begiralea izango delarik. Esan bezala, ikasle bakoitzak zenbaki bat izango du eta talde bakoitzak bere etxea. Hemendik abiatu behar dira amak zenbaki bat oihukatzean. Beraz, haurrak bat baten kontrako egoera batean aurrean aurkituko

dira. Hauek amaren zapia hartu eta beraien etxera eramaten saiatu behar dute beste kideak harrapatu gabe honetarako ezin dute aurkarien zelaia zapaldu. Zapia etxera eramatea lortzen badute aurkariak ukitu gabe puntu bat irabaziko dute, alderantziz gertatzen bada, puntuak beste taldearentzat izango da. Jokoa aurretik adostutako puntuak lehendabizi eskuratzen dituen taldeak irabaziko du.

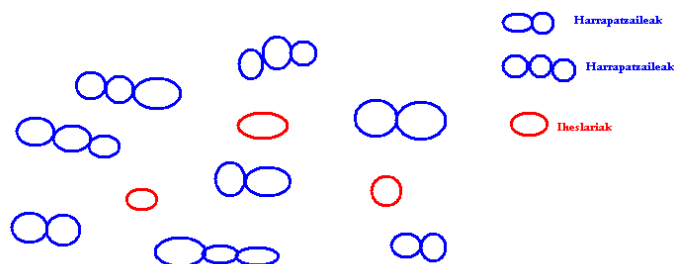
Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektua zapia, memoriaduna eta harremana soziomotorra izango da.



-Biko banda:

Jolas hau haurretako bat harrapatzaile izanik hasiko da. Honek norbait harrapatzean eskutik emanda beste bat harrapatu beharko dute horrela katean 4 egon arte. Katean 4 pertsona elkartzean bitan zatituko dira eta berriro binaka beste bat harrapatzera joango dira, harrapatzean hau katera elkartuko da berriz eta berriro lau elkartzean katean berriro bitan zatituko dira horrela behin eta berriz haur guztiak harrapatu arte. Berriz jolastu nahi izanez gero, azken harrapatua izango da geratuko dena.

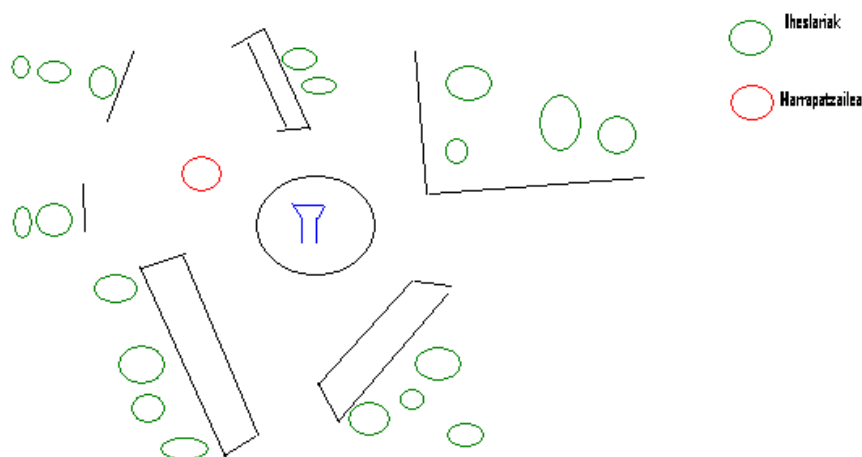
Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektu gabea, memoria gabea eta harremana soziomotorra izango da.



-Bote-bote:

Jolas honetan haurrak oztopo eta ezkutalekudun eremu zabal eta mugatu batean arituko dira jolasean bi rol nagusi banatuko direlarik: harrapatzailea eta iheslariak. Eremu hauen artean lurrian borobil bat marraztuko da honen erdian harrapatzailearen botila, baloia ... bezalako objektu bat egongo delarik. Rolak begiraleak banatuko ditu edo aukeratze teknika baten bidez hautatuko dira. Jolas hau iheslarietako batek harrapatzailearen botila jaurtitzekoan hasiko da. Hau gertatzean iheslari guztiak ezkutatzera joango dira eta bitartean harrapatzaileak botila hartu beharko du eta begiak itxita lurrian marraztutako borobilaren erdira eraman. Hau egitean “bote-bote hasten naiz” oihukatu beharko du eta iheslariak aurkitzen saiatu behar da. Iheslariaren bat aurkitzea lortzen duen bakoitzean “bote-bote Jon” oihukatu beharko du, adibidez. Baina aldi berean, iheslariaren batek harrapatzaileak ikusi gabe bere botilari ostikada bat emateko gai bada harrapatuta dauden guztiak libratzea lortuko du eta harrapatzailea berriro botila hartzera joan beharko da eta begiak itxita duelarik bere borobilerara eraman beharko du eta “bote-bote hasten naiz” oihukatuz berriro ere iheslarik aurkitzen saiatu beharko da. Jolasa harrapatzaileak iheslari guztiak aurkitzean amaituko da.

Ezaugarriak: Espazioa ziur gabea, objektua botila, memoria gabea eta harremana soziomotorra izango da.

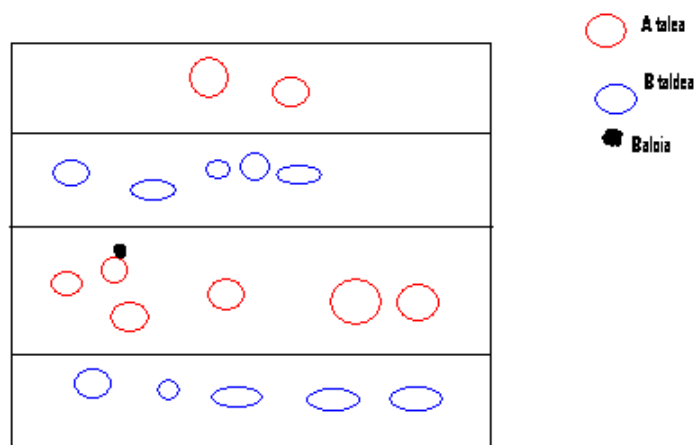


-Zelai errea/Brille:

Joko hau konoz edo lurreko marraz banaturiko espazio batean egingo da. Espazioa ziurra eta oztopo gabea izango da eta lau eremu egongo dira. Haurrak bi

talde parekidetan banatuko dira. Eta guzti hauek erdiko eremuan kokatuko dira, lehendabizi atzeko 2 eremuetan inor egongo ez delarik. Materialari dagokionez baloi bat beharko da. Begiraleak baloia erdiko marran airera bidaliko du eta lehenengo hartzen duen taldea hasiko da erasoan. Helburua baloiarekin aurkaria jo eta erretzea da. Jokalari bat erretzeko baloiak gorputzean jo beharko du lurrean bote bat eman aurretik eta ondoren, aurkariaren eremuan erori behar du. Botea norbere zelaian edo joko-jolas eremutik kanpo eginez gero, aurkaria ez da erreta egongo. Baloia jaurti eta jaurtiketa berean bi aurkari joz gero biak erreko dira. Aurkariak baloia airean hartzea lortzen badu, berriz, ez da erreta egongo. Taldeen helburua aurkari guztiak erre eta atzeko eremura bidaltzea izango da. Lehenengo aurkaria erretakoan hau atzeko eremura joan beharko da eta jokalaria normal bezala arituko da libratzeko aurkariren bat erre beharko duelarik. Lortuz gero, taldekideengana itzuliko da. Bestalde, baloia eremutik irteteen, baloia lehendabizi hartzen duen taldeak jarraituko du jokatzen. Talde batek aurkari guztiak erretzean azken aurkaria atzeko eremura joango da eta jokalaria honek azken jaurtiketa egiteko aukera izango du eta inor jo ezean joko amaitu egingo da. Aurkari guztiak erretzea lortu duen taldea izango da garailea.

Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektua baloia, memoriaduna eta harremana soziomotorra izango da.



-10 Paseak:

Joko honetarako haurrak bi talde simetrikotan banatuko dira eta baloi bat beharko da jokatzeke. Begiraleak baloia airera jaurtiko du eta lehenengo hartzen duen taldea hasiko da. Helburua taldekideei paseak eginez 10 pase jarraian egitea izango da. Horretarako baloia daukan jokalaria ezingo da lekutik mugitu. Beste

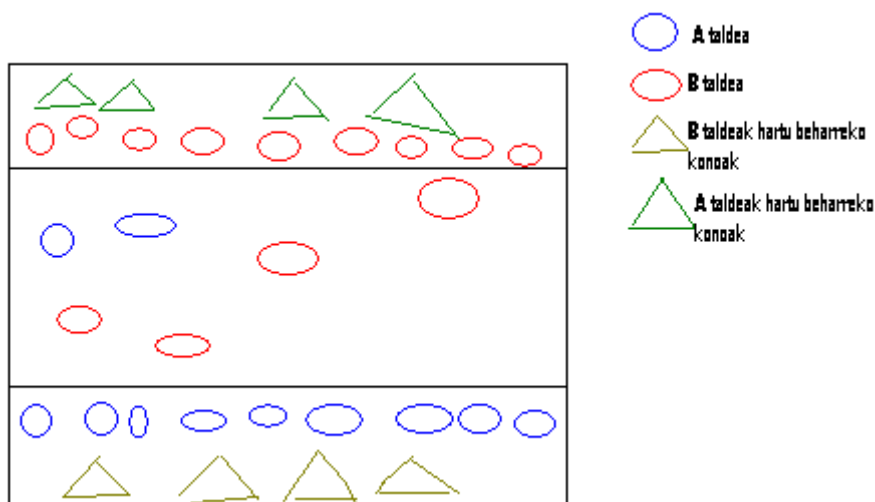
taldeak baloia lapurtu behar du, baina horretarako baloia airean hartu edo moztu behar du. Ezin da aurkariari bultza edo tira eginaz baloia lapurtu. Baloia lurrera eroriz gero edo beste taldeko jokalaria batek moztuz gero, paseak berriro zerotik kontatu behar dira. Baloia eremutik ateratzen bada, berriz, azkena ukitu duen jokalariaen aurkariak egingo dute satea alboko marritik. Talde bateko kideek 10 pase jarraian egitean puntu bat lortuko du taldeak. Aurretik adostutako puntu kopurua lehenengo lortzen duen taldea izango da garailea, edo bestela begiraleak nahikoa dela adieraztean puntu kopuru gehiena daukan taldea.

Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektua baloia, memoriaduna eta harremana soziomotorra izango da.

-4 Harriak:

Joko hau lurreko marraz mugatutako eremu zabal eta oztopo gabekoan egingo da. Haurrak bi talde simetrikotan banatuko dira eta talde bakoitzekoak zelaiaren erdi batean kokatuko dira eremu osoan sakabanaturik. Talde bakoitzaren eremuaren atzean 4 kono egongo dira lurrean. Beraz, zortzi kono beharko dira guztira. Konoak aurkitzen diren eremua ez da bertakoen zelaiaren parte izango, aurkariena baizik. Haurrak "ya" oihukatzean hasiko da jokoak. Haurren helburua beste aurkariaren eremua gurutzatu, konoa hartu eta norbere eremura itzultzea izango da. Hala ere, aurkariengandik harrapatua ez izatea beharrezkoa da konoa eremura ekartzeko. Joaterakoan harrapatua izanez gero, besteen zelaiaren geldirik gelditu behar da, norbere taldeko batek ukitu eta libratu arte. Itzuleran harrapatuz gero, ordea, konoa bere lekuan utzi eta norbere eremura itzuli beharko da kanpoaldetik. Konoak dauden eremuan ezin da inor harrapatu. Txanda bakoitzean kono bat soilik ekarri daiteke eta ibilbide osoa egitea lortuz gero, konoa norbere eremuaren ondoan utzi beharko da. Lau konoak norbere eremuan uztea lortzen dituen taldea izango da garailea.

Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektua baloia, memoriaduna eta harremana soziomotorra izango da.



-Stop:

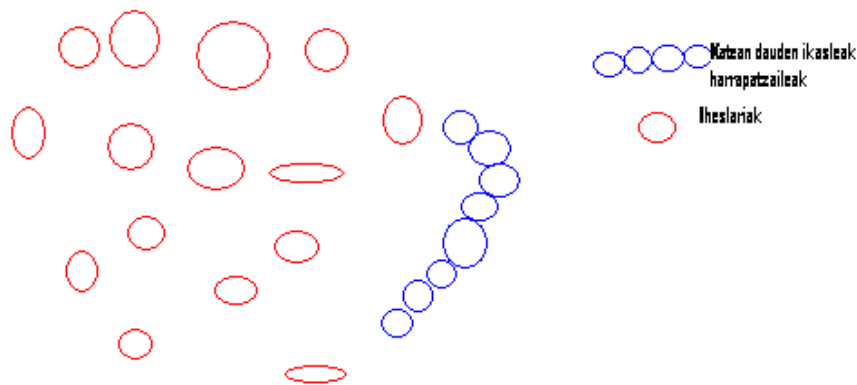
Jolas honetan bi rol nagusi desberdinduko dira: harrapatzailea eta iheslaria, rolen banaketa begiraleak egingo duelarik. Jolasa irakasleak “ya” esandakoan hasiko da. Harrapatzaileak iheslariak harrapatzea da jolasaren helburua baina iheslariak hau ez gertatzeko “STOP” esan ahal izango dute. Iheslariak stopean daudela harrapatzaileak ezin ditu harrapatu. Hauek libratzeko beste haur bat hanka azpitik pasa beharko da. Harrapatzaileak iheslariaren bat harrapatzen duenean rola aldatuko dira. Jolas hau begiraleak bukatu dela esandakoan amaituko da.

Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektu gabea, memoria gabea eta harremana sozomotorra izango da.

-Kadeneta:

Jolas hau haurretako bat harrapatzaile izanik hasiko da. Honek norbait harrapatzean eskutik emanda beste bat harrapatu beharko dute horrela behin eta berriz kide guztiak harrapatu arte. Soilik katearen bi muturretan dauden haurrek ukituta harrapatu ahal dituzte iheslariak. Berriz jolastu nahi izanez gero, azken harrapatua izango da geratuko dena.

Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektu gabea, memoria gabea eta harremana sozomotorra izango da.



- Kuba libre:

Jokalarietako bat harrapatzailea izango da eta beste guztiak iheslariak. Harrapatzailea nor den erabakita dagoenean hasiko da ia jolasa. Harrapatzailearen helburua eremuan zehar korrika eginez iheslariren bat harrapatzea izango da. Baten bat harrapatzea lortuz gero, rolak aldatu egingo dituzte eta jolasak berdin jarraituko du. Iheslariei dagokienez beso bat altxa eta “KU” esanez momentu horretan salbu geratuko dira. Ezingo dira posizio horretatik aldatu norbaitek libratu arte. Libratzeko, beste iheslari batek beste besoa altxa eta “BA” esan beharko du, bien artean zubi bat osatuz. Ondoren, hirugarren jokalaria bat zubi azpitik pasa beharko da “LIBRE” oihukatuz. Momentu honetan, hiruak berriro iheslari bilakatuko dira. Ia jolas honetan ez dago irabazle edo galtzailerik, beraz, begiraleak nahi duenean amaituko da.

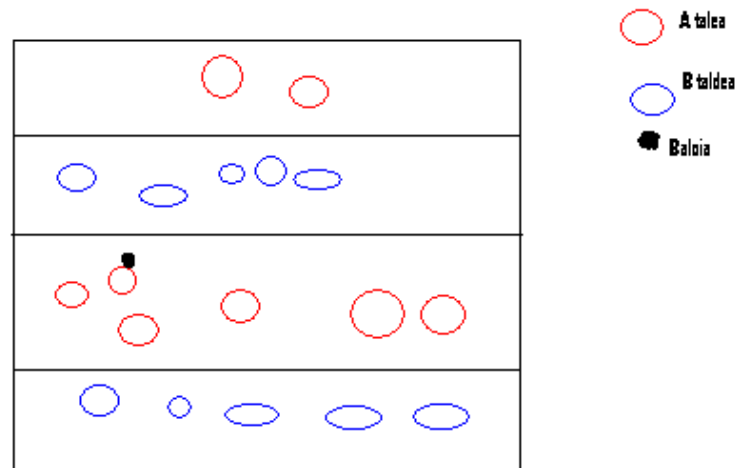
Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektu gabea, memoria gabea eta harremana soziomotorra izango da.

-Baloï erreala:

Jokalariak lurreko marren bidez mugatutako eremuan egongo dira bi taldetan banatuta. Talde bakoitzak lau jokalaria aukeratu beharko ditu erregea, erregina, zaldia eta alfila izateko. Erregeak 40 puntu balioko ditu, erreginak 30, zaldiak 20 eta alfilak 10. Zelaiak 4 eremu izango ditu, bi erdian eta bi atzean baina hasieran bi taldeak erdiko eremuetan kokatuko dira. Begiraleak zelaiaren erdian baloia airera jaurtitzean hasiko da jokoak. Jokalari batek baloia hartu eta beste taldekoak erre beharko ditu. Horretarako boterik eman gabe gorputzean jo eta baloia lurrera erori beharko da. Erretzea lortuz gero, atzeko eremura joan beharko da eta bertatik jaurtiketa bat egin eta norbait erre beharko du berriro ere libre egoteko. Inor erre ezean bertan geldituko da. Xakeko lau fitxetako bat erretzean, honek bere puntuazioa altuan esan beharko

du kartzelara doan bitartean. Joko-jolasaren helburua 100 puntu zehazki lortzea izango da. Jokoa bi taldeetako bat 100 puntura iristean edo kopuru hau pasatzean amaituko da. Taldeetako batek 100 puntu lortzen baditu bera izango da garailea. 100 puntuak pasatuz gero, ordea, beste taldearentzat izango da garaipena.

Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektua baloia, memoriaduna eta harremana soziomotorra izango da.

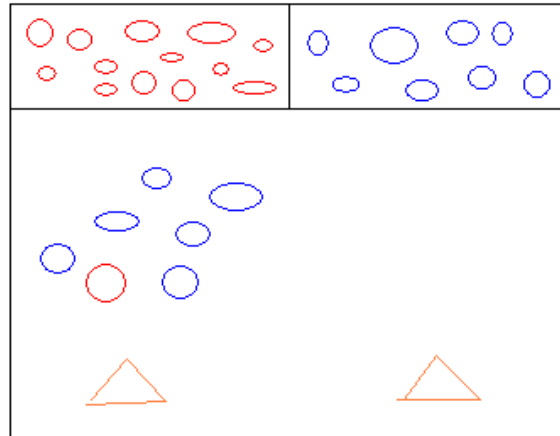


-Bi banderak:

Jokalariak bi talde simetrikotan banatuko dira. Guztiak eremuaren albo batean kokatuko dira, talde bat ezkerrean eta bestea eskuinean. Ezkerrean daudenek kono bat izango dute kantzaren beste aldeko eskuineko ertzean, eta eskuinean daudenek, berriz, ezkerrekoan. Lehen erasoak nork egingo duen erabakiko dute hurrek edo adostasunik ezean begiraleak. Behin hori eginda jokoa hasteko prest egongo da. Erasoan dagoen taldeko jokalaria bat korrika hastean hasiko da jokoa. Honen helburua bere konoa heldu, hau hartu eta hasierako marrara iristea izango da. Bitartean defentsan dauden jokalaria guztiak edo nahi beste, korrika aterako dira lehen jokalaria harrapatzera. Harrapatutakoan konoa lurrean utzi eta erasoan zegoenak geldi geratu behar du. Ondoren, defentsan zeudenak hasierako lekura itzuli eta haietako batek egingo du erasoak. Jokoa horrela jarraituko du talderen batek konoa etxera eramatea lortu arte, txandaka talde batek eraso egin eta besteak defentsan. Kontuan eduki behar da, lehen erasoan izan ezik beste guztietan konoa hartu eta hurbiltzeaz gain, gainontzeko taldekideak libratzeko aukera ere badagoela hauek ukituz. Taldeetako

batek konoa hasierako marrara ekartzean amaitzen da joko eta hau lortzen duen lehena izango da jokoaren garailea.

Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektua banderak (konoak), memoriaduna eta harremana sozomotorra izango da.



-Haria moztera:

Jolas honetan 3 rol bereiziko dira: harrapatzailea, iheslaria eta besteak. Rol hauen banaketa jolasaren hasieran ausaz erabakiko da. Harrapaketaren antzekoa izango da, baina desberdintasun batzuekin. Adibidez, harrapatzaileak, harrapatzen saiatuko denaren izena esan beharko du harrapatzen hasi aurretik eta ez du bere helburua aldatuko, 3. pertsona bat jokoan sartu arte. 3. pertsona horrek bien tartetik sartu behar du, horrela, harrapatzaileak 3.pertsona horri jarraitu beharko dio. Horregatik, tartetik edonor pasatzean, rolak aldatzen dira, eta horrela jarraitzen du, harrapatzaileak dagokiona harrapatu arte. Orduan beste bat izendatzen du, eta jolasa berriz hasten da.

Ezaugarriak: Espazioa zitura, objektu gabea, memoria gabea eta harremana sozomotorra izango da.

-Baloietxea:

3 rol egongo dira joko honetan: harrapatzailea, harrapatua izan daitekeena, eta baloia duena. Haur kopuruaren arabera izango da baloi kopurua baina gutxi gora behera 4 baloiekin nahikoa izango da. Harrapaketaren antzekoa da, baina desberdintasun bat du, baloia duen pertsona ezingo baita harrapatu. Jokalarien

artean kooperazioa egon daiteke elkar salbatu dezaketelako baloia mugituz. Rolak aldatzeko, harrapatzaileak baloi gabeko pertsonaren bat ukitu beharko du. Orduan harrapatua harrapatzaile izatera pasako da eta harrapatzailea zena libre egongo da.

Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektua baloia, memoria gabea eta harremana sozomotorra izango da.

-Baloia ehiztaria:

Bi rol nagusi ezberdinduko dira joko-jolas honetan, harrapatzailea eta iheslariak rol hauek begiraleak erabakiko ditu. Joko-jolasa iheslariak harrapatzailearen inguruan borobil batean kokaturik eta honek 3 aldiz baloia airera jaurti eta hartu ondoren hasiko da. 3. aldian baloia hartzen duenean iheslariek ihes egin ahal izango dute baloiarekin eman ez diezaieten. Joko-jolasaren helburua baloiarekin beste jokalaririk guztiak harrapatzea izango du helburu. Horretarako, baloia jaurti eta beste jokalaririk jo beharko ditu, horrela, beraiek ere harrapatzaile bilakatu. Harrapatua izateko baloia airean eman behar dio iheslariari bestela ez da harrapatua izango. Joko-jolasaren helburua, guztiak harrapatzaile bilakatzeko da. Joko-jolasaren bukaera jokalaririk guztiak emanda daudenean helduko da, hau da, harrapatzeko inor geratzen ez denean.

Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektua baloia, memoria gabea eta harremana sozomotorra izango da.

-Baloia eseria:

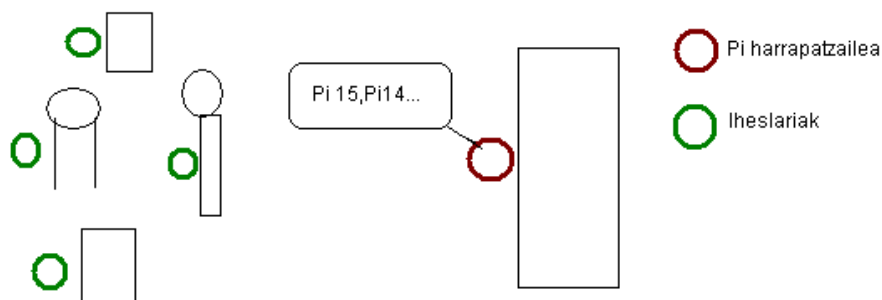
Joko-jolas honen hasieran denek izango dute rol bera. Jokalaririk guztien helburua, bakarrik geratzea da, hau da, beste guztiak eserita egotea, eta baloia berak eskuan izatea. Horretarako, beste jokalaririk guztiak jo beharko ditu baloiarekin. Hori gertatzean, jokalaririk eseri egin beharko du lurrian, eta baloia bereganara heldu bitartean ezingo du altxa. Honetarako baloia bote eman aurretik eman beharko du beraien gorputzean, bote eman eta gero hartzen badute baloia ez dira lurrian eseri behar. Lurrian eserita dagoenari baloia etortzen bazaio, 2 aukera ditu, edo altxa eta beste bat egiten saiatu, edo lurrian dagoen beste bat salbatzen saiatu. Zutik daudenei ez zaie komeni jendea salbatzea eta, beraz, ez diete utziko. Joko-jolasa jokalaririk guztiak, bat izan ezik, lurrian daudenean amaituko da eta hau gertatzen ez bada begiraleak agindutakoan.

Ezaugarriak: Espazioa ziuorra , objektua baloia, memoria gabea eta harremana soziomotorra izango da.

-Pi:

Haurrak oztopo eta ezkutalekudun eremu zabal eta mugatu batean arituko dira jolasean bi rol nagusi banatuko direlarik: pi pertsona eta iheslariak. Rolak begiraleak banatuko ditu edo aukeratze teknika baten bidez hautatuko dira. Pi pertsona pareta baten kontra kokatuko da, eta begiak itxita eta besoak irekita Pi 15-etik kontatzen hasiko da ozenki, hau da, pi 15, pi 14, pi 13, pi 12, pi11, pi 10...pi 0. Bitartean iheslariak ezkutatzera joan beharko dira. Pi pertsonak kontatzen bukatzen duenean norbait ikusten badu pi eta bere izena oihukatuko dugu egina dagoela jakin dezan. Honetarako pi pertsonak 3 pausu egiteko aukera izango du. Honen ondoren inor ez badu ikusten berriro kontatzen hasiko da baina oraingo honetan pi 14tik. Hiru pausu egiten duen bakoitzean eta inor ikusten ez duenean berriro kontatzen hasiko da baina zenbaki bat gutxiagotik. Iheslariak berriro ezkutatzera joan beharko dira baina lehenik pi pertsonari besoa edo gorputzeko beste atal bat ukitu beharko diote. Ondoren, begiak ireki eta iheslariak aurkitzen saiatu behar da. Horretarako lehen bezala hiru pausu eman ditzake. Eta berriro norbait aurkitzean “pi Jon” esango du adibidez. Horrela haur guztiak harrapatu arte. Pi pertsonak iheslari guztiak aurkitzean amaitzen da jolasa eta berriro jolastu nahi izanez gero lehendabizi harrapatua geratuko da.

Ezaugarriak: Espazioa ziuur gabea, objektu gabea, memoria gabea eta harremana soziomotorra izango da.



-I Love:

2 rol ezberdinduko dira jolas honetan, harrapatzailea eta iheslaria eta rol hauek begiraleak erabakiko ditu edo aukeratze teknikaren bidez hautatuko dira.

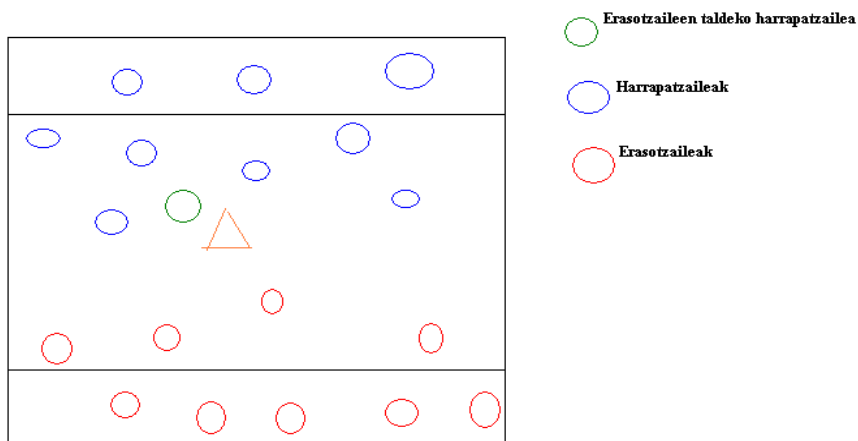
Harrapatzailea iheslariak harrapatzen saiatu behar da baina hau ez gerta dadin iheslariak “maite zaitut” esatean ezin izango ditu harrapatu. Hauek stopetan bezala “maite zaitut” esandako tokian geratu beharko dira bi eskuak aurrerantz luzaturik eta heldurik mantenduz. Libratzeko eta ihes egiten jarraitzeko beste talde kide bat sartu beharko da beraien eskuen artean eta musu eman. Libratzen dagoen bitartean ere harrapatzaileak harrapatu ditzake. Harrapatzaileak iheslariren bat harrapatzean rolak aldatuko dira. Jolasa begiraleak bukatutzat emandakoan amaituko da.

Ezaugarriak: Espazio ziburra, objektu gabea, memoria gabea eta harremana soziomotorra izango da.

-Bandera:

Haurrak bi taldetan banatuko dira taldeak petoen bidez ezberdinduko direlarik. Bakoitza zelaiaren alde batean kokatuko da hasieran eta erdian kono bat (bandera) egongo da. Talde bakoitzak bere zelaiaren atzean espazio bat izango du inor harrapatua ezin dena izan hau da, beraien etxea izango dena. Talde bakoitzak rol bat izango du. Talde bat harrapatzailea izango eta bestea erasotzailea eta talde honetako haur bat soilik izango da harrapatzailea. Jokoaren helburua, alde batetik erasotzaileek bandera beraien etxera eramatea edo taldeko harrapatzailearen bidez harrapatzaile guztiak kaleratzea izango da eta bestetik, harrapatzaileek erasotzaile guztiak harrapatzea. Esan bezala, talde bakoitzak etxe bat izango du eta hor ezin izango die inork harrapatu. Taldekideren batek norbait harrapatzen badu, hau da, erasotzaileei harrapatzaileak harrapatzen badie edo harrapatzaileei erasotzaileen taldeko harrapatzaileak harrapatzen badie hau kanporatua izango da. Jokoa talde batek aurreko helbururen bat betetzean bukatuko da, hau lortzen duena irabazlea izanik.

Ezaugarriak: Espazioa ziburra, objektua bandera, memoriaduna eta harremana soziomotorra izango da.



-Azeriak oiloak eta sugeak:

Haurrak 3 taldetan banatuko dira batzuk azeriak beste batzuk oiloak eta beste batzuk sugeak izanik. Talde bakoitzak etxe bat izango du, zelairen laukitxo bat izango dena. Taldeak petoz ezberdinduko dira. Jolasaren helburua, azeriak oiloak harrapatzea, oiloak sugeak harrapatzea eta sugeak azeriak harrapatzea izango da. Honetarako esan bezala talde bakoitzak etxe bat izango du eta hemen barruan ezin da inor harrapatu. Talde bateko kideren batek beste bat harrapatzea lortzen duenean honen etxera eraman beharko du eta bide honetan ezin izango dio inork harrapatu, hau da, azeri batek oilo bat harrapatzen badu azeriak oiloa azerien etxera eramango du eta bide honetan sugeak ezin izango dio harrapatu. Harrapatuak dauden kideak elkarri eskua emanda kate batean jarriko dira azerien etxean mantenduz eta hauek soilik oilo batek kideren bat ukitzean libratuko dira guztiak. Berdina gertatuko da beste taldeekin. Hau da, oiloak sugeak harrapatzen badituzte sugeen etxean egon beharko dira taldekideren batek ukitu eta libratu arte baina bitartean oiloak adi egon beharko dira beraiei azeriak harrapatu bai diezaiekete. Jolasaren bukaera begiraleak erabakiko du.

Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektu gabea, memoria gabea eta harremana sozomotorra izango da.

-Lasterketak:

Zelaiari bi marra egingo dira karreraren hasiera eta bukaera adierazteko. Haurrak binaka jarriko dira karretila lasterketa egiteko. Bietako batek eskuak lurrean bermaturik izango ditu eta besteak hanketatik helduaz zelaiaren beste marra ahalik eta azkarren heltzen saiatu behar dira. Behin aurreko marra iritsita rola aldatuko

dituzte eta berriro hasierako irteera bueltatu beharko dira ahalik eta azkarren. “A burrikitos” lasterketa egiteko aldiz, binaka jarraituko dute eta haur bat bestearen gainean jarriko da eta aurrekoan bezala aurrean duten marraraino ahalik eta azkarren joango dira eta hemen rolak aldatu eta buelta egin beharko dute hasierara. Eta azkenik, “a la sillita de la reina” lasterketa egiteko, haurrak hirukoteka jarriko dira eta bi hurrek elkarri besoetatik helduz bestea eramango dute hau bi haurren eskuen gainean jarriko delarik. Marretara iristean rolak aldatuko dituzte, beraz kasu honetan hasieratik aurreko marrara, hasierara eta berriro aurreko marrara joan beharko dira 3 aldiz aldatu behar bai dituzte rolak. Joko jolas honen helburua ahalik eta azkarren egitea izanik, helmugara lehendabizi iristen den bikoteak edo hirukoteak irabaziko du joko jolasa.

Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektu gabea, memoriaduna eta harremana sozomotorra izango da.

-Harri, orri, ar:

Haurrak bi taldetan banatuko dira. Talde bakoitza ilara batean kokatuko da begiraleak agindutako marra baten gainean. Honek “ya” esatean konoen bitartez osatutako marretatik ilara bakoitzeko haur bat korrika aterako da. Hauek aurkitzen diren tokian harri, orri, ar egingo dute eta irabazten duenak korrika jarraituko du. Honengana aurkako taldeko beste bat aterako da eta galdu duena berriz, bere ilarara bueltako da eta berriro bere txandari itxarongo dio. Haurren batek lortzen badu beste taldearen ilarara iristea, honetarako bidean aurkitutako aurkari guztiei irabazi beharko die harri orri har eginaz, bere taldeak puntu bat irabaziko du. Puntu gehien dituen taldea izango da irabazlea.

Ezaugarriak: Espazioa ziurra, objektu gabea, memoriaduna eta harremana sozomotorra.

8.2. Kirol alternatiboak:

Artzikirol

Artzikirolen sortzailea José Ramón Rey da (Artzeniega, 1963), eta joko honen eremu geografikoaren sorrera Valle de Ayala da, zehazki Artzeniega herrian 2007. urtean, hortik dator bere izena. (Blanco & Amarica, 2007)

Futbol sala edo eskubaloiko zelai batean jokatzen da, 36 x 18-tik 40 x 20 m-rainoko neurrietan. Jokoa espazioak honako ezaugarri hauek ditu:

-Zelaiaren bi zatiak banatzen dituen erdiko marra bat.

-3x2m-tako ate bat.

-7 metrotara kokatutako penalti puntu bat.

-6 metrotako area bat. (Blanco & Amarica, 2007)

Erabiliko den materiala, espumazko baloi bigun bat izango da edo infantil mailako boleiboleko baloia. 6 pertsonaz osatutako bi taldek elkarren aurka jokatzen dute talde bakoitzak atezain bat eta gehienez 15 jokalaririk (haur kopuruaren arabera hau moldatu egingo dugu, inor ez baita geldirik egongo jokatu gabe). Aldaketak nahi direnean egin daitezke jokoa geratu gabe eta taldeak neska zein mutilen osatuak izan daitezke, hau da, mistoak izan daitezke. Partidu bakoitzaren denbora 15 minutuko 4 denbora izango dira eta denbora bakoitzaren artean 2 minutuko atsedena egongo da, bigarren eta hirugarren periodoaren artean izan ezik, hemen 5 minutuko atsedena izango baitute. (Blanco & Amarica, 2007)



Baloia esku zein hankaz jokatu daiteke, baina edozein kasutan ezin da boterik eman baloia kontrolatua izatean. Baloia eskuetan izanik edozein aurkarik ukitu

zaitzake eta ukitzean baloiaren posesioa berreskuratzen du talde horrek. Hori dela eta, aurkariren bat hurbildu aurretik baloia oinetan eramatea gomendatzen da. Gola baloia esku edo hankaz jaurtiz lor daiteke. Baloia airean dagoenean jokalaria eskuz nahiz hankaz kontrolatu dezake baina behin baloiak lurra ukitzean ezin izango da eskuarekin kontrolatu. Atezainak aldiz, nahiz eta baloiak lurra ukitu berriro ere eskuetan hartzeko aukera du. (Blanco & Amarica, 2007)



Faltak, kornerrak, eta alboko sakeak ateratzeko jokalariek 6 segundo dituzte. Aurkaria ateratzera doan jokalariairean gainean egon ahal izango da beti ere marra zapaltzen egon gabe. Atezainak ez dauka leku finkorik zelaian eta edozein momentutan zelaiko jokalaria bihurtu daiteke. Eta honi zelaiaren edozein lekutan baloiarekin doalarik ukitzen badiote epaileak penaltia pitatuko du. Hala ere, atezainari ahal zaio baloia eskuetatik erori area barruan eta berriro hartu ahal izango du eskuarekin bere taldekideekin jokatzeko. Area kanpoan ordea, beste jokalariren moduan ezin izango du hori egin. Gola sartu ostean, atezainak hondoko marratik aterako du. Penalti jaurtiketetan defendatzaileak hondoko marraren atzean kokatzen dira eta erasotzaileak 7 metrotara. (Blanco & Amarica, 2007)



Lehenengo eta bigarren periodoko sakea talde berdinak egiten du, hirugarren eta laugarren periodoko sakea ordea, kontrako taldeak. Gola zuzenean lortu daiteke falta jaurtiketa zuzen batetik edo alboko sake batetik. (Blanco & Amarica)

Puntuaketa oso sinplea da artzikirolean. Edozein gol hanka nahiz eskuarekin, jokaldi, falta edo penalti bidez lortutakoak puntu bateko balioa du. Araudiko faltatzat hartuko diren akzioak indarra erabiliz jotzeak nahiz bultzadak izango dira. Honetaz gain, baloia duen jokalaria esku batetik bestera baloia auto pase eran pasatzen badu falta izango da eta baita aurkariarengandik ukitua izatea baloia eskuetan izanda. (Blanco & Amarica, 2007)

Floorball

Floorballa 6 pertsonaz osatutako bi talderen arteko partida bat da, talde bakoitzak gehienez 20 jokalaria izan ahal dituelarik. Jokalari kopurua gehitu edo mugatzeak ez du inolako eraginik izaten jokoan. Beraz, taldeak haur kopuruaren arabera egingo dira. Jokalari bakoitzak stick bat izango du hau ezin izango delarik belaunak baino gorago igo eta bola batekin jokatzen da. Guztiek dute sticka atezainak izan ezik. Jokoaren helburua aurkako taldea baino gol gehiago sartzea da, araudiaren limiteen barruan noski. www.floorball.org

Lurzoru lisoa duen kantxa batean jokatzen da 40mx20m-ko neurriekin. Marka guztiak 4-5 metroko zabalera duten marrak dira, argi bereizten diren kolore batekoak. Erdiko marra eta erdiko puntuan markatuak egon beharko dira. Honekin batera, ateko areak 4mx5m neurtuko ditu eta hondoko marratik 2,85 metrotara markatua egon beharko da. Atezainaren areak 1m x 2,5m neurtuko ditu. www.floorball.org

Jokoaren iraupena 20 minutuko 3 denborakoa da, 10 minutuko 2 atseden periodorekin non jokalariek zelaiez aldatzen duten. Periodo berri baten hasieran erdiko puntutik sake neutral bat egiten da. Gol bat baliozkoa izango da behar bezala sartzean eta erdiko puntutik ateratako sake neutralarekin konfirmatzean. www.floorball.org



Colpbol

Colpbolean 7 pertsonako bi talde mistok elkarren kontra jokatzen dute, jokalaria kopurua gehitu edo mugatzeak ez duelarik inolako eraginik izaten. Zehaztutako espazio batean jokatzen da, futbitoko kantxa batean alegia, eta baloia eskuekin kolpatuz aurkako taldearen atean sartzea izango da helburua. <http://www.colpbol.es>



Esan bezala, baloia soilik eskuekin edo gorputzeko goiko partearekin kolpatu daiteke. Jokalariak ezin izango dute baloia bi aldiz jarraian kolpatu eta baloia ezin izango da eskuekin hartu. Honela izatekotan baloia beste taldeari emango zaio. <http://www.colpbol.es>

Partidaren denbora jokalarien adinaren arabera ezberdina izango da. 18 urtetik gorakoek partidak 25 minutuko bi zati izango dituzte 10 minutuko atsedenaldiarekin. 18 urtetik 13 urtera bitartekoek partidak ordea, 20 minutuko bi zati izango dituzte eta aldiz, 12 urtetik 8 urtera bitartekoek 12 minutuko bi zati. Bi kasu hauetan atsedenaldiak 5 minutukoak izango direlarik. <http://www.colpbol.es>



Pinfubote

Izen honek kirol ezberdinen izenak jasotzen ditu, pin=ping-pong, fu=futbola, bo=boleibol eta te= tenis. 4 kirol hauen arauak hartuz modifikatutako kirola da. Bi taldek elkarren aurka jokatzen dute (7x7, 4x4, 5x5, 6x6...). Baloia gorputzeko edozein atalekin jo daiteke, kideen artean ukituz erdian egongo den sarearen beste aldera pasa aurretik eta bi ukituen artean baloiak bote bat eman dezake.

<http://www.pinfuvote.net>

Zelaia jokalaria kopuruaren arabera handitu edo mugatuko da baina normalean boleiboleko zelai batean jokatzen da eta pinfubotearen helburua baloia aurkariaren taldera pasatuz tantoa lortzea da. Tantoa aurkariak baloia jasotzen ez badute edota sarea pasatzen ez badute lortzen da. Esan bezala, baloia gorputzeko edozein atalekin kolpatu daiteke nahi den beste alditan eta ukitu bakoitzaren artean bote bat eman dezake. <http://www.pinfuvote.net>

Ultimate

Kirol alternatibo hau hondartza edo kantxa batean jokatu daiteke. 18 metroko sakonera duten bi areaz osatutako 100m x 37m-ko zelai batean jokatzen da. Bi taldek elkarren aurka jokatzen dute, 7x7 edo 5x5 normalean baina hau moldatzeak ez du eraginik jokoan. <http://www.espadisc.org>

Disko batekin jokatzen da, hau elkarri pasatuz aurkariaren areara iristea da helburua non puntua lortzeko beste kide batek aurkariaren area barruan hartu beharko duen diska. Ezin izango gara diska eskuan dugula desplazatu eta ezta ezin izango da kontaktu fisikorik egon jokalarien artean. <http://www.espadisc.org>

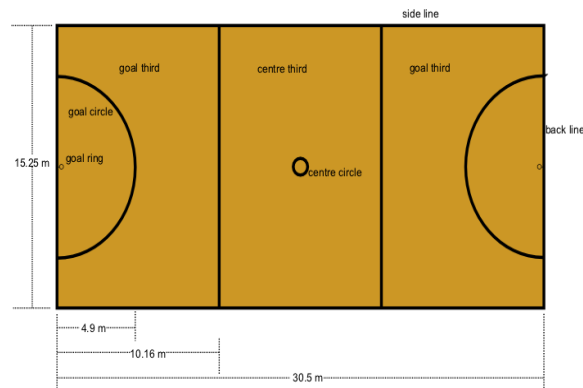
Talde bakoitzak bere area izango du hau defendatu beharko duelarik eta aurkariaren area erasotu beharko duelarik. Esan dugun moduan diskoa eskuetan izan da ezingo dute korrika egin eta jokalaria bakoitzak ezingo du 10 segundo baino denbora gehiago izan diskoa eskuetan. Horrela izatekotan edo jokalariren bati diskoa lurrera erori ezkerro posesioa beste taldearentzat izango da. <http://www.espadisc.org>

Partida 19 puntu lehendabizi lortzen duen taldeak irabazten du, beti ere aurkariari bi puntuko aldea atera beharko zaiolarik, diferentzia hau ez baldin badago 21 puntura lehendabizi iristen denak irabazten du. 10 puntu lortzen direnean 10 minutuko atsedena burutzen da. <http://www.espadisc.org>

Ultimate deitzen den kirol alternatibo honetan ez da izaten epailerik. Eta hala eta guztiz ere, guztiek errespetatzen dituzte arauak tranpa eta liskarrik sortu gabe. Honek kirol hau bakarra eta berezia izatea ekarri du. <http://www.espadisc.org>

Netball

Netballa 30x15 metroko hiru zati berdinetan banatutako zelai batean jokatzen da. Zelaiaren alde banatan bi kanasta egongo dira eta jokalariai aipatutako hiru zonetan egongo dira banaturik zona horietatik ezin izango direlarik atera. <http://es.wikipedia.org/>



7 jokalariz osatutako bi taldek elkarren aurka jokatzen dute eta talde bakoitzak kanasta duen zonetako bat defendatu behar du. Honetarako defentsako zonan bi jokalaria kokatuko dira, erdiko zonan beste bi eta erasoko zonan 3. Erasoko zonan dauden 3 jokalariek baloia kanastan saskiratzen saiatu behar dira, erdiko zonan dauden jokalariek pasatuko diotelarik baloia hau gertatzeko. Jokalariek baloia eskuetan dutelarik ezin dira mugitu eta jokalaria bakoitzak gehienez 3 segundoz izan ditzake baloia eskuetan, baloia hartzeko bai mugitu daitezke baina esan bezala

bakoitza bere zonan. Helburua baloia zonaz zona pasatuz talde bakoitzari dagokion kanastan baloia saskiratzea da. <http://es.wikipedia.org/>



Partidak 15 minutuko 4 denbora izango ditu. Eta denbora honetan saskiratze gehien lortzen duen taldea izango da garailea. <http://es.wikipedia.org/>

Kick-ball (Baseball)

Kick-balla parke, kantxa, zelai ... -etan jokatu daiteke. Gutxi gora behera 250-400 mm-ko neurria duen softboleko diamante baten barruan jokatzen da. Softbolean eta beisbolean moduan jokoak 3 base eta "plato printzipala" ditu. Baloia bigun handi batekin jokatzen da eta honi hankarekin kolpatzen zaio. Arauak moldatu egin daitezke espazio eta jokalarikopuruaren arabera. <http://www.diputaciondevalladolid.es/>



Bi taldek elkarren aurka jokatzen dute. Talde bat zelaian zehar kokatzen da espazioak okupatuz, defendatzen. Talde erasotzailea ilara batean kokatuko da baloia kolpatzeko txanda itxaroten. Defendatzaileetako bat jaurtitzailaren aurrean kokatzen da eta eskuarekin baloia pasatuko dio honi. Honek hankarekin kolpatuko dio baloiari eta jarraian lehenengo basera joango da ahalik eta azkarren, defendatzaileek blokeoa burutu ahal diotelarik basera ez iristeko. Erasotzaileen helburua base guztietatik pasatzea da hasierara iritsiz, defendatzaileek baloia airean eskuratu gabe jaurtiketa

baten ondorioz, horrela izatekotan rolak aldatuko baitira. Jokalari batek base guztietatik pasatuz hasierara iristea lortzean puntuatzen du taldeak. Defendatzaileek baloia eskuratzean pasatzaileari pasatzea lortzen badute erasotzen dagoen jokalariren bat basera iritsi aurretik hau kaleratua izango da. Rolak aldatuko dira jaurtitze postan erasotzailerik ez egotean edo defendatzaileek baloia airean hartzean.

<http://www.diputaciondevalladolid.es/>



Partidaren irabazlea begiraleak zehaztutako puntuaketara lehenik iristen den taldea izango da. <http://www.diputaciondevalladolid.es/>

Kindball

Kindballa Quebec-en sortu zen, Kanadan, 1986 an. Kirolean ematen diren indibidualismo joerak baztertzeko eta interakzio positiboa eta talde kideen arteko kooperazioa sustatzeko . <http://es.wikipedia.org>

8 jokalariz osatutako 3 taldek parte hartzen dute, 20 x 20 metroko zelai karratu batean. 8 jokalari horietatik 4 daude pistan baina aldaketak edozein momentutan egin daitezke. Taldeak mistoak izan behar dira. Taldeak zelaian 3 koloreko petoen bidez bereizten dira, arrosa, grisa eta beltza. Talde bakoitzak kolore hauetariko bat izango du. Jokoaren denbora lehiaketaren arabera ezberdina izaten da, normalean 7 minutuko periodoetan dagoelarik banatuta. <http://es.wikipedia.org>

Jokoa 3 taldeei eragiten dieten sakea eta harreraren arteko estrategia batean oinarritzen da. Baloia (1,22 metroko diametroa eta 1 kg) taldeetako batek jartzen du jokoan, 4 jokalariek parte hartzen duten sake berezi baten bitartez. Sakea ateratzen duen taldearen helburua, hau da talde erasotzailearen helburua, baloia harrera egiteko zailtasunak izan dezaketen lekura jaurtitzea da, baloiak lurra ukitzea lortzeko. Talde erasotzaileak sakea egin aurretik bi taldeetako bat izendatzen du “omnikin” eta erasotuko duen taldearen kolorea esanez, talde honek egin beharko duelarik harrera.

Harrera egin behar duen taldearen helburua baloiak lurra ez ukitzea da eta hau lortzean berehala sakea antolatzea. Baloia gorputzeko edozein atalekin gidatu eta hartu daiteke. Baloia eraso taldearen bitartez sake berri bat egin aurretik, pistaren limiteen barruan desplazatu daiteke. <http://es.wikipedia.org>



Jokaldi guztietan, sake nahiz harreran, taldeko jokalariek guztiek parte hartzen dute. Puntuazio sistemak talde guztiek puntuatzea ziurtatzen du, izan ere talde batek falta bat burutzen badu beste bi taldeek puntuatu egiten dute. Markagailuko parekotasun horrek, partida bukatu arte talde guztiak partidari sartuta egotea ahalbidetzen du. <http://es.wikipedia.org>

Mendi ibilaldia

Mendi irteera kalamendira igotzea izango da. Kalamendi Ondarruko herritarrak inguruan daukaten mendirik adierazgarriena delako. Lea ibaiko arroak banatzen dituen eta Lekeitio, Artibain eta Ondarroan itsasoratzen den zima dugu Kalamendi. Muinoak 300 metroko altitudetan pinuen landatzean eta eukalptoetan degradatutako inguru batean kokatzen dira. Kalamendi (314 metro) olatuen urautsitik 2 kilometro baino gutxiagora kokatu dago. Kalamendira leku ezberdinetatik joan daiteke, esaterako Mendexa (1h 30'), Ondarroa (1h 45'), Milioi (45') eta Berriatua (45'). www.mendikat.net

Irteera hau Ondarroatik abiatutako ibilbidean oinarritutako da. Ondarroatik (18 m) Kalamendira joateko lehenik, Asterrika (219 m) auzora igo behar da. Hona igotzeko, Kamiñazpi kaletik abiatuko dira, errepidetik erreteria auzorantz joan beharko direlarik, 1,1 kilometro. Jarraian, Asterrika auzoan murgildu eta hemen 700 metro aurrerantz joanik, bidegurutze batekin topo egingo dute. Eskuinerantz bidea hartu beharko da, 2,2 kilometro. Bide honi jarraituz San Lorenzo basilizara iritsiko dira. Aldiz, Pixape kaletik abiatzen badira, Goimendi auzorantz abiatuko dira 1,6

kilometro eta hemendik Asterrikarantz, 760 metro. Hemen ezkerreranzko bidea hartuko da 800 metrotan eta ondoren, berriro dena zuzen 450 metrotan. Esandako kale batetik edo bestetik abiatuta, Asterrikara heldu beharra dago eta hemen inolako zailtasunik gabe gailurrera igotzeko bidea ikusiko da.

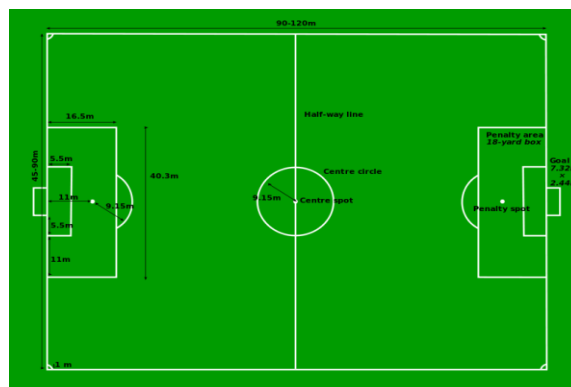


Ibilbide hau, bi hiru ordutan egin daiteke inolako zailtasunik gabe eta oinez nahiz bizikletan igo daiteke gailurrera.

8.3. Talde kirolak

Futbola

Futbol partida batean 10 jokalariaz eta atezain batek osatutako bi taldek jokatzen dute elkarren aurka. Talde batek gola lortu duela esaten da baloia arerioaren atean sartzea lortzen duenean. Jokoaren helburua arerioak baino gol gehiago lortzea da. Jokorako lekua 45 eta 90 metro bitarteko zabalera eta 90 eta 120 metro bitarteko luzera duen zelaia izaten da. Alde bakoitzean hiru zutoinek osatutako ate bat egoten da. Zelaia bi zatitan banatzen da eta ateen aurrean bina area egoten dira: area txikiak atezaina inork oztopatu ezin duen gunea da, eta area handia atezainak baloia eskuaz jokatu dezakeena eta defentsak ari den taldeak egiten duen falta penalti bezala adierazten dena. <http://es.fifa.com/>



Baloia eskuekin hartu dezakeen bakarria atezaina da, beti ere area handiaren barruan. Talde bereko jokalariek batek atezainari baloia eman eta gero eskuarekin hartzen badu, falta da. Jokalariek batek baloia alboko marrik kanpora botatzen badu, alboko sarea egiten du aurkako taldeak, bere zelaiko hondoko marrik kanpora badoa kornerra eta beste taldearen zelaiko hondoko marrik kanpora ateko sarea. <http://es.fifa.com/>

Futboleko partidetan epaileak egoten dira eta hauek jokalariek ohartarazi ditzakete arau kontrako ekintzen bat eginez gero. Futbolean ohartarazpenak txartel horia eta txartel gorria erakutsiz egiten dira, ekintzen arabera. Bi txartel hori edo gorri bat ikusten dituen jokalariek zelaia utzi behar du, egotzita. Epaileak talde bereko 5 jokalariek egozten baditu, partida amaitutzat ematen da, talde honek galtzen duela. <http://es.fifa.com/>

Partida batek 45 minutuko bi zati izaten ditu, 15 minutuko atsedenerekin tartean. Jokoen zehar izandako geldioneak direla-eta, epaileak minutu batzuk luzatu dezake zati bakoitza. Denbora tarte honi deskontu-denbora deritzo. <http://es.fifa.com/>

Jokoen 90 minutuaren igarotakoan, berdinketarekin amaituz gero, luzapena jokatu daiteke partidak derrigorrezko irabazle bat izan behar badu; adibidez, kanporaketetan. Luzapen hau 15 minutuko bi zatik osatzen dute. Hala eta guztiz ere berdinketak jarraitzen badu, penalti jaurtiketak egiten dira irabazlea erabaki arte. Penalti gehien sartzen dituenak irabazten du norgehiagoka. <http://es.fifa.com/>

Saskibaloia

Saskibaloia baloi bat sare bat zintzilik duen saski batean sartzean datzan kirola da. Funtsean, bost jokalariek osatutako bi taldek jokatzen dute aurrez aurre, 10 minutuko iraupena duten lau zati edo laurdenetan. Bigarren laurdenaren ondoren, 10 minutu inguruko atsedena egiten da. Kirolaren helburua aipatutako denboran aurkako taldeak baino kanasta gehiago sartzea da. <http://eu.wikipedia.org/>



Arauk honako hauek dira:

- Pausoak: Hau gertatzen da jokalariak hiru pauso baino gehiago egiten baditu botea egin gabe, pasoak ere gertatzen dira oin bat berriro jartzen baduzu.
- Dobleak: Hau gertatzen da jokalariak pilota bi eskuekin botatzen badu, ere bai jokalariak pilota esku batekin botatzen badu.
- 3^o: jokalari batek aurkariaren aldean geratzen bada.
- 5^o: denbora maximoa jokalariak pilota eskuan eduki dezakeena.
- 8^o: denbora maximoa talde batek aurkariaren aldera joateko.
- 24^o: denbora maximoa talde batek saskira botatzeko.
- Zelai atzera: Hau gertatzen da jokalari batek pilota aurkariaren zelaira botatzea eta gero bere zelaira bueltatzean. <http://eu.wikipedia.org/>

Aipatutako arau hauetariko baten hutsegitea gertatzen bada, beste taldeak aterako zuen baloia, hutsegitea egin den leku hurbilenetik, banda edo fondotik. <http://eu.wikipedia.org/>

Arauen hutsegite komunenak honako hauek dira:

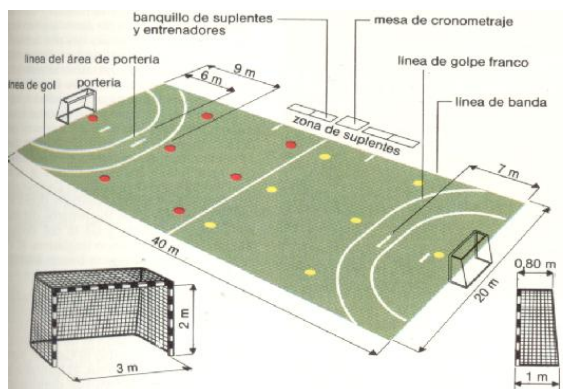
- Urratsak.
- Dobleak.
- Oina.
- 3 segundo zona barruan.
- Banda edo fondo sakea.
- 24 segundo.
- Kanpo atzera <http://eu.wikipedia.org/>

Ikusirik zeintzuk diren huts egite komunenak, hauetan arreta berezia jarriko da. Saskibaloiko ekintza komunenak ere landuko dira. Hala nola, pase mota ezberdinak, botea, jaurtiketa ...

Eskubaloia

Eskubaloia baloia eskuaz jokatzean oinarritzen den taldeko kirola da. Zazpi jokalarik osatutako bi taldek jokatzen dituzte partiduak (zelaiko 6 + atezaina) eta baloia arerioaren atean sartzea dute helburu. <http://www.rfebm.net/>

Normalean zazpi jokalarirekin eta luzeran 40 m eta zabaleran 20 m duten kantxetan jokatzen da, 30 minututako bi zatitan.. Ateek 3 m zabaleran eta 2 m altueran izaten dituzte. Hala eta guztiz ere, badago ere hamaika jokalarik jokatzen duten eskubaloia aldaera bat, hain ezaguna ez dena. <http://www.rfebm.net/>



Esan dugun moduan eskubaloian eskuarekin jokatzen da, jokalariren batek hankarekin ukituz gero golpe franko batekin izango da zigortua bere taldea. Honekin batera beste zenbait arau daude bete behar direnak. Izan ere, ez betetzekotan jokalaria zigortuak izango dira. Bi motatako zigorrak daude, teknikoak eta diziplinazkoak. <http://www.rfebm.net/>

Zigor teknikoak honako hauek dira:

-Pasoak: Jokalari batek 3 pausu baino gehiago egiten dituen balaia botatu gabe. Kasu honetan, arau haustea burutu den tokian posesio aldaketa emango da taldeen artean.

-Dobleak: Baloia duen jokalaria bote eman, berriro eskuetan hartu eta berriro botatzen badu. Arau haustea burutu den tokian posesio aldaketa emango da taldeen artean.

-Alboko sakea: Baloia alboko marratik ateratzean. Posesioa baloia azkenik ukitu ez duen taldearentzat izango da. Talde honek baloia atera den marratik aterako du alboko sakea. Honetarako hanka batekin marra ukituz egon beharko da. Salbuespen bat dago kasu honetan, atezainak baloia urruntzean baloia fondoko marratik ateratzen bada, baloia ez da beste taldearentzat izango, baizik eta atezainak aterako du bere areatik.

-Barruko defentsa: Jokalari batek erasotzaile bat area barruan defendatzen badu, penalti izango da.

-Penalti (7metro) : Talde defendatzaileari ezartzen zaion arau hauste maximoa da, goleko aukera garbia bidezkoa ez den moduan galarazteagatik. 7 metrotara dagoen marratik burututako jaurtiketa bat da atezain bat egongo delarik atean, hau bere arean 4 metroko marraraino atera daiteke. Baita penaltia izango da atezaina area barruan dagoela pase bat ematea. Areatik ateratzen bada ordea, pasa al zaio jokalaria "normal" bat bilakatzen da eta.

-Golpe franko: Aurkariak arau hauste bat burutzean baloia martxan jartzeko akzioa da. Arau haustea burutu den tokitik ateratzen da eta defentsak gutxienez 3 metrotara jarri behar dira.

Diziplinazko zigorrak aldiz, honako hauek dira:

-Kargu hartzea: Epailleak jokalaria bati txartel horia ateratzea falta argi bat egiteagatik.

-Baztertzea: Kiroltasunik gabeko jarrera erakustean, 2 minutuz egongo da bazterturik jokalaria.

-Deskalifikazioa: Jokalari bat 3 aldiz baztertzen denean eta ezin izango du geratzen den partidaren denbora jokatu.

-Kaleratzea: Arau hauste oso gogorrak burutzean. Kasu honetan txartel gorria aterako zaio eta ezin izango du geratzen den partidaren denbora jokatu.

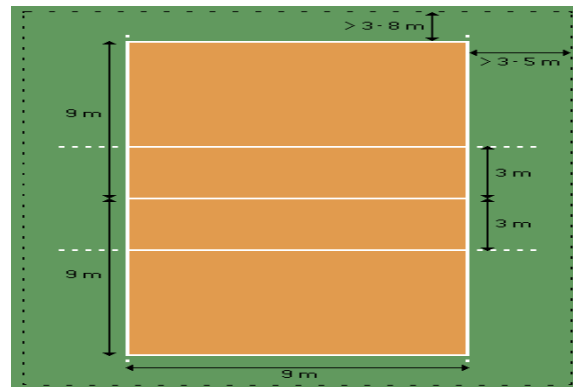
<http://www.rfeb.net/>

Boleibol

Boleibola sei jokalariz osatutako bi taldek jokatzen duten kirola da, talde batek baloia sare ginetik gorputzeko edozein atalez (normalean

eskua edo besaurea) joz bidaltzen datzana. Kontrakoak bidalitako baloia norberaren zelai-zatian lurra jo gabe itzuli behar da, hiru jokalarik segidan uki dezaketelarik.

<http://eu.wikipedia.org/>



Esan bezala, baleibolean 6 jokalarik jokatzen dute, hiru erasotzailek eta hiru defentsorek. Sakea duen taldeko jokalaria bere zelai-atzeko marraren atzealdean jartzen da eta sarearen gainetik pasazten du baloia eskumuturraz edo eskuaz emanda. Sakean saiakera bakarra dago eta zelaiaren atzeko eskuinean dagoenak egin behar du. http://eu.wikipedia.org

Behin jokoa hasia dagoenean, baloia sarearen gainetik pasa dadin gorputzeko edozein atalez eman daiteke (halere, ukitu mota nagusiak besaurrekoa, behatzetako eta errematea dira), eta tantoa norbaitek huts egin arte irauten du, hau da, baloia ez bada itzultzen edo arauz kanpoko zerbait egiten bada. Aurretik aipatu den moduan, talde bakoitzak baloia sarearen gainetik itzuli behar du gehienez hiru toke emanda (blokeoko ukitua ez da kontatzen) eta jokalaria bakoitzak ezin du baloia bi aldiz jarraian ukitu. Jokalariak ezin dute baloia eutsi, ezta sarea ukitu baina beste taldearen zelai-jokora pasa daitezke. <http://eu.wikipedia.org/>

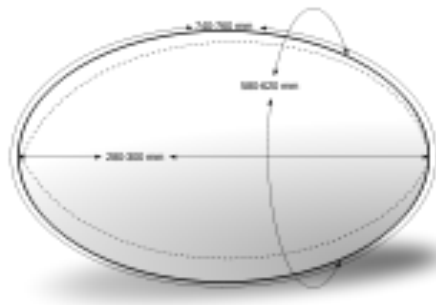
Taldeko edozeineik egin dezake tantoa eta talde batek sakea berreskuratutakoan bere jokalaria guztiek erlojuaren orratzen norabidean errotatu beharra daukate, adibidez, aurreko eskuinaldean dagoena eskuin atzealdera pasako da eta horrela sei jokalaria. <http://eu.wikipedia.org/>



25 puntu egiten dituen lehen taldeak set bat irabazten du, betiere biko abantaila edo desabantaila dagoelarik. 24ra berdinketa baldin badago jokatzen jarraitzen da talde batek bi puntuko aldea lortu arte. <http://eu.wikipedia.org>

Errugbia

Kirol honetan bi taldek elkarren aurka jokatzen dute baloi bat dagoelarik jokoan. Talde bakoitzak 15 jokalarik osatzen dute nahiz eta badagoen 7 jokalariko aldagai bat. <http://es.wikipedia.org>



Zelaia belarrezkoa, hondarrezkoa edo lurrezkoa izan daiteke eta lauki zuzen formakoa da. Luzeran 100 metro izango ditu máximo eta zabaleran 70 metro. Zelaiaren alde banatan bi area egongo dira, 22 metrokoak máximo, “zona de marca” (in-goal) hemen pilotarekin ukitu beharko delarik lurra try edo “ensayo”-a lortzeko, hau da, jokoaren anotazio garrantzitsuena. <http://es.wikipedia.org>

15 pertsonako modalitateko partidak 80 minutukoak dira, bi zatitan banatuak. Helburu nagusia aurkariak baino puntu gehiago lortzea da. Puntuak honako moduen arabera lortu daitezke:

-Try edo ensayo (5 puntu): Puntuaketarik garrantzitsuena da. Baloia eskuekin edo bularrarekin aurkariaren “zona de marcan” (edo in-goal) apoiatzea da.

-Try penal edo ensayo de castigo (5 puntu): Epaileak jarritako zigor bat da try argi bat oztopatzeagatik aurkariari.

-Drop goal, sobre-pique edo puntapié de botepronto (3 puntu): Hankarekin egindako jaurtiketa bat da, baloiari lurrera erori bezain pronto ematen zaionean alegia.

-Goal de un penal edo transformacion de un puntapié de castigo (3 puntu) : Arau hauste gogor batzuk penalti bidez dira zigortuak. Kasu honetan, buru den lekuak talde sortedunak posteetarantz jaurtiketa bat egiteko aukera dauka.

-Conversion edo transformación (2 puntu): Ensayoa (try) lortzean, lortu duen taldeak baloia goal posteetara botatzeko aukera dauka.

<http://es.wikipedia.org>



Arauekin jarraituz, orokorrenak eta beraz, landuko direnak hau dira:

Jokoan dagoen jokalaria beti ahalko du:

-Baloia eskuetan duela korrika egin.

-Paseak eman atzerantz edo aldamenerantz, pasea eskuekin bada aurrera egitea debekatua baitago.

-Baloia pateatu.

-Baloia duen jokalaria gelditzen saiatu lurrera botaaz (tackle).

-Baloiarekin edo baloiarengana lurrera joan.

-Baloia disputatzen den formazio egonkor edo ez egonkorretan parte hartu.

<http://es.wikipedia.org>

Hockey

Hockey-a hamaika jokalariko bi taldek jokatzen duten talde kirola da, makila (*stick*) batez pilota aurkako taldearen atean ahal adina aldiz sartzean datzana. Zelaiak luzeraz 91,5 m ditu eta zabalera 55 m. Zelaia lau zatitan banatuta dago, bakoitza 22,9 metrokoa. Ateak 2,13 metroko altuera du eta 3,66 metroko zabalera. Honen inguruan 15 metrora area dago eta penaltiko puntua goleko marratik 6,4 metrora dago. Ateak, kantzaren bi aldetan egoten dira. <http://eu.wikipedia.org>

11 pertsonako taldeak normalean ondorengo moduan banatzen dira: hiru aurrelari, hiru erdilari, lau defentsa eta atezain bat. Jokalariek mugitzeko eta egokitzeke ahalmen handia dutenez askotan lekuz aldatzen dira kontrako jokalarien jokoa eta helburu propioak kontutan hartuz. <http://eu.wikipedia.org/>

Hockey-ko artida batek 70 minutu irauten ditu. 35 minututako bi zatitan banatzen da eta bien artean 5 minutuko atsedena egoten da. Bi epaile daude, bakoitza zelai jokoaren alde banatan eta normalean zelaiaren kanpoaldean egoten dira. <http://eu.wikipedia.org/>

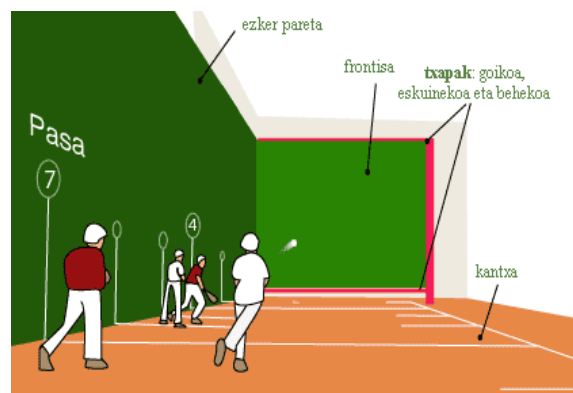
Zelaiaren erditik atzeraka pase bat eginez jokoa hasi eta berriro martxan jartzen da. Pilota ez duen taldeko inor ezin da 5 metroko radioan kokatu sakea egiten den bitartean, ezta ere falta bat ateratzen denean. Golak lortzeko jokalariek area barruan jaurti behar dute derrigorrez. http://eu.wikipedia.org

Falta larrietan epaileak txartel berdea (oharra), oria (gutxienez bost minutu jokatu gabe) edo gorria (kanporatua) atera dezakete. 23 metroko marraren barruan egiten diren falta larrietan penalti kornerra adierazten da. Hau da belar hockeyko jokaldirik bereziena, non lau atzelari eta atezaina geratzen dira atea defendatzeko (besteak zelai erdian egon behar dira) eta normalean beste taldeko zazpi edo zortzi jokalariai saiatzen dira gola lortzen. Penalti kornerra botatzen duen taldeak pilota atetik 10 metrotara dagoen marratik atera eta areatik kanpo gelditu ondoren jaurti dezake pilota berriro area barruan sartua. Area barruan egindako falta grabeetan, penalti stroke adierazten da. Penalti stroke 6,4 metrora dagoen puntu batetik botatzen da. Atezainak bakarrik defenda dezake eta gainontzeko jokalariai area kanpoan egon behar dira. http://eu.wikipedia.org

Euskal pilota

Euskal pilota, pilota jokoaren aldaera bat da, esku hutsez jokatzen dena. Bi jokalaria edo bi bikote elkarren kontra arituz jokatzen da. Elkarren aurka diharduten bi alde horiek, txandaka, pilota bat kolpatzen dute, pilotak horma bat —frontisa— jo dezan, harik eta bi aldeetako batek huts egin duelako besteak puntua lortzen duen arte. Hainbat neurritako pilotalekuetan jokatzen da, nahiz ezker paretakoetan nahiz trinketetan. <http://eu.wikipedia.org>

Hona hemen pilotaleku tipiko baten eskema; kontuan izan, dena dela, badirela bestelakoak ere (trinketa, kasu), eta luzerak aldakorrak direla.



Arruntena bi edo lau pertsonak jokatzea da (banaka edo binaka). Lehiaketa arautuetan, alde bat gorria izango da, eta haren aurkaria urdina. Buruz buruko txapeldunak beti gorritz jokatzen du; bestela, jokalaria zaharrena izango da gorria (eta, binaka jokatuz gero, haiekin batera doazenak ere gorritz arituko dira). Binaka jokatuz gero, bikoteko jokalaria bat aurrean arituko da, eta bestea atzean. Nork atera behar duen erabakitzeko zozketa egiten da, alde bat urdin eta bestea gorri dituen metalezko xafla biribil batekin gehienetan. <http://eu.wikipedia.org>

Tantoa irabazi duenak edo taldeko aurrelariak sakatzen du. Oro har, sakatzailea 6 koadroan hasten da lasterka, 4an pilotari botea eginarazi eta aurreraxeagotik sakea egiteko. Sakea ona izateko, zoruko zabaleko marraren, «labur» edo «motz» dioen marraren eta «pasa» dioen marraren artean egin beharko du punpa pilotak, frontisa jo ondoren; jokalekuko mugak markatzen dituzten marra horietako bat ukituz gero ere, ez da ontzat hartuko sakea. Hala ere, bigarren sakea egiteko aukera izango du, baldin lehenengo aldiz sakatzean pilotak frontisa eremu egokian jo ondoren lehenengo botea zabaleko marratik barrura eta pasako marratik atzera (edo marra horietako edozein ukituz) egiten badu. <http://eu.wikipedia.org>

Puntua lortzen da beste taldeak ez badu lortzen pilotak frontisa jo dezan beheko txaparen, goiko txaparen eta frontiseko eskuin marraren artean (betiere, txapa eta marra horiek ukitu gabe), eta ondoren pilotak botea egin dezan jokalekuko zoruko mugen barruan (eskuineko marra ukitu edo gainditu gabe). Pilotariak pilota jo baino lehenago pilotak bote bat baino gehiago egin badu, aurkariarentzako tantoa da. Jokalariak ezin diote pilotari eutsi (sakatzeko baino ez), kolpekatu behar dute halabeharrez. Pilotari eustea, atxikia da. Partidak 22 tantora izaten dira, denbora mugarik gabe. <http://eu.wikipedia.org/>