

# IRRISTAKETA

Ruben Eriz Gongeta  
Marrazkilaria: Belatz



UNITATE DIDAKTIKOA					
Izenburua		IRRISTAKETA			
Maila	LMH 4	Saio-kopurua	10		
Lantzen diren ekintzen dominioa (horiz)					
1	2	3	4	5	6
Bakarkako ekintzak	Bat baten aurkako ekintzak	Elkarlaneko ekintzak	Elkarlaneko-aurkakotasuneko ekintzak	Ziurgabetasun-ingurune-ko ekintzak	Adierazpen- eta arte-ekintzak
Justifikazioa					
<p>Unitate didaktiko honetan <i>bakarkako</i> ekintzen dominioa lantzen da —lehen a sailkapenean—, eta helburu nagusia da ikasleak egoera eta ingurune egonkorretan, gero eta jokabide motor eraginkorragoak lortzen joatea.</p> <p>Ekintza motor mota bat aukeratu da dominio hori lantzeko: irristaketa (patinen bidez). Ikasleek orekaren oinarriko gorputz-jarrera menperatu ondoren, lineako patinez irristatzeko jardura batzuk egingo dituzte eskolako gimnasioan eta jolastokian edo frontoian. Hainbat txokotan lan eginez edo jolasen bidez, ondo irristatzeko gero eta teknika zailagoak menperatuko dituzte, eta modu horretan, norberaren aurkako erronka motorrak gaindituko dituzte, eta irristaketan trebeagoak izango dira.</p> <p>Irristaketa jarduerak gaitasun motorra garatzen laguntzen dute, batez ere oreka eta koordinazioa. Halaber, oso ekintza aproposak dira ikasleentzat motibazioa pizteko eta guztien parte-hartzea bultzatzeko, adina eta sexua kontuan hartu gabe. Gainera, irabazlerik edo galtzailerik ez dagoenez, ikuspuntu ludikoarekin goza dezakete, eta beren arteko lotura afektibo positiboak sortarazi. Horrez gain, jardura motor horiei esker, ikasleei aisialdirako eskaintza zabaltzen zaie. Eremita itxi batean edo egokitutako bidegorrietan irristatzea esperientzia aberasgarria izango da.</p> <p>Patinekin taxuz desplazatzeko ekintza motor eraginkorragoak garatzea dakar; hau da, pertzepzio-, erabakitze-, gauzatzeko- eta erregulazio-mekanismoak hobetzea suposatzen du. Horrez gain, ikasleentzat ongizate fisikoa, psikikoa eta soziala garatzen laguntzen du.</p>					

## Helburuak eta ebaluazioa

Helburu didaktikoak	Ebaluazio-irizpideak (Heziberri)	Lorpen-adierazleak	Ebaluazio-tresnak
<p>Patinez irristatzen trebatzea, ingurune egonkorretan ekintza motor eraginkorrak lortzeko.</p>	<p>3. Gorputza zenbait jarreratan jartzea eta orekatzea, tentsioa, erlaxazioa eta arnasketa kontrolatuz.</p>	<p>Oreka lortzeko oinarrizko gorputz-jarrera mantentzen du.</p> <p>Patinez irristatzeko oinarrizko teknikak menderatzen ditu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ahate-pausoak emanez desplazatzen da (ibili).</li> <li>- Oinarrizko bultzada eginez irristatzen da.</li> <li>- "A" motako biraketak egiten ditu.</li> <li>- Artazi-biraketa egiten du.</li> <li>- Patinaren balazta erabiliz balaztatzen da.</li> <li>- "T" eran balaztatzen da.</li> <li>- Atzerantz irristatzen da.</li> <li>- Aurrerantz desplazatetik, atzerantz desplazatzera igarotzen da, eta alderantziz.</li> <li>- Oztopoak pausoen edo saltoen bidez gainditzen ditu.</li> </ul>	<p>Hasierako ebaluazioaren orria</p> <p>Lorpenen jarraipen-orria</p> <p>Autoebaluazio-orria</p> <p>Koebaluazio-orria</p>

<p>Segurtasunez aritzea, arriskuak saihestuz, beldurrak gainditzeko eta norbere buruarekiko konfiantza hartzeko.</p>		<p>Segurtasuna lehenesten du. Babesgarriak erabiltzen ditu. Aurreranzko erortze kontrolatuak menderatzen ditu.</p>	
<p>Jarduera fisiko guztiak egitean nork bere buruarekin eta besteekin jarrera arduratsua izateko prest agertzea.</p>	<p>4. Jarrera aktiboak izatea, egoera fisikoa oro har hobetzeko, eta jarduerak egitean kontuan hartzea norberaren gorputzaren eta mugimendu-gaitasunaren aukerak eta mugak. 6. Norberaren ahalegina eta taldearekin ezartzen diren harremanak identifikatzea jolasen eta kirol-jardueren oinarritzko balio diren aldetik, eta haiekin bat jotzea.</p>	<p>Jardueretan, gustura hartzen du parte eta jarrera positiboa du.  Besteei laguntzak ematen dizkie.  Hausnartzeko tartean, taldean era positiboan eragiten du, eta kritika eraikitzailea egiten du.</p>	<p>Hasierako ebaluazioaren orria  Lorpenen jarraipen-orria  Autoebaluazio-orria</p>
<p>Jarduera fisikoa egitean ekipamenduari eta higiene-ohiturei erreparatzea, bizi-ohitura osasungarriak finkatzen eta autonomia izaten laguntzeko.</p>	<p>8. Jokabide aktiboak izatea, ariketa fisikoak osasunerako duen balioa aintzat hartuta, gorputza eta jarrera- nahiz elikadura-ohiturak zaintzeko interesa izatea, eta drogen kontsumoa eta portaera-mendetasunak sor ditzaketen jokabideak saihestea.</p>	<p>Jarduera fisikoa egiteko arropa eta oinetako egokiak erabiltzen ditu.  Jarduera fisikoa egitean, osasuna eta higiena zaintzen ditu.</p>	<p>Koebaluazio-orria</p>

**Edukiak**

- Iristaketa: bakarkako ekintza ingurune egonkorrean
- Oreaken oinarritzko gorputz-jarrera
- Iristaketaren oinarritzko elementu teknikoak: ahate-pausoa, bultzada eta irristaketa (irristaketa-paraleloa), balaztatzeko erak (atzeko balaztaren bidez edo "T" erako balaztatzea) eta biraketak ("A" motako biraketak, artazi-biraketak)
- Babesgarriak eta horien erabilera: segurtasun-gomendioak
- Patinen gaineko trebeziak
- Patinen gaineko jolasak
- Hockeya
- Talde-hausnarketa: kritika eraikitzailea
- Emozioen azterketa: emozioen kontzientzia hartzea eta norberaren erregulazioa
- Ahalegina, parte-hartze aktiboa eta jarrera positiboa
- Errespetua: ingurunearekiko, norberarekiko, lagunekiko, irakaslearekiko eta materialarekiko
- Osasun- eta higiene-ohiturak

**Irizpide metodologikoak**

Unitate didaktiko honetan, ikasleek *bakarkako* ekintzen dominioan, lineako patinez *ingurune egonkorretan* irristatzen ikasiko dute. Horretarako, ikasleak, gehienetan, bakarka arituko dira, nahiz eta jarduera batzuetan elkarlanean aritu.

Jarduerak era progresiboan daude antolatuta saioz saio: irristatzeko oinarrizko teknikekin hasten dira eta zailtasun tekniko handiagoa duten ekintzekin bukatzen dute. Halaber, ikasleen premien arabera egokituko ditu irakasleak jarduerak.

Saio batzuen hasieran, ikasleek landuko duten teknika ulertzea eta menperatzea lortuko dute, esperimentatuz, behatuz, gaizki egindakoetatik ikasiz eta irakaslearen laguntzaren bidez; beste batzuetan, segurtasuna bermatu asmoz, irakasleak emango ditu azalpenak, ekintzaren analisisan gehiegi sakondu gabe, eta, horretarako, ahal den neurrian, ariketa ikasleen aurrean egingo du. Gero, protagonismoa ikasleek hartuko dute, eta *bakarkako* ekintzen dominioari dagozkion jarduera motorrak egingo dituzte, ikasi beharreko teknikak praktikatzuz eta jolasetan aplikatuz. Orduan, irakaslearen papera ikasleak motibatzea izango da, eta une zehatzetan, zuzentzea, giro lasaia eta alaia lortzeko eta parte-hartzea eta adiskidetasuna sustatzeko.

Materialari dagokionez, ikasle bakoitzak patinak, babesgarriak eta kaskoa ekarri beharko ditu etxetik.

Irristaketako saioak jolastokiko kantxan edo frontoian egingo dira. Bestalde, espazioa mugatzeko ohiko materialaz gain, lehenengo saioetan, moketa edo koltxoneta meheak beharko dira, beldurra dutenak zein trebeak ez direnak horien gainetik desplazatzeko.

Ikasleen artean hainbat trebetasun maila aurreikusten direnez, batzuetan, mailaren arabera banatuko dira ikasleak, eta beste batzuetan, trebeagoak direnak hasi berriekin elkartuko dira laguntzak emateko.

<b>Kalifikazio-adierazleak</b>
<b>Espezifikoak: % 55</b>
Jokabide motorraren garapena
<b>Orokorrak: % 45</b>
Ahalegina, parte-hartze aktiboa eta jarrera positiboa Errespetua (norberarekiko, lagunekiko, irakaslearekiko, ingurunearekiko eta materialarekiko) Arreta

<b>Diziplina barruko oinarrizko kompetentziak</b>	
1. Hizkuntza- eta literatura-komunikaziorako kompetentzia	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irristaketaren inguruko berezko lexikoa ezagutzea eta erabiltzea.</li> <li>• Jendartean hitz egiteko oinarrizko arauak ezagutzea eta erabiltzea.</li> <li>• Nork bere argudioak era egokian azaltzea eta besteenak entzutea.</li> <li>• Nork bere erantzun motorrak, bizipenak eta emozioak taldean ahoz azaltzea.</li> <li>• Ahozko komunikazioan hizkuntza ez-sexista eta ez-baztertzaila erabiltzea.</li> </ul>	
2. Matematikarako kompetentzia	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espazioaren antolaketaz ohartzea.</li> </ul>	
3. Zientziarako kompetentzia	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Norbere garapenean jarduera fisikoaren eta ohitura osasungarrien garrantziaz jabetzea.</li> <li>• Higienearekiko eta osasunarekiko jarrera arduratsua izatea.</li> <li>• Aisialdia betetzeko jarduera fisikoa balioestea.</li> </ul>	
4. Teknologiarako kompetentzia	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patinen atalak eta beren funtzioak identifikatzea eta ulertzea.</li> <li>• Informazioa bilatzeko informazio- eta komunikazio-teknologiak erabiltzea.</li> </ul>	
5. Gizarterako eta herritartasunerako kompetentzia	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jolasetan eta jardueretan arauak betetzea.</li> <li>• Gatazkak bideratzeko eta konpontzeko, elkarrizketa erabiltzea.</li> <li>• Jarrera ez-baztertzaila izatea, aniztasuna balioestea eta lagunekiko errespetua izatea inor baztertu gabe, gaitasun, genero, maila sozio-ekonomiko, jatorri edo beste edozein arrazoi dela.</li> <li>• Nork bere ekintzen ondorioez hausnartzea.</li> <li>• Jardutean elkarlanaren eta elkartasunaren balioa barneratzea eta taldean integratuta sentitzea.</li> <li>• Emozioak azalerratzeko eta, emaitza gorabehera, autoerregulatzea.</li> <li>• Besteei laguntza emateko prest egotea.</li> <li>• Frustrazio-egoerei aurre egiteko, estrategiak ezagutzea, balioestea eta erabiltzea.</li> <li>• Autonomia izatea.</li> <li>• Zailtasunei aurre egiteko eta arduraz jokatzeko, jarrera positiboa izatea.</li> </ul>	
6. Arterako kompetentzia	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erritmo errazak erabiliz, irristaketa artistikora hurbiltzea.</li> </ul>	





### 7. Konpetentzia motorra



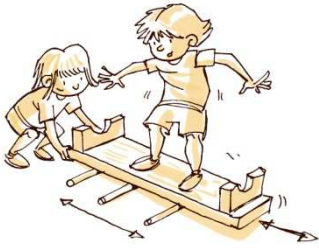
- Iristaketarekin lotutako oinarrizko trebetasunak eta abileziak hobetzea.
- Ingurune egonkorrean lineako patinez segurtasunez eta era autonomoan desplazatzea.
- Norberaren garapen osasuntsu eta orekatuan, jarduera fisikoaren eta ohitura osasungarrien garrantziaz jabetzea.

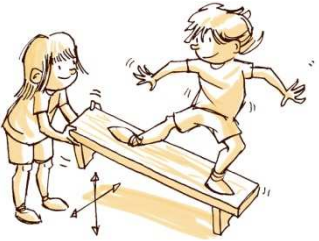

<b>Oinarrizko zehar-kompetentziak</b>	
<b>1. Hitzez, hitzik gabe eta modu digitalean komunikatzeko kompetentzia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hitzez aginduak eta gomendioak ematean, estrategiak adostean eta bizipenak, emozioak eta pentsamenduak adieraztean, era autonomo, sortzaile eta eraginkorrean aritzea.</li> </ul>
<b>2. Ikasten eta pentsatzen ikasteko kompetentzia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patinez irristatzeko norberaren ezaugarriak, trebetasunak eta mugak ezagutzea, eta jolas-arauak ulertzea eta barneratzea (pentsamendu analitikoa).</li> <li>• Egindako praktikan, norberaren erantzun motorrak eta jarrerak aztertzea, ebaluatzea eta norbera erregulatzea (pentsamendu kritikoa).</li> <li>• Era egokian irristatzeko estrategiak sortzea eta aukeratzea (pentsamendu sortzailea).</li> <li>• Ikasitakoa beste egoera batzuetan erabiltzen jakitea.</li> </ul>
<b>3. Elkarbizitzarako kompetentzia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saioaren bukaeran norberaren bizipenak, pentsamenduak eta sentimenduak modu asertiboan adieraztea eta, aldi berean, besteenak entzutea eta kontuan hartzea.</li> <li>• Taldean lan egiten ikastea: estrategiak adostea, helburu berarekin elkarlanean aritzea eta rol bakoitzari dagokion funtzio eta betebeharrak onartzea.</li> <li>• Jolas-arauak errespetatzea eta betetzea.</li> <li>• Gatazka-egoerak elkarriketaren bidez bideratzea eta konpontzea.</li> </ul>
<b>4. Ekimenerako eta ekiteko espiriturako kompetentzia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekintza-arauak eta -printzipioak sortzea eta ikaskuntzan aurrera egiteko proposamenak egitea.</li> <li>• Planifikatutako ekintzak gauzatzea eta beharrezkoak diren egokitzapenak egitea.</li> <li>• Egindako jarduerak ebaluatzea eta saioaren bukaeran hobetzeko proposamenak egitea.</li> <li>• Norberaren lana hobetzeko eta besteei laguntzeko prest egotea.</li> <li>• Erronka berrien aurrean erabakiak hartzeko gaitasuna lantzea.</li> </ul>
<b>5. Izaten ikasteko kompetentzia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Norberaren pentsamendua eta ikasteko estilo kognitiboa erregulatzea.</li> <li>• Norberaren jokabide etikoa erregulatzea.</li> <li>• Norberaren motibazioa eta nahia erregulatzea.</li> <li>• Norberaren garapenean, ariketa fisikoaren eta ohitura osasungarrien garrantziaz jabetzea. Gorputzaren irudia erregulatzea.</li> <li>• Norberaren emozioak ezagutzea eta kudeatzea.</li> <li>• Norberaren kontzeptu eta estimu ona edukitzea.</li> <li>• Nork bere erabakiak gero eta autonomia handiagoz hartzea eta erabakitakoen gaineko erantzukizuna onartzea.</li> </ul>


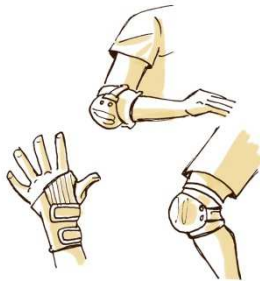
<b>Gorputz Hezkuntza. Etapako helburuak (gorriz)</b>	
1	Hautemate-gaitasunak eta gaitasun motorrak aztertzea, nork bere buruarengan konfiantza izatea eta norberaren ongizatea sustatuz, osasunerako onuragarria izan dadin.
2	Haurren eboluzio-prozesuarekin bat eginda, trebetasun eta gaitasun fisikoak garatzea, jolastuz, jolasa oinarrizko baliabidea baita.
3	Problema motorrak ebazteko printzipioak eta arauak ezagutzea, hautatzea eta aplikatzea; jarduera fisikoak, kirol-jarduerak eta arte- eta adierazpen-jarduerak praktikatzean eraginkortasunez eta autonomiaz aritzea, ahalegina erregulatuz, dosifikatuz eta balioetsiz, eta norberaren aukeren eta zereginaren nolakotasunaren arabera maila jakin batera iristea, nork bere buruari ezartzen dion eskakizunean.
4	Euskal Herriko eta beste kultura batzuetako jolas-tradizioak, jarduera fisikoen eta kirol-jardueren tradizioak nahiz adierazpen-tradizioak ezagutzea, haien balioak errespetatzeko eta balioesteko, jolas eta adierazpen tradizionalak eta herrikoiak praktikatzuz.
5	Gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-bitartekoen berri jakitea, modu estetikoan eta sortzailean landuz, haiek sentitzeko, bizitzeko eta onartzeko, eta mugimendu propio baten bidez pertsonalizatzeko.
6	Jarduera fisikoa neurritz eta maiz egitearen garrantzia balioestea, norberarekiko nahiz besteekiko erantzukizunezko jarrera erakusteko, eta ariketa fisikoak, higieneak, elikadurak eta jarrera-ohiturek osasunean dituzten eraginak aintzat hartzea.
7	Jarduera fisikoetan parte hartzea, besteekin batera talde-harremanak sustatzen dituzten proiektuak garatuz, eta aisia-kultura aberasgarri baten oinarriak eraikiz.

Saioen sekuentzia	
<b>1. saioa</b>	Unitatearen aurkezpena. Ikasleen ezagutza- eta praktika-maila identifikatzea. Orekaren oinarrizko gorputz-jarrera ezagutzea eta barneratzea. Hausnartzeko tartea
<b>2. saioa</b>	Saioaren aurkezpena. Babesgarriak eta patinak janztea eta zutitzea. Patinekin oinez ibiltzea: ahate-pausoa. Ahate-pausoa egitea eta ondoren irristatzea. Erortzen ikastea. Hausnartzeko tartea
<b>3. saioa</b>	Saioaren aurkezpena. Oinarrizko bultzada (patinetea) egitea eta irristatzea. Patinaren balazta erabiltzen ikastea. Irristaketa jolasak. Hausnartzeko tartea
<b>4. saioa</b>	Saioaren aurkezpena. Oinarrizko biraketa: "A" biraketa. Irristatzea, balaztatzea, makurtzea, erortzea eta altxatzen praktikatzen jarraitzea. Irristaketa jolasak. Hausnartzeko tartea
<b>5. saioa</b>	Saioaren aurkezpena. Abiadura hartzea eta balaztatzea. Irristaketa jolasak binaka, bosnaka eta talde handian. Hausnartzeko tartea
<b>6. saioa</b>	Saioaren aurkezpena. Artazi-biraketa. Irristaketa jolasak. Hausnartzeko tartea
<b>7. saioa</b>	Saioaren aurkezpena. Gurutzean edo "T" eran balaztatzea. Oztopoak gainditzea: pausoaren bidez edo salto eginez. Irristaketa jolasak. Hausnartzeko tartea
<b>8. saioa</b>	Saioaren aurkezpena. Patinaje artistikoa: musikaren erritmora irristatzea. Atzerantz irristatzea. Aurrerantz eta atzerantz trantsizio-mugimenduak egitea. Hausnartzeko tartea
<b>9. saioa</b>	Saioaren aurkezpena. Irristaketa txokoak: 1. Oinarrizko bultzada (patinetea). 2. Sigi-saga kono artean "A" motako biraketak eginez. 3. Limoiaren teknika erabiliz desplazatzea. 4. Patinaren balaztarekin balaztatzea. 5. "T" eran balaztatzea. 6. Artazi-biraketak. 7. Oztopoak gainditzea. 8. Azpitik pasatzea. 9. Atzerantz irristatzea. 10. Aurrerantz eta atzerantz trantsizio-mugimenduak. Hausnartzeko tartea
<b>10. saioa</b>	Saioaren aurkezpena. Irristaketan lortutako trebetasunak hockey partida batean aplikatzea. Hausnartzeko tartea



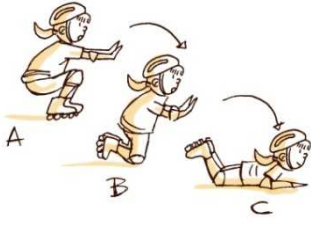
1. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	Ikasleen ezagutza- eta praktika-maila identifikatzea, gai berriaren aurrean motibatzea eta oreka lortzeko oinarrizko gorputz-jarrera ezagutzea eta barneratzea.		
<b>Non</b>	Gimnasioa		
<b>Materiala</b>	Banku suediarrek, pikak, koltxonetak, baloi astunak, hasierako ebaluazio-orria (1. eranskina) eta autoebaluazio-orria (2. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Unitate didaktikoaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	10 min
<p>Ikasle guztiak batera. Irakasleak hasierako ebaluazio-orria banatuko die ikasleei, bete dezaten.</p> <p>Irakasleak azalduko die ikasleei unitatean zehar patinekin era egokian ibiltzeko oinarrizko teknikak ezagutu eta praktikatu dituztela; besteak beste, oreka mantentzea, lurrera erortzea eta altxatzea, balaztatzea, aurrerantz zein atzerantz irristatzea, hainbat bira egitea eta abar. Horretarako, hainbat jarduera eta jolas egingo dituzte patinekin eskolako jolastokian edo frontoian. Gainera, segurtasunez ibiltzeko, babesak eta kaskoa erabiltzea derrigorrezkoa dela gogoraraziko die irakasleak, eta patinik zein babesik ez duenak, horiek lortzeko ahalegina egin beharko du, familiakoei, lagunei edota beste gela bateko ikaskideei eskatuz.</p> <p>Halaber, irakasleak saio honetan zehar egin beharreko jarduerak aipatuko dizkie ikasleei. Oreka oinarrizko gorputz-jarrera barneratzeko, gimnasioan hainbat ariketa egingo dituzte patinak jantzi gabe, gero, irristaketara transferentzia egiteko.</p>			
<b>2. jarduera</b>	Alfonbra magikoa	<b>Denbora</b>	10 min
<p>Hirunaka eta ikasle guztiak batera. Ikasle bat koltxoneta baten gainean zutik jarriko da, eta beste biek koltxonetari muturretik helduta, kontu handiz, arrastaka eramango dute gimnasioan zehar. Irakasleak agindutakoan, rola aldatuko dituzte ikasleek, eta taldekide guztiek ariketa egin arte errepikatuko dute prozesua. Oreka mantentzeko erabiltzen dituzten estrategiak edo hartzen dituzten gorputz-jarrerei behatzeko eskatuko die irakasleak ikasleei.</p> <p>Behaketa egin ondoren, irakasleak honako galdera hauek egingo dizkie ikasleei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Zer egin duzue oreka ondo mantentzeko?”</li> <li>• “Nola izan dituzue hankak, elkartuta ala bananduta?”</li> </ul>			


<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Tente joan zarete ala apur bat makurtuta (belaunak tolestuta)?”</li> <li>• “Besoak zerbaitetarako erabili dituzue?”</li> <li>• “Begirada non jarri duzue? Aurrean, lurrean? Izan al du eraginik oreka mantentzeko?”</li> </ul>			
<b>3. jarduera</b>	Orekaren oinarrizko gorputz-jarrera	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Ikasle guztiak batera. Aurreko jarduerako galderen erantzunei esker, ikasleek orekaren oinarrizko gorputz-jarrera zein den ondorioztatuko dute, jakina, irakaslearen laguntzarekin; hots, oinak banatuta, elkarren artean 20-30 cm-ko distantzia utzita, belaunak tolestuta, begirada aurrean jarrita, ipurdia atzerantz eramanda eta gorputza aurreratuta mantendu behar dute. Gainera, eskuak ere aurrean izan behar dituzte, bizikletaren eskulekua heltzen baleude bezala. Ikasleek ondo egiten dutela egiaztatzeko, oin puntetik, belaunek eta sorbaldek lerrokatuak egon behar dutela adieraziko die irakasleak.</p> <p>Hasieran, orekaren oinarrizko gorputz-jarrera ondo ikasteko, belauen flexioa eta ipurdia atzeratzea esajeratzeko eskatuko die irakasleak ikasleei.</p> <p>Ondoren, lehen saio honetan, orekaren oinarrizko gorputz-jarrera erabiliz, hainbat jolas eta ariketa egingo dituzte, eta ondorengo saioetan, irristaketan aplikatuko dituzte.</p>			
<b>4. jarduera</b>	Baloi astunen gainean oreka mantentzen	<b>Denbora</b>	10 min
<p>Binaka. Ikasle bat baloiaren gainean oreka mantentzen saiatuko da, eta, horretarako, 2 pika eramango ditu eskuetan, makulu moduan erabiltzeko. Bikotekidea, hasieran, ondoan egongo da laguntzeko. Irakasleak agindutakoan rola aldatuko dituzte. Jarduera bukaeran, baloiaren gainean, makulurik gabe, oreka mantentzen saiatuko dira ikasleak.</p>			
<b>5. jarduera</b>	Patinetea	<b>Denbora</b>	10 min
<p>Binaka. Ikasleek banku suediar bati buelta emango diote, eta horren azpian, zeharka, 3 pika jarriko dituzte. Ikasle bat bankuaren gainera igoko da, eta besteak, kontu handiz, aurrera eta atzera mugituko du banku suediarra albo batetik helduta. Bankuaren gainean dagoen ikaslea orekaren oinarrizko gorputz-jarrera mantentzen ahaleginduko da. Irakasleak agindutakoan rola aldatuko dituzte.</p> <p>Jarduera bukaeran, banku gainean begiak itxita, oreka mantentzen saiatuko dira ikasleak.</p>			


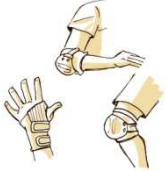

<p><b>6. jarduera</b></p>	<p>Surfa</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>5 min</p>
<p>Binaka. Ikasle bat banku suediarren gainera igoko da, eta mutur batean kokatuko da. Bikotekideak beste muturretik helduko dio banku suediarri, orduan, altxatu eta olatuen mugimenduak imitatuko ditu, (aurrera-atzera, eskumara-ekzerrera, gora-behera, dardarka...). Goian dagoen ikaslea orekaren oinarritzko gorputz-jarrera mantentzen ahaleginduko da.</p> <p>Irakasleak agindutakoan rolak aldatuko dituzte.</p>			
<p><b>7. jarduera</b></p>	<p>Hausnartzeko tartea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balitzko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Zein da orekaren oinarritzko gorputz-jarrera? Landutako oreka jolasen artean, zein izan da zuen gustukoena? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?".</p> <p>Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?".</p> <p>Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, hurrengo saioan zer ikasi eta zer landuko duten azaltzeko eta autoebaluazio-orria betetzeko.</p>			



2. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	Babesgarriak eta patinak janzten ikastea, erortzen eta altxatzen ikastea eta patinekin oinez ibiltzen ikastea.		
<b>Non</b>	Jolastokia edo frontoia		
<b>Materiala</b>	Lineako patinak, kaskoak, babesgarriak, koltxoneta meheak edo moketak eta autoebaluazio-orria (2. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Saioaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Ikasle guztiak batera. Aurreko saioan landutakoa gogoraraziko die irakasleak, eta bigarren saio honetan egingo dutena azaldu.</p> <p>Kaskoa, babesgarriak eta patinak jantzi ondoren, erortzen, zutitzen, patinekin ibiltzen eta irristatzen ikasteko zenbait jarduera egingo dituzte ikasleek eskolako jolastokian.</p>			
<b>2. jarduera</b>	Babesgarriak eta patinak janztea eta zutitzea	<b>Denbora</b>	15 min
<p>Ikasle guztiak batera. Ezer baino lehen, irakasleak babestearen garrantzia azpimarratuko du; hau da, irristaketa bezalako kiroletan, gorputz-atalak (burua, eskumuturrak, orkatilak, belaunak...) ondo babesten ikasi behar dutela esango die ikasleei, eta ondoren, irakasleak babesgarriak, kaskoak eta patinak nola janzten diren azalduko die. Ikasitakoa praktikan jartzeko, ikasleak eserleku edo altuera batean eseriko dira, gero, errazago altxatu daitezten.</p> <p>Orduan, ikasleak zutitu egingo dira, eta orekaren oinarritzko gorputz-jarrera mantenduko dute; gainera, oinak 45º-ko angeluan irekiko dituzte, horrela, geldirik egotea errazagoa delako.</p> <p>Jarduerarekin bukatzeko, ikasleak lurrean eseriko dira, eta orduan, nola zutitu behar diren azalduko die irakasleak. Lehenik, belauniko jarriko dira, gero, hanka bat altxatu, tolestu eta gurgipen gainean ipiniko dute; orduan, bi eskuak tolestutako hankaren belaun gainean jarriko dituzte, eta gorputzaren pisua belaun horren gainean jarriko dute, indarra eginez (nahi izanez gero, eskuak lurrean ere jarri ditzakete). Bukatzeko beste hanka altxatuko dute, eta orekaren oinarritzko gorputz-jarrera hartuko dute.</p>			

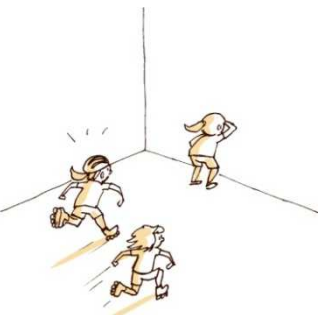





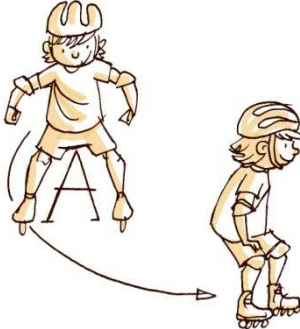
<p><b>3. jarduera</b></p>	<p>Patinekin oinez ibiltzea: ahate-pausoa</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Banaka. Irakasleak patinen gainean, oinez ibiltzen (irristatu gabe) irakatsiko die ikasleei. Patinekin, oinez, aurrerantz ibiltzeko, patinak ezin dira paralelo mantendu; hau da, 45°-ko angelua eginez ireki behar dira hankak –ahatearen gorputz-jarrera–, eta, horrela, pausotxoak emanez, aurrera egitea lortuko dute ikasleek.</p> <p>Ikasleek ahate-pausoa praktikatuko dute, eta abilenak jolastokian zehar ibiliko dira, haiek nahi duten tokietatik; hain abilak ez direnentzat edo beldurra duten ikasleentzat, ordea, irakasleak moketa edo koltxoneta mehe batzuk jarriko ditu lurrian (aukera izanez gero, belar gainean ere ibili daitezke), horien gainetik ibil daitezzen, gehiegi irristatu gabe.</p>			
<p><b>4. jarduera</b></p>	<p>Ahate-pausoa eta irristaketa</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Banaka. Oraingoan, ahate-pausoa bultzada emateko erabiltzen ikasiko dute ikasleek. Horretarako, bospasei pauso eman ondoren, abiadura hartu eta orekaren oinarritzko gorputz-jarrera hartuko dute. Orduan, irristaketa-paraleloan desplazatzen saiatuko dira, eta lortuz gero, geratu arte jarraituko dute.</p> <p>Ikasleek irristaketa praktikatuko dute; oraingoan ere, abilenak jolastokian zehar irristatuko dira patinez, haiek nahi duten tokietatik, eta hain abilak ez direnak edo beldurra duten ikasleak moketa edo koltxoneta mehe batzuen gainetik irristatzen saiatuko dira.</p>			
<p><b>5. jarduera</b></p>	<p>Erortzen ikastea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Banaka. Patinekin ibiltzean ohikoa izaten da erortzea, baina erortzen ere ikasi daitekeen ekintza da, minik ez hartzeko edo ahalik eta min gutxien hartzeko. Erortzea orekaren oinarritzko gorputz-jarrera galtzearen ondorioa izaten da, eta horrelakoetan, ahal den neurrian, aurrerantz erori behar da.</p> <p>Hori egiten ikasteko, ikasleak belauniko jarriko dira, eta poliki-poliki, gorputza aurrerantz botako dute, esku-ahurrak lurrian jarri arte. Ondoren, patinekin paraleloan irristatzen ari diren bitartean, makurtu egingo dira, gero, aurrerantz botako dute gorputza belauniko erori arte, eta azkenik, esku-ahurrak lurrian jarriko dituzte, erortzearen ondorioak ahalik eta gehien samurtzeko.</p>			

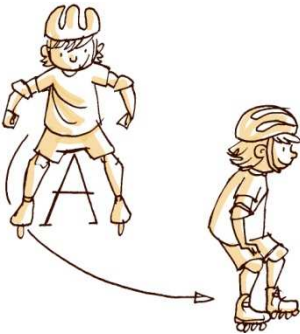
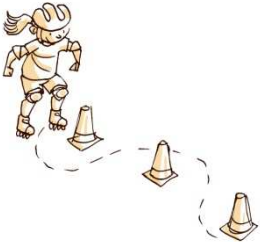
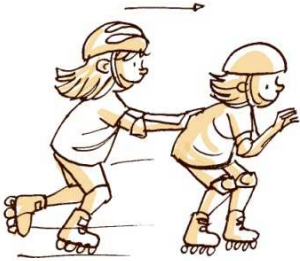
6. jarduera	Hausnartzeko tartea	Denbora	10 min
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balitzko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Zein da ahate-pausoa? Zertarako balio du? Zein pauso eman behar ditugu lurretik altxatzeko? Eta minik hartu gabe erortzeko? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?".</p> <p>Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?".</p> <p>Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, hurrengo saioan zer ikasi eta zer landuko duten azaltzeko eta autoebaluazio-orria betetzeko.</p>			

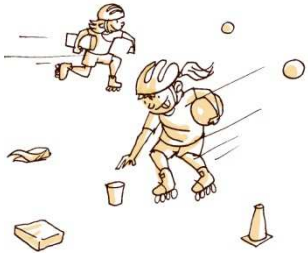

3. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	Oinarrizko bultzada egitea eta irristatzen ikastea. Patinaren balazta erabiltzen ikastea.		
<b>Non</b>	Jolastokia edo frontoia		
<b>Materiala</b>	Lineako patinak, kaskoak, babesgarriak, 2 pika ikasle bakoitzeko eta autoebaluazio-orria (2. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Saioaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Ikasle guztiak batera. Aurreko saioan landutakoa gogoraraziko die irakasleak, eta hirugarren saio honetan egingo dutena azaldu.</p> <p>Irristatzen eta balaztatzen ikasiko dute ikasleek, eta ondoren, ikasitakoa praktikatzeko hainbat jarduera eta jolas egingo dituzte eskolako jolastokian.</p>			
<b>2. jarduera</b>	Babesgarriak eta patinak jantztea	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Banaka. Bigarren saioan ikasi bezala, ikasle bakoitzak bere babesgarriak, kaskoa eta patinak jantziko ditu.</p>			
<b>3. jarduera</b>	Oinarrizko bultzada: patinetea	<b>Denbora</b>	10 min
<p>Banaka. Irakasleak oinarrizko bultzada nola egiten den azalduko die ikasleei; izan ere, patinetean ibiltzea bezala da. Ikasleak geldirik daudela, hanka bat zuzen jarriko dute, eta gorputzaren pisua hanka horretan utziko dute; beste hanka, 45º-ko angelua eginez, atzera eramango dute, eta bultzada egiteko erabiliko dute. Bultzada eman ondoren, atzeko hanka aurreratu eta bestearen parean, paraleloan, jarriko dute, horrela irristatzeko aukera izango dute. Irakasleak ondo azpimarratuko die ikasleei, bultzada egiterakoan, pisua zuzen dagoen aurreko hankan jarri behar dutela eta mugimenduak astiro egitea komenigarria dela.</p> <p>Progresioarekin jarraitzeko, ikasleak bultzada bakoitzeko irristatze-tartea luzatzen joango dira; horretarako, gero eta bultzada</p>			

indartsuagoak egingo dituzte. Azkenik, bultzada emateko hanka aldatu egingo dute, eta, horrela, hanka batekin eta bestearekin emandako bultzadak tartekatuko dituzte.			
<b>4. jarduera</b>	Irristatzea eta eskiatzea	<b>Denbora</b>	10 min
<p>Binaka. Ikasle batek patinak jantzita izango ditu, eta laguntzaile lanak egingo dituenak ez (irakasleak aukeran emango dio jantzita eramatea). Ikasleek, bakoitzak mutur batetik, pika bati helduko diote, eta laguntzaileak bikotekidea irristatzen eramango du jolastokitik zehar. Patinduna orekaren oinarrizko gorputz-jarrera mantentzen saiatuko da, horrela, irristaketa-paraleloa praktikatuko du, eta noizbehinka, hankak, txandaka, lurretik altxatuko ditu. Laguntzaileak, bitartean, ikusten dituen akatsak aipatuko dizkio irristalariari. Irakaslearen agindura rola aldatuko dituzte.</p> <p>Bukatzen dutenean, ikasle bakoitzak bi pika hartuko ditu, eta eskiatzeko ekintza imitatuko du; hau da, makilak, lurrean, txandaka kokatu eta patinekin irristatuko da.</p>			
<b>5. jarduera</b>	Balaztatzea 1	<b>Denbora</b>	10 min
<p>Banaka eta ikasle guztiak batera. Patinaren balazta erabiliz, balaztatzeke eskatuko die irakasleak ikasleei, eta bitartean, beren ikaskideek nola egiten duten behatzeko ere esango die.</p> <p>Esperimentatu eta behaketa egin ondoren, irakasleak honako galdera hauek egingo dizkie ikasleei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Zer egin duzue ondo balaztatzeke?”.</li> <li>• “Hankaren bat aurreratu duzue? Zein?”.</li> <li>• “Tente joan zarete ala pixka bat makurtuta (belaunak tolestuta)?”.</li> <li>• “Zein hankatan jarri duzue gorputzaren pisua hasieran? Eta bukaeran?”.</li> </ul> <p>Galdera horien erantzunetatik abiatuz, balaztatzearen teknika zein den ondorioztatuko dute ikasleek irakaslearen laguntzarekin; hots, irristaketa-paraleloan, ikasleek belaunak tolestu, besoak jaitsi eta belaunen gainean jarri behar dituzte. Ondoren, eskumako hanka aurreratu, apurka-apurka, punta altxatu eta balaztaren goma lurrearekin marruskatzen hasiko da. Ondo balaztatzeke, gorputza aurrerantz bota eta pisua aurreratutako hankaren gainean (balaztaduna) jarri behar dute.</p> <p>Praktikatzeke, lurreko marra bat erreferentzia bezala hartuko dute ikasleek, eta irristaketa-paraleloan doazela marra gainean geratzen saiatuko dira.</p>			

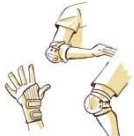

<p><b>6. jarduera</b></p>	<p>Museoko zaintzailea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasle guztiak bat izan ezik kantzaren alde batean zutik eta geldirik egongo dira, alegia, museoko estatuak balira bezala. Beste ikasleak, ordea, museoko zaintzailaren rola bete beharko du, eta kantzaren beste aldean, hormara begira, estatuei bizkarra emanaz, kokatuko da. Orduan, museoko zaintzaileak “1, 2, 3 karabin-bonba” esaten duen bitartean estatuak, patinez irristatuz, zaintzailearengana hurbiltzen saiatuko dira, baina museoko zaintzaileak buelta erdi emandakoan, ikasleren bat –estatu– mugimenduan ikusten badu, irteerako puntura itzularaziko du. Estatuen helburua museoko zaintzailea dagoen hormara heltzea izango da. Helburu hori gehienek lortu dutenean, marra baten atzean lerrotatuko dira estatu guztiak, eta orduan, zaintzaileak hitz magikoa –txorizoa– esango du. Une horretan, estatuak kantzaren beste alderaino irristatuz desplazatu beharko dira, zaintzaileak harrapatu gabe.</p>			
<p><b>7. jarduera</b></p>	<p>Hausnartzeko tartea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balitzko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Zein da oinarrizko bultzadaren teknika? Zeintzuk dira patinaren balaztarekin balaztatzeke eman beharreko pausoak? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?".</p> <p>Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?".</p> <p>Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, hurrengo saioan zer ikasi eta zer landuko duten azaltzeko eta autoebaluazio-orria betetzeko.</p>			

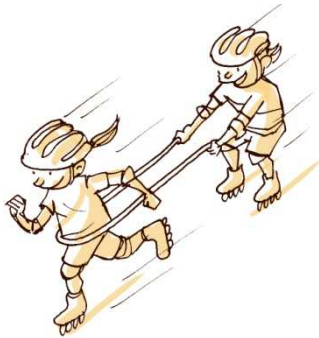
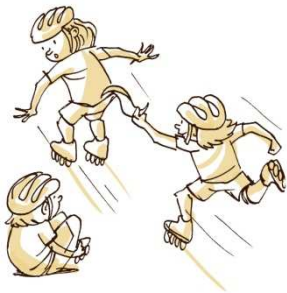
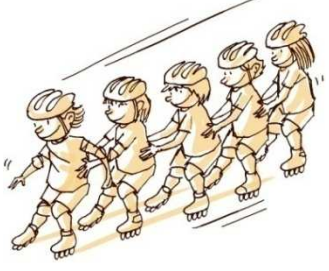

4. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	"A" motako birak egiten ikastea. Irristatzen, balaztatzen, makurtzen, erortzen eta altxatzen praktikatzen jarraitzea.		
<b>Non</b>	Jolastokia edo frontoia		
<b>Materiala</b>	Lineako patinak, kaskoak, babesgarriak, konoak, zakutxoak, indiakak, zapiak, pilotak, uztaiak eta autoebaluazio-orria (2. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Saioaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	5 min
Ikasle guztiak batera. Aurreko saioan landutakoa gogoraraziko die irakasleak, eta laugarren saio honetan egingo dutena azaldu. "A" motako birak egiten ikasiko dute ikasleek, eta orain arte ikasitakoa (irristatzea, balaztatzea, makurtzea, erortzea, altxatzea) praktikatzeko hainbat jolas egingo dituzte eskolako jolastokian.			
<b>2. jarduera</b>	Babesgarriak eta patinak jantztea	<b>Denbora</b>	5 min
Banaka. Bigarren saioan ikasi bezala, ikasle bakoitzak bere babesgarriak, kaskoa eta patinak jantziko ditu.			
<b>3. jarduera</b>	Oinarrizko biraketa: "A" biraketa	<b>Denbora</b>	10 min
Banaka eta ikasle guztiak batera. Ikasleak birak egiten hasiko dira patioan zehar, eta bitartean, beren ikaskideek nola egiten duten behatzeko esango die irakasleak. Birak praktikatu eta behaketa egin ondoren, irakasleak honako galdera hauek egingo dizkie ikasleei: <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Zer egin duzue ondo biratzeko?"</li> <li>• "Nola izan dituzue hankak? Irekita ala itxita? Eta belauinak?"</li> <li>• "Zein hankarekin egin duzue indarra biratzeko? Eta non jarri duzue gorputzaren pisua?"</li> <li>• "Patinak zuzen izan dituzue ala okertu egin dituzue? Zein aldetara?"</li> </ul> Galdera horien erantzunetatik abiatuz, oinarrizko biraketaren, alegia,			

<p>“A” motako biraketaren teknika zein den ondorioztatuko dute ikasleek irakaslearen laguntzarekin; hots, biraketa egiterakoan gorputzak “A” hizkiaren itxura izan behar du –hankak zabalik–, eta gorputzaren pisua kanpoko hankan –bira emango den norabidearen kontrako aldeko hankan– jarri behar dute, gero, hanka horrekin bultzatu eta barnealdera biratuko dute ikasleek.</p> <p>Teknika hau praktikatzeko, ikasle bakoitzak uztai bat hartuko du, bolantea balitz bezala, eskuak aurrealdean eta zertxobait luzatuta eraman ditzaten. Horrela, adibidez, eskumara biratzeko, bolanteari eskumalderantz eragingo diote, eta gorputzaren pisua kanpoko patinean, alegia, ezkerreko hankan jarriko dute ikasleek; aldi berean, ezkerreko belauna ere barrualderantz sartuko dute, indarra patinaren barneko ertzarekin eginez. Biraketa ezkerrean egin nahi dutenean, ordea, alderantzizko mugimenduak egingo dituzte.</p> <p>Biraketaren teknika menderatzen hasten direnean, birak alde batera eta bestera praktikatzen jarraituko dute ikasleek, bai uztaiarekin, bai uztairik gabe.</p>			
<p><b>4. jarduera</b></p>	<p>Sigi-saga konoen artean</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Banaka. Irakasleak ilara bat egingo du konoekin jolastokian, eta gero, ikasleak sigi-saga joango dira patinez, konoen artetik igaroz. Hasieran, konoen artean 2 m-ko tarte utziko du irakasleak, eta azkenik, metro batekoa.</p> <p>Konoen artean sigi-saga ibiltzeko, ikasleak lehen konora nahikoa abiadurarekin heltzea ezinbestekoa izango da.</p>			
<p><b>5. jarduera</b></p>	<p>Eraman nazazu</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Binaka. Ikasleak bata bestearen atzean jarriko dira, eta atzeko ikasleak aurrekoari gerritik helduko dio; orduan, indar gehiegirik egin gabe, bultzatuz, irristatzen eramango du. Aurrean doan ikasleak orekaren oinarritzko gorputz-jarrera mantenduko du, hankak paraleloan eramango ditu, eta gidari lana egingo du.</p> <p>Denbora tarte bat igaro ondoren, irakasleak esaten duenean, rolak aldatuko dituzte ikasleek.</p> <p>Atzean, bultzatzen joatea tokatzen zaion ikaslea oso trebea ez bada, patinik gabe joateko aukera emango dio irakasleak.</p>			

<p><b>6. jarduera</b></p>	<p>Etxea txukundu</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Banaka. Hasieran, irakasleak hainbat objektu (zakutxoak, indiakak, pilotak, zapiak...) sakabanatuko ditu jolastokian zehar. Ondoren, irakasleak seinalea emandakoan, ikasleak ahalik eta objektu gehien batzen saiatuko dira. Horretarako, irristatu, balaztatu, birak egin, makurtu eta lurretik altxatu beharko dute.</p> <p>Bukaeran, bakoitzak zenbat objektu batu dituen galdetuko die irakasleak.</p>			
<p><b>7. jarduera</b></p>	<p>Hausnartzeko tartea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balitzko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Zein motako biraketa landu dugu? Zeintzuk dira biraketa hori ondo egiteko eman beharreko pausoak? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?".</p> <p>Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?".</p> <p>Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, hurrengo saioan zer ikasi eta zer landuko duten azaltzeko eta autoebaluazio-orria betetzeko.</p>			





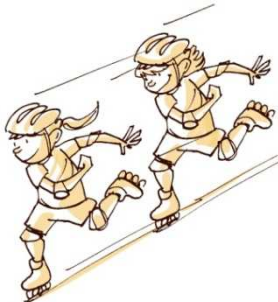
5. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	Patinen erabileran trebatzea: abiadura handitu eta balaztatzea hobetu.		
<b>Non</b>	Jolastokia edo frontoia		
<b>Materiala</b>	Lineako patinak, kaskoak, babesgarriak, zapiak, sokak eta autoebaluazio-orria (2. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Saioaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Ikasle guztiak batera. Aurreko saioan landutakoa gogoraraziko die irakasleak, eta bosgarren saio honetan egingo dutena azaldu.</p> <p>Irristatzeko abiadura handitzen joango dira ikasleak, eta era berean, balaztaten eraginkorragoak izaten ikasiko dute. Horretarako, hainbat jarduera eta jolas egingo dituzte eskolako jolastokian.</p>			
<b>2. jarduera</b>	Babesgarriak eta patinak jantztea	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Banaka. Bigarren saioan ikasi bezala, ikasle bakoitzak bere babesgarriak, kaskoa eta patinak jantziko ditu.</p>			
<b>3. jarduera</b>	Abiadura hartzea eta balaztatzea	<b>Denbora</b>	10 min
<p>Banaka. Hirugarren saioan ikasitako oinarrizko bultzada (patinetea) eraginkorragoa egiten saiatuko dira ikasleak. Horretarako, hasieran, hanka batekin egindako bultzada bakarrarekin eta patinak paraleloan jarrita, noraino heltzen diren frogatzera jolastuko dira ikasleak. Bultzada indartsua izateko, eta ondorioz, abiadura handia hartzeko, ezinbestekoa izango da belaunak tolestea eta ondo makurtzea. Irristaketan trebeak diren ikasleak ariketa hau patin bakarrarekin egiten ahalegindu daitezke. Ondoren, hanka berberarekin bultzada luzeak eta jarraituak egingo dituzte, patinetean ibiliko balira bezala. Bukatzeko, hanka batekin eta bestearekin emandako bultzadak tartekatuko dituzte.</p> <p>Azken ariketa horretan ikasleek abiadura handia hartuko dutenez, balaztatzea praktikatzeko aukera egokia izan daiteke. Oraingoan, balazta duen patinean indar handiagoa eginez balaztatuko dute.</p>			


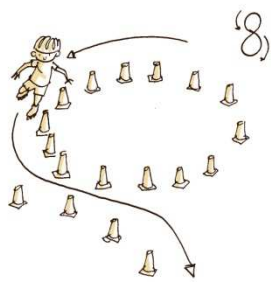
<p><b>4. jarduera</b></p>	<p>Koadrigak</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Binaka. Ikasleak bata bestearen atzean jarriko dira, eta atzeko ikasleak aurrekoa zaldia balitz bezala hartuko du; hau da, gerri bueltatik soka bat pasatuko dio, eta esku bakoitzarekin sokaren mutur bana hartuko du. Beraz, aurrean doan ikasleak zaldiaren rola beteko du, eta atzeko ikaslea tiraka eramango du. Atezko ikasleak oinarrizko gorputz-jarrera mantenduko du, alegia, patinak paraleloan eramango ditu, eta sokaren bidez, gidari lana egingo du.</p> <p>Denbora tarte bat igaro ondoren, irakasleak esandakoan, rolag aldatuko dituzte ikasleak.</p> <p>Zaldiaren rola bete behar duen ikasleak irristatzeko trebetasun handirik ez badu, patinik gabe egin dezake ariketa.</p>			
<p><b>5. jarduera</b></p>	<p>Azeri buztanak</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Hasieran, ikasleek zapi bana eramango dute gerritik zintzilik, ipurdi aldean, eta jolastokian mugatutako eremu batean irristatzen hasiko dira. Orduan, irakasleak agindua emandakoan, ikasleak bata besteari zapia kentzen ahaleginduko dira. Zapirik gabe geratzen den ikaslea lurrean eseriko da, irristatzen dabilen norbaitek beste ikasleren bati kendutako zapia ematen dion arte; orduan, bizitza berreskuratuko du, eta irristatzen jarraitzeko aukera izango du. Oharra: ikasleek ezin izango dute, aldi berean, zapi bat baino gehiago eraman eskuan.</p>			
<p><b>6. jarduera</b></p>	<p>Trena edo kalejira</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Bosnaka. Ikasleak bata bestearen atzean jarriko dira, ilaran, elkarri gerritik helduta. Orduan, guztien artean mugimenduak koordinatuz, batetik bestera irristatuko dira patioan zehar. Aurreko ikaslea gidaria izango da, eta berak erabakiko du nondik nora ibiliko diren. Bira itxiak egiterakoan, kontuz ibili behar dute, atzeko ikasleek abiadura handia hartzen dutelako. Irakasleak agindua ematen duenean, ilararen buru den aurreko ikaslea ilaratik askatu eta ilararen atzeko aldera joango da; beraz, azkena izatera pasako da. Ikasle guztiak ilararen buru edo gidari izan arte luzatuko du ariketa irakasleak.</p>			
<p><b>7. jarduera</b></p>	<p>Hausnartzeko tartea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balitzko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Zer egin behar da bultzada eraginkorrek lortzeko?"</p>			



<p>Zer da garrantzitsua ondo balaztatzeko? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?”.</p>	
--	--




Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?".



Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, hurrengo saioan zer ikasi eta zer landuko duten azaltzeko eta autoebaluazio-orria betetzeko.

6. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	Artazi-biraketa egiten ikastea.		
<b>Non</b>	Jolastokia edo frontoia		
<b>Materiala</b>	Lineako patinak, kaskoak, babesgarriak, konoak, pikak, 5 bandeja, plastikozko 5 edalontzi, hondarrezko 5 zakutxo eta autoebaluazio-orria (2. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Saioaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Ikasle guztiak batera. Aurreko saioan landutakoa gogoraraziko die irakasleak, eta seigarren saio honetan egingo dutena azaldu.</p> <p>Artazi-biraketa egiten ikasiko dute ikasleek; hau da, hanka bat aurreratu eta pisua atzekoan ipinita birak egiten ikasiko dute. Ondoren, hainbat jarduera eta jolas egingo dituzte eskolako jolastokian, biraketa mota hori praktikatzeko.</p>			
<b>2. jarduera</b>	Babesgarriak eta patinak jantztea	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Banaka. Bigarren saioan ikasi bezala, ikasle bakoitzak bere babesgarriak, kaskoa eta patinak jantziko ditu.</p>			
<b>3. jarduera</b>	Itzala	<b>Denbora</b>	10 min
<p>Binaka. Ikasleak bata bestearen atzean joango dira patinez irristatzen, eta atzeko ikaslea aurrekoak egiten duen guztia errepikatzen saiatuko da. Denbora tarte bat igaro ondoren, irakasleak esaten duenean, rolak aldatuko dituzte ikasleek.</p> <p>Hurrengo jarduera prestatzeko, ikasleak patin bakarraren gainean irristatzen saiatuko dira, eta, horretarako, gorputzaren pisua, txandaka, hanka baten gainean lehendabizi eta bestearen gainean gero jarri beharko dute.</p>			



4. jarduera	Artazi-biraketa	Denbora	10 min
<p>Ikasle guztiak batera eta binaka. Irakasleak artazi-biraketa menderatzen duen ikasle bat erabiliko du eredu gisa, eta biraketa hori besteen aurrean egiteko eskatuko dio (irakasleak berak ere egin dezake). Gainontzeko ikasleei eskatuko die ikasle horrek egiten dituen mugimenduei ondo erreparatzeko. Azkenik, irakasleak honako galdera hauek egingo dizkie ikasleei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Ezkerrera biratzeko zein hanka aurreratu du?”.</li> <li>• “Zein hankatan jarri du pisua?”.</li> <li>• “Belaunak tente ala tolestuta izan ditu?”</li> <li>• “Patinak zuzen izan ditu ala okertu egin ditu? Nola? Zein aldetara?”.</li> </ul> <p>Galdera horien erantzunetatik abiatuz, artazi-biraketaren teknika zein den ondorioztatuko dute ikasleek irakaslearen laguntzarekin; hots, ikasleak aurrerantz begiratuko du irristaketa-paraaleloan ari den bitartean, eta, adibidez, ezkerrera biratzeko, ezkerreko hanka aurreratu eta gorputzeko pisu guztia atzealdeko hankan – eskumakoan– jarriko du. Aldi berean, bi belaunak bira egiten ari den aldera –ezkerrera– okertuko ditu, eta, beraz, eskumako hankaren euskarria patinaren barneko ertza izango da, eta ezkerrekoarena, ordea, patinaren kanpoko ertza.</p> <p>Binaka. Ikasle batek patinak jantzita izango ditu, eta besteak, alegia, laguntzaile lanak egingo dituenak ez (irakasleak aukeran emango dio jantzita eramatea). Ikasleek, bakoitzak mutur batetik, pika bati helduko diote, eta laguntzaileak bikotekidea irristatzen eramango du jolastokitik zehar. Patinduna artazi-biraketak egiten saiatuko da, eta laguntzaileak ikusten dituen akatsak aipatuko dizkio.</p> <p>Hasieran, bira zabalak edo irekiak egitea komeni da, eta bukaeran, bira itxiak egiten saia daitezke ikasleak, laguntzailearen inguruan, baina “kontuz zorabiatzearekin”.</p> <p>Denbora tarte bat igaro ondoren, irakasleak esaten duenean, rolak aldatuko dituzte ikasleek.</p>			
5. jarduera	Zortziak irudikatzea	Denbora	10 min
<p>Banaka. Ikasle bakoitzak, bere kabuz, aurreko jardueran ikasitakoa praktikatu du. Hau da, abiadura hartu, paraaleloan irristatu eta ondoren, biraketak praktikatu ditu, bai alde batera, bai bestera.</p> <p>Ondoren, irakasleak, konoen bidez, hainbat borobil markatuko ditu jolastokian, eta ikasleak bi borobilen inguruan irristatuko dira, hain zuzen, lurrean zortzi zenbakiaren itxurako ibilbidea irudikatuz. Horretarako, artazi-biraketak egingo dituzte.</p>			




<p><b>6. jarduera</b></p>	<p>Zerbitzari erreleboak</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Lau taldetan. Ikasleak lau taldetan banatuko dira, eta, paraleloan, marra baten atzean kokatuko dira. Era berean, talde bakoitzeko ikasleak ilaran jarriko dira, bata bestearen atzean. Gainera, ikasleak kokatutako marra horretatik 30 m-ra, ilara bakoitzaren aurrean, kono bat jarriko du irakasleak. Agindua emandakoan, talde bakoitzeko lehen ikaslea, patinez irristatuz, aurrean duen konorantz abiatuko da, baina eskuan bandeja bat eramango du, eta bandeja horren gainean, plastikozko edalontzia. Konoari buelta eman ondoren, berriz bere ilarara bueltatuko da, eta hurrengo taldekideari pasako dizkio bandeja eta edalontzia, hark ere gauza bera egin dezan. Horrela jarraituko dute taldekide guztiak ibilbidea egin arte, eta errelebo-lasterketa lehenen bukatzen duen taldeak irabaziko du jokia.</p> <p>Oharra: edalontzia pisudun zerbaitekin –hondarrezko zakutxoak– betetzea komenigarria da.</p>			
<p><b>7. jarduera</b></p>	<p>Hausnartzeko tartea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balitzko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Zein da artazi-biraketaren teknika? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?".</p> <p>Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?".</p> <p>Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, hurrengo saioan zer ikasi eta zer landuko duten azaltzeko eta autoebaluazio-orria betetzeko.</p>			

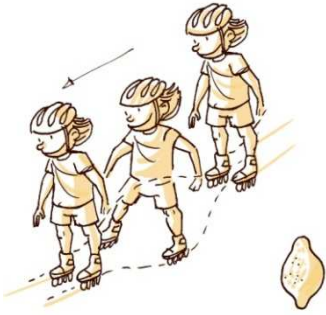

7. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	Gurutzean edo "T" eran balaztatzea eta irristatzean ager daitezkeen oztopoak gainditzen ikastea.		
<b>Non</b>	Jolastokia edo frontoia		
<b>Materiala</b>	Lineako patinak, kaskoak, babesgarriak, konoak, pikak eta autoebaluazio-orria (2. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Saioaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	5 min
Ikasle guztiak batera. Aurreko saioan landutakoa gogoraraziko die irakasleak, eta zazpigarren saio honetan egingo dutena azaldu. Gurutzean edo "T" eran balaztatzen ikasiko dute ikasleek, eta era berean, irristatzen ari direla agertu daitezkeen oztopoak (harriak, zuloak, mailak...) gainditzen.			
<b>2. jarduera</b>	Babesgarriak eta patinak janztea	<b>Denbora</b>	5 min
Banaka. Bigarren saioan ikasi bezala, ikasle bakoitzak bere babesgarriak, kaskoa eta patinak jantziko ditu.			
<b>3. jarduera</b>	Gurutzean edo "T" eran balaztatzea	<b>Denbora</b>	10 min
Ikasle guztiak batera eta banaka. Gurutzean balaztatzea menderatzen duen ikasle bat erabiliko du irakasleak eredu gisa, eta balaztatze hori besteen aurrean egiteko eskatuko dio (irakasleak berak ere egin dezake). Gainontzeko ikasleei eskatuko die ikasle horrek egiten dituen mugimenduei ondo erreparatzeko. Azkenik, irakasleak honako galdera hauek egingo dizkie ikasleei: <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Non jarri du eskumako hanka?"</li> <li>• "Atzeko hanka zuzen ala okertuta jarri du?"</li> <li>• "Nola du aurreratutako hankaren belauna?"</li> <li>• "Eta pisua, zein hankatan uste duzu jarri duela?"</li> </ul> Galdera horien erantzunetatik abiatuz, gurutzean balaztatzearen teknika zein den ondorioztatuko dute ikasleek irakaslearen			



<p>laguntzarekin; hots, ikaslea irristaketa-paraleloan ari den bitartean, ezkerreko hanka aurreratuko du, eta gorputzaren pisu guztia bertan jarriko du. Orduan, eskumako hanka altxatu eta ezkerreko patinaren atzean jarriko du, baina bi patinekin 90°-ko angelua irudikatuz, alegia, "T" hizkia irudikatuz. Atzeko patinaren gurpilek, eskuarea balira bezala, lurra marruskatuko dute, eta horrela, balaztatzea lortuko du ikasleak.</p> <p>Teknika ikasi ondoren, ikasleek "T" erako balaztatzea praktikatu dute bakarka.</p>			
<p><b>4. jarduera</b></p>	<p><i>"Splash"</i></p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak jolastokian patinez irristatzen arituko dira, eta horietako 2 harrapatzaileak izango dira. Gainera, besteengandik bereizteko, lepotik zapi bana zintzilikatuko die irakasleak. Harrapatzaileak gainerako ikasleak, alegia, iheslariak harrapatzen saiatuko dira, eta bat ukitzen badute, kanporatua izango da, baina harrapatzailea gertu dutenean, eta harrapatuak izan aurretik, iheslariak etxea sortu dezakete eta horrela, babestuta geratuko dira; horretarako, "splash" esan, eskuak buruaren gainean elkartu, hankak zabaldu eta geldirik geratuko dira. Babes-egoera horretatik libratzeko eta jolasean jarraitu ahal izateko, beste ikasleren batek beraien hanka azpitik igaro beharko du. Harrapatzaileek bost bat ikasle harrapatzen dituztenean, irakasleak beste 2 harrapatzaile izendatuko ditu, eta berriro ekingo diote jolasari.</p>			
<p><b>5. jarduera</b></p>	<p>Armiarma</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasle bat armiarma izango da, alegia, harrapatzailearen rola beteko du, eta zelaiaren mutur batean kokatuko da. Era berean, gainontzeko ikasleak harrapakinak izango dira, eta zelaiaren beste muturrean kokatuko dira. Irakasleak agindua ematen duenean, bai armiarma, bai harrapakinak zelaiaren beste alderantz irristatzen hasiko dira. Harrapakinaren helburua, armiarma saihestuz, zelaiaren beste alderaino iristea izango da, eta armiarmarena, ordea, harrapakinaren parera iristean, hau da, horiekin gurutzatzen denean, harrapakin bat harrapatzea izango da. Armiarmak harrapakinaren bat ukitzen badu, elkarri eskua eman eta biek batera beteko dute armiarmaren rola. Prozesua behin eta berriro errepikatuko dute, eta horrela, armiarma-sarea handitzen joango da. Harrapakin guztiak edo ia guztiak armiarma-sarean erortzen direnean bukatuko da jolasa.</p> <p>Oharra: iheslariei erraztasunak emateko asmoarekin, armiarmak eta sareak aurrerantz baino ezin izango dira irristatu.</p>			


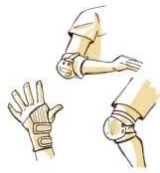


6. jarduera	Oztopoak gainditzea	Denbora	10 min
<p>Banaka. Patinekin irristatzen ari diren bitartean hainbat oztopo (zuloak, harriak, mailak, eta abar) aurki ditzakete ikasleek; beraz, horiek gainditzeko ikasi behar dute. Horretarako, bi aukera daude; alde batetik, pauso baten bidez gaindi daiteke oztopoa, hanka bat altxatu eta pisua bestean jarritz. Bestetik, salto baten bidez, belaunak tolestu eta bi hankekin batera goranzko bultzada eginez.</p> <p>Aipatutako bi teknika horiek praktikatzeko, irakasleak pikak sakabanatuko ditu jolastokian, eta horietako batzuen artean espazio txiki bat utziko du; hots, salto egin ahal izateko tarte bat utziko du. Orduan, ikasleek, bakoitzaren trebetasun-mailaren arabera, pausoaren bidez edo salto eginez gaindituko dituzte pikak.</p> <p>Eskolan aukera izanez gero, mailak igo eta jaitsiko dituzte.</p>			
7. jarduera	Hausnartzeko tarteak	Denbora	10 min
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balitzko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Zein da gurutzeari balaztatzearen teknika? Nola gainditu dituzue oztopoak? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?".</p> <p>Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?".</p> <p>Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, hurrengo saioan zer ikasi eta zer landuko duten azaltzeko eta autoebaluazio-orrria betetzeko.</p>			

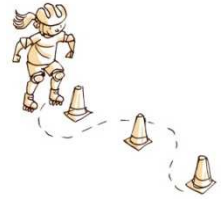
8. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	Musikaren erritmora irristatzea (patinaje artistikoa). Atzerantz ibiltzen ikastea. Trantsizio-mugimenduak egiten ikastea.		
<b>Non</b>	Jolastokia edo frontoia		
<b>Materiala</b>	Lineako patinak, kaskoak, babesgarriak, konoak, musika-erreproduzitailea, CDak eta autoebaluazio-orria (2. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Saioaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	5 min
Ikasle guztiak batera. Aurreko saioan landutakoa gogoraraziko die irakasleak, eta zortzigarren saio honetan egingo dutena azaldu. Hasieran, atzerantz irristatzen ikasiko dute ikasleek, eta ondoren, trantsizio-mugimenduak egiten; hau da, aurrerantz irristatzen ari direla, 180º-ko bira eman eta atzerantz irristatzen jarraituko dute, baita alderantziz ere.			
<b>2. jarduera</b>	Babesgarriak eta patinak janztea	<b>Denbora</b>	5 min
Banaka. Bigarren saioan ikasi bezala, ikasle bakoitzak bere babesgarriak, kaskoa eta patinak jantziko ditu.			
<b>3. jarduera</b>	Patinaje artistikoa	<b>Denbora</b>	10 min
Banaka. Musika-erreproduzitailean patinaje artistikoa lantzeko egokiak izan daitezkeen hainbat musika estilo jarriko ditu irakasleak. Orduan, ikasleak musikaren erritmora irristatuko dira, besoak mugituz, hanka bakarrean irristatuz, birak eginez...			



4. jarduera	Limoiaren teknika	Denbora	10 min
<p>Ikasle guztiak batera, binaka eta banaka. Ikasleak patinak lurretik altxatu gabe, patioan zehar desplazatzen hasiko dira, eta bitartean, elkarri begiratu diote, beren ikaskideek nola egiten duten ikusteko.</p> <p>Bost bat minutu igaro ondoren, irakasleak honako galdera hauek egingo dizkie ikasleei:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Zer egin duzue mugitu ahal izateko?”.</li> <li>• “Hankak irekiz eta itxiz lortu duzue mugitzea?”.</li> <li>• “Hankekin norantz egin duzue indarra?”.</li> <li>• “Belaunak denbora guztian tolestuta izan dituzue?”.</li> </ul> <p>Galdera horien erantzunetik abiatuz, patinak lurretik altxatu gabe desplazatzeko limoiaren teknika zein den ondorioztatuko dute ikasleek irakaslearen laguntzarekin; hots, ikasleak hankak zabaldu eta itxi egingo ditu, irristaketa-paraleloan ari den bitartean, alegia, lurrean limoiak irudikatuko balitu bezala. Horretarako, belaunak behin eta berriro tolestu eta luzatu beharko ditu; hau da, hankak zabaltzeko, belaunak tolestu eta patinen barnealdeko ertzekin kanporantz egingo du indarra, eta hankak elkartzeko, ordea, berriro luzatu egin beharko ditu.</p> <p>Binaka. Ikasle batek patinak jantzita izango ditu, eta besteak, alegia, laguntzaile lanak egingo dituenak ez (irakasleak aukeran emango dio jantzita eramatea). Ikasleek, bakoitzak mutur batetik, pika bati helduko diote, eta laguntzaileak bikotekidea irristatzen eramango du jolastokitik zehar. Patinduna limoiaren teknika praktikatzeko saiatuko da, eta laguntzaileak ikusten dituen akatsak aipatuko dizkio.</p> <p>Denbora tarte bat igaro ondoren, irakasleak esaten duenean, rolak aldatuko dituzte ikasleek.</p> <p>Banaka. Bukatzeko, ikasle bakoitzak bere kabuz limoiaren teknika praktikatu du. Horretarako, hasieran, ikasleek abiadura apur bat hartuko dute, eta ondoren, patinekin, limoiaren formak irudikatzen hasiko dira; izan ere, mugimendu horiek geldirik egotetik egiten hastea oso zaila baita. Nahi duten ikasleek konoen artean egin ahal izango dute ariketa.</p>			
5. jarduera	Karramarroak. Limoiaren teknika atzerantz	Denbora	10 min
<p>Binaka. Ikasle batek patinak jantzita izango ditu, eta besteak, alegia, laguntzaile lanak egingo dituenak ez (irakasleak aukeran emango dio jantzita eramatea). Oraingoan, aurrez aurre jarriko dira, eta elkarri eskuak emango dizkiote. Orduan, ikasle batek bestea atzerantz eramango du; hau da, kontu handiz, eskuetan indarra eginez, bata bestea atzerantz bultzatuko du, eta aurreko jardueran ikasitako teknika errepikatuko dute.</p> <p>Denbora tarte bat igaro ondoren, irakasleak esaten duenean, rolak aldatuko dituzte ikasleek.</p> <p>Banaka. Bukatzeko, ikasle bakoitzak bere kabuz limoiaren teknika</p>			




<p>praktikatuko du, baina atzeranzko norabidean. Limoiaren formak irudikatzea geldirik egotetik egiten hastea oso zaila denez, hormari bultza eginda abiatu daitezke. Nahi duten ikasleak hankak altxatu eta kanporantz bultza eginez saiatu daitezke.</p>			
<p><b>6. jarduera</b></p>	<p>Trantsizio-mugimenduak</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Banaka. Irakasleak trantsizio-mugimenduak nola egiten diren irakatsiko die ikasleei. Hau da, aurrerantz irristatzen ari direla, 180°-ko bira eman eta atzerantz irristatzen jarraitzeko eta alderantzizkoa egiteko, zein pauso eman behar diren azalduko die irakasleak ikasleei. Horretarako, ikasleak irristaketa-paraleloan, belauak tolestuta eta aurrerantz irristatzen ari diren bitartean, gorputzaren pisua hanka batean jarriko dute, eta bestea 45°-ko angelua eginez irekiko dute; horren ondorioz, gorputzak bira emango die, eta aurrerantz irristatzen joatetik, atzerantz irristatzera igaroko dira. Nahi duten ikasleak trantsizio-mugimenduak zuzenean egiten saia daitezke; horretarako, orpoak altxatu eta patinen aurreko gurpiletan pibotatu beharko dute.</p> <p>Oraingoan, ikasleak atzerantz irristatzen ari diren bitartean (hormari bultza eginda abia daitezke), aurrerantz irristatzera igaroko dira. Horretarako, lehenengo hanka bat altxatuko dute, eta irristatzen ari diren norabiderantz biratuko dute gorputza; orduan altxatutako hanka norabidearekin bat datorren posizioan jarriko dute lurrian. Azkenik, beste hanka altxatu eta hori ere aurrera begira jarriko dute, aldaketa zuzenean eginez.</p> <p>Jarduerarekin bukatzeko, ikasleek ikasitako aukerak esperimentatuko dituzte.</p>			
<p><b>7. jarduera</b></p>	<p>Hausnartzeko tartea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balizko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Zer sentitu duzue musikarekin irristatzerakoan? Limoiaren teknika eginez irristatzeko, zer da oso kontuan izan behar dena? Zein pausoren bidez egin dituzue trantsizio-mugimenduak? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?".</p> <p>Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?".</p> <p>Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, hurrengo saioan zer ikasi eta zer landuko duten azaltzeko eta autoebaluazio-orria betetzeko.</p>			

9. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	Patinekin landutako trebetasunetan lortutako aurrerapenak egiaztatzea.		
<b>Non</b>	Jolastokia edo frontoia		
<b>Materiala</b>	Lineako patinak, kaskoak, babesgarriak, konoak, pikak, autoebaluazio-orria (2. eranskina) eta koebaluazio-orria (3. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Saioaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	5min
<p>Ikasle guztiak batera. Aurreko saioan landutakoa gogoraraziko die irakasleak, eta bederatzigarren saio honetan egingo dutena azaldu.</p> <p>Patinekin lortutako aurrerapenak egiaztatuko dituzte ikasleek; horretarako, irakasleak 10 txoko antolatuko ditu, eta horietako bakoitzean betebeharrak izango dute ikasleek. Beraz, errotazioen bidez, ikasleak txoko batetik bestera pasatuko dira betebeharrak guztiak egin arte.</p>			
<b>2. jarduera</b>	Babesgarriak eta patinak jantztea	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Banaka. Bigarren saioan ikasi bezala, ikasle bakoitzak bere babesgarriak, kaskoa eta patinak jantziko ditu.</p>			
<b>3. jarduera</b>	Irristaketa-txokoak	<b>Denbora</b>	40 min
<p>Binaka. Ikasleak bikoteka elkartuko dira, eta irakasleak jolastokian antolatutako 10 txokoetan banatuko dira; hots, txoko bakoitzean bikote bat kokatuko da. Era berean, irakasleak txokoaren ordena zehaztuko du; horrela, errotazioa egiteko unean, bikote bakoitzak zein txokotara joan behar duen jakingo du. Errotazioak lau minutuko tartearekin egingo dituzte; hau da, ariketa batekin hasi eta lau minutura hurrengo txokora joango da bikote bakoitza. Hala ere, irakaslea izango da denbora kontrolatuko duena, eta, beraz, hark emango die ikasleei txokoz aldatzeko abisua. Gainera, txoko bakoitzean, bikotekideek elkarren arteko ebaluazioa egingo dute, koebaluazio-orria erabiliz.</p> <p>Honako hauek izango dira irakasleak antolatuko dituen txokoak:</p>			

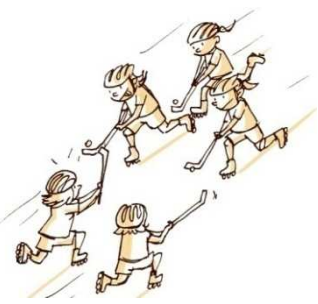
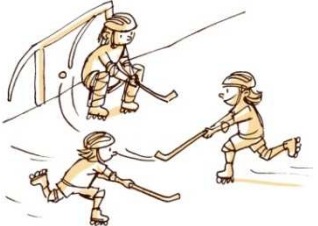

1. Oinarrizko bultzada (patinetea). Geldirik daudela, hanka bat aurreratu, tolestu eta gorputzaren pisua horren gainean jarriko dute ikasleek. Beste hanka atzera eramango dute, eta aurrekoarekin  $45^{\circ}$ -ko angelua irudikatu eta bultzada egiteko erabiliko dute. Bultzada eman ondoren, atzeko hanka aurreratu eta bestearen parean, paraleloan, jarriko dute. Irristatuz doazen denbora handitzeko, bultzada indartsuagoak egingo dituzte hanka berberarekin.
2. Sigi-saga kono artean "A" motako biraketak eginez. Irakasleak ilara bat egingo du konoekin, eta 1,5 m-ko tarteak utziko du beraien artean. Ikasleak abiadura hartu, irristaketa-paraleloan joan eta "A" motako biraketak egingo dituzte, alegia, sigi-sagan joango dira patinez konoen artean.
3. Limoiaren teknika erabiliz desplazatzea. Irakasleak ilara bat egingo du konoekin, eta 1,5 m-ko tarteak utziko du beraien artean. Ikasleak abiadura apur bat hartu, irristaketa-paraleloan joan eta limoiaren teknika erabiliz konoen artean pasatuko dira; hots, konoak saihesteko hankak irekiko dituzte eta konoen arteko espazioan hankak itxiko dituzte.
4. Patinaren balaztarekin balaztatzea. Ikasleak abiadura hartu, irristaketa-paraleloan joan eta patinaren balaztaren bidez, aurrez zehaztutako lurreko marra baten gainean geratzen saiatuko dira.
5. T" eran balaztatzea. Ikasleak abiadura hartu, irristaketa-paraleloan joan, hanka bat bestearen atzean ipini eta bien artean  $90^{\circ}$ -ko angelua irudikatuz, aurrez zehaztutako lurreko marra baten gainean geratzen saiatuko dira.
6. Aratazi-biraketak. Irakasleak konoen bidez hainbat borobil markatuko ditu jolastokian, eta ikasleek bi borobilen artean irristatuz, zortzi zenbakiaren itxurako ibilbideak egingo dituzte, alegia, artazi erako biraketak egingo dituzte.
7. Oztopoak gainditzea. Irakasleak pikak sakabanatuko ditu jolastokian, eta horietako batzuen artean espazio txiki bat utziko du; hots, salto egin ahal izateko, tarte bat utziko du. Orduan, ikasleek, bakoitzaren trebetasun-mailaren arabera, pausoaren bidez edo salto eginez gaindituko dituzte pikak. Eskolan aukera izanez gero, mailak igo eta jaitsiko dituzte.



<p>8. Azpitik pasatzea. Bi kono eta hiru pikaren bidez, irakasleak altuera bat ezarriko du, eta ikasleak abiadura hartu, irristaketa-paraleloan joan, makurtu eta azpitik igaroko dira.</p> <p>9. Atzerantz irristatzea. Ikasleak horma bati bultza egin eta atzerantz irristatuko dira limoiaren teknika erabilita.</p> <p>10. Trantsizio-mugimenduak. Ikasleek abiadura apur bat hartu, irristaketa-paraleloan aurrerantz joan eta trantsizio-mugimendua egingo dute, alegia, atzerantz irristatzen jarraituko dute. Ondoren, berriz trantsizioa egin eta aurrerantz irristatuko dira.</p>			
<p><b>4. jarduera</b></p>	<p>Hausnartzeko tartea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balitzko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Nola konpondu zarete ikaskidea baloratzeko? Unitatearekin hasi ginenetik, aurrerapenik nabaritu duzue zuen irristaketa mailan? Konfiantza gehiago lortu al duzue zuen buruarengan? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?"</p> <p>Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?"</p> <p>Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, hurrengo saioan zer ikasi eta zer landuko duten azaltzeko eta autoebaluazio-orria betetzeko.</p>			

10. saioa			
<b>Saioaren helburua</b>	Irristaketan lortutako trebetasunak hockey partida batean aplikatzea.		
<b>Non</b>	Jolastokia edo frontoia		
<b>Materiala</b>	Lineako patinak, kaskoak, babesgarriak, stickak, pilotak, autoebaluazio-orria (2. eranskina) eta unitatearen baloraziorako orria (4. eranskina)		
Jarduerak			
<b>1. jarduera</b>	Saioaren aurkezpena	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Ikasle guztiak batera. Aurreko saioan landutakoa gogoraraziko die irakasleak, eta hamargarren saio honetan egingo dutena azaldu.</p> <p>Azken unitate honetan, ikasleek irristaketan lortutako trebetasunak hockey partida batean aplikatuko dituzte, eta bukaeran, unitatea bera ere balioetsiko dute.</p>			
<b>2. jarduera</b>	Babesgarriak eta patinak jantztea	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Banaka. Bigarren saioan ikasi bezala, ikasle bakoitzak bere babesgarriak, kaskoa eta patinak jantziko ditu.</p>			
<b>3. jarduera</b>	Pilota garraiatzea	<b>Denbora</b>	5 min
<p>Banaka. Ikasleek sticka erabiltzen ikasteko, pilota bat garraiatuko dute jolastokian zehar, eta horretarako, stickaren bi aldeak erabiliko dituzte. Ikasle bakoitzak bere pilota menderatu beharko du; hau da, beste ikasleak garraiatzen ari diren pilotak ezingo ditu ukitu.</p>			



<p><b>4. jarduera</b></p>	<p>Pilota-lapurrak</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>10 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Hiru ikaslek lapurraren rola beteko dute, eta zelaiaren mutur batean kokatuko dira. Era berean, gainontzeko ikasleak garraiolariak izango dira, eta bakoitza pilota batekin zelaiaren beste muturrean kokatuko da. Irakasleak agindua ematen duenean, bai lapurrak, bai garraiolariak zelaiaren beste alderantz irristatzen hasiko dira. Garraiolarien helburua izango da lapurrak saihestu eta pilotarekin, zelaiaren beste alderaino iristea; lapurrena, ordea, garraiolarien parera iristean, alegia, horiekin gurutzatzen direnean, garraiolariren bati, stickaren bidez, pilota lapurtzea izango da, eta zelaiaren beste alderaino iristea. Pilotarik gabe geratzen diren jokalariek lapurren rola betetzera igaroko dira hurrengo txandan. Irakasleak lapur kopurua handitu dezake, jolasaren zailtasun maila handitzeko, eta 10 bat minutu igarotakoan bukatuko da jolasa.</p>			
<p><b>5. jarduera</b></p>	<p>Hockey partida</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>20 min</p>
<p>Lau taldetan. Irakasleak 2 zelai markatuko ditu patioan, eta garrantzitsua izango da zelai bakoitzari dagozkion area eta atek ondo markatzea. Ateak txikiak izango dira, 1 m zabal eta 0,5 m garai (hesiak erabil daitezke horiek egiteko). Era berean, honako jolas arau hauek adostuko dituzte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei minutuko 3 partida jokatuko dituzte, denek denek aurka jokatu ahal izateko.</li> <li>• Ez da atezainik egongo, eta ate inguruan markatutako arean ezingo da jokalaririk sartu.</li> <li>• Sticka ezingo dute belaunaren altueratik gora altxatu (mina emateko arriskua saihesteko). Hori eginez gero, falta adieraziko da.</li> </ul> <p>Ikasleak 4 talde orekatu eta heterogeneotan banatuko dira, eta jokoan hasiko dira, baina sei minutu igarotakoan, irakasleak agindua emango du taldeen arteko aldaketak egiteko.</p>			
<p><b>6. jarduera</b></p>	<p>Hausnartzeko tartea</p>	<p><b>Denbora</b></p>	<p>15 min</p>
<p>Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko dituzte (zailtasunak, lorpenak, emozioak eta abar). Gero, ikasleen kritikak eta gomendioak jasoko ditu irakasleak, egonez gero.</p> <p>Balitzko galderak: "Guztiok hartu al duzue parte? Norbait gaizki sentitu al da? Zergatik? Irristaketan ikasitako teknikak aplikatu al dituzue hockey partidan? Zuen trebetasun maila handitu al da? Hockeyan zenbiltzatela, zer izan da zailena? Zailak ala errazak iruditu zaizkizue proposatutako jarduerak?".</p> <p>Derrigorrezko galdera: "Zer ikasi duzue gaur?".</p> <p>Saio bukaera une oso aproposa da saioan zer ikasi duten azpimarratzeko, autoebaluazio-orria betetzeko eta unitate osoaren balorazioa egiteko.</p>			

**Eranskinak**

1. eranskina: hasierako ebaluazioaren orria
2. eranskina: autoebaluazio-orria
3. eranskina: koebaluazio-orria
4. eranskina: unitatearen balioespena –ikasleak eginda–
5. eranskina: lorpenen jarraipen-orria
6. eranskina: Lehen Hezkuntzako bigarren zikloa: Gorputz Hezkuntzako programazioa

**HASIERAKO EBALUAZIO-ORRIA (1. eranskina)**

IZENA: \_\_\_\_\_ MAILA: \_\_\_\_\_

1. Noizbait irristatu zara lineako patinez?
  - a. Ez, inoiz ez
  - b. Bai, behin
  - c. Bai, baina oso gutxitan
  - d. Bai, nahikotan
  - e. Bai, askotan
  - f. Beste patin bat(zu)ekin  Zein(tzuk)? \_\_\_\_\_
  
2. Gustuko duzu lineako patinez irristatzea? (aurreko galderaren erantzuna baiezkoa izan bada soilik)
  - a. Bai, asko
  - b. Bai, nahiko
  - c. Ez, gutxi
  - d. Ez, ezer ez
  
3. Baduzu unitatea lantzeko beharrezko den materiala?
  - a. Lineako patinak
    - i. Bai, baditut
    - ii. Ez, ez ditut
  - b. Kaskoa
    - i. Bai, badut
    - ii. Ez, ez dut
  - c. Eskuetako babesgarriak
    - i. Bai, baditut
    - ii. Ez, ez ditut
  - d. Ukondoetako babesgarriak
    - i. Bai, baditut
    - ii. Ez, ez ditut
  - e. Belaunetako babesgarriak
    - i. Bai, baditut
    - ii. Ez, ez ditut
  
4. Materiala lortzeko aukerarik izango duzula uste duzu? (aurreko galderaren erantzuna ezezkoa izan bada soilik)
  - a. Bat ere ez
  - b. Zail ikusten dut
  - c. Bai, senideren bati eskatuko diot
  - d. Bai, lagun bati eskatuko diot
  - e. Bai, erosi egingo ditut
  - f. Besteren bat: \_\_\_\_\_

5. Ondorengoak menderatzen dituzula edo egiteko gai zarela uste duzu?
- a. Patinak eta babesgarriak janzen.
    - i. Oso ondo dakit
    - ii. Gutxi gorabehera dakit
    - iii. Ez dakit
  - b. Patinekin oinez ibiltzen eta irristatzen.
    - i. Oso ondo dakit
    - ii. Gutxi gorabehera dakit
    - iii. Ez dakit
  - c. Minik hartu gabe erortzen eta altxatzen.
    - i. Oso ondo dakit
    - ii. Gutxi gorabehera dakit
    - iii. Ez dakit
  - d. Irristaketa-paraleloa egiten.
    - i. Oso ondo dakit
    - ii. Gutxi gorabehera dakit
    - iii. Ez dakit
  - e. Birak egiten.
    - i. Oso ondo dakit
    - ii. Gutxi gorabehera dakit
    - iii. Ez dakit
  - f. Balaztatzen.
    - i. Oso ondo dakit
    - ii. Gutxi gorabehera dakit
    - iii. Ez dakit
  - g. Atzerantz irristatzen.
    - i. Oso ondo dakit
    - ii. Gutxi gorabehera dakit
    - iii. Ez dakit
  - h. Trantsizio-mugimenduak egiten.
    - i. Oso ondo dakit
    - ii. Gutxi gorabehera dakit
    - iii. Ez dakit
  - i. Oztopoak gainditzeko salto egiten.
    - i. Oso ondo dakit
    - ii. Gutxi gorabehera dakit
    - iii. Ez dakit

**AUTOEBALUAZIO-ORRIA (2. eranskina)**

ONDO: BERDEA / HOLA-HOLA: HORIA / GAIZKI: GORRIA / EZIN DUT EGIN: URDINA / EZ DA ETORRI: BELTZA (IRAKASLEAK)							
IKASLEA  -----  TALDEA  -----	Janzkera	Jarduerak	Jarrera				Osasun- eta higiene-ohiturak
	Jarduera fisikoa egiteko arropa eta oinetako egokiak erabiltzen ditut	Gaitasun motorrean hobetzen ari naiz	Jardueretan, gustura hartzen dut parte eta jarrera positiboa dut	Harremanak emaitzaren gainera gaiterik baloesten ditut	Irabaztea edo galtzea onartzen dut	Hausnartzeko tartean, taldean era positiboan eragiten dut eta kritika eraikitzaileak egiten ditut	Jarduera fisikoa egitean, osasuna eta higiena zaintzen ditut
1. saioa	○	○	○	○	○	○	○
2. saioa	○	○	○	○	○	○	○
3. saioa	○	○	○	○	○	○	○
4. saioa	○	○	○	○	○	○	○
5. saioa	○	○	○	○	○	○	○
6. saioa	○	○	○	○	○	○	○
7. saioa	○	○	○	○	○	○	○
8. saioa	○	○	○	○	○	○	○
9. saioa	○	○	○	○	○	○	○
10. saioa	○	○	○	○	○	○	○

**KOEBALUAZIO-ORRIA (3. eranskina)**

<b>KOEBALUAZIO-ORRIA</b>			
<b>EBALUATUTAKO IKASLEAREN IZENA:</b> _____	<b>ONGI</b>	<b>HOLA-HOLA</b>	<b>GAIZKI</b>
<b>Lorpen-adierazleak</b>			
Oinarrizko bultzada (patinetea) egiten du.			
Konoen artean sigi-saga, "A" motako biraketak eginez, pasatzen da.			
Limoiairen teknika erabilia, aurrerantz irristatzen da.			
Patinarekin balaztarekin balaztatzea lortzen du.			
"T" eran balaztatzea lortzen du.			
Artazi-biraketak egiten ditu.			
Oztopoak pausoen eta saltoen bidez gainditzen ditu.			
Zintaren azpitik, makurtuta pasatzen da eta ondoren altxatu.			
Atzerantz irristatzen da.			
Trantsizio-mugimenduak egiten ditu.			
Segurtasuna lehenesten du.			
<b>EBALUAZIOA EGIN DUENAREN IZENA:</b> _____			

**UNITATATEAREN BALORAZIOA –IKASLEAK EGINDA– (4. eranskina)**

IZENA: \_\_\_\_\_ MAILA: \_\_\_\_\_

1. “Irristaketa” unitate didaktikoa gustuko izan duzu?
  - a. Bai, asko
  - b. Bai, nahiko
  - c. Ez, gutxi
  - d. Ez, ezer ez
  
2. Jarduerak, oro har, egokiak izan dira?
  - a. Bai, oso egokiak
  - b. Bai, egokiak
  - c. Hola-holakoak
  - d. Ez, ez zaizkit gustatu
  - e. Ez, aspergarriak izan dira
  - f. Ez, arriskutsuak izan dira
  - g. Beste zerbait \_\_\_\_\_
  
3. Saiotako helburuak lortu dituzula uste duzu?
  - a. Oreaken oinarrizko gorputz-jarrera ezagutzea eta barneratzea.
    - i. Bai
    - ii. Ez
    - iii. Hola-hola
  - b. Patinak eta babesgarriak janzten ikastea.
    - i. Bai
    - ii. Ez
    - iii. Hola-hola
  - c. Minik hartu gabe erortzen ikastea eta lurretik altxatzen ikastea.
    - i. Bai
    - ii. Ez
    - iii. Hola-hola
  - d. Oinarrizko bultzada egitea eta irristatzen ikastea.
    - i. Bai
    - ii. Ez
    - iii. Hola-hola
  - e. Patinaren balaztarekin balaztatzen ikastea.
    - i. Bai
    - ii. Ez
    - iii. Hola-hola
  - f. “A” motako birak egiten ikastea.
    - i. Bai
    - ii. Ez
    - iii. Hola-hola

- g. Artazi-biraketa egiten ikastea.
- i. Bai
  - ii. Ez
  - iii. Hola-hola
- h. Gurutzean edo "T" eran balaztatzen ikastea.
- i. Bai
  - ii. Ez
  - iii. Hola-hola
- i. Irristatzean agertu daitezkeen oztopoak gainditzen ikastea.
- i. Bai
  - ii. Ez
  - iii. Hola-hola
- j. Atzerantz irristatzen ikastea.
- i. Bai
  - ii. Ez
  - iii. Hola-hola
- k. Aurrerantz eta atzerantz trantsizio-mugimenduak egiten ikastea.
- i. Bai
  - ii. Ez
  - iii. Hola-hola
4. Irakaslearen lana (azalpenak, laguntza, motibazioa...) egokia izan da?
- a. Bai, oso egokia
  - b. Bai, egokia
  - c. Hola-holakoa
  - d. Txarra
  - e. Oso txarra
  - f. Zertan hobetu dezake bere lana:

---

---

---

5. Zer aldatu edo hobetuko zenuke "Irristaketa" unitatean:

---

---

---

---

---

6. Unitatearen hasieran zenekienetik, unitatearen bukaeran dakizunera, hobekuntzarik nabaritu duzu? Zerbait ikasi al duzu? Zer?:

---

---

---

---

---

---



LORPENEN JARRAIPEN-ORRIA (5. eranskina)

<b>LH 4 EBALUAZIOA 201_/201_ Unitatearen izenburua: Irristaketa</b>		Orekaren oinarriko gorputz-jarrera mantentzen du	Ahate-pausoak emanez ibiltzen da	Oinarriko bultzada eginez irristatzen da	"A" motako biraketak egiten ditu	Artazi-biraketa egiten du	Patinarekin balazta erabiliz balaztatzen da	"T" eran balaztatzen da	Azterantz irristatzen da	Trantsizio-mugimenduak egiten ditu.	Oztopoak pausoen edo saltoen bidez gainditzen ditu	Segurtasuna lehenesten du	Babesgarriak erabiltzen ditu	Aurreranzko erortze kontrolatuak egiten ditu	Jardueretan, gustura hartzen du parte eta jarrera positiboa du	Besteei laguntzak ematen dizkie	Hausnartzeko tartean, taldean era positiboan eragiten du eta kritika eraikizalea egiten du.	Jarduera fisikoa egiteko arropa eta oinetako egokiak erabiltzen ditu.	Jarduera fisikoa egitean, osasuna eta higieena zainzen ditu.
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			
13.																			
14.																			
15.																			
16.																			
17.																			
18.																			

**LEHEN HEZKUNTZAKO BIGARREN ZIKLOA: GORPUTZ HEZKUNTZAKO  
PROGRAMAZIOA (6. eranskina)**

<b>LEHEN HEZKUNTZA (BIGARREN ZIKLOA)</b>			
<b>GORPUTZ HEZKUNTZA</b>			
<b>PROGRAMAZIOA</b>			
	<b>4. maila</b>	<b>5. maila</b>	<b>6. maila</b>
1. unitatea	Irristaketa	Atletismoa eta egoera fisikoa I	Atletismoa eta egoera fisikoa II
2. unitatea	<i>Azken dakotak</i> ipuin motorra	“Antzara-jolasa”	<i>Aronsonen puzzlea</i> elkarlaneko egitura
3. unitatea	<i>Artzikirola eta Colpbola</i>	<i>Tag</i> errugbia	Boleibola
4. unitatea	Gorputz-adierazpena I	Gorputz-adierazpena II	Gorputz Hezkuntzako bizipenak antzerkia
5. unitatea	Euskal pilota I	Euskal pilota II	Badmintona
6. unitatea	Mendiko bizikletaz jolasean	Orientazio-lasterketak	Kirol-eskalada

<b>Ekintza motorren DOMINIOAK</b>					
1	2	3	4	5	6
Bakarkako ekintzak	Bat baten aurkako ekintzak	Elkarlaneko ekintzak	Elkarlaneko-aurkakotasuneko ekintzak	Ziurgabetasun-ingurunekeo ekintzak	Adierazpen-eta arte-ekintzak