

TRIATLOIA ESKOLAN



Jose Ángel Cantero García

R400

Aurkibidea:

• Sarrera	1
• Aurkezpena.....	2
• Triatloia.....	3-7
Historia	3
Distantzia nagusiak	4
Beste proba mota batzuk	4
Arau nagusiak	5
Lehiaketa garrantzitsuenak	6
Triatloia: kirol osoa	7
• Triatloiaren onurak	8-14
Psikologikoak	8
Gizarte mailako onurak	9
Hezkuntza arloko balioak	9
Fisikoak	10-14
• Elikadura aholkuak eta hidratazioaren garrantzia	15-17
• Alkohola eta tabakoaren eragina errendimenduan	18-19
• Kontuan hartu beharrekoak	20-23
Beroketa eta barealdia	20
Luzatze-ariketak	21
Trantsizioak	22-23
• Igeriketa	24-26
Azalpena.....	24-26
Materiala	27-28

• Ziklismoa	29-32
Azalpena	29-30
Materiala	30-32
• Atletismoa	33-35
Azalpena	33-34
Materiala	34-35
• Sekuentzia didaktikoa.....	36-40
Proposamenaren testuingurua.....	36
Landuko diren oinarrizko gaitasunak.....	36
Helburu didaktikoak.....	37
Edukiak.....	37-38
Jardueren sekuentzia.....	38-39
Ebaluazioa.....	39-40
• Bibliografia.....	41-42

Sarrera

“Triatloia eskolan” lanaren helburua da triatloiaren ikuspegi orokor teorikoa eta praktikoa ematea. Egun, kirol hau oso ezaguna ez denez, beronen berri eman nahi izango nuke. Berez, lana triatloian hasi nahi duen edozein pertsona gazteri zuzenduta dago, baita LMHko eta DBHko Gorputz Hezkuntzako irakasleei ere. Oro har, nire asmoa da adieraztea triatloia kirolik osoena dela eta bizitzaz gozatzeko eta ondo pasatzeko aukera onenatariko bat dela.

Lana bi zatitan banatuta dago. Lehenengoan triatloiaren azalpen teorikoa ematen da. Bertan, kirolaren onurak azaltzeaz gain, kirolariak elikadura zaintzeko jarraitu beharreko zenbait aholku jasotzen dira.

Bigarren atalean, LMHko 3. ziklokoei eta DBHko 1. ziklokoei zuzendutako sekuentzia didaktiko bat proposatzen da. Saioretan irakasle bakoitzaren esku dago zer egin edo zer aldatu. Izan ere, lan hau abiapuntua baino ez da, egoera bakoitzean ikasle kopurua, taldearen ezaugarriak, instalazioak, baliabide materialak eta abar aintzat hartu beharko dira eta.

Triatloia

Historia:

Kondairak diotenaren arabera, triatloia 1978an sortu zen Hawaii uharteetan. Badirudi Estatu Batuetako marine batzuek euren arteko kirolaririk onena nor zen erabaki nahi izan zutela. Horretarako, honako proba hauek aukeratu zituzten: 3,8 km igeri egitea, 180 km bizikletan eta 42,195 km korrika. Irabazlea *burdinazko gizona* izango zen, *ironman* ingelesez. Horra hor distantzia horietako proben izenaren jatorria.

Dena den, aurrekaririk badago: 1920ko hamarkadan antzeko proba batzuk antolatu omen ziren Frantzian, lehendabiziko triatloitzat har ditzakegunak. Esan beharra dago ez zirela gaur egungoak bezalakoak. Indarrean dauden arauak betetzen zituen lehenengoa San Diegon (USA) antolatu zuten 1974an.

2000. urtean kirol olinpiko bihurtu zen Sydneyen. Harrezkero, asko hazi eta hedatu da, eta, egun, mila triatloi-lehiaketa baino gehiago daude mundu osoan zehar.

Distantzia nagusiak:

Distantziei dagokienez, jatorrizko triatloia *ironmana* da, baina badira adin eta pertsona guztientzako distantzia motak. Hona hemen garrantzitsuenak:

Izena	Igeriketa	Ziklismoa	Korrika	Oharra
<i>Ironkid</i> edo umeen triatloiak	100 m – 500 m	3 km – 15 km	500 m – 5 km	Adinaren arabera, antolatzaileak zehazten ditu distantziak.
Superesprinta	350 m	10 km	2,5 km	Promoziokoak ere esaten zaie, eta triatloia sustatzeko erabiltzen dira.
Esprinta	750 m	20 km	5 km	Gehien antolatzen diren probak mota honetakoak izaten dira.
Olinpikoa	1500 m	40 km	10 km	Joko Olinpikoetan ere hauek dira distantziak.
Olinpiko bikoitza	3000 m	80 km	20 km	
<i>Half ironmana</i>	1900 m	90 km	21,09 km	<i>Ironman</i> erdia edo <i>ironman 70.3</i> ere esan ohi zaio.
<i>Ironmana</i>	3800 m	180 km	42,195 km-ko maratoia	Edo distantzia luzeko triatloia.

Beste proba mota batzuk:

Triatloian beste modalitate batzuk ere badaude:

Duatloia: korrika, bizikletan eta korrika.

Mendi-duatloia: korrika, BTTan (mendiko bizikleta) eta korrika.

Mendi-triatloia: igerian, BTTan eta korrika.

Triatloi zuria edo neguko triatloia: korrika, bizikletan eta iraupen-eskian.

Tetratloia: igerian, piraguan, bizikletan eta korrika.

Akuatloia: korrika, igerian eta korrika.

Arau nagusiak:

Banakako kirola da triatloia, hau da, triatletek ezin dute kanpoko laguntzarik jaso, ez janaririk, ez edaririk... Probako laguntzaileek lasterketan bertan banatzen dutena baino ezin dezakete har. Norberak eraman behar du, adibidez, edaria; eta gurpilik zulatuz gero, konpontzeko tresnak.

Distantzia luzeko lasterketetan drafting-a ez da onartzen, hau da, beste txirrindulari baten atze-atzean joatea haizetik babesteko. Ziklismoan estrategia ohikoa da indarrak gordetzeko, baina triatloi luzeetan debekatuta dago, oso txirrindulari onak ez direnei mesederik ez egiteko. Distantzia motz eta olinpikoetan, berriz, onartuta dago.

Halaber, benetan arau inportantea da bizikleta gainean kaskoa derrigor jantzi behar izatea. Izatez, igeri egin ostean eta pedalei eragiten hasi baino lehen, kaskoa jantzi behar da, eta ezin izango da erantzi harik eta bizikleta boxetan (bizikleta uzteko eta

trantsizioak egiteko tokia) utzi arte, korrika egiten hasteko. Arau hori ez betetzeak lasterketatik kanporatzea dakar.

Lehiaketa garrantzitsuenak:

Hawaiiko *ironmana* da, zalantzarik gabe, triatloi ospetsuena. Izan ere, munduko distantzia luzeko espezialistarik onenak biltzen dira urtero bertan. Proba horretan parte hartu ahal izateko, urte osoan gutxieneko puntuazioa lortu behar dute. Horretarako, beste triatloi batzuetan lortutako puntuak metatuko dituzte. Urrian, Kona uhartean egiten da, eta Munduko *Ironman* Txapelketa du izena. Eneko Llanos eta Virginia Berasategi euskaldunak 2008an eta 2009an igo ziren podiumera, hurrenez hurren.

Nazioarteko Triatloi Federazioak (ITU ingelesez) ere antolatzen du Munduko Triatloi Txapelketa. Zortzi proba inguruk osatzen dute zirkuitua (esprintak eta olinpikoak) eta lehiakide erregularrenek irabazten dute. Esate baterako, Gwen Jorgensen, Sarah Groff eta Ainhoa Murua lehiatzen dira emakumezkoetan, eta Javier Gomez Noya, Mario Mola eta Alistair Brownlee gizonezkoetan, besteak beste.

Sydneyn 2000. urtean antolatu ziren Joko Olinpikoez geroztik, diziplina olinpikoa da triatloia eta distantzia olinpikoko triatleta onenek parte hartzen dute.

Triatloia: kirol osoa

Kirol gogorra izan arren, gero eta jende gehiagok uste du triatloia dela kirolik osoena. Hiru kiroletan erresistentzia lantzeko entrenamendu kardiobaskularra beharrezkoa da, eta, horrela, onura handiak lortzen dira. Triatloiaren bidez, gorputz guztiko muskuluetan oreka bikaina lortzen da: korrika eta ziklismoa eginez hankak sendotzen direlako; eta, igeri egiteari esker, gorputzaren goialdea (bularra, besoak eta bizkarra) lantzen delako. Gainera, entrenamenduak dibertigarriagoak izan daitezke, beti kirol bera ez baita errepikatu behar.

Kontzentrazio handia ere behar du kirol horrek: trantsizioak egoki egiteko, uretan ondo orientatzeko, bizikletan atzean ez gelditzeko, korrika egitean hanketako mina izaten denean jarraitu ahal izateko...

Triatloiaren onurak

Umeen eta nerabeen garapenean kirola egitea eta jolastea garrantzitsua da. Baina kirola ez da gazteen kontua bakarrik: bizitza osoan egin beharrekoa da. Aurreko atalean aipatu bezala, triatloia benetako kirol osoa bada, kirola egiteko oso aukera polita izan daiteke denontzat. Hori guztia frogatzeko, hona hemen triatloia eta beste kirol batzuk eginez ere lortzen diren onurak:

Onura psikologikoak

1. Ongizate psikologikoa (buru-osasuna) lortzen da: kirolaria osasuntsu sentitzen da, probetan lagunak egiten ditu...
2. Gogo-aldarteak: kirolariek pertsona sedentarioek baino umore hobea izan ohi dute.
3. Autoestimua: nahiz eta hasieran kostatu, entrenatu eta saiatuz gero, edozein erronka edo oztopori aurre egiteko gai izan daiteke pertsona.
4. Buruko gaixotasunak dituztenen kasuan, orekari eusten laguntzen du.
5. Estresa sortzen duten eragileei aurre egitea errazten du. Eguneroko beharretatik ihes egiten laguntzen du.
6. Depresio sentimenduak eta herxura gutxitzea ahalbidetzen du.
7. Adimena garatzen laguntzen du. Lehen aipatu bezala, kontzentrazioa behar da, zein estrategia jarraitu erabakitzeko.

Gizarte mailako onurak

1. Sozializatzeko ahalmena errazten du, kirolariak beste batzuekin harremanak ditu eta.
2. Etorकिन integrazioa errazten du. Edonork har dezake parte.
3. Portaera desegokiak eta antisozialak saihesten laguntzen du. Bete beharreko arau batzuk daude eta ez da tranparik onartzen.
4. Droga-menpekotasunei aurre egiteko aukera ematen du. Kirola egitea osasuntsua da eta droga mundutik aldentzen du kirolaria.
5. Urritu fisikoen gizarteratzea erraz dezake. Elbarritasuna izanik ere, parte har daiteke.
6. Emakumearen berdintasunaren aldeko borrokan lagun dezake. Triatloian, beste kirol batzuekin konparatuta, emakumezkoen partaidetza nahiko handia da.
7. Eskolako errendimendua ere hobetzen du.
8. Aisialdirako ohitura positiboak sustatzen ditu.

Hezkuntza arloko balioak

1. Kiroltasuna eta joko garbia bultzatzen ditu.
2. Elkartasun-espirtua garatzen du.
3. Errespetua hedatzen laguntzen du.
4. Esfortzu-kultura nabarmentzen du.
5. Hobetze-sena areagotzen du. Oztopoak gainditzen laguntzen du.
6. Autokontrola eta autodiziplina sustatzen ditu.

Onura fisikoak

Gazteak, fisikoki hazteko sasoian daudenez, onuragarri dute kirola egitea, adibidez triatloia egitea, ondorengo bizitzarako ere ohitura osasungarriak hartzen laguntzen baitu. Kontuan izan behar da kirolak sortzen duen onura aldi batekoa izan daitekeela eta, onurei eutsi nahi bazaie, kirola bizitza osoan egiten jarraitu behar dela.

Ariketa fisikoak osasunaren bost alorrekin du zerikusia nagusiki. Azter ditzagun banan-banan:

1. Ariketaren eragina bihotzean eta odol-hodien sisteman.

Bihotzeko eta odol-hodietako gaixotasunak, mendebaldeko gizartean, hilkortasun handia eragiten duten gaitzak dira. Dena den, ariketa fisikoa eginez, gaixotasun horiek pairatzeko arriskua nabarmen jaisten da. Ariketa fisikoak ageriko eragina du bihotzaren funtzioan, haren bolumena eta indarra handitzen baititu eta, horren ondorioz, uzkuertzeko gaitasuna hobetzen du. Horrek etorkizunean, helduaroan eta zahartzaroan, garrantzia izango du, bihotza indartsu edukitzeak lagundu egingo baitu bihotzeko arazoei aurre egiten. Ariketa fisikoa egiteko ohitura izatea onuragarria da odol-hodietarako ere, hodi gehiago sortzen laguntzen baitu. Horri esker, oxigenoa eta elikagaiak hobeto iritsiko dira giharretara. Bestalde, urteen joanak dakarren ondorio naturaletako bat da arteriak loditzea eta gogortzea (arteriosklerosia), eta hormetan gantza pilatzearen ondorioz odolaren pasabidea estutzea. Egungo ikerketek adierazten dute egunero ariketa fisikoa egiteak arteriosklerosia atzeratu egiten duela.(1)

(1) [https:// sites. Google.com/site/kirola eta osasuna](https://sites.google.com/site/kirola_eta_osasuna)

Arestian aipatu bezala, bihotzeko eta odol-hodietako gaixotasunak herrialde aberatsetako gaitzak dira, eta hipertentsioa da gaixotasun horiek pairatzeko arrisku-faktore garrantzitsuenetako bat. Gaur egun, eguneroko ariketa fisikoak hipertentsioaren tratamenduan eta prebentzioan sekulako garrantzia du. Gaztaroan bertan hasita eragina nabaria da. Izan ere, egindako ikerketek erakusten dutenez, Batxilergoan kirola egin dutenek pertsona sedentarioek baino tentsio arterial baxuagoa dute. Areago, korrelazio negatibo adierazgarria dago gaitasun aerobikoaren eta tentsio arterialaren artean: gaitasun aerobiko hobea dutenek tentsio arterial baxuagoa dute.

Horrek aditzera ematen digu ariketa fisikoa egunero egitearen onura gaztetatik antzematen dela eta sistema kardiobaskularraren onurarako egin beharreko ariketak iraupen luzekoa eta intentsitate ertainekoa izan behar duela: bizikleta, mendia, korrika, igeriketa... eta, noski, triatloia.

2. Ariketaren eragina giharretan eta hezurretan.(2)

Hezurrek eta giharrek gure gorputz-masaren ehuneko handia osatzen dute, eta haiei esker mugi gaitzke eta postura jakin bat manten dezakegu. Gure hezur edo giharrek indarra galduz gero, mugimenduak moteldu edo zaildu egin daitezke eta, indar galera handia bada, zahartzaroan gertatzen den bezala, oztoporen bat daukanean zutik egoteko gaitasuna gal dezake.

Zahartzaroan aldaka hautsita erortzea oso arrunta izaten da eta haustura horren ondoriozko heriotzak ugariak izaten dira. Hortaz, ariketa fisikoak giharren garapenean

eragin nabaria du. Gaztetan giharrak egoki garatzeak zahartzarora indartsuago heltzen laguntzen du.

Gaztetan ariketa fisikoa egiten dutenek pertsona sedentarioek baino gihar sendoagoak izan ohi dituzte. Gaztaroan irabazitako indarrari eusteko edo gehiegi ez jaisteko, mantentzeko ariketak egitea komeni da. Izan ere, ezelako ariketarik egin ezean, berehala galtzen baita indarra.

Halaber, jendea zahartzen den heinean, hezur dentsitatea ere galdu egiten da eta horren ondorioz sortzen da osteoporosia esaten zaiona. Hezurak, dentsitatea galduz gero, errazago apur daitezke. Apurketa horiek, jakina, askotan ondorio larriak izaten dituzte: batzuetan heriotza ere eragiten dute. Osteoporosiaren prebentziorako dieta eta ariketa fisikoa garrantzitsuak dira. Dietari dagokionez, kaltzioa duten jakiak hartzea komeni da. Gainera, zenbait ariketa fisikok hezurren dentsitatea areagotzen dute.

Haur eta gazteek ariketa fisikoa egiten badute, zahartzarora hezur sendoak dituztela iritsiko dira, eta, horrela, berez zahartzaroan gertatzen den hezurren desmineralizazioak ez die hainbeste eragingo.

(2) Kortaxarena Rubio, Maider. Jarduera fisikoak adineko pertsona autonomoen osasunean. Doktorego tesia, 2012.

3. Ariketa fisikoaren garrantzia gizentasuna saihesteko.

Gizentasuna edo gehiegizko pisua azken urte hauetan haur eta gazteen artean izugarri hedatu da. Euskal Herriko Unibertsitatara iristen diren gazteen % 25 baino gehiagok

gehiagizko pisua du eta % 5 baino gehiago obesoak dira. Estatu Batuetan datu hauek oraindik kezkarriagoak dira. Epidemia horren eragileak bi dira nagusiki: alde batetik, elikadura ohituren aldaketa eta, bestetik, umeek eta gazteek gero eta ariketa fisiko gutxiago egitea.

Gastatzen dena baino ez litzateke jan beharko, kontrakoa egiten bada ere. Gazteek otorduetan gutxiago jateko ohitura hartu dute. Ondorioz, edozein ordutan eta lekutan edozer jaten dute.

Ezaguna da egunero ariketa fisikoa egiteak obesitatea murrizten duela, egungo ume eta gazte askok ohiturarik ez badu ere. Izan ere, adituen ustez, kirola egin eta sasoi aerobiko hobea dutenek gantz portzentaje baxuagoa dute gorputzean.

Datu horiek ikusita, obesitatea ekidin nahi bada, ume eta gazteen artean ariketa fisikoa sustatzeak derrigorrezkoa dirudi. Horretarako, ariketak ohikoa izan behar du eta garrantzitsua da epe luzean manten daitezkeen ariketa ereduak bultzatzea.

4. Ariketa fisikoaren eragina arnas aparatuan.

Ariketa fisikoak berez ez du eragin handirik arnas aparatuen ahalmenetan. Egunero ariketa fisikoa egiteak, ordea, arnas aparatuan badu eraginik, intentsitate berean egindako ariketan aireztatzea gutxitzea eragiten baitu. Oro har, entrenatzen duen pertsona batek, sedentario baten aldean, aire gutxiago sartu behar du biriketan ariketa intentsitate berean egiteko. Garrantzi handia du asma bezalako gaixotasunetan, non pertsonak arnasa hartzeko zailtasunak dituen. Zailtasun horrek eraginda, zenbait ume

asmatikok sedentarioagoak izateko joera dute. Hala ere, bizimodu sedentario horrek ez die laguntzen eta arnasa hartzeko zailtasun handiagoak edukiko dituzte.

Honako hauek dira asmatikoek kirola egiteko orduan kontuan hartu beharreko puntuak: hezetasun eta tenperatura egokiak mantentzea, asma sor dezaketen baldintzak saihestea (polen maila altuak zenbaitetan), beroketa era egokian egitea, airea sudurretik hartzea eta bere gaitzaren tratamendu farmakologikoa zaintzea. Hori guztia aintzat hartuz gero, zeharo gomendagarria izango litzateke ume asmatikoek ariketa fisikoa egitea.

5. Ariketa fisikoa eta diabetesaren kontrola eta prebentzioa.

Diabetesa honako hau da: odolean glukosa kontzentrazio handia edukitzea. Gaur egun, jakina da iraupen luzeko kirola egitea egokia dela diabetes arriskua murrizteko. Azken urteetan, diabetes kasu gehiago ikusten dira ume eta gazteen artean, sedentarismoa eta gizentasuna zabaltzearekin batera. Ariketa fisikoak eragin bikoitza du gaitz honetan: alde batetik, intsulinararen eraginkortasuna eta giharretara doan glukosa handitzen du, eta, bestetik, gizentasuna murrizten laguntzen du. Pisu galera txikia izanda ere, glukosaren tolerantzia nabarmen hobetzen da.

Dena den, diabetikoek ariketa fisikoa egiten dutenean, tratamenduaren dosiak (intsulina edo ahotik hartzen diren diabetesaren kontrakoak) egokitu egin behar dituzte, bestela hipogluzemia gerta daiteke.

Elikadura aholkuak eta hidratazioaren garrantzia

Kirola egin nahi bada, elikadura ere kontuan hartu beharko da. Nolako kirola egin, halako elikadura mota zaindu beharko da: esate baterako, iraupen luzeko kirolak egiten badira, karbohidrato gehiago jan beharko dira; gihar indartsuak nahi badira, ordea, proteina gehiago sartu beharko da elikaduran.

Triatloia iraupen luzeko kirola denez, karbohidrato ugari den elikadura hartu beharko da oinarri, eta proteina eta gantz portzentaje gutxiago. Beraz, dieta mediterranea gomendatzen da. Horrek kirolariari gorputza ondo mugitzeko behar duen energia emango dio.

Hona hemen triatloia egiten eta osasuntsu egoten laguntzen duten aholku orokor batzuk:

- Denetariko elikagaiak jan behar dira, ez beti janari mota berdina.
- Egunean bost jatordu egitea komeni da (gosaria, hamaiketakoa, bazkaria, askaria eta afaria), kirolaria denbora luzean ezer jan gabe egon ez dadin.
- Ahal dela, ez da janari frijiturik jan behar. Hobe da lurrunetan edo plantxan prestatzea.
- Gantz aseak dituzten elikagaiak saihestea komeni da: opil industrialak, haragi eta gazta koipetsuak, izozkiak...
- Zuntzetan aberats diren janariak hartu beharko lirateke.
- Ahal dela, azukrearen ordeztia erabiltzea gomendatzen da.

- Hidratoek (pasta, arroza, patatak, ogia, lekaleak...) eta zerealek izan behar dute elikaduraren oinarri, baina gantzekin nahastu gabe, digestioa zaildu egiten baitute.
- Entsalada jan beharko litzateke egunean gutxienez otordu batean.
- Adituek diotenez, arraina jatea osasuntsuagoa da eta, haragia aukeratu behar izanez gero, gantz gutxikoa izan dadila: oilaskoa, indioilarra.
- Saltsan egindako elikagaiak jan beharrean, oliba-olioa erabili beharko litzateke.
- Hestebeteak erabat baztertu behar dira.
- Elikagai integralak hartzea komeni da.
- Otorduen artean era guztietako fruta jan daiteke.
- Urte osoan zehar zaindu behar da elikadura.

Elikagai egokiak hartzea bezain garrantzitsua da, bestalde, hidratatzea, hau da, ura, zukuak edo salda hartzea. Ondo hidratatuta egotea garrantzi handikoa da gizakiarentzat; izan ere, gure gorputzaren % 60-75 ura da. Beraz, kirola egin behar denean, garrantzitsua izango da hidratazio-maila mantentzea, bereziki triatloiak bezain luzeak diren probetan, entrenamenduetan eta abar. Bizitzako hainbat funtziotan parte hartzen du urak gizakiaren gorputzean:

- Oinarrizko elikagaiak garraiatzen laguntzen du.
- Zelulei forma ematen die.
- Gorputzaren tenperatura doitzen du.
- Jakien digestioa ahalbidetzen du.
- Gorputzeko hondakinak kanporatzen laguntzen du.

Ura falta bada, organismoa huts egiten hasten da: zorabioa, nekea, buruko mina, egarria, ahultasuna nabarituko ditu pertsonak. Eta urik edan ezik, deshidratazio larriaren sintomak nabari daitezke: ikusmena lausotu egiten da, azala lehortu eta gorputzeko tenperatura igotzen da, ahoa lehortu egiten da, gorputzeko organoak hasten dira huts egiten.

Baldintza arruntetan egarria da hidratazio faltaren seinalea; baina triatloi batean egarri izan aurretik edan behar da, uraren galera etengabea delako, hurrupa txikitan. Bero handia eginez gero, noski, sarriagotan edan beharko da. Gainera, ura gatz mineralekin hartzea gomendatzen da, izerdia botatzean, urarekin batera gatzak ere kanporatzen direlako. Horrez gain, hartzen den ur hori ez da hotzegia izan behar, bai beroegia eta bai hotzegia luzaroago egoten delako urdailean.

Alkohola eta tabakoaren eragina errendimenduan

Esan ohi da egunero ardo edo garagardo apur bat edatea ona dela, baina, ikus dezagun alkoholak zer eragin izan dezakeen kirolean:

Lehenengo eta behin, alkohola diuretiko da; beraz, deshidratazioa sor dezake. Triatloia bezalako erresistentzia-kirol bat egiteko, ondo hidratatu behar da, oxigenoa eta mantenugaiak gure giharretara behar bezala irits daitezen.

Alkohola hartuz gero, gibelak metabolizatu egin beharko du. Ondorioz, glukosa gutxiago sortuko da eta kirolariaren gorputzak ez du ondo errenditzeko behar besteko energiarik sortuko. Beraz, koordinazioa, abilezia, kontzentrazioa eta indarra murriztuta geratuko zaizkio. Are gehiago, ariketa fisikoaren bidez kontsumitzen diren kilokalorien metabolizazioa moteldu egiten du alkoholak, eta gorputzeko gantzen ehunekoa hazi egiten da. Lesioak sendatzea zailagoa izaten da alkoholaren eraginez, giharrak leheneratzea geldotzen delako.

Halaber, alkoholaren eraginez, gorputzak ez ditu elikagai batzuk ondo xurgatzen; esate baterako, zinka, azido folikoa, B12 bitamina... Lasaigarria denez, koordinazio arazoak sortzen dira eta mugimenduak moteldu egiten dira. Bestalde, alkoholaren ondorioak erabat desagertzeko, 72 ordu pasatu behar dira gutxi gorabehera.

Ondorioz, esan daiteke pertsona arruntentzat dosi txikietan hartzea ona izan daitekeen arren, kirolarientzat ez dela aholkatzen, eta garagardoak, adibidez, izan ditzakeen onura horiek, alkoholik gabeko garagardoarekin ere lortzen direla.

Tabakoari dagokionez, batzuek uste dute kirola eginez erretzearen kalteak gutxitu egiten direla, baina hori guztiz okerra da. Kirola egiten duten erretzaileek eta egiten ez dutenek antzeko kalteak jasaten dituzte. Erretzeak bien sistema kardiobaskularrari eta arnas aparatuari berdin erasaten die. Haien arteko desberdintasun bakarra da ariketa fisikoa praktikatzen dutenek praktikatzen ez dutenek baino sasoi hobea dutela. Tabakoaren kalteak zenbat eta handiagoak izan, orduan eta kirol gutxiago egingo dute kirolari erretzaileek eta sasoi puntua galdu. Adibidez, lasterketa batean, erretzaileen errendimendu orokorrak badu zerikusirik erretako zigarro kopuruarekin. Beste hitz batzuetan esanda, zenbat eta zigarro gehiago erre, orduan eta errendimendu baxuagoa izango du lasterketariak.

Ikerketen arabera, erretzeak gehieneko oxigeno-kontsumoa eta atalase anaerobikoa murriztu egiten ditu esfortzuan. Horrek arterien presioa igo egiten du eta gorputzeko oxigeno banaketa ez da behar bezala egiten. Karbono monoxidoa eta nikotina dira horren guztiaren eragile.

Azkenik, tabakoa erretzearen eraginez gaixotzeko hogeit hamar urte pasatu behar dira. Horregatik, gazteek ez diote garrantzirik ematen tabakoa erretzeari eta kirolari askok, gezurra dirudien arren, erre egiten dute.

Kontuan hartu beharrekoak

Beroketa eta barealdia

Askotan, triatloi entrenamenduaren edo lasterketaren aurretik, ez da behar bezalako beroketarik egiten; eta, bukatu ondoren, ezta barealdirik ere. Hasi aurretik, beroketa egitea ezinbestekoa da. Horrela, sistema kardiobaskularra aktibatu egingo dugu, bihotz-taupadak eta giharretara doan oxigenoa areagotuz. Gainera, giharren tenperatura egokitu egingo da, praktikatuko den kirolari dagokion entrenamendu zehatzagoa egiteko. Edozein kiroletan beroketak, lehendabizi, orokorra izan behar du eta, ondoren, espezifikagoa. Hasteko, adibidez, korrikaldi laburra egin behar da; bizikletan hogei minutuz ibili; behartu gabe, apur batean igeri egin. Ondoren, praktikatuko den kiroleko mugikortasun-ariketak edo indartze-ariketa arinak egingo dira: abdominalak edo gerrialdeko batzuk; besoak, hankak, gerria eta abar mugitu; eta, bukatzeko, luzaketa laburrak.

Entrenamenduan eta, batez ere, lasterketa bukatu eta gero, barealdiari egin behar zaio tarte. Izan ere, gorputza nekatu ostean, lasaitu beharra du kirolariak. Esate baterako, trostan ibiliz, bizikletan zenbait kilometro lasai eginez edo igeriketan bat ere nekatu gabe igeri eginez. Azkenik, eta barealdiarekin amaitzeko, garrantzitsuena luzatze-ariketak egitea da.

Luzatze-ariketak

Esan bezala, beroketan egin daitezkeen arren, luzaketak askoz eraginkorragoak dira esfortzuaren amaieran, hau da, barealdian. Fase hau ondo egiten bada, gorputza kirola egiten jarraitzeko moduan egongo da. Luzaketak ondo eginda honakoa lortuko da:

- Giltzaduren mugikortasuna arintzea eta giharrak luzatzea.
- Esfortzuan gihar zuntzetan pilatutako azido laktikoa kanporatzen laguntzea.
- Malgutasuna areagotzea: igeriketan eta korrikan, esaterako, besakadaren eta oinkadaren hedadura luzatzea.
- Eraginkortasun teknikoa hobetzea eta energia aurreztea.
- Esfortzuaren eraginkortasuna areagotzea eta gure kirol errendimendua hobetzea.
- Lesionatzeko arriskua txikitzea.

Luzaketak egitean kontuan hartu behar da tentsioa nabaritu behar dela, baina minik ez. Min gehiegi sentitzen bada, kirolaria gorputza behartzen ari den seinale da. Halaber, bat-bateko erreboteak saihestu behar dira, pertsona lesiona ez dadin. Luzaketak hogeit edo hogeita hamar segundo inguru iraun behar du, eta gorputz osoan egin behar dira, burutik hasi eta oinetara.

Trantsizioak

Zer dira trantsizioak triatloian? Boxetan hurrengo kirolari ekiteko egin behar diren aldaketei deritze eta hauexek dira: igeriketatik ziklismorako trantsizioa eta ziklismotik korrikaldirakoa.

Igeriketatik ziklismora:

Lehendabizi, uretatik irtendakoan, hasiberrientzat batez ere, normala da zorabiatu samartuta irtetea; boxetarako bidea hartuta, neoprenorik erabili bada, goiko aldea kendu behar da. Halaber, trantsizio eremuan bizikleta non utzi den ondo gogoratu behar da. Bizikleta dagoen lekura ailegatuta, triatletak neoprenoa guztiz kenduko du, kaskoa buruan jarri eta goma elastiko bati lotuta dagoen dortsala ipiniko du gerrian.

Txirrindularitzako zapatak janztea baino ez da faltako eta bi aukera izango ditu kirolariak: boxetan bertan jartzea eta, horrela, trantsizio eremuaren bukaeraraino korrika egitea edo zapatak pedal automatikoetan jarrita uztea (goma batzuetatik helduta hobeto esanda) eta oinutsik ibiltzea bizikletari zelatik eutsita. Boxetatik irtenda, epaileek zehazten duten marra gainditu ondoren, bizikleta gainera salto egin eta pedalei eragiten has daiteke triatleta.

Ziklismotik korrikarakoa:

Ziklismoko zatiaren bukaeran, triatleta berriro ere boxetara abiatuko da. Oraingoan ere, ezarritako marra baino lehen jaitsi behar da bizikletatik. Entrenatu badu, oinak zapatetatik aterako ditu azken metroetan eta, pisu guztia hanka batean kargatuz, jauzi bat egin eta ortozik joango da boxetara; kirolaria hain trebea ez bada, ordea, txirrindularitzako zapatekin egin dezake korrika. Pedal automatikorik izango ez balu, ziklismoko eta korrikaldiko sektoreak zapata berberekin egin ahal izango lituzke. Ondoren, kirolariak bizikleta behar den lekuan jarri, kaskoa lurrean utzi eta korrika egiteko zapatilak jantziko ditu.

Garrantzitsua da trantsizioak entrenatzea; horrela, mugimenduak automatizatuko dira eta akatsak saihestuko dira.

Igeriketa

Azalpena

Triatloiko igeriketako atala hainbat lekutan egin daiteke. Ohikoena hondartzan egitea izaten da, eta olatuak egon daitezkeela kontuan hartu beharko da. Urtegietan ere egin daiteke, eta haize zakarrik eta ur zikinik ez badago, noski, igeri egiteko leku egokia izan daiteke.

Ibaia ere beste aukera bat da. Bertan, korrontearen kontra igeri egin daiteke, baina, normalean, korrontearen alde egiten da, igeriketa-sektorearen distantziak luzatuta, korrontearen laguntza hori konpentsatzeko.

Azken aukera igerilekuan egitea izaten da. Leku hori gutxitan erabiltzen da, umeentzako triatloietan edo hasiberrientzako proba herrikoietan baino ez. Igerilekuan igeri eginez gero, triatletek ez lukete ur zabaletan sartu beharrik izango.

Bestalde, batzuetan esan ohi da igeriketan taktikak ez daukala garrantzirik, baina hori ez da egia. Izan ere, uretan taktika on batek kirolariaren gaitasun fisikoak ederki baliatzen lagun dezake. Taktika onuragarria izan dadin, honakoa hartu beharko da kontuan: jantzia, helburu zehatzak, indarrak neurtzen jakitea eta orientazio ona izatea, besteak beste.

Igerilari profesional direnak lasai joaten dira abiatze-marrara, haien modalitatea ondo menderatzen baitute. Badakite azkarregi igeri eginez gero, energia gehiegi gal

dezaketela. Igerilari onak ez direnek, aldiz, esfortzu handia egin behar dute sektore honetan eta ondo planteatutako taktika eta konfiantza beharko dituzte. Hori entrenamendu egokiarekin lortzen da.

Kirolariak, hasiera-hasieratik, ondo ezagutu beharko ditu bere gaitasunak, maila bereko triatleten alboan lehiatzeko. Irteeran, aurrean edo erdian kokatuz gero, beste partaideen nahigabeko kolpeak jaso ditzake oin eta eskuekin. Lasai igeri egin nahi bada, espazio libreak bilatu behar dira, beste triatleten parean ez egoteko. Indarra erregulatzen jakitea ere garrantzitsua da. Gogor hasiz gero, nahiko luza daiteke sektorea; beraz, atzetik aurrera igeri egitea izaten da aproposena.

Halaber, taldean igeri egitea lagungarria izan daiteke, energia aurrezten delako eta abiadura hartzen delako. Era berean, orientazioa ere inportantea da; izan ere, nahiz eta taldean joan, behar baino metro gehiago egin daitezke. Horregatik, sei edo zortzi besakadarik behin, aurrera begiratu beharko litzateke pasatuko diren buiak non dauden jakiteko.

Uretan arrakasta izateko, mugimenduak kontrolatu behar dira; bai besakaden abiadura, bai arnasketa. Ez da gomendagarria arnasketa aldatzea; bi besakadarik behin arnasa hartzen badugu, horrela mantendu behar dugu beti. Gainera, lehiaketan hori da arnasketa-maiztasunik onena. Entrenamenduetan, ordea, hobe da bi alboetatik arnasa hartzea; teknika hobetuko da eta ez da lateralitate-arazorik izango.

Bukatzeko, eta estiloiei dagokienez, argi dago *crawl* estiloko igeriketa dela azkarrena eta hori erabili behar dela lehiaketetan. Bularrekoa momentu batzuetan kokatzeko edo atsedean pixka bat hartzeko erabil daiteke. Entrenamenduetan, aldiz, estilo guztiak praktikatzea komeni da.

Materiala

Betaurrekoak:

Kanpoan erabiltzeko, kristal ilunak dituztenak hobeak dira, eguzki izpiek minik ez egiteko. Begietara urik sar ez dadin, bentosa efektua egin behar dute. Lurrunik egin ez dakien, xaboiak garbitu behar dira eta igeri egiten hasi aurretik listuaz.

Txanoa:

Probaren antolatzaileak ematen du dortsal-zenbakia.

Bainujantzia:

Neoprenoa erabiltzen ez bada, edozein bainujantzirekin igeri egin daiteke; eta, ondoren, boxetan kamiseta bat jantzi bizikletan ibiltzeko eta korrika egiteko. Dena den, gaur egun modan dira osoko jantziak edo monoak eta gehienek erabiltzen dituzte, triatloi osoa egiteko edo neoprenoaren azpian eramateko.

Neoprenoa:

Neoprenoa oso tresna baliagarria da ur hotzetik babesteko eta hankak eta besoak ondo mugitu ahal izateko. Baina, batik bat flotagarritasun handia ematen du, igerilari onak ez direnek erosoago igeri egiteko.

Erabili beharra distantziaren eta uraren temperaturaren araberakoa izango da:

Distantzia	Derrigor	Onartua	Debekatuta
1.500 m-ra arte	13°C-15,9°C	16°C-21,9°C	22°C-tik aurrera
2.500 m-ra arte	13°C-16,9°C	17°C-22,9°C	23°C-tik aurrera
2.500 m-tik aurrera	13°C-17,9°C	18°C-23,9°C	24°C-tik aurrera

Berrogeita hamar urtetik aurrerako triatletek, uraren temperatura zeinahi izanda ere, erabili ahalko dute.

Ziklismoa

Azalpena

Mendi triatloietan edo kros triatloietan, mendiko bizikleta erabili behar da; errepideko lasterketetan, errepideko bizikleta; eta promoziozko edo umeentzako triatloietan, edozein bizikletarekin parte hartzen ohi da.

Distantzia luzeko triatloietan, *draftinga* (aurrekoaren gurpilaren atzean joatea, haizetatik babestuta) ez da onartzen eta beste partaideekiko 10 metroko tartea utzi behar da, aurreratzeko izan ezik. Proba horietan bizikletan trebea zein den argi ikusten da, eta norberaren indarrak erregulatzen jakitea izaten da garrantzitsuena.

Triatloi olinpiko eta labur gehienetan *draftinga* onartua dago, txirrindulari ona izateak ez baitu hainbesteko garrantzirik; tropelean joanda eta esfortzu txikia eginda, erritmo handia manten daiteke. Zenbat eta ibilbide lauagoa izan, orduan eta tropel handiagoak sortuko dira. Ibilbidea aldapatsua bada, ordea, talde txikiagoak osatuko dira, eta txirrindulari ona zein den ikusi ahal izango da.

Txirrindularitzako ibilbidea nolakoa izango den ezagutzea, beraz, garrantzitsua da, hartuko den estrategia erabakitzeko. Ziklismoko proban, lehenengo kilometroak garapen motzekin, hau da, kadentzia handiarekin egitea komeni da, giharrak hobeto egokitzeke; beste batzuetan, ostera, tropel on bat hartu nahi bada, esfortzu handia egiten da hasieran.

Triatleta bakoitza, bere gaitasunen arabera, saiatuko da abiadura eta erritmoa mantentzen. Halaber, luzatzeko eta lana gihar guztietan banatzeko, gorputza mugitzea komeni da, hots, aldapetan zutik jartzea, eserita eskulekuari erditik helduta edo jaitsieretan behetik helduta. Korrika egitera nekatuegi ez iristea da helburua.

Sektore horretan sarritan edan beharko da, ahal bada edari isotonikoa, gatz mineralduna; izan ere, txirrindularitzan baino ezin izango du erosotasunez edan. Proba luzea balitz, edateaz gain, jan ere egin beharko litzateke.

Materiala

Jantzia:

Igeriketan aipatu dudan bezala, osoko jantziarekin egin daiteke triatloi osoa. Jantzi horiek txirrindularitzako kulotek baino badana txikiagoa izaten dute. Erosoago ibili nahi izanez gero, kulota jantz daiteke, baina hori gaur egun jende gutxik egiten du. Urraturik ez edukitzeko, baselina ere zabal daiteke.

Bizikleta:

Merkatuan berrikuntzak etengabekoak dira. Gaur egun, prezio guztietako bizikletak daude mota edo ezaugarrien arabera: mendiko bizikleta zurrinak edo esekidura bikoitzekoak, errepideko bizikletak, erlojupekoak, mistoak eta abar.

Distantzia luzeko triatloietan “ahuntzek” edo erlojupeko bizikletek, errepideko bizikleta konbentzionalekin alderatuta, errendimendu hobea dute; *draftinga* onartuta ez

dagoenez, bakarka aritu behar dute triatletek. Horrela, haizearen kontra azkarrago ibiltzeko prestatuta daude.

Dena dela, *drafting*ik gabeko probetan izan ezik, bizikleta oso on edo garesti batek ez du arrakastarik ziurtatzen; triatleta bera eta entrenamenduak askoz garrantzitsuagoak dira.

Eskulekua:

Erlojupeko bizikletek eskuleku berezia dute. Horrek abantaila aerodinamiko garrantzitsuak ematen dizkio bizikletari, gorputz-enborra bizikletarekiko ahalik eta paraleloen baitago haizearen erresistentzia murrizteko. *Drafting*a onartuta dagoen probetan ez da eskuleku luzerik onartzen.

Erreminta-poltsa:

Komeni da erreminta-poltsa beti aldean eramatea. Adibidez, entrenamenduetan gurpila zulatzen bada, eta kirolariak aurrera jarraitu nahi badu, oso lagungarria gertatuko zaio. Lasterketan gertatuz gero, kirolariak berak konpondu behar izango du, proba amaitu nahi badu behintzat. Erratz-autoaren zain ere gera daiteke, baina orduan lasterketa utzi beharko du.

Botilatxoa:

Hidratazioaren garrantzia azpimarratu da lan honetan, beraz, botilatxoa funtsezkoa da ezbairik gabe. Hamabost minutuan behin, gutxi gorabehera, ura edan beharko litzateke, hurrupa txikiak hartuz. Ura gatz mineralekin hartzea gomendatzen da, izerdia botatzean, urarekin batera gatzak ere kanporatzen direlako.

Kaskoa:

Horren erabilera nahitaezkoa da eta boxetan beti lotuta eraman behar da.

Betaurrekoak:

Betaurrekoak oso gomendagarriak dira eguzki-izpietatik babesten dutelako. Gainera, intsektuak edo kanpoko elementuak ere begietan sartzea ekiditen dute.

Atletismoa

Azalpena

Triatloiaren azken zatian korrika egin behar da, eta parte-hartzaileak nahiko nekatuta iristen direnez, ibilbideak lauak izaten dira. Aldapak gutxitan egoten dira. Orokorrean, asfaltoan egiten da korrika, eta batzuetan, asfaltoa eta lurra elkarren ondoko izaten. Baso eta parkeetatik ere egiten da noizbait.

Atletismoa da triatloiaren kirolik gogorrena. Bizikletatik jaitsi ondoren, eta korrika egiten den lehenengo metroetan sentsazioak oso txarrak izaten dira. Kirolariaren glukogeno kopurua agortuko da, nekea pilatuko eta giharrek nabaritu egingo dute.

Entrenamenduari eta eskarmentuari esker sentsazio horiek arindu egingo dira, eta gusturago egin ahal izango da korrika.

Lehenengo metro horietan oinkadek erosoak izan behar dute, gorputza korrika egitera egokitzeko. Gero, erritmo jarraikia eramatea hobe da, tiraldirik gabe. Memento orotan edan beharko da, nahiz eta kantitate txikiak izan, eta belaki batekin burua apur bat freskatu daiteke.

Beste korrikalari batzuen parean korrika egitea lagungarria izan daiteke zein erritmo eraman behar den jakiteko, baina gorputzaren sentsazioen kontrola askoz garrantzitsuagoa izango da, azkarrago edo astiroago joateko, proba arrakastatsu amaitzeko.

Esan bezala, entrenatuz eta probetan parte hartuz gorputza ondo ezagutuko du triatletak, eta mugak non dituen jakingo. Azkenik, helmugara iristea oso pozgarria izaten da, edozein triatletaren helburu behinenea horixe baita, hots, proba bukatzea.

Materiala

Jantzia:

Honetan ere, txirrindularitzan erabili den arropa berarekin jarraituko du kirolariak, edo *hiru-jantzia* erabiliko du hasieratik hartu badu behintzat.

Zapatilak:

Hobe da zapatilak zoruaren arabera aukeratzea, baina ez bada diru askorik gastatu nahi, berberekin ere egin daiteke triatloi guztiak, mendikoak zein errepidekoak. Gomendatzen dira entrenatzeko moteltze onekoak, eta arinagoak lehiatzeko.

Trantsizioetan denborarik galdu nahi ez bada, lokarriak goma elastiko batzuen truke alda daitezke, horrela ez da astirik galduko lokarriak lotzen. Motxiletan erabiltzen diren tanka moduko ixtea erabili ohi da, orobat.

Galtzerdiak:

Galtzerdiak janzten denborarik galdu nahi ez duenak ez ditu erabiliko. Distantzia luzeko triatloietan, berriz, ezinbestekoak dira oinetan babalarrurik eduki nahi ez bada. Oinetan

baselina zabaltzea edo zapatiletan talko-hautsak jartzea mesedegarria izaten da horretarako.

Bisera:

Triatloi gehienetan egiten duen beroa kontuan hartuta, bisera osagarri bikaina da. Bestalde, burutik ura botaz gero, freskotasuna emango dio triatletari eta zapatiletan urik sartzea saihestuko du.

Betaurrekoak:

Betaurrekoak mesedegarriak dira, bai bizikletan ibiltzeko bai korrika egiteko, beraz, eraman beharko lirateke.

Sekuentzia didaktikoaren proposamena

Irakasgaia: Gorputz Hezkuntza

Maila: LMHko 3. zikloa / DBHko 1. zikloa

Gaia: Kirolak: triatloiak

Saio kopurua: 10

Proposamenaren testuingurua:

Denok entzun dugu inoiz triatloi hitza, baina nork jakingo luke esaten zer den? Zein dira bertan egiten diren probak? Sekuentzia didaktiko honen helburua da triatloia kirolik osoena bezala ezagutaraztea, eta bizitzaz gozatzeko eta ondo pasatzeko aukera onenetariko bat dela ulertaraztea. Horretarako, aurretik prestatutako hamar saio landuko dira.

Landuko diren oinarritzko gaitasunak:

- Zientzia-, teknologia- eta osasun-kulturarako gaitasuna.
- Ikasten ikasteko gaitasuna.
- Hizkuntza-komunikaziorako gaitasuna.
- Gizarterako eta herritartasunerako gaitasuna.
- Norberaren autonomiarako eta ekimenerako gaitasuna.

Helburu didaktikoak:

- Triatloia kirolik osoena bezala ezagutaraztea, eta bizitzaz gozatzeko eta ondo pasatzeko aukera ona dela ulertaraztea
- Indarra, abiadura eta teknika lantzeko atletismoan egiten diren zenbait ariketa ezagutzea
- Bizikletan ibiltzeko trebetasuna hobetzea
- Bizikletaren oinarrizko zainketa eta mantenua ezagutzea eta gurpilik zulatuko balitz konpontzen jakitea
- Ondo igeri egiteko teknika hobetzeko ariketa garrantzitsuenak ezagutzea
- Atletismoaren, igeriketaren eta txirrindularitzaren luzatze-ariketa nagusiak ezagutzea
- Triatloiaren trantsizioak egiten jakitea
- Natura eta trafiko-arauak errespetatzea
- Beroketa eta barealdia nola egiten diren ezagutzea
- Tabakoaren eta alkoholaren eragin txarraz ohartzea
- Nork bere gaitasunak eta gorputza ezagutzea eta onartzea
- Gorputza zaintzeko osasun-ohiturak bereganatzea

Edukiak:

- Triatloiaren oinarrizko arauak
- Gaitasun fisikoak (indarra, abiadura, erresistentzia eta malgutasuna)
- Bizikletaren oinarrizko atalak eta mantentze-aholkuak
- Kirol bakoitzari dagozkion faseak

-
- Bide-hezkuntza eta bizikletan ibiltzeko arauen arteko erlazioa
 - Kirolaren eragina osasunean.
 - Kirol-ekintzak.
 - Bizikleta ondo maneiatzeko ariketak eta jolasak
 - Bizikleta-irteera bat
 - Igeriketa-ariketa tekniko garrantzitsuenak
 - Giharren aktibatzea eta erlaxazioa
 - Trantsizioak
 - Trafiko-arauei eta naturari errespetua
 - Nork bere osasuna eta gorputza zaintzeko aholkuak
 - Norberaren eta besteen gaitasunen onarpena
 - Triatloiaren eta jolasen arauetikiko jarrera ona

Jardueren sekuentzia:

a) Planifikatzea:

1. **jarduera:** Zer egingo dugu? Badakizue zer den triatloia? Triatloiaren azalpen teorikoa.

b) Gauzatzea:

2. **jarduera:** Atletismoa I (abiadura eta malgutasuna)
3. **jarduera:** Atletismoa II (indarra, erresistentzia eta malgutasuna)
4. **jarduera:** Bizikleta ezagutzen dugu
5. **jarduera:** Bizikletarekin jolastuz
6. **jarduera:** Bizikleta-irteera
7. **jarduera:** Igeriketa I (teknika)

8. **jarduera:** Igeriketa II (uretan jolastu)

9. **jarduera:** Trantsizioak

10. **jarduera:** Triatloi jaia

Ebaluazioa:

Adierazleak:

- Ea triatloia ezagutzen duen eta astiaz gozatzeko aukeratzat duen
- Ea indarra, abiadura eta teknika lantzeko atletismoan egiten diren zenbait ariketa ezagutzen dituen
- Ea bizikletaz ibiltzeko trebetasuna hobetu duen
- Ea bizikleta zaintzen duen eta mantenua egiten dakien
- Ea ondo igeri egiteko teknika ulertzen duen eta *crawl* estiloari dagokion teknika hobetzeko ariketa garrantzitsuak ezagutzen dituen
- Ea atletismoaren, igeriketaren eta txirrindularitzaren luzatze-ariketa nagusiak ezagutzen dituen
- Ea triatloiaren trantsizioak egiten dakien
- Ea natura eta trafiko-arauak errespetatzen dituen
- Ea beroketa eta barealdia egiten dakien
- Ea tabako eta alkoholaren eragin txarraz ohartzen den
- Ea nork bere gaitasunak eta gorputza ezagutu eta onartzen duen
- Ea gorputza zaintzeko osasun-ohiturak bereganatzen dituen

Tresnak:

Jardueren sekuentzian proposatuko ditu irakasleak. Zenbait behaketa-orri ere prestatuko ditu.

Bibliografia

- BLÁZQUEZ, Domingo: *Evaluar en educación física*, INDE, Barcelona, 1990.
- ESKIBEL, José Ramón; LOPEZ DE SOSOAGA, Alfredo: *Atletismoa. Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak*, Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak, Bergara, 1997.
- ETXEBARRIA, Jasone; IPARRAGIRRE, Josune: *Igeriketa. Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak*, Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak, Bergara, 1998.
- ZENBAITEN ARTEAN: *Euskal pilota gidaliburua*, Ikastolen Elkarte, Bilbo, 2001.
- GONZÁLEZ, José Manuel: *Jarduera fisikoa, kirola eta bizitza. Gorputza eta Arima bilduma*, Etor-Ostoa, Lasarte-Oria, 2003.
- INVERNÓ, Josep: *Unidades didácticas para primaria VIII. Circulemos en bicicleta. Carreras de orientación. Montamos un circo*, INDE, Barcelona, 1998.
- MARQUÉS, Jose Luis: *Iniciación a juegos y deportes alternativos. Actividades de Educación Física*, Editorial Escuela española, Madrid, 1997.
- MOUTHON, Isabel; MOUTHON, Beatrice: *El triatlón de principiante al ironman*, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2002.
- SESMA, Joseba; URKIZA, Iban: *Ziklismoa. Monitore eta irakasleentzako fitxa didaktikoak*, Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak, Bergara, 2009.
- TARGET, Christian; CATHELINEAU, Jacques: *Cómo se enseñan los deportes*, INDE, Zaragoza, 2002.
- TORRES, Miguel Ángel: *Triatlón deporte para todos*, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2007.

- ZULAIKA, Luis Mari; MUÑOIA, Maite: *Kirola egiteko 30 arrazoi. Ariketa fisikoaren onurak osasunean*, Gipuzkoako Foru Aldundia eta Emakunde, Donostia, 2002.