

## DIDAKTIKA-ARLOA

**Irakaslea:** JOXEAN IÑARRA

EKF-FVK-ko eta DAko Prestatzaileen Eskolako zuzendari teknikoa

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziaduna.

Gerriko beltza, 4. maila (Dan)

### **EDUKIAK**

#### **1.- KARATEKO ENTRENAMENDU-SAIOAK.**

- 1.1. Sarrera
- 1.2. Kontzeptua.
- 1.3. Eragina duten faktoreak.
- 1.4. Saioaren egitura.
- 1.5. Saio-motak:
  - Zeregin-motaren arabera.
  - Taldearen antolamenduaren arabera.
  - Kargen muntaren arabera.

Saioak planifikatzeko orduan, irakasleak kontuan izan behar du edukiak sekuentziatzea erabakigarria izango dela ikasleek aurrera egiteko. Horretarako, metodologia eta estrategia metodologiko egokiak erabili behar ditu, betiere ikasleak motibatzen ahaleginduz, haurrak eta helduak bereiziz eta, kasu berezietan, baita arreta espezializatua behar duten pertsona desgaituak ere.

#### **1.1. Entrenamenduaren plangintzarako sarrera**

Plangintza funtsezkoa da arrakasta izateko.

Definizioa: «Helburu zehatzak epe jakinetan eta definitutako etapetan lortzeko beharrezkoa den prozesua, hasierako ezagutzatik eta jatorri-egoeratik abiatuta egiten dena eta eskura dauden bitartekoak eta baliabide erabilgarriak arrazoizko moduan erabiltzen dituen» (Hezkuntza Zientzien Hiztegia, 1903).

#### **Plangintzan ezinbestekoak diren baldintzak:**

- Irakaste- eta ikaste-prozesuan garatu beharreko edukiak aztertzea.

**Irakaslea:** JOXEAN IÑARRA

- Arrazoizko programa antolatzea, hainbat faktore biltzen eta erlazionatzen dituen, hala nola printzipioak, bitartekoak, entrenamendu-metodoak eta entrenamendu-ziklo bakoitzaren iraupena (periodizazioa).
- Pertzepziozko trebetasunak eta trebetasun motorrak lortzea, bai eta oinarriko gaitasun fisikoak ere, errendimendu optimoarekin.
- Kontrol-bitartekoak zehaztea, helburuak lortzen eta akatsak konpontzen saiatzeko.
- Azken emaitza ebaluatzea: mailak.

### **PLANGINTZA-PROZESUAREN AZALPENA**

Kirol-entrenamendua konplexutasun handiko jarduera bat da; izan ere, helburu espezifikoak adinaren eta kirol-garapenaren etaparen arabera zehazten dituzten lege, printzipio eta arauak aplikatu behar dira. Horiek, era berean, gaitasun esanguratsu bakoitzean kirol-forma (banakakoa nahiz kolektiboa) lortzea bermatzen duten bitarteko, metodo eta prozeduren hautaketa eta erabilera eraginkorra proiektatzen dute.

Entrenamenduak eraginkorrak izan daitezen, modu egokian planifikatu behar dira. Plangintza horretan, modu progresiboan antolatuko dira edukiak, lan-kargetara egokitzeko prozesua erreferentziatzat hartuta.

Hortaz, kirolari batek, helburu jakin bat lortzeko, entrenamendu-prozesuaren bidez egiten duen ekintza-plana edo -proiektua da kirol-entrenamenduaren plangintza. Eta, plangintza horretan, alde aurretik erabakitzen da etorkizunean nork, zer, noiz eta nola egingo duen.

Kirolari bat prestatzeko prozesuak plangintza «global» bat prestatzea eskatzen du batetik, eta, bestetik, haren bidez lortu nahi den azken helburuarekin bat etorri behar duten plan ugari egitea eta guztiak entrenatzailearen koordinaziopean martxan jartzea.

### **Plangintza**

Kirol-forma honen bidez, helburu hauek lortu nahi dira:

- Aukera funtzionalen maila handia izatea.

- Gorputzeko organoen eta sistemen lana hobeto koordinatzea.
- Muskulu-lan espezifikoa egiteko gaitasun handiagoa izatea. Horretarako, ezinbestekoa da sasoian egotea.
- O<sub>2</sub>/lan-unitate kontsumo txikiagoa izatea.
- Errekuperazio azkarra izatea.

Kirol-entrenamenduaren lehen helburua prestakuntza psikomotor askotarikoa eskaintzea da. Helburu operatibo hauek ditu:

- Ikaskuntza motor askotarikoa eta ludikoa izatea, eta forma askotarikoenen esperientzia motor asimilatuak metatzea.
- Oinarrizko tekniken eta kirol zehatzaren zeregin motorren oinarrizko formetara hurbiltzea.

Entrenamenduaren bigarren helburua kirol berezian espezializatzen hastea da. Helburu operatibo hauek ditu:

- Antzeko kiroletarako ikasketa motorra eta diziplina anitzeko prestakuntza izatea.
- Teknikaren oinarri dinamikoak hobetzen dituzten ezaugarriak garatzeko ariketa espezifikoa aplikatzea.
- Lehiaketa-jardueran hastea.

Entrenamenduaren hirugarren helburua entrenamendu espezifikoan sakontzea da, eta honako helburu operatibo hauek ditu:

- Oinarrizko baldintza motorrak garatzea.
- Teknikak egonkortzea.
- Entrenamendu-kargak areagotzen joatea.
- Lehia-jarduera erregularra izatea.

### **Epe luzerako plana prestatzea**

- ❖ Adierazi argi eta garbi kirolariak urte bakoitzerako dituen errendimendu-helburuak.
- ❖ Handitu urte bakoitzeko entrenamendu-saioen eta -orduen kopurua, baita lehiaketan kopurua eta maiztasuna ere.

- ❖ Handitu urtero bolumena eta intentsitatea.
- ❖ Aldatu ariketa-mota desberdinen gaineko garrantzia (orokorretik espezifikora).
- ❖ Zehaztu testak eta estandarrak.
- ❖ Aurreikusi planean saio-kopuruaren eta ordu-kopuruaren programazioa.

## **Epe luzerako prestaketa-fasea**

### **1. Prestatze-fasea:**

- Erabili ariketa fisikoen aukera zabala.
- Erabili diziplinari aplikatzeko ariketak.
- Lortu karateko teknika.
- Parte-hartzea bultzatu hainbat lehiaketa-motatan.
- Garatu kirolariak helburu bat lortzeko ausardia, irmotasuna eta borondatea garatzea.

### **2. Espezializazio-fasea:**

- Hobetu prestaketa fisiko orokorraren maila.
- Garatu eta hobetu prestakuntza fisiko bereziaren oinarriak.
- Hobetu karatearen teknika.
- Hobetu ekintza taktikoak.
- Hobetu kirolaren alderdi psikologiko espezifikoak.
- Ikasi entrenamenduarekin eta eguneroko entrenamenduarekin zerikusia duten alderdi teorikoak.

## **Periodizazioa**

### **Prestatze-aldia:**

#### Orokorra:

- Oinarrien garapena.
- Kargen igoera progresiboa.

- Sistema aerobikoa eta f. orokorra.
- Mota orokorreko ariketak: Abiad., Teknika.
- Erabakigarria zikloaren gainerako zatirako.
- zikloaren 1/3.

## Espezifikoa:

- Entrenamendu-egoera harmonikoki lotzea.
- Lehia-errendimendua garatzea.
- Entrenamenduak izaera berezia hartzen du.
- Karga espezifikoen ehunekoa handitu egiten da.
- Bolumena berdintsu mantentzen da.
- Intentsitatea areagotu egiten da.

## **Txapelketa-aldia:**

- Lehiaketetan errendimendua garatzea eta egonkortzea:
- Probaren karga espezifikoak (bolumenaren jaitsiera).
- Ariketa bereziak (F, V, R).
- Ariketa orokorrak, atsedeen aktiboaren gisakoak.
- Prest. hasi eta 4-6 astera.
- Etapa orokorrarekin txandakatzeko aukera.

## **Trantsizio-aldia:**

### Biziberritze psikiko eta fisikoa:

- 4 aste gehienez ere.
- Atsedenaldi pasiborik ez.
- Jarduera orokorrak eta alternatiboak.

Garapena

Denboraldi bateko plangintza egiteko orduan, jarraibideak askotarikoak izan daitezke, eta, neurri handi batean, plangintza bideratzen duten kirolarien mailaren, kirolaren ezaugarrien, aurreikusitako helburuen eta plangintza egiten duenaren profilararen arabera izango dira.

Autore horiek honako urrats hauek proposatzen dituzte kirol-plangintza egokia egiteko:

1. Aldez aurreko azterketak.
2. Helburuak definitzea.
3. Lehiaketen egutegia.
4. Bitarteko egiturak arrazionalizatzea.
5. Lanerako bitartekoak aukeratzea.
6. Entrenamenduen kargak banatzea.
7. Plana abian jartzea.

### **Aldez aurreko azterketa**

Plangintza oro abiatu behar da lan egin nahi dugun kirolari(ar)en aurretiazko entrenamendu-prozesuaren analisi zorrotz batekin. Bestela, errealitatearekin edo eskuragarri dauden aukerekin bat ez datozen jomugak finka genitzake.

Aldez aurreko analisia egitean egin beharreko urratsak hauek izan daitezke:

- a. Aurreko denboraldiko errendimendu-maila ezagutzea.
- b. Ezarritako helburuak zenbateraino bete diren jakitea.
- c. Egindako entrenamenduaren maila ezagutzea.
- d. Kirolariaren sasoi-profila ezagutzea.
- e. Eskura dauden baliabideak ezagutzea.

Entrenamendu-koadernoaren erabilera kirolariaren kontrola errazten duten mekanismoak dira, eta aukera ematen dute haren kirol-bizitzan zehar entrenamenduarekin zerikusia duen guztia ezagutzeko.

Azken urteotan kirol gehienetan hainbeste zabaldu diren estatistikak erabiltzeak ere informazio interesgarria eman diezaguke atal hau objektibotasunez bete ahal izateko.

## **Helburuen definizioa**

Helburu bat defini daiteke subjektu batengandik espero den amaierako portaera gisa. Fernández eta Col-ek (1977) adierazten dute helburu batek ezaugarri hauek bete beharko dituela baliagarria izan dadin:

- a. Formulazioaren argitasuna.
- b. Errealismoa eta irisgarritasuna.
- c. Neurtzeko aukera.
- d. Termino operatiboetan adieraztea.
- e. Espezifikoak izatea.

Gure kirolariak eta beren praktika zein lekutan egingo den zehatz-mehatz ezagutzen baditugu, argi eta garbi jakin ahal izango dugu zein diren ezar ditzakegun helburuak, bai bete behar diren tarteko helburuak, bai azken helburua.

Kirol-plangintzako helburuak definitzeko errendimendua lortu nahi dugun kirol-modalitatearen erreferentziazko irizpideak ere ezagutu behar ditugu. Sasoi-profilak, profil funtzionalak eta tekniko-taktikoak, hain zuzen.

## **Lehiaketen egutegia**

Helburuak hautatzerakoan egin beharreko lehen urratsa gure kirola zein lehiaketa-modutan egiten den jakitea da, lehiaketan egutegiaren arabera zehaztuko baita kirolariak denboraldiko zein unetan egon beharko duen errendimendu-maila altuan. Hala ere, bi lehiaketa-mota hartu behar dira kontuan:

- a) Nagusiak
- b) Bigarren mailakoak

Lehiaketa nagusiek zehaztuko dute txapelketa-aldiaren egitura, eta egitura horren araberakoa izango da iraupena.

- a. Lehiaketa-aldi luzea duten kirolak.
  - b. Lehiaketa-aldi laburra duten kirolak.
- 
- a. Lehiaketa-aldi luzea duten kirolak

Lehiaketa-modu hau klasikoa da taldeko kiroletan. Horietan, kirolariek ia urte osoan hartu behar izaten dute parte. Denboraldian zehar lan egiteko modua behar bezala arrazionalizatzeko, hiru alderdi hartu behar dira kontuan:

- Lehiaketa-modua.
- Lehiaketa garrantzitsuenen zehaztapena.
- Lehiaketen kopurua.

### **Bitarteko egituren arrazionalizazioa**

- Entrenamendu-prozesu orok ekintza-programak behar bezala lantzea eskatzen du. Horrek esan nahi du plangintzak irauten duen bitartean denboraldia zatitzen dugun zati bakoitza ordena logikoan eta iraupen jakin batekin kokatu behar dela.
- Zati horietako bakoitzak banaka antolatuta egon behar du kirolari edo lehiaketa bakoitzarentzat, makrozikloak, mesozikloak, mikrozikloak eta saioak aipatzen direnean adierazten diren printzipio berbereri jarraituz.
- Arrazionalizazio hori dagozkion sekuentziazioarekin eta denboran zeharreko banaketarekin egiten da, eta horiek, aldi berean, kontuan hartzen dute atletari dagozkion hilabetea, etapa eta iraupena.

### **Entrenamendurako bitartekoak zehaztea**

- Egitura bakoitza partzialki garatu behar da, aurreikusitako helburuak lortzeko eraginkorrenak diren entrenamendurako bitartekoak aukeratuz.
- Entrenatzaileak kirolariarentzat baliagarrienak diren bitartekoak aukeratu beharko ditu eskura dituen bitarteko guztien artean, eta baztertu egin beharko ditu kirolariarentzat okerrak edo kaltegarriak izan daitezkeenak kasuan kasuko kirol-modalitatean.



- Kirol-prestakuntzaren lehen etapetan dauden kirolarietarako dagokienez, entrenamendu-bitarteko asko erabil daitezke helburu bakoitzerako, baina denborarekin horien kopurua murriztera jo ohi da.

### **Kargen banaketa**

- Entrenamendu baten plangintzan egin behar den parte garrantzitsuenetako bat da. Bertan, orientazio bakoitzaren kargak modu arrazionalan banatu behar dira denboran, kantitate eta modu egokian.
- Jarraitu beharreko irizpideak bolumena, intentsitatea, dentsitatea eta iraupena gisako alderdien bilakaera dira, funtsean.

### **ENTRENAMENDUAREN EZAUGARRIAK**

1. Egoera fisikoan, psikikoan, kognitiboan eta afektiboan aldaketak gertatzen diren prozesua da.
2. Errendimendua optimizatzea du helburu.
3. Modu sistematiko eta planifikatuan egin behar da

### **Entrenamendua planifikatzeko urratsak:**

- **HELBURUAK:** orokorrak eta espezifikoak.
- **EDUKIAK:**
  - ⇒ Trebetasunak (tekniko-taktikoak)
  - ⇒ Prestakuntza fisikoa.
  - ⇒ Prestakuntza psikologikoa.
- **EBALUAZIOA:** entrenamenduetarako buruzko informazio espezifikoa. Plangintza orokorra aldatzeko erabiltzen da.

## **Entrenamenduaren plangintzaren ezaugarriak:**

Entrenamenduaren periodizazioa eta plangintza oinarri biologiko, pedagogiko eta afektibo-emozional baten gainean finkatzen da.

**Biologikoa**: entrenamendurako periodiza daitezkeen bizitzaren etapak.

Etapak → Haurtzarora, Nerabezarora, Helduarora.

**Pedagogikoa**: irakasten duen eta entrenamendua planifikatzen duen pertsonari dagokio.

**Afektibo-emozionala**: subjektua prest dago planifikatutako helburuak lortzeko ahalegina egiteko.

Egokitzapen biologikoa urteetan zehar bilatzen da kirolariaren (karatekaren) organismoan, planifikatu egin behar da, eta hori megaziklo bat da:

### **Entrenamendu-prozesua**

1. Entrenamendu-prozesua urtean zehar gertatzen da, eta urte askotan.
2. Entrenamenduaren plangintza megaziklotik entrenamendu-saioa egiten da, baina ez alderantziz.
3. Atsedeen-tarteak eta berrezarpen-zikloak elkarren mendekoak dira.

Laburbilduz, organismoak entrenamenduaren ondorioz lortutako aldaketa positiboak lan-ahalmenaren eta ahaleginaren gorakadan nabaritzen dira.

### **1.2. Kontzeptua:**

Saioa entrenamendu-prozesu osoaren oinarritzko egituratzat jotzen da, saio bakoitza puzzle baten pieza txiki bat bezalakoa da, eta kirolari baten urteko edo urte anitzeko

plangintza pieza desberdin horien (saioen) konbinazio egokian oinarritzen da, arrakastaz osatu ahal izateko.

Entrenatzaileak kirol-plangintzaren eta -periodizazioaren aldi baterako egiturak diseinatu behar ditu; zehazki, honako hauek, txikienetik handienera ordenatuta:

- Saioa: oinarrizko unitatea da.
- Mikrozikloa: hainbat saioz osatuta dago.
- Mesozikloa: hainbat mikrozikloz osatuta dago.
- Makrozikloa: hainbat mesozikloz osatuta dago.
- Denboraldia: makroziklo batez edo gehiagoz osatuta dago.
- Urte anitzeko plana: hainbat denboraldiz osatuta dago.

Kontuan izan behar dugu epe ertain edo luzerako helburu zehatzik ez duen saio batek ez duela maila handiagoko lan-plan batean sartzen direnen eraginkortasun bera.

### **1.3. Eragina duten faktoreak:**

Faktore batzuek zuzenean mugatzen dituzte edukia eta haren banaketa, lan-bolumena, kargen intentsitatea eta orientazioa, etab.

Kirolariaren adina: alde handiak daude saio bat adinaren arabera diseinatzeko orduan, ez baita gauza bera hazteko eta garatzeko adinean dauden haur edo gazteak, helduak edo adinekoak entrenatzea.

Esperientzia: kirolariaren maila edo esperientzia erabakigarria da, adin bereko kirolarien artean alde handiak egon baitaitezke, eta beharrezkoa da pertsonaren kirol-historia eta historia medikoa ezagutzea.

Formaren egoera: ez litzateke nahikoa izango kirolariaren entrenamenduen eta lehiaketen historia ezagutzea; aitzitik, funtsezkoa da jakitea zein egoeratan dagoen gaur egun, litekeena baita lesio batetik osatu berria izatea, atsedenaldi bat egin izana, etab.

Denboraldiko aldia: makroziklo, mesoziklo eta mikroziklo bakoitzaren barruko unearen arabera, alderdi batzuetan edo besteetan eragin beharko da, entrenamendua koherentea eta eraginkorra izan dadin.

Saioaren beraren helburuak: saioaren diseinua markatuko diguten hainbat helburu lortu nahi dira saio bakoitzarekin.

## 1.4. Entrenamendu-saioaren egitura:

Arau orokor gisa, ondo bereizitako hiru zatik osatzen dute:

- 1. Lehen zatia edo berotzea
- 2. Zati nagusia
- 3. Azken zatia edo lasaitasunera itzultzea.

**LEHEN ZATIA:** berotzea, hasierako zatia, beroan sartzea, sarrerako zatia eta abar deitzen zaio. Termino erabiliena *berotzea* da. Edozein entrenamendu-saioaren hasierako zatia da, eta ondoren esfortzu zorrotzagoak egiteko prestatzen du organismoa, errendimendua erraztuz eta balizko lesioak saihestuz.

Berotzea behar bezala egiteko, fase hauek errespetatu beharko genituzke:

a.- Harrera, jarraibideak ematea eta prestaketa: edozein ariketa fisiko hasi aurretik, kirolariei jarraibideak emateko, saioaren helburuak azaltzeko, taldeak eta konfigurazioak ezartzeko, materiala eta instalazioa prestatzeko, eta abar erabil daiteke lehen zati hau.

b.- Alderdi generikoa edo berotze generikoa: muskulu-talde garrantzitsuenek parte hartzen duten intentsitate progresiboko prestakuntza fisiko orokorreko ariketak erabiltzen dira bertan. Lan fisikoan inplikaturako sistemak aktibatzen dira, batez ere bihotz-biriken mailan eta maila neuromuskularrean.

Atal honetan, hiru ariketa-mota bereizi behar ditugu:

Martxan jartzea: oinez ibiltzea, lasterketa jarraitu arina, bizikleta estatiko batean pedalei eragitea, etab.

- Aurreko zatian landutako muskulu nagusiak luzatzea.
- Ariketa fisiko generikoak, hala nola jauziak, abdominalak, lunbarrak, etab.

c.- Alderdi espezifikoa edo berotze espezifikoa: ondoren zati nagusian egingo ditugun ariketekin zuzenean lotutako ariketak egiten hasiko gara orain, eta intentsitatea handitzen joango gara, zati nagusian eskatuko dugunaren antzeko mailara iritsi arte.

d.- Errekuperazioa: entrenamenduari ekin baino lehen, atsedean hartzeko eta organismoa berreskuratzeko minutu batzuk uztea da egokiena.

### **BIGARREN ZATIA EDO ZATI NAGUSIA**

Saioaren zati nagusiak hainbat lanorduko iraupena izan dezake, eta garatu beharreko ariketak aurrez markatutako helburuen arabekoak izango dira. Helburu horiek izan daitezke ezaugarri fisikoak, teknikoak, taktikoak edo psikologikoak garatzeko edo mantentzeko. Beraz, egin beharreko lanak zerikusirik handia izango du egiten dugun saio-motarekin.

Kargak diseinatu eta banatzeko, kontuan hartu behar dira eragina duten faktoreak, lehen aipatu direnak.

### **HIRUGARREN ZATIA EDO LASAITASUNERA ITZULTZEA**

Entrenamenduak ez du lan gogorra egin ondoren bat-batean amaitu behar; lana pixkanaka gutxitzen joatea eta gorputza errekupeartzeko egoera batera eramatea da kontua. Luzatze-ariketak, jokoak, erlaxatze- eta arnasketa-ariketak eta abar egin behar dira.

Kirolariak autoebaluazioa egiteko ere baliu daiteke fase hau, edota entrenatzaileak, egindako lana aztertuz, ebaluazioa egiteko, egon daitezkeen gabeziak, akatsak eta abar aztertuz eta antzemanaz.

### **Zer izan behar dugu kontuan lan-saioa antolatzerakoan?**

Oso erabilgarria da entrenatzaileak lan-saioak behar besteko aurrerapenarekin diseinatzea eta fitxa batean honako alderdi hauek jasotzea:

- Saioak denboraldiko programazioaren barruan duen ordena.

- Kirolari-kopurua eta haien antolamendua: oso garrantzitsua da jakitea zenbat pertsonarentzat diseinatuta dagoen saioa, praktikan jartzeko unean aldeak egon baitaitezke kopuruan (bajengatik, lesioengatik eta abarregatik) eta, beraz, beharrezko aldaketak aplikatu beharko baitira.
- Haien adina, sexua eta maila: elementu horiek ezagututa, jakingo dugu saio hori lantalde batekin egin dezakegun edo, dituen ezaugarriak direla-eta, entrenamenduan aldaketak egin beharko ditugun.
- Beharrezko instalazioa(k): fitxari begiratu bat emanda, jakingo dugu zein instalazio erabiliko dugun (kiroldegiko pistak, gimnasioa, pabiloia...).
- Erabili beharreko materiala: dena aldeaz aurretik prest izaten lagunduko digu.
- Saioaren helburu orokorrak eta espezifikoak: funtsezkoa da saioaren helburuak adieraztea. Batzuetan, gainera, interesgarria da kirolariak berak ere helburu horiek ezagutzea.
- Ariketa bakoitzaren deskribapena: lan-denborak edo errepikapenak adieraziz, baita beharrezko atsedenaldiak ere. Irudikapen grafikoak sar daitezke.
- Saioaren iraupen osoa: adierazi saioaren parte bakoitzaren denbora eta guztizko iraupena
- Beste jarraibide batzuk: entrenatzaileak fitxan jasotzea beharrezkotzat jotzen duen edozein elementu, praktikan jartzeko unean kontuan izateko.
- Oharrak: saioa amaitu ondoren, analisi- eta autoebaluazio-prozesuan sortu den guztia adierazi, egon daitezkeen akatsak zuzendu ahal izateko.

### **1.4. Saio-motak:**

Entrenamendu-saioak sailkatzeko hainbat modu daude:

#### Zeregin-motaren arabera:

- 1.- Ikaskuntzako edo hobekuntza teknikokoa:
- 2.- Entrenamendukoa edo egokitzapen fisikokoa:
- 3.- Baloraziokoa:

#### Taldearen antolamenduaren arabera:

- 1.- Taldekako saioak:

## Kirol-entrenatzailea I. maila -KARATEAREN DIDAKTIKA

2.- Banakako saioak:

3. - Saio mistoak:

Kargen muntaren arabera:

1.- Garapen-saioak:

Muturreko karga.

Karga handia.

Karga garrantzitsua.

2.- Mantentze-entrenamenduko saioak:

3.- Errekuperazio-saioak:

ZEREGIN-MOTAREN ARABERA	ANTOLATZEKO MODUAREN ARABERA	KARGAREN MUNTAREN ARABERA	EDUKIAREN ORIENTAZIOAREN ARABERA
Ikaskuntza eta hobekuntza teknikoa	Taldeak	Garapena	Selektiboa
Entrenamendua	Banakakoa	Mantentzea	Konplexua
Balorazioa	Mistoak	Errekuperazioa	Osagarria

Saioen kargaren araberako sailkapena kargak errekuperazio-denboraren arabera kuantifikatzean oinarritzen da:

Saio-mota	Kargaren munta	Guztizko errekuperazio-denbora saioaren ondoren (Orduak)
Garapena	Muturrekoa	>72
	Handia	48-72
	Garrantzitsua	24-48
Mantentzea	Ertaina	12-24
Errekuperazioa	Txikia	>12

Saioen sailkapena edukiaren orientazioaren arabera:

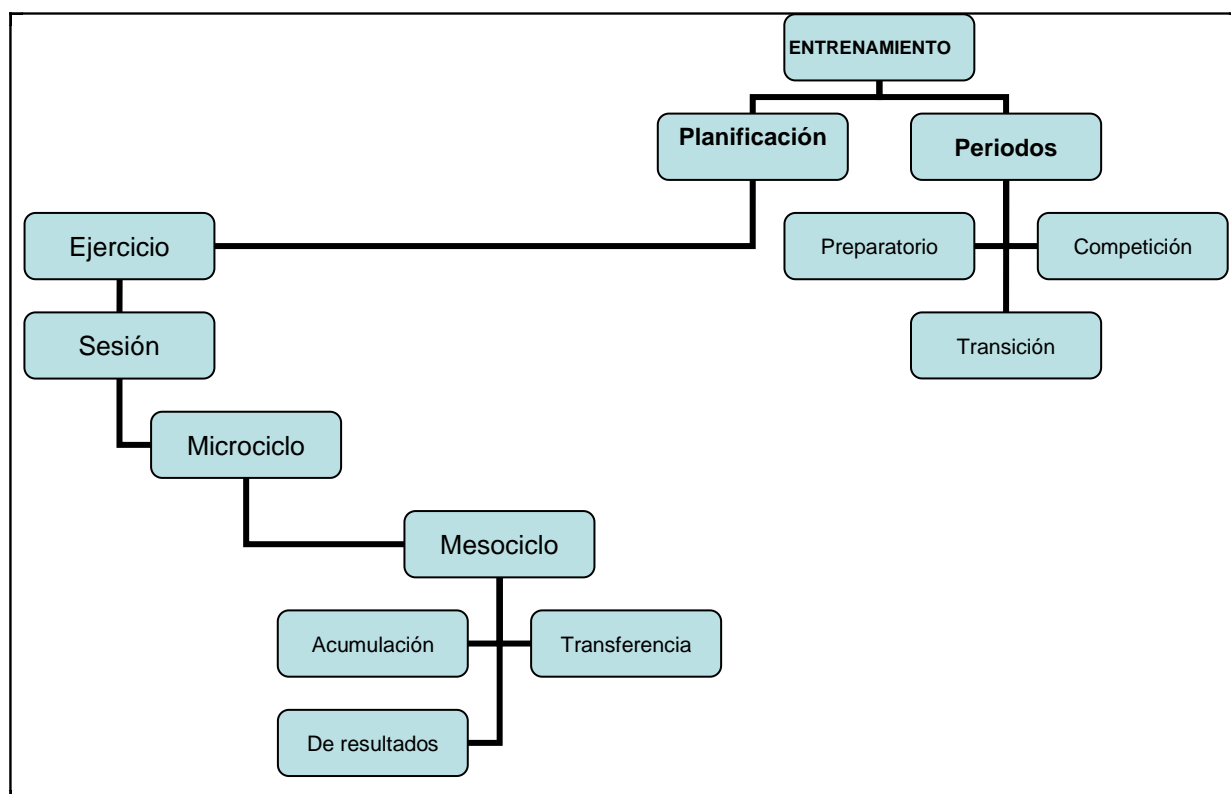
<b>Saio-motak</b>	<b>Oinarrizko ezaugarriak</b>
Selektiboa	Ariketa guztiak hautatutako prestakuntzako osagai batera zuzentzen dira (gaitasun motor edo tekniko jakin bat...).
Konplexua	Ariketak prestakuntzako osagai-kopuru jakin batera zuzentzen dira
Osagarria	Ariketak helburu lagungarri batera bideratuta daude, eta oinarrizko entrenamendu-programa osatuko dute.

## **5. GAIA.- KARATERAKO HASTAPENEAN IRAKASTEKO ETA IKASTEKO ZEREGINAK DISEINATZEA.**

Saioak planifikatzeko orduan, irakasleak kontuan izan behar du edukiak sekuentziatzea erabakigarria izango dela ikasleek aurrera egiteko. Horretarako metodologia eta estrategia metodologiko egokiak erabili behar ditu, betiere ikasleak motibatzen ahaleginduz, haurrak eta helduak bereiziz.

Intentsitatea eta denbora ikasleak dauden unearen arabera izango da (mailaz pasatzea, txapelketak, ikasturtearen hasiera, erdia edo amaiera).





ENTRENAMIENTO	ENTRENAMENDUA
<b>Planificación</b>	<b>Plangintza</b>
Ejercicio	Ariketa
Sesión	Saioa
Microciclo	Mikrozikloa
Mesociclo	Mesozikloa
Acumulación	Metatzea
Tansferencia	Transferentzia
De resultados	Emaitzena
<b>Periodos</b>	<b>Aldiak</b>
Preparatorio	Prestatzea
Competición	Txapelketa
Transición	Trantsizioa

## SAIO EDO UNITATE DIDAKTIKOAK PROGRAMATZEKO LAN-PROPOSAMENA.

### IRIZPIDEAK

1. Ikaskuntza-maila.
2. Garapen-fasea:
  - 1. haurtzaroa.

- 2. haurtzaroa.
- Nerabezaroaurrea-nerabezaroa.

Helduak

3. Erabiltzen diren irakaskuntza-teknikak edo -estiloak.
4. Ikasleen antolaketa.
5. Erabilitako informazio-kanalak.
6. Materialak.
7. Landu beharreko edukiak: Kihon, Kata, Kumite, defentsa pertsonala...
8. Helburuak: Orokorrak eta espezifikoak.
9. Aplikatutako metodologia.

### Saioaren adibidea

IKASKUNTZA-MAILA: g. horiak

GARAPEN-FASEA: 2. haurtzaroa

IRAKASKUNTZA-TEKNIKAK:

- Zuzeneko instrukzioa.
- Ereduak
- Zereginak esleitzea.

\* Azaldu erabilitako teknika landu beharreko edukiaren arabera.

IKASLEEN ANTOLAMENDUA: Prestakuntza, bikoteak

LANDU BEHARREKO EDUKIA: Lekualdatzeak eta biraketak.

INFORMAZIO-KANALAK:

- ✓ Ikusmenezkoa: Irakasleak egindako erakustaldia.
- ✓ Entzumenezkoa: ariketa hitzez deskribatzea.
- ✓ Kinestesikoa-ukimenezkoa.

MATERIALAK: eskularruak eta gerrikoak. Material alternatibo gisa goma elastikoak, baloiak, konoak, etab.

# Kirol-entrenatzailea I. maila -KARATEAREN DIDAKTIKA

**METODOLOGIA:** metodologia mistoa, lan globala eginez keinu teknikoak eta ikasleen ezaugarri fisikoak garatzeko lan espezifikoak sustatzeko.

## **HELBURUAK**

1. KATEN lekualdatzeak eta biraketak egin ahal izateko trebetasun motorrak eta teknikoak ezagutzea eta erdiestea.
2. Kataren teknikekin aplikazioak egitea.
3. Ikasleen lana indartzea eta motibatzea, indartze-teknika egokia erabiliz.

## **GARAPENA**

1. ZATIA: Berotze orokorra eta espezifikoa

2. ATALA: Zati nagusia

3. ZATIA: Jokoa

Koordinazio dinamiko eta orokorreko jokoa (Otsoa eta ardiak).

Lasaitasunera itzultzeko jokoa (txotxongiloa).

## **Saioaren adibidea**

**IKASKUNTZA-MAILA:** urdina

**ETAPA EBOLUTIBOA:** nerabezaroaurrea

**IRAKASKUNTZA-TEKNIKA:**

- Elkarrekiko irakaskuntza
- Ereduak

**IKASLEEN ANTOLAMENDUA:** bikoteak

**Edukia:** KATAK

**INFORMAZIO-KANALAK:**

**Irakaslea:** JOXEAN IÑARRA

- ✓ Ikusmenezkoa: Irakaslearen eta eredu-ikaslearen erakustaldia
- ✓ Entzumenezkoa: ariketa hitzez deskribatzea.
- ✓ Kinestesikoa-ukimenezkoa.

## HELBURUAK

1. Kata bat baloratzeko irizpideak
2. Ereduari behatzea.
3. Erantzukizun-maila.

## GARAPENA

1. ZATIA: KATAK lantzeko berotze orokorra eta espezifikoa.

2. ZATIA:

- Irakasleak egin beharreko lana eta lortu beharreko helburuak azaltzen ditu: alderdi teknikoa menderatzea, erritmoa, arnasketa...
- Batek Kata egiten du (ereduak irudikatzen ditu), besteak exekuzioa behatzen du eta ebaluazioa egiten du, balorazio-irizpideen arabera; ondoren, behatutakoari buruzko informazioa ematen du ahoz (feedbacka). Ikasleek rola aldatzen dute.

3. ZATIA:

Azkenik, irakasleak egindako lana ebaluatzen du, egindako lana hobetzen lagunduko duen feedback bat emanez

## Saioaren adibidea

IKASKUNTZA-MAILA: g. berdetik beltzera.

GARAPEN-FASEA: 10-12 urte.

Kirol-lehiaketetan erregulartasunez parte hartu duten haurrak

IRAKASKUNTZA-TEKNIKAK:

- Aginte zuzena.

# Kirol-entrenatzailea I. maila -KARATEAREN DIDAKTIKA

. Aginte zuzena aldatzea, feedbacka banaka aplikatzeko, ikasleen exekuzioak aztertzen diren heinean.

IKASLEEN ANTOLAMENDUA: bikoteak

LANDU BEHARREKO EDUKIA: KUMITEA

Ariketak prestakuntza fisikora eta eraso-, defentsa- eta aurrerapen-tekniken prestaketa tekniko-taktikora eta horiek BORROKARI aplikatzera bideratuta egongo dira.

INFORMAZIO-KANALAK:

- ✓ Ikusmenezkoa: Irakasleak egindako erakustaldia.

Kontuan hartu beharreko faktore garrantzitsuak:

- Hasierako posizioa eta aplikatu beharreko guardia.
- Teknikak egiten duen ibilbidea.
- Teknika zuzentzen zaion ukipen-eremua.
- Amaierako posizioa.

- ✓ Entzumenezkoa: ariketa hitzez deskribatzea.

Irakasleak teknika behar bezala exekutatzeko jarraitu behar diren urratsak adieraziko ditu, indar handiagoaz edo txikiagoaz, ikasleek teknikak indar eta abiadura handiagoarekin edo txikiagoarekin egin ditzaten.

- ✓ Kinestesikoa-ukimenezkoa. Ikasleak landu beharreko tekniketarik jasoko duen informazioa, feedback positibo batez indartuta, bestelako estimuluei aplikatu dakieke une jakin batzuetan.

MATERIALAK: eskularruak eta gerrikoak. Material alternatibo gisa, goma elastikoak, baloiak, konoak, etab.

METODOLOGIA: metodologia mistoa, lan globala eginez keinu teknikoak eta ikasleen ezaugarri fisikoak garatzeko lan espezifikoak sustatzeko.

## **HELBURUAK**

**Irakaslea:** JOXEAN IÑARRA

1. Borroka-lehiaketan eraso- eta defentsateknikak behar bezala exekutatzeko behar diren trebetasun motorrak eta tekniko-taktikoak ezagutzea eta erdiestea.
2. Ikasleen baldintza fisikoak hobetzeko balio duten prestakuntza fisikoko ariketak ikastea.
3. Borrokan dauden aplikazioak ezagutzea eta ikaslearen mailara egokitzea.
4. Ikasleen lana indartzea eta motibatzea, indartze-teknika egokia erabiliz.

### **GARAPENA**

1. ZATIA: Borroka-lanerako berotze orokorra eta espezifikoa.
2. ZATIA. Zati nagusia

#### Erresistentzia hobetzeko ariketak

- a) Ahoz gora etzanda, ikasleek, irakasleak agindua eman ondoren, abdominal-ariketaren hiru errepikapen egingo dituzte, eta, ondoren, ikaskideari ukabil aurreratua duen teknika baten exekuzio teknikoa egingo diote, baita ukabil atzeratua duen beste bat ere.
- b) Ahoz behera etzanda, besoko flexioak egingo dituzte, eta, ondoren, teknika ukabilarekin eta atzeratutako zangoaren ostiko zirkularrekin.
- c) Zutik jarrita, lagunari bizkarra emanda sentadillak egingo dira eta, ondoren, lagunari zango-teknika egingo zaio zangoa aurreratuta eta erortzean ukabil-teknikarekin.

#### Indarra eta potentzia hobetzeko ariketak

- a) Bi lehiakidek, batak besteari bizkarra emanda eta goma elastikoek lagunduta, ukabil-errepikapenak egingo dituzte irakasleak agintzen dienean.

#### Abiadura hobetzeko ariketak

- a) Hainbat teknika egingo dira, iparralde-hegoalde-ekialde-mendebalde orientazioaren arabera.

- b) Bi koloretako konoak erabiliko dira. Kolore bat zehazten da, eta ikaskideari aurrez ezarritako teknikak egin behar zaizkio, baina lehenago makurtu eta kono bat edo bestea ukitu behar du, irakaslek agindutakoaren arabera.

### Eraso-teknikak hobetzeko ariketak

- a) Lehiakideek borroka libreko teknikak erabiltzen dituzte, ikaskideetako batek guarda aldatuko du eta kamaen mantenduko da, eta besteak, berriz, ahalik eta banakako teknika azkarrena izango du.

Distantzia motza, ertaina eta luzea landuko dira.

Distantzia luzean lan egiten denean, teknika konbinatuarekin erreakzionatuko da.

Kamaen gelditu behar duen ikasleak guardiako posizioa aldatuko du, teknika guztien lana indartzeko.

### Defentsa-teknikak hobetzeko ariketak

- a) Lehiakideak bata bestearen parean jarriko dira. Bat guardian eta bestea zutik. Guardian dagoena eskuineko edo ezkerreko diagonalean mugituko da, baita atzerantz ere. Ekintza bakoitzean defentsa desberdin bat jarriko du, eta ikaskideak teknika libre batekin erreakzionatuko du.

- b) Ariketa bera, baina teknika konbinatuekin.

### Aurrea hartzeko teknikak hobetzeko ariketak

- a) Ikaskidea aurrerantz lekualdatzen da, eta eskuak jaisten ditu; besteak ukabila gorantz duela erreakzionatzen du.
- b) Ikaskidea aurrerantz lekualdatzen da, eta eskuak igotzen ditu; besteak ukabila erdian duela erreakzionatzen du.
- c) Kolpatze-eskuzorroak erabiliz.
- d) Kolpatze-eskuzorroak erabiliz, baina lekualdatuz.

### 3. ZATIA. Lasaitasunera itzultzea

Luzatze- eta malgutasun-ariketak.

# Kirol-entrenatzailea I. maila -KARATEAREN DIDAKTIKA

## Saio-fitxaren adibidea

SAIO-FITXA			
Saio-zk.:	Mikrozikloa:	Mesozikloa:	Makrozikloa:
Erakundea:		Garapen-fasea:	Maila:
Instalazioa:			
Materialak:			
Metodologia:			

ARIKETEN DESKRIBAPENA	DENBORA
<b>I. Berotze orokorra:</b> Ariketak:	Marrazkiak
<b>Berotze espezifiko:</b> Ariketak	
<b>II. Zati nagusia:</b> Ariketak:	Marrazkiak



<p><b>III. Amaierako zatia:</b></p> <p>Ariketak:</p>	
------------------------------------------------------	--

## 6.- KARATEAREN HASTAPENETAN TEKNIKAREN ETA TAKTIKAREN IKASKUNTZAREN PROGRESIOA EBALUATZEKO IRIZPIDEAK ETA METODOAK.

### ➤ **Mailak: mailakatze didaktikoa**

Teknikaren eta taktikaren irakaskuntzaren etapak: mailak.

Ikaskuntzaren etapa bakoitza maila edo gerriko bidez identifikatzen da. Gerriko bakoitzak ikaskuntzaren aukera errealetara egokitutako helburuak ditu, bai alderdi fisikoei dagokienez, bai pertzepziozkoei dagokienez, eta horiek zehaztuko dute ikaskuntza-fase bakoitzaren iraupena.

Ikasleen aurrerapen teknikoa ebaluatu ahal izateko, behar bezala adierazi behar dugu haiek zer egitea nahi dugun, haien arreta zuzendu behar dugu, motibatu egin behar ditugu, eta feedbacka eskaini behar diegu porrota saihesteko.

Alderdi hauen arabera izango da:

- Proposatutako helburuak.
- Zeregin-mota.
- Ikasleen ezaugarriak.
- Irakaslea.
- Ikaskuntza teknikorako eskuragarri dagoen denbora.

### **HASIERAKO MAILA**

Teknikei buruzko informazio guztia, bai eta teknika horien prestakuntza praktikoa progresiboa ere, modu orokorrean egin behar da.

Oso garrantzitsuak dira egokitzapen orokorraren egoera eta maila motorra, baita aurreko esperientzia psikomotorrak ere.

Fase honetan trebakuntzaren intentsitateak mugatua izan behar du, baita jasotako informazio-bolumenak ere.

#### ***Helburuak:***

- Mugimendu bakoitzean inplikaturako gorputz-atalak zehaztea.
- Zati ordena eta sekuentzia.
- Ekintzen iraupena eta abiadura.
- Tekniken zentzu praktikoa.

### **MAILA ERTAINA**

Egokitzapen orokorreko fasea. Ahozko informazioa eta lanaren intentsitatea zabaltzen dira. Exekutatzeko modu berriak. Dagoeneko ezagutzen direnez bestelako entrenamendu-moduak.

Mugimenduak beren oinarritzko egitura global bateratura iristen dira, eta posible da teknika eta kokapena gehiago zaintzeko lana egitea.

### ***Helburuak:***

- Ekintza teknikoen norabide zehatza.
- Bizkarraren, aldakaren, oinen eta grabitate-zentroaren kokapena.
- Eraso egiteko zentzua edo modua, eta bidea mozteko eta defendatzeko modua.

### **MAILA AURRERATUA**

Ikaskuntzaren fase honetan, exekuzioari berari buruzko zuzenketak arreta gutxiago behar du ikusmenari dagokionez.

Hobetu egiten da ikusmenaren laguntza kualifikatuagoa behar duten keinu teknikoen doitasuna, baita hitzeko erreferentzia espezializatua ere, doitasunez zehatzuz giltzaduren mugimenduak eta parte hartzen duten muskulu-masen rola (muskulu agonistak eta antagonistak).

Distantzia, erritmoa eta azken hori aldatzeko modua ezagutzen eta menderatzen da.

### ***Helburuak:***

- Teknika espezializatuak ulertzea.
- Akatsak detektatzea.
- Aurkariaren aurka teknika jakin bat gauzatzeko erreakzio-gaitasuna izatea.
- Norbera eta aurkaria denborari eta espazioari dagokienez identifikatzea, edozein ekintza taktikotan.

### **GOI-MAILA**

Mugimendu zehatzak eta harmonikoak. Zehaztasunez eta egitura egonkorrarekin egindako teknikak. Menderatze automatiko eta inkontzienteak aukera ematen digu kanpoko beste faktore batzuk argitasun handiagoaz identifikatzeko, erreakzionatzeko

gaitasuna hobetuz, baita estimulu garrantzitsuenen identifikazioari arreta ematekoa eta garrantzirik ez dutenei ez ikusi egitekoa ere.

## **Helburuak:**

- Ekintza teknikoen trebetasuna.
- Kontrol inkontzientea.
- Pertzepzio bidez aurrea hartzeko gaitasun handia.

Kontuan izango dugu maila batetik bestera aurrera egiteko, honako hauek parte hartuko dutela:



## **ZIO FISIKOAK.**

Gaitasun fisikoa funtsezkoa da irakasteko eta ikasteko prozesuaren barruan. Maila orokor edo espezifikorik ez izateak baldintzatu, zaildu edo eragotzi egiten du ikaskuntza egokia, duen garrantziaren arabera. Entrenamendu-ordu gehiegi izateak, ekintzak gaizki dosifikatzeak edo intentsitatea azkarregi igotzeak ere eragina dute.

Elikadura desegokiak ere izan dezake eraginik.

## **ZIO TEKNIKOAK**

Eredua oker sortzea eta aurretiazko mugimendu desegokiak egitea, zuzendu ezean konpontzeko zailak diren akatsak ekarriko lituzkeena, eta, ondorioz, ikaskuntzan gorabeherak sortuko lituzkeena.

Gehiegizko informazioa ere oztopo izan daiteke, datuen eta oharren ugaritasunak eta erakustaldi konplexuegiek geldialdiak sor baititzakete exekuzioetan, eta horiek eragina izan dezakete ikaskuntzaren garapen dinamikoan.

### **ZIO PSIKIKOAK**

Detektatzeko zailenak dira eta ikaskuntzaren edozein etapatan ager daitezke, batez ere motibazio-faltaren ondorioz, eta ekar ditzakete taldea, irakaslea edo ikaslearen beraren irudia gutxiestea. Beraz, beharrezkoa da helburuak behar bezala baloratzea.

#### **Entrenamendu-saio bat planifikatzeko, kontuan izango ditugu:**

- Saioaren helburuak argi eta garbi azaldu.
- Portaera-arauak aipatu.
- Motibazioa.
- Informazioak zehatza, argia eta laburra izan behar du, ikasleak espero den erantzun motorraren arabera egokiena den eskema mental bat eraiki dezan.

Irakasleak ikaslearen ikaskuntza-mailari eta garapen-etapari egokitutako feedbacka emango du. Ikasleak bere exekuzioari eta emaitzei buruzko informazioa jasoko du.

Ikasleak aurreikusitako ekintzaren eta bere exekuzio motorraren arteko aldeak murriztu beharko ditu.

#### **Nola jokatu behar da feedbacka aplikatzerakoan?**

- Saihestu zuzendu beharrekoa soilik nabarmentzeko joera. Ondoren, adierazi zer den zuzendu beharrekoa.
- Indartu exekuzio zuzena, eta helburuen maila jaso.
- Zentratu alderdi garrantzitsuetan
- Aplikatutako feedback-kantitatea ikaskuntza-mailaren araberakoa izango da.

## 7.- GERRIKO BERDERA ARTE BEHATZEKO, DATUAK BILTZEKO ETA EBALUATZEKO TEKNIKAK ETA TRESNAK.

Lortu nahi diren helburu eta xedeetara egokitutako informazioa lortzeko tresnak, egoerak, baliabideak edo prozedurak dira ebaluatzeko teknikak.

Ebaluaziotzat ulertzen da irakaskuntza-ikaskuntza prozesuaren jarraipen sistematikoa, egiten ari den moduari buruzko informazioa lortzea ahalbidetzen duena, eta hezkuntzako esku-hartzea lortutako datuen arabera egokitzea helburu duena.

Laburbilduz, ebaluazioak aukera emango digu: Iritzi bat izateko eta erabakiak hartzeko

Ebaluazio subjektiboa ==> Behatzeko prozedurak

Ebaluazio objektiboa ==>> Esperimentatzeko prozedurak

### Nola ebaluatu?

- ❖ Ikasleak «mailen» arabera taldekatu: Ikasleak homogeneousotasun-irizpideen eta zeregin motorraren arabera taldekatzeak aukera ematen du ikasle bakoitzak bere mailaren arabera aurrera egin dezan.
- ❖ Alderatu: Adin bereko ikasleei dagokienez zein mailatan dagoen behatu.

Hiru alderaketa-mota ezar daitezke:

- Ezagutu ikasleen errendimendua: Edozein atal fisiko, tekniko edo taktikori eskaintzen diogun irakaskuntza- eta ikaskuntza-aldiaren amaieran, egiazta dezakegu ikasleak aurreikusitako helburuak lortu dituen ala ez.

- Zuzendu: Ebaluazioaren benetako justifikazioa da antzemandako akatsak zuzentzeko eta gainditzeko aukera. Horrela, programak eta irakaskuntza-metodoak hobetzera bideratzea lortu da.
- Motibatu ikaslea: Arrakasta feedback positibo gisa erabiliz, eta akatsak hobetzeko bitarteko gisa.
- Hobetu prozesua: Ebaluazio bidez lortutako datuek feedback bat emango digute, irakaskuntza- eta ikaskuntza-prozesua hobetzeko aukera emango diguna.
- - Iragarri eta orientatu ikasleak: Ebaluazio horren bidez, irakasleak ikasleak etorkizunean izango dituen aukerak (pronostikoa) ezagutzen ditu eta, ezagutza horren arabera, hura entrenatzen saiatzen da.

Tamalez, tresna horien artean aukeratu behar duen irakasleak ezin du beti aukera ideala egin. Askotan, ebaluatzeko moduaren gainean eragin handia izango duten kanpo-faktoreak hartu behar izaten ditu kontuan; besteak beste:

- ✚ Ebaluatu beharreko helburuen maila taxonomikoa.
- ✚ Ikasle-kopurua.
- ✚ Probak prestatzeko behar den ordu-kopurua.
- ✚ Probak zuzentzeko behar den ordu-kopurua.

### **Ebaluatzeko eta datuak erregistratzeko teknikak**

Ebaluazio-teknikak ikasleen informazioa lortzeko tresna dira.

- **Behaketa-teknikak:** irakasleak ikaslea behatzen du. Entrenamenduaren edozein alderdi tekniko-taktikori dagokio. Ebaluazio subjektiboagoa eta kualitatiboagoa da.
- **Maila-azterketak:** objektiboagoa eta kuantitatiboagoa da.

Exekutatu orduko erregistratu behar dira datuak erregistro-orri batean, ahalik eta modu zehatzenean.

## **Ebaluaziorako tresnak**

### Esperimentazio-prozedurak

- Test motorrak.
- Exekuzio-probak:
  - Zirkuitu teknikoa
  - Zeregin teknikoen zerrenda progresiboa.

### Behaketa-prozedurak

- Behaketa zuzena.
- Zeharkako behaketa:

<b>BEHATU BEHARREKO ITEMAK A OBSERVAR</b>							
..							
1.							
2.							
IKASLEA							

\*\*\*Legenda

BAI = B

Ez = E

BATZUETAN = BT

## **BALIABIDEAK**

Erreferentziako programazio orokorra. Saio-fitxak.

Liburu espezializatuak. Bideoak.

**Irakaslea:** JOXEAN IÑARRA



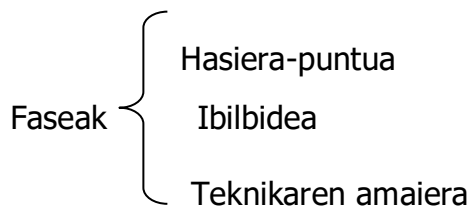
Kontrol-orriak. Karatearen hastapenetako kirol-jardueren jarraipena eta balorazioa egiteko fitxak.

## 8.- KARATEKO GERRIKO BERDERA ARTEKO EDUKI TEKNIKO ETA TAKTIKOAK.

### ➤ **OINARRIZKO TEKNIKAK**

Beso-teknikak. Geldiketak.

Geldiketen analisia fase desberdinetan:



Biomekanika: aldakaren ekintza, sekuentzia teknikoen sinkronizazioa eta keinu teknikoetan parte hartzen duten muskuluak eta giltzadurak erabiltzeko zehaztasuna

Beso-teknikak. Erasoak

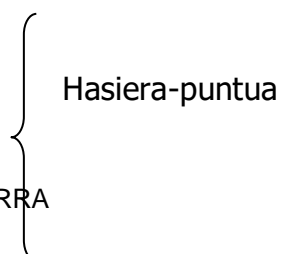
Erasoen analisia fase desberdinetan



Biomekanika: aldakaren ekintza, sekuentzia teknikoen sinkronizazioa eta muskuluak eta giltzadurak erabiltzeko zehaztasuna

Zango-teknikak

Erasoen analisia fase desberdinetan



Faseak

Ibilbidea

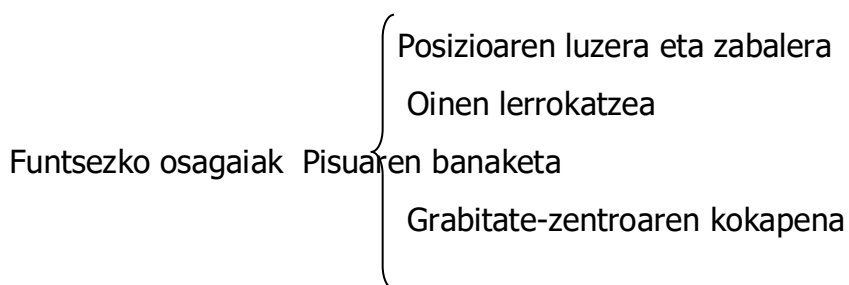
Amaiera → Ukipen-eremua

Oinarrizko biomekanika: enborraren, aldakaren, giltzaduren ekintza.

## Posizioak

Oinarrizko posizioak.

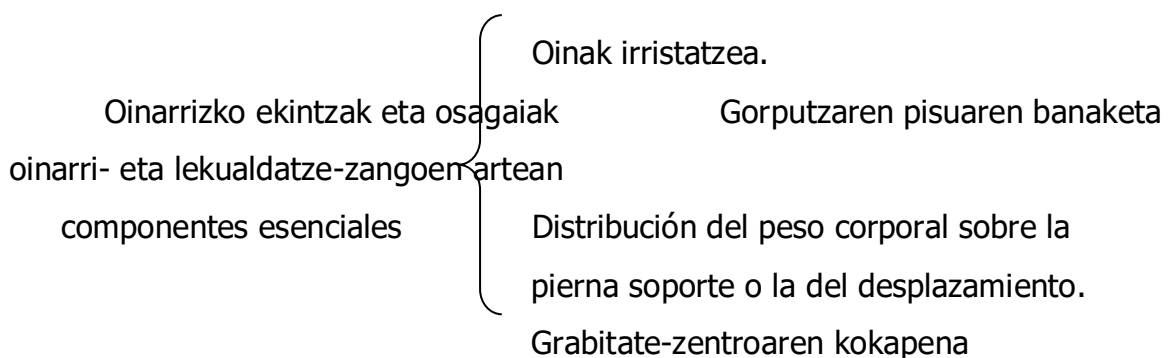
Funtsezko osagaien analisia:



Oinarrizko biomekanika: Gorputza menderatzea enborraren, aldakaren eta giltzaduren egoerari dagokionez.

## Lekualdatzeak

Gorputz-segmentuen lekualdatzeetako ekintzen eta horien osagai nagusien analisia.



- Oinarrizko biomekanika: Enborraren, aldakaren eta artikulazioen ekintza aztertzea. Tentsioa behar bezala erabiltzearen garrantzia eta abduktoreak, abdominalak eta pelbisa finkatzea.
- Lekualdatzeen eta egin beharreko tekniken arteko zehaztasuna eta sinkronia.

### **Biraketak eta norabide-aldaketak**

Gorputzeko segmentu desberdinen ekintzen analisia. Oinak irristatzea.

Oinarrizko biomekanika: Enborraren, aldakaren eta artikulazioen ekintza aztertzea. Tentsioa behar bezala erabiltzearen, abduktoreen, abdominalen eta pelbisaren finkapenaren garrantzia. Sinkronia pibotatzeko zangoaren eta lekualdatzen denaren arteko txandakatzean.

➤ *KATAK: banakakoa eta taldekakoa.*

Karateko irakasle/entrenatzaileak Kata desberdinen sailkapena eta maila desberdinak lortzeko praktikan jartzen diren modua ezagutu beharko ditu.

Katak entrenatzeko orduan kontuan hartu behar diren alderdiak:

- Zailtasun-maila
- Garapen-lerroa.
- Erritmoa.
- Mugimenduen iraupena eta kopurua.
- Ukabil, esku ireki, zango eta abarren teknikak nagusitzen dira.

➤ *KUMITEA:*

- *KIHON Kumitea: aurrez ezarritako ariketak.*

*IPPON Kumitea*→ urrats batean aurrez ezarritako ariketak.

*SAMBON Kumitea*→ hiru urratsetan aurrez ezarritako ariketak.

*GOHON Kumitea*→ bost urratsetan aurrez ezarritako ariketak.

- *Aurkari-ariketa erdilibreak.*

Posizio mugikor batetik abiatuta, ikasleek beraiek aukera ditzakete erasoak eta defentsak.

"Jyu Ippon Kumite, urrats bateko ariketak erasoaren altuera soilik zehaztuz (maila altua, ertaina, baxua), posizio libre batean

- *Aurkari-ariketa libreak*

"Jyu-kumite" entrenamendu libre eta biziko borroka.

- *Araututako lehiaketa-borroka.*

- Arauzko borrokaren arauak eta ezaugarriak ezagutzea.

"Shiai Kumite" lehiaketa-borrokaren banakako modalitatea.

- *Entrenamendua elementu osagarriekin: paoak, ezkutuak*

➤ *DEFENTSA PERTSONALA.*

- *Defentsa pertsonalaren printzipio orokorrak.*

- *Distantzia defentsa pertsonalean (ma ai).*

- *Erasoa askatzea (te hodoki).*

- *Oinarrizko erortzeak.*

- *Defentsa pertsonalari aplikatutako karateko oinarrizko teknikak:*

- *Tai sabakis.*

- *Atemi waza.*

- *Kantsetsu waza.*

- *Nage -waza)*

### **9.- TEKNIKAREN ETA TAKTIKAREN EXEKUZIOAREN AKATS OHIKOENAK: HORIEK IDENTIFIKATZEA, ZIOAK EZAGUTZEA ETA ZUZENTZEKO BITARTEKOAK ETA METODOAK APLIKATZEA.**

Karatearen teknikaren eta taktikaren exekuzioaren akats ohikoenak identifikatzeko, honako hauek ezagutu behar ditugu: zein diren teknikak arautzen dituzten printzipio biomekanikoak, zein ardatz eta planotan jarduten duten, teknika bakoitzaren jatorri-puntua, ibilbidea eta azken puntua, erabiltzen diren artikulazio-

palankak, tartean dauden muskulu-taldeak, kolpe-eremuak, grabitate-zentroaren kokapena, aldaka erabiltzeko era desberdinak, etab.

## **TEKNIKAK**

### POSIZIOAK

#### Posizio-akats arruntak

- 1) Plano sagitala edo plano frontala haustea edo zeharkako planoan horizontaltasuna galtzea, aldakak maila desberdinetan jartzeak dakarrena.
- 2) Tandemaren gaineko kontrola falta da; izan ere, deskonektatu egiten du pelbisa, eta oreka galarazten, grabitate-zentro orokorra asentuoinarritik kanpora lekualdatzerakoan.
- 3) Tentsio-falta da belaunetan eta orkatiletan, posizioak ahultzen dituenak.
- 4) Pisuaren banaketa txarra, beharrezkoak diren tentsio-zuzenketekin batera, oin-zola bere azalera osoaren gainean geratzea eragozten baitute.
- 5) Belaunen eta orkatilen gehiegizko flexioa, pisuaren zati bat asentamendu-oinarritik kanpo erorarazten duena, bermatze-azalera partzialki deskonektatuz.
- 6) Posizioen gehiegizko luzera, beharrezkoa den tentsioa eta belaunen eta horien sostengu-oinarrien lerrokadura bertikala eragozten dutenak.

## **DEFENTSAK**

Defentsa-tekniken barruan sartzen diren ekintzen hasierako helburua aurkariari bere helburua lortzen eragozte da, eta, aldi berean, kontraeraso eraginkorra egiteko aukera izatea.

## **ERASO-TEKNIKAK**

### ***Gogoetak***

- a) Eraso guztiak mugimendu jarraitu eta zehatz batean garatu behar dira, mugimendu horri goiko eta beheko gorputz-adarretako giltzadura-kateen koordinazioak laguntzen diola.
- b) Ahalik eta abiadurarik handiena lortzen saiatu behar dute, eta abiadura horren araberakoa izango da horien eraginkortasuna; abiaduran parte hartzen dute

gorputz-adar erasotzaileak ez ezik, kateatutako zenbait faktorek, hala nola beste gorputz-adarren ekintzak eta aldakaren biraketak eta bultzadak.

- c) Azken energiaren kontzentrazioa mugimenduetan, ekintza luzeagoa edo laburragoa izan dezakeena teknika-motaren, erasoaren asmoaren eta inpaktu-eremuaren arabera.

### **LEKUALDATZEAK**

Horien praktika exekuzio teknikoekiko modu independentean abia daiteke.

Horien irakaskuntzako ezaugarri komunak:

- Gorputzaren goiko eta beheko ekintzen aldiberekotasuna eta koordinazioa.
- Zango bultzatzailearen eta euskarri-zangoaren ekintza koordinatua eta bizia.
- Aldakaren maila eta gorputz-enborrharen bertikaltasuna mantentzea lekualdatze osoan zehar.
- Hasierako bultzadarekin sortutako inertzia modu kontrolatuan erabiltzea.

### **KUMITEA**

Karatearen prestakuntza-fase honetan, eskuratutako printzipio tekniko guztiak aurkari baten aurrean aplikatzen dira.

Ikasleei dagokienez, elkarrekiko errespetu sakona mantendu behar dute, ekintzak behar bezala kontrolatuz eta lesioak eragitea saihestuz une oro.

Sistema oinarrizkoenak aurrez ezarritako ekintza teknikoak errepikatzea dakar. Bi forma ohikoenak hauek dira: bata estatikoa, eta dinamikoa bestea.

Begirada, abiadura eta erritmoa behar bezala erabiltzea.

**Entrenamendu estatikoa:** tekniken eta lekualdatzeen arteko hasierako koordinaziorik ezak bikotekako lana modu estatikoan hastea gomendatzen du.

**Entrenamendu dinamikoa:** tekniken exekuzioari desplazamenduak elkartzen zaizkio orain. Lan horrek aukera ematen digu distantziari, inertzia menderatzeari eta orekaren kontrolari buruzko ezagutza lortzeko.

## 10. GAIA.- UKABIL-KOLPEAK, ESKU IREKIA, ZANGOA, DEFENTSAK

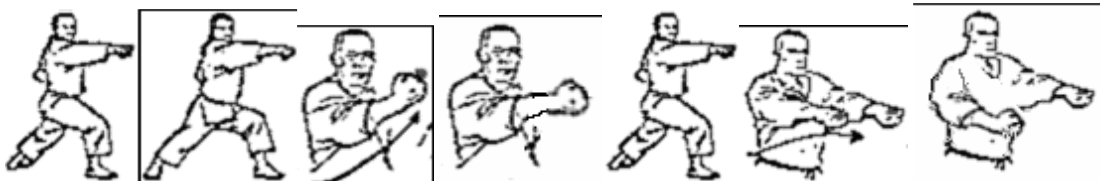
### UKABIL-KOLPEAK, ESKU IREKIA

#### PRINTZIPIO OROKORRAK

Erasotzat hartzen dira aurkaria behar besteko potentziarekin kolpatzea helburu duten ekintza teknikoak, inpaktua bere helmugara iritsiz gero harekin aurkaria menderatzea lortzeko edo funtsezko hobekuntza lortzeko.

#### *Goiko gorputz-adarren erasoak*

- ✚ Sartzea: ohikoenak dira, eta, oro har, ibilbide zuzena dute, beheko trenaren eta aldakaren bulkada desberdinek laguntzen dutela.



Oi Tsuki Gyaku Tsuki Ura Tsuki Tate Tsuki Maite Tsuki o Kizami Awase Tsuki Heiko Tsuki

- ✚ Kolpekatzea: ibilbide zirkularra edo zuzena, "snap" ekintza, eta, beraz, ukondoak funtsezko zeregina du.



Uraken Uchi Age Tsuki Uchi Tettsui Uchi Mawashi Tsuki

- ✚ Ebakitzea: esku irekiarekin egindako teknikak, kanpoko ertzarekin edo barruko ertzarekin.



Haito Uchi



Shuto Uchi



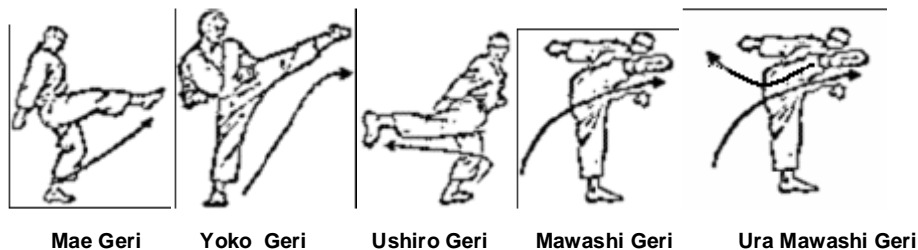
Seryuto Uchi

## Zango-teknikak

### Ikasteko faktore komunak:

1. Egonkortasuna mantentzea, grabitate-zentroaren oreka-lerroaren gaineko lekualdatzea kontrolatuz eta bermatze-oinarri bakarraren gainean tinko finkatuz.
2. Giltzadura-kateen (aldaka, belauna eta orkatila) erabateko lankidetzaz zehatza, kolpea hartzen duen gorputz-adarrarena nahiz euskarri gisa erabiltzen denarena edo balizko bultzatzailearena.
3. Teknika bakoitzaren inpaktu-eremua modu errealistan zehaztea.

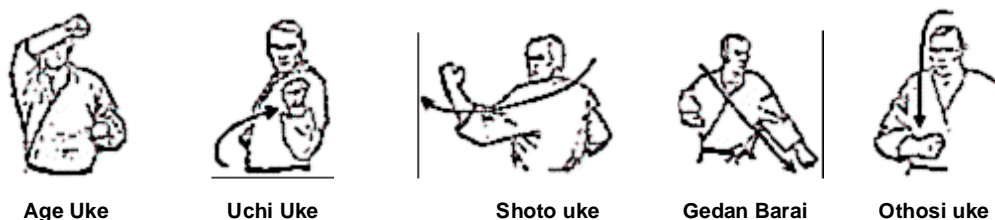
Komeni da ikasten hasia lurrean eserita, gorputz-adarrak zabalduz eta jasoz zutik egin ahal izango litzatekeen modu berean.



## Defentsak

Ia gorputz osoa zeregin horretarako erabil daitekeen arren, irakaskuntza- eta ikaskuntza-prozesuan kideek erabiltzen dituzten teknikak erabiltzen ditugu hastapeneko etapan, eta ondoren beheko gorputz-adarretako ekintzen gainean lan egitera pasatuko gara.

Ohikoenak dira, eta lehenengo irakatsi behar direnak.



## 10.- HAURREN KARATEARI APLIKATUTAKO DIDAKTIKA



Edozein kirol-mota garatzeak eragin handia du haurrengan eta gazteengan, zenbait ekintza betearazteko eta helburu jakin batzuk erdiesteko.

Ezin dugu ahantzi kirola egitearen eta eskola-ingurunearen arteko harremana, kirolaren bidez **portaera** sortzen baita, eta horrek hezkuntzaren ikuspegitik duen irismena handia baita.

Karatea praktikatzeak haurraren soziabilitatea hobetzen du, lankidetzarako eta gizarte-arauetara egokitzeko jarrerak garatzen baitira.

Haurrek berezkoa dute mugitzeko premia. Haurrekin entrenatzeko plangintza egitean, kontuan izan behar da ezin zaiela helduen metodologia bera aplikatu. Entrenamenduko edukiak dagokien garapen fisiko eta psikologikoko fasearen araberakoak izan behar dira beti. Printzipio hori kontuan hartzen ez bada, entrenamendua beharbada ez da eraginkorra izango, eta haurrentzat kaltegarria ere izan liteke.

Karateko monitore edo entrenatzaile orok «hezitzaile» gisa duen eginkizunaz jabetu behar du, batez ere haurrekin aritzen bada. Irakasleak KARATEAREN teknikak eta metodologia egokia ezagutu behar ditu, baina ez hori bakarrik: gaitasunak ere sortu behar ditu, haurra bere nortasuna garatzeko fasean dagoelako; horregatik, irakasleak eredu izan behar du.

Arreta garatu behar dugu. Arretarik ezak zaildu egiten du ikaskuntza. Oso garrantzitsua da alderdi hori, klaseko portaera problematikoak konpondu egin baitaitezke.

### **HELBURUAK**

Garapen ebolutiboaren etapak ezagutzea:

1. haurtzaroa
2. haurtzaroa
3. nerabezaroaurrea
4. nerabezaroa

### **Garapen ebolutiboaren etapen ezaugarriak**

## 1. haurtzaroa (2-6 urte)

- Motrizitate globala, zehaztasun gutxikoa.
- Oinarrizko trebetasunak eskuratzeko etapa.
- Jolastea atsegin izatea (Jolas sinbolikoa).
- Hitzeko hizkuntza.
- Konplexutasuna murriztea.
- Hezkuntza psikomotorra, oinarrizko trebetasunak eta teknika hobeto ikasteko.

## 2. haurtzaroa (6-12 urte)

- Oinarrizko trebetasunak fintzen dira.
- Errendimendu motorra hobetzen da, erresistentzia-, abiadura-, arintasun- eta oreka-lanetan.
- Pertzepzio-mekanismoak hobetzen dira (erreakzio-denbora, arreta, pertzepzioa).
- Jolas sinbolikoa eta arau-jokoa.

## Nerabezaroaurrea-Nerabezaroa

- Trebetasun eta gaitasun fisikoak hobetzen dira.
- Erresistentzia-lanen, abiaduraren... aplikazioa.
- Lehiaketa-etapa.
- Metodologia egokia → Irakaslea eredu.

Metodologia, hauetan oinarritua:

- Banakakotasuna
- Jarduera

Estrategia metodologiko egokiak, hauei egokituak:

- Ikaslea
- Maila teknikoa
- Ezaugarri pertsonalak

HELBURUAK: gaitasunak bere hedadura osoan garatzea.

1. **GAITASUN PSIKOMOTORRAK:** norberaren gorputza hautematea, denbora eta espazioa ezagutzea, koordinatzea...
2. **GAITASUN PSIKOMOTORRAK:** haurren portaera hobetzea, karatearen garapenarekiko eta praktikarekiko plazera sentitzea, gizarte-interakzio hobea izatea.
3. **GAITASUN FISIKOAK:** funtzio handi guztiak garatzea

---

### KLASEKO ARAZOAK KONPONTZEKO BALIABIDE PSIKOLOGIKOAK

---

- **ARAZOAREN IDENTIFIKAZIOA**

Honako hauen ondorioa izan daiteke:

- Arau zurruneziak edo desegokiak (haurrak-helduak).
- Irakaslearen ezagutzarik edo trebetasunik eza.
- Diziplina-arazoa, haur-talde bati eragiten diona.
- Haur bakar bati eragiten dion arazoa.

- **ARAUAK**

- Arauak argi eta garbi zehaztu.
- Arauak ez betetzearen ondorioa zehaztu.
- «Hiru aukeren araua» aplikatu daiteke:
  - 1. aldian, ohartarazpena egin.
  - 2. aldian, ohartarazpena errepikatu.
  - 3. aldian, portaera aldatzeko teknika aplikatu.

AHOLKUA

Portaera oldarkor eta ez-seguruak saihesten ahalegindu behar du irakasleak.

### PORTAERA ALDATZEKO TEKNIKAK APLIKATZEKO OINARRIZKO PRINTZIBIOAK

1. OBJEKTIBOTASUNA → portaera arazotsua argi eta garbi definitu.
2. KOHERENTZIA → adostutakoaren arabera jokatu. Hitzartutakoaren arabera jokatu duenean, errefortzua edo saria aplikatu.
3. ZEHATZ-MEHATZ DEFINITUTAKO ARAUAK
4. ARAU EGOKIAK → betetzen zailak badira, gerta daiteke errefusa sortzea eta, ondorioz, arau horiek ez betetzea.
5. GEHIAGO AZPIMARRATU ZUZENA DENA, ZUZENA EZ DENA BAINO.

## **PORTAERA ALDATZEA**

### **1. Errefortzu positiboa → hobetu**

- lan-espirtua, esfortzua
- teknika hobetzea, entrenamendua

**(gizarte-indartzailea → gorespena da eraginkorrena**

- . **HITZEZKOA:** "oso ondo" "jarraitu horrela"
- . **EZ-HITZEZKOA:** burua laztandu

### **2. Errefortzu negatiboa**

Kasurik egiten ez baduzu, kanporatu egingo zaitut.

### **3. Hertsatzea**

- **Fisikoki:** haurra hartzea eta beste leku batera eramatea
- **Hitzez:** «egon geldi», «itxi ahoa»

### **4. Kateadura:** «klasean sartu», «irten»

## **PORTAERA DESAGERRARAZTEA**

### **Zigorra**

- Denbora kanpoan (1-5 min)
- Ahozko errieta (aplikazio azkarra).

## 11.- JOKOA

**Jokoak** haurrentzat duen esanahia lanak helduarentzat duenaren parekoa da.

Jarduera ludikoa funtsezkoa da bere nortasuna garatzeko eta bere hezkuntzan funtsezkoak izango diren ikaskuntzak eskuratzeko.

Motrizitatea izango da, neurri handi batean, hezkuntza-prozesuaren oinarria.

Garrantzitsua da karate-klasean jokia erabiltzea: batetik, haurrentzat motibagarria delako; bestetik, bere garapen motorra hobetzeko lagungarria delako.

## JOKOAREN ABANTAILAK

Abantailetakoa bat da gure ikasleei behatzeko aukera. Behaketa modu desberdinetan egingo da:

- Behaketa pasiboa edo zeharkakoa: irakasleak ez du parte hartzen, une berezietan izan ezik. Egoera honen ondorioz, ikasleak protagonismo-maila handiagoa du bere ekintzei dagokienez.
- Behaketa aktiboa edo zuzena. Irakasleak behatzen jarraitzen du, baina modu zuzenagoan hartuko du parte bere ikasleei zuzenduz, eta jokia aldatu ahal izango du.

## JOKOAK EMATEN DITUEN ONURAK

### Onura fisikoak

- Ariketa fisikoaren oinarrizko beharrak asetzen ditu.
- Muskuluen eta hezurren hazkunde harmonikoa lortzen laguntzen du.
- Sistema kardiobaskularra hobetzen du.

- Birikak hobetzen laguntzen du.
- Metabolismoaren ikuspegitik, obesitatea prebenitzen du.

### **Onura psikikoak**

- Autoestimua handitzen du.
- Haurrak bere buruarengan duen segurtasuna handitzen du.
- Haurraren independentzia areagotzen du.
- Erantzukizunaren zentzua garatzen du.
- Jokoaren erregelak eta arauak onartzea.

### **Onura sozioafektiboak**

- Sentimenduak deskargatzea.
- Berdinen arteko komunikazioa.
- Ingurunera egokitzea.
- Ikasle-irakasle erlazioa hobetzea.

## **IRAKASLEAREN ROLA**

### **1. Zuzen hautatzea.**

Lortu nahi diren helburuekin lotuta, banakako helburuak eta helburu kolektiboak kontuan hartuta.

Aukeraketa egokia ez da ikasleen ezaugarrien araberakoa soilik izango, materialaren eta instalazioen eta praktika-orduen araberakoa ere izango da.

### **2. Azalpen argi eta erraza ematea.**

Kontuan izango ditugu honako alderdi hauek:

- Ikasle guztiak adi egon daitezen saiatzea.
- Hiztegi erraza eta ulerterraza erabiltzea.
- Joko bakoitza adibide praktiko batekin hastea.
- Rolak modu egokian banatzea.
- Ikasle guztiek ulertu dutela argi izatea.
- Kokapen estrategikoan jartzea.

### 3. Motibazioa sustatzea.

Jarduera bat egiteko alderdi garrantzitsuenetako bat da motibazioa. Azpimarratzekoa den beste alderdi bat jokoak garatzeko bikoteak edo taldeak behar bezala aukeratzea da, ahalik eta homogeneoena izan dadin. Ikasleak oso lehiakorrak dira.

Ez da gomendagarria kanporatzea edo deskalifikatzea.

### 4. Jarduerak egoeretara egokitzea.

Hautatutako jokia egokiena ez dela ikusten badugu, gelditu eta birplanteatu egin behar dugu, ikasleen beharretara egokitzeko.

### 5. Garapena etengabe gainbegiratzea.

Beharrezkoa da lehen aipatutako lan guztia etengabe gainbegiratzea. Gainbegiratzeak motibazioa areagotzen lagunduko du.

## **JOKO-FITXAK PRESTATZEA**

### **Egitura**

- ❖ IZENBURUA. Jokoa erraz identifikatzen laguntzen du.
- ❖ HELBURUAK. Fitxa guztiek dituzte, alde batetik, helburu orokor batzuk eta, bestetik, gure ikasleek erraz asimilatzen dituzten helburu espezifikoak.
- ❖ PARTE-HARTZAILEAK. Jokoak behar bezala egiteko behar den ikasle-kopurua.
- ❖ MATERIALAK. Homologatuta eta gure ikasleen ezaugarrietara egokituta egon behar dute.
- ❖ GARAPENA. Jarraibide errazak eta zehatzak, behar bezala egiteko.
- ❖ ALDAERAK. Jokoaren dinamikan aldaketa txikiak egiteak helburu berak edo beste batzuk lortu ahal izateko modua ematen du.
- ❖ GRAFIKOA EDO MARRAZKIA. Jokoa ulertzen lagunduko du.

## **KOORDINAZIOAREN KONTZEPTUA**

Koordinazio motorraren maila ona hauen araberakoa da:

- Nerbio-sistema zentralaren garapen-maila (heltze-maila).
- Forma zinetikoak zehazteko gaitasun motorra.
- Aurreko esperientzia motorrak.

### Kontzeptua

Koordinazioa da "eskatutakoa egindakora egokitzeko gaitasun neuromuskularra".

## **KOORDINAZIO-MOTAK**

### **1. Koordinazio dinamiko orokorra.**

Koordinazio dinamiko orokorreko ariketa esaten zaie, oro har, gorputzaren zati guztiak elkarri egokitzea eskatzen duten ariketei. Kasu gehienetan, lokomozioarekin lotuta egoten dira.

Koordinazio dinamiko orokorrik ezak errendimendu motorraren atzerapena dakar, eta horrek trebetasun- eta oreka-ariketei eragiten die.

Koordinaziorik ezak ere afektibitatearen arloari eragiten dio.

### **2. Begi-eskuen arteko koordinazioa.**

Beharrezkoa da begi-eskuen arteko koordinazioari arreta ematea, koordinazio eta trebetasun hori garatzen dituzten ariketek irismen handia baitute hezkuntzari dagokionez.



## 3. Garapen praktikoa: jokoak.

### Jokoaren aurkezpena

Kontuan izango ditugu:

- ☺ Haurraren garapen-fasea.
- ☺ Arauak ondo azaltzea.
- ☺ Ulertzeko zailak diren jokotan erakustaldi txiki bat egitea.

## ***KOORDINAZIO DINAMIKO OROKORRA GARATZEKO JOKOAK***

### **OTSOA ETA ARDIAK.**

AZALPENA:

Lau haur jartzen dira gimnasioaren izkinetan, eta gainerako haurrak erdian: izkinetakoak otsoak dira, eta erdialdekoak ardiak.

Otsoa ardiei segika ibiliz hasten da jokoak. Bat harrapatzen duenean, ardia gordelekura (izkinara) joango da.

Ardi guztiak harrapatzean datza jokoak.

### **ERAMAN EZAZU ZIKINDUTAKO LEKUAN**

AZALPENA:

Joko hori harrapaketa normal batekin hasten da, baina, behin lehen jokalaria iritsitakoan, harrapatzaile bihurtuko da, eta eskua aurrez ukitua izan den lekuan jarrita

eraman beharko du. Joko-eremua errespetatu behar da, eta ez da kontraerasorik egin. Arauak betetzen ez dituen jokalaria harrapatzaile bilakatuko da, eta eskua irakasleak adierazitako gorputz-atalean jarriko du.

### **BINAKAKO HARRAPAKETA**

#### **AZALPENA:**

Binakako harrapaketa jokoan bi jokalaria, eskutik hartuta, ihes egiten duen beste bat harrapatzen saiatzen dira, bietako inork eskurik askatu gabe. Norbait ukitu edo harrapatu ondoren, hark harrapatu zuenaren lekua hartuko du, eta bestearekin batera jarraituko du gainerakoei segika. Jokalariak errespetatu egin behar dute joko-eremua, eta ezin dira bertatik irten; bestela, arau-hauslea harrapatzaile bihurtuko da.

### **AZERIAREN EHIZA**

#### **AZALPENA:**

Jokalariak 5 edo 6 taldetan banatuta jarriko dira, zirkuluak osatuz; zirkulu horiek azeriaren gordelekuak izango dira.

Azeria-kopuru bat dago. Ehiztari bat azeriei segika dabil, eta horiek zirkuluak babesgune gisa erabil ditzakete, baina baldintza batekin: zirkulu bakoitzean azeri bakar bat egon daiteke. Azerietako bat ukituz gero, rola amaitzen dira.

#### **AZALPENA:**

Jokalariak irakaslearen inguruan sakabanatuta daude. Hark seinalea egiten duenean, binaka, hirunaka edo launaka taldekatuko dira.

Jokoa irudi geometrikoak osatuz egin daiteke.

### **OTSOA**

#### **AZALPENA:**

Jokoa abiatzeko otsoa izango den jokalaria izendatzen da, hura erdian kokatuko da eta gainerako guztiak, berriz, muturrean jarriko dira.

Otsoak galdetzen du: «nor da otsoaren beldur?», eta gainerako jokalariek erantzuten dute: «ni ez», eta pasatzen saiatzen dira.

Otsoak baten bat ukitzen badu, hura erdian geratzen da harresi bat sortuz, jokalaria pasatu ez daitezen.

### **OINAK GOIAN**

#### **AZALPENA**

Haur bat besteei segika hasiko da, horiek harrapatzen saiatuz.

Harrapatzailearengandik salbatuko dira oinak zorua ukitu gabe goian jartzen dituztenak. Lortzen ez duenak, harrapatzaileak harrapatzen badu, haren rola hartuko du.

### **KARRAMARROA ZIRKULUAN**

#### **AZALPENA:**

Jokalaria zirkuluan (6koa edo 8koa) jarri behar dira, eskutik hartuta eta kokoriko.

Harrapatzailea erdian kokatzen da, «karramarro» baten jarreran.

Irakasleak seinalea egiten duenean, «karramarro» zirkuluko jokalariren bat harrapatzen saiatuko da. Horiek alde batera jar daitezke, baina zirkulua desegin gabe.

#### **AZALPENA:**

Gimnasioan, bi ikaslek elkar eskutik hartzen dute, eta gainerakoei segika ibiltzen dira. Ukituak direnek bat egiten dute katekoekin, hura zabalduz, arik eta denek katea osatzen duten arte. Katea hautsiz gero, bere osagaiak eltzera doaz, baina bertan sartu aurretik besteek (leuntasunez) kolpa ditzakete.

### **SOKARIK GABEKO SOKARI TIRAKA. TRAKZIOA**

### AZALPENA:

Jokalariek kate bat eratzen dute, elkarri aldakatik edo gerrikotik helduz. Taldeetan lehendabiziko kokapenetan dauden jokalariek eskuetatik helduko diote elkarri. Talde baten katea hausten bada, edo jokalariai aurkako taldeak arrastaka eramaten baditu, talde horrek galdu egingo du.

Haurrak espazio guztian zehar ibiltzen dira, eta irakasleak adierazitako gorputzeko atalak ukitu behar dituzte. Gero bikoteka.

### **ISPILUA**

#### AZALPENA:

Bikoteka jartzen dira. Horietako batek KUNG FUKo teknika bat egiten du, eta bestea imitatzen saiatzen da. Lehenik teknika bat egiten du, ondoren zailtasuna areagotzen da, eta bi edo hiru teknika egiten dira.

Taldean ere egin daiteke. Ikasle guztiak irakaslearen parean jartzen dira, eta hurrek imitatzen diote.

### **TRONPAREKIN HARRAPATU BAIETZ**

#### AZALPENA:

Harrapaketa-mota da joko horren ezaugarri nagusia; izan ere, harrapatzaileak oztopoa aurkitzen du bere lasterketa-modu naturalean, harrapatu behar duen posizioaren ondorioz. Posizio hori da beso luzatu bati kontrako besoarekin eustea, azken hori sudurrari itsatsita mantenduz. Errespetatu egin behar da irakasleak markatutako jokoremia; bertatik ateratzen den jokalaria harrapatzaile bihurtuko da.

## **BLOKEODUN HARRAPAKETA**

### AZALPENA:

Joko horrek berezitasun bat du: harrapatzailea blokeatzaile esaten zaion beste parte-hartzaile batek oztopatzen du. Azken horrek eragotzi behar du harrapatzaileak bere kideak harrapatzea. Blokeatzailearen jarduerak harrapatzaileak jokalariren bat harrapatzea eragotzen ez badu, blokeatzailea harrapatzaile bilakatuko da, eta alderantziz.

## **KATEA**

### AZALPENA:

Joko honetan, harrapatzaileak jokalariren bat harrapatzea lortzen duenean, hark eskutik hartzen du eta kate bat osatzen dute. Biek besteei segika jarraitzen dute, eta gero eta kate handiagoa sortuko dute harrapatzen doazen jokalariekin. Muturretako jokalariek bakarrik ehiza ditzakete, katea hautsi gabe. Ukituz ehizatzean gain, kateak inguratuta geratzen dena harrapatuta dagoela ulertuko da kateak zirkulu itxi bat eratzen duenean. Errespetatu egin beharko da irakasleak markatutako joko-eremua.

## **ZER ORDU DA, AZERI JAUNA?**

### AZALPENA:

Joko honetan, jokalarietako batek azeriaren rola egiten du, eta gainerako jokalaria libreki mugitzen dira joko-eremuan zehar. Horietako edozeinek azeriari galdetzen dio: «zer ordu da?», eta azeriak erantzuten dio: «gosaltzeko ordua!». Une honetan, azeria harrapatzen hasten da; irakasleak hamabi arte zenbatuko du. Aldi hori igarotakoan, irakasleak beste azeri bat izendatuko du. Harrapakin gehien lortu dituen azeriak irabaziko du.

Ez dago babeslekurik. Joko-gunea errespetatu egin beharko da; kasurik egiten ez duen jokalaria harrapatutzat hartuko da.

### **FUTBOLA BIKOTEKA.**

AZALPENA:

Bi talde egiten dira. Jokalari bakoitzak bere bikotekideari eskutik helduta egon behar du. Ezin izango dute elkar askatu. Atezainak izango dira libre arituko diren bakarrak. Arauak futbolean erabilitako berberak izango dira.

### **LATERALITATEAREN BAI EZTAPENA GARATZEKO JOKOAK.**

Lateralitatea gorputzeko eskuin eta ezker segmentuen nagusitasun motorra da. Lateralitatea menderatzea garrantzitsua da karateko teknikak ikasteko.

### **TRIANGELUAK ETA KARRATUAK**

AZALPENA:

Gerrikoekin triangeluak eta karratuak eratzen dira. Salto egin eskuineko eta ezkerreko zangoarekin, triangeluak edo karratuak egokitzen diren arabera.

Karate-teknikak. Triangelu eta karratuetatik kanpo korri egitea. Irakasleak seinalea egiten duenean, ukabil-teknikak egingo dira triangeluetan, eta zango-teknikak karratuetan.

### **JARRERA HOBETZEKO JOKOAK.**

Jarrerari dagokionez, alde batetik, jarduera tonikoaren kontzeptua daukagu, esku hartzen duen muskulu-jarduerari dagokiona, bai mugimendu bat egitean, bai atsedeen-egoeran (jarrera jakin batean).

Bestalde, jarrera baten itzulpen esanguratsua ere bada, eta bere erregulazioa hauen arabera da:

- Baldintza periferikoak (giltzaduren oreka, tentsio muskularren tokiko erlazioak).
- Erreakzio emozionalen edo arreta-aldaketen mendeko eragin zentralak, garrantzitsuak direnak.

### **MAGOA**

#### AZALPENA:

Joko-eremuaren erdian jokalaria bat dago, hagaxka magiko batekin (makila motz bat, arkatx bat edo antzeko beste objektu bat) mago bat irudikatzen duena. Hagaxka altxatzen duenean, jokalaria «xarmatuta» geratzen dira, eta magoak egiten duena imitatzen dute. Baina magoak hagaxka lurrera botatzean, jokalaria guztiek korri egin beharko dute, magoak harrapa ez ditzan. Harrapatua izan den lasterkaria.

### **GOAZEN ARRANTZA EGITERA.**

#### AZALPENA

Gerriko guztiak espazioan zehar banatzen dira. Hurrek haien artean korri egiten dute, baina ukitu gabe. Irakasleak seinalea egiten duenean, ahal bezainbeste hartzen saiatuko dira, eta batere hartzen ez duenak puntu bat jasoko du.

### **HARTU KIROL-OINETAKOA ETA HARRAPA NAZAZU**

### AZALPENA:

Joko honetan, harrapatzailea beste jokariengandik bereizten da oinetako bat daramalako eskuan. Beste jokalaria bat harrapatzeko, oinetakoarekin ukitu behar du, beti eutsita mantenduz. Hori lortzen duenean, joko-eremura jaurtiko du oinetakoa. Harrapatzaile berriak oinetakoa bilatu eta hartu egin behar du, besteak harrapatzen hasi aurretik.

Joko-eremua errespetatu behar da; jokalariren bat bertatik irtenez gero, harrapatzaile bihurtuko da.

### **GORPUTZ-ESKEMA EZAGUTZEA ETA GORPUTZA DOITZEA.**

1. Norberaren gorputza ezagutzea.
2. Lateralitatearen baieztapena.
3. Erlaxazioa. Menderatze tonikoa.
4. Jarrera hobetzea.
5. Oreka.

Gorputz-eskema honela defini daiteke: «gure gorputzaren intuizio orokorra edo berehalako ezagutza izan atsedenean edo mugimenduan, bere parteen arteko erlazioaren arabera eta, batez ere, horiek espazioarekin duten harremanaren arabera».

Haurraren gorputz-sistema hobetuz, agerian jarriko da:

- Pertzepzioaren planoan.
- Plano motorrean.
- Harremanen eta izaeraren planoan.

6. Garapen praktikoa: jokoak.

### **NORBERAREN GORPUTZAREN EZAGUTZA GARATZEN DUTEN JOKOAK.**



## **HIRU OIN**

### **AZALPENA:**

Jokalariak gimnasioan barreiatuko dira. Denak adi egongo dira, eta irakasleak «Hiru oin!» esaten duenean, haur guztiak geldirik geratuko dira, hiru punturen gainean bermatuta. Aldaera: lau oin.

## **ESPETXEA**

### **AZALPENA:**

Jokalari guztiak sakabanatuta egongo dira gimnasioan. Irakasleak bi jokalaria izendatuko ditu, eta harrapatutako jokalaria «kartzela» izendatutako leku batera eramaten saiatuko dira.

Jokalari bat kartzelara eramaten dutenean, jokalaria horrek bikote bat osatzeko kide bat iritsi zain egon beharko du. Iristen denean, harrapatzaile bihurtuko dira, guztiak preso egon arte.

## **BEGI-ESKUEN ARTEKO KOORDINAZIOA GARATZEKO JOKOAK.**

### **JAURTITZEA ETA HARTZEA.**

Bikoteka, karate-uhala jaurtitzen da –aurrez korapilo bat egin zaio–, aurrena geldirik egonda, eta ondoren espazio osoan zehar mugituz, irakasleak adieraztean.

Espazio osoan zehar korri egiten dute ikasleak. Irakasleak seinalea egitean, lurrean utzi behar dute, eta berena ez den beste bat hartzen saiatuko dira.

Gauza bera egin daiteke, baina gerrikoa airera jaurtiz.

### **AZALPENA:**

Gimnasioaren erdian hesi bat seinalatzen da; beste hesi bat ere seinalatzen da, eta bertan kokatzen dira taldeak.

Taldeek minutu batez jaurti behar dituzte gerrikoak. Dagokion eremuan gerriko gutxien dituen taldeak irabazten du.

## **PATATA BEROA**

### AZALPENA:

Jokalari guztiak espazioan zehar banatzen dira, pilota elkarri emateko moduan. Irakasleak seinalea egiten duenean, pilota elkarri pasatzen hasten dira, eta irakasleak «Yame!» esaten duenean, pilotak duena puntu bat irabazten du.

### ZALDI TROSTARIAK

#### AZALPENA:

Jokalariak taldeka jartzen dira, eta errelebo-ibilaldiak egiteko prest. Lekualdatzeak ibilaldi gisara egitean datza, zorutik oin bat soilik altxatuz.

### MUSKER-LASTERKETA

#### AZALPENA:

Taldeak ilaratan jarriko dira –bi edo hiru talde egin daitezke–, aldaketatik helduta.

Talde bakoitzeko azkenak seinalea egiten duenean, kideen zangoetatik aurrera egingo dute, eta iristen direnean «listo» esango dute, hurrengoa atera dadin. Ibilbidea lehendabizi amaitzen duen taldeak irabazten du.

### KARATE-TEKNIKEN IMITAZIOA

#### AZALPENA:

Klaseko haur guztiak zirkuluan jartzen dira. Horietako bat zentrora ateratzen da, eta KUNG FUKo teknika desberdinak mugimenduan egiten hasten da. Gainerakoak hura imitatzen saiatzen dira.

## **ZALDI-LASTERKETAK**

### AZALPENA:

Klasea taldeka antolatzen da, eta talde bakoitza bikoteka jartzen da. Bikoteak bata aurrean eta bestea atzean daudela jartzen dira, uhalaren bidez lotuta (atzekoak uhala eskuarekin hartzen du, eta bestearen bularretik pasatzen du).

Jokoa bikoteka korri egitean datza. Ibilbidea lehendabizi amaitzen duen taldeak irabazten du.

## **OZTOPO-LASTERKETA**

### AZALPENA:

Talde bakoitzeko jokalaria ilaran jartzen dira, lerro baten atzean. Señalea egitean, talde bakoitzeko lehenek korri egin behar dute, oztopoen gainetik salto eginez, señaleztapenera iritsi arte, eta kideari zaplada bat emanaz itzuliko dira, ibilbidea berriro has dezan. Ibilbidea lehenengo egiten duen taldeak irabazten du.

## **ERRELEBOA HAINBAT LASTERKETAREKIN**

### AZALPENA:

Talde bakoitzeko jokalaria ilaran jartzen dira, lerro baten atzean. Señalea egitean, talde bakoitzeko lehenek korri egin behar dute, aurrez zehaztutako lasterketa-mota eginez señaleetara iritsi arte, eta kideari zaplada bat emanaz itzuliko dira, ibilbidea berriro has dezan. Ibilbidea lehenengo egiten duen taldeak irabazten du.

## **IRUDIAK ITSATSI**

### AZALPENA:

Jokalariak bikoteka banatzen dira, bata bestearen atzean jarrita, batak bestea ukitzen duenean azken honek jarrera estatikoa hartzen du, eta besteak berdin egin behar du, txandaka.

### **IRUDI TRIANGELUARRAK**

AZALPENA:

Gorputzarekin triangelu-formako irudiak egin. Haur batek, bik edo hiruk.

### **HILDAKOA**

AZALPENA:

Bikoteka egiteko. Bata etzan egiten da, eta besteak hildakoaren plantak egiten ditu. Kidea hura altxatzen saiatuko da.

### **SIMONEK DIO...**

AZALPENA:

Haur guztiak jokoaren zuzendariaren inguruan jarriko dira. Zuzendaria aginduak ematen joango da, baina «Simon» hitza esaten duenean bakarrik egin behar zaio kasu; gainerako kasuetan, mugitu gabe geratu behar da.

### **NORK EMAN DIZU?**

AZALPENA

Jokalariak pasabide bat osatuz kokatzen dira. Jokalari bat kokoriko jarrita pasatzen da, eta zaplada leuna nork eman dion asmatu behar du. Zaplada nork eman dion ikusiz gero, rolak aldatzen dira.

## **BIZKARREZ IGOTZEA**

### AZALPENA:

Bi ume elkarri bizkarra emanaz esertzen dira, belaunak tolestuta dituztela, bizkarren bitartez elkar bermatzen dutela eta oinak mugitu gabe.

## **ESTATUA**

### AZALPENA:

Bikoteka egiteko. Bat estatua da, eta besteak estatuak uzten duen hutsunerik handienetik pasatu behar du.

## **OREKA GARATZEKO JOKOAK.**

Oreka gorputz-eskemaren hezkuntzaren alderdi bat da, subjektuaren jarrerak baldintzatzen baititu kanpoko munduaren aurrean.

Oreka estatikoa edo dinamikoa izan daiteke.

Oreka estatikoa har dezakegu gizabanakoak gorputza tente lekualdatzerik gabe mantentzeko duen trebetasuna edo ahalmen gisa. Oreka horren barruan, jarrera-oreka kontsidera dezakegu, non norbanakoa jarrerari eusten saiatzen den.

Oreka dinamikoa defini daiteke egin beharreko jarduerak eskatzen duen posizio egokia mantentzeko trebetasun gisa, eta normalean lekualdatzea dakar inplizituki.

Oreka dinamikoa estatikoa baino osatuagoa da, banakoa mugitzen ari denean haren gainean etengabe jarduten duten kanpo-indarren mende baitago.

## **MATXINSALTOAK ETA IGELA**

### AZALPENA:

Ikasleak espazio guztian zehar txingoka ibiliko dira, matxinsaltoak balira bezala. Beste ikasle batek (kokoriko) igelarena egingo du, eta matxinsaltoak harrapatzen saiatuko da.

## **LASTERKETAK OIN BATEKIN**

### AZALPENA:

Bi talde egiten dira, eta ilaran jartzen dira. Ikasleek aurrealdean doanaren zangoari eusten diote, eta beste eskua sorbaldan bermatzen dute. Katea hautsiz gero edo oina lurrean jarriz gero, berriro hasi behar dute.

## **ERRELEBOAK**

### AZALPENA:

4 edo 5 umeko taldean, egin 20 m inguruko distantzia:

- Korrika.
- Oinak batera mantenduz jauzi eginez.
- Txingoka.
- Kokoriko.
- Lau hankatan.
- Ikasle bakoitzak aukeratutako moduan.
- Bizkarrez.

## **ERRELEBOAK OREKAREKIN**

### AZALPENA:

Gerrikoekin egiten da. Horiek oztopo moduan jarriz.

## **OILAR-JOKOA**

### AZALPENA:

Jokalariak bikoteka jartzen dira, aurrez aurre eta zangoak tolestuta dituztela. Aurkako jokalaria esku-ahurrekin oreka galarazten saiatu behar dira. Bultza egin behar da, heldu gabe.

## **IJITO-PULTSUA**

### **AZALPENA:**

Jokalariak bikoteka jartzen dira, eta eskua ematen diote elkarri. Jokoaren helburua aurkariak bigarren lekuan duen oina desplazatzen saiatzea da.

Baita ere aurkariaren oinak mugiarazten saiatzea.

## **ESPAZIOA ETA DENBORA EGITURATZEA**

Giza gorputza segmentu artikulatuen multzo bat da, eta ez dira blokean lekualdatzen, modu etenean baizik, eta zenbait euskarriren bidez (urratsak, jauziak, oinkadak...).

Espazioaren antolamendua. Haurrak gero eta zehatzago barneratzen du inguratzen duen espazioaren kontzeptua. Esperientzien bitartez, hautemate horiek gero eta finagoak bihurtzen dira: distantzia, tartekak, norabideak, eskuin-ezker kontzeptua, espazioko harremanak...

Denboraren antolamendua. Denboraren antolamendua espazioaren antolamenduari lotuta dago. Norabidearen kontzeptua, segidarena, aurrekoa-ondorengoa, irteera-iritsiera, aldiberekotasuna eta segida, etab.

Haurraren eskema mentala osatzeko, denbora-antolamenduak lotura estua du espazioarekin eta gorputz-eskema osatzen duten elementuekin: oreka, jarrera...

## **JAUZIA**

### **AZALPENA:**

Egin salto irakasleak adierazi bezala. Adibidez:

Egin korri airean txaloak eginez.

Egin salto eta txalo egin (behin, bitan edo hirutan).

Egin salto eta ukitu belaunak.

## **13.- HEZKUNTZA PSIKOMOTORRA. KARATEAREN IKASKUNTZARI ETA IRAKASKUNTZARI EGINDAKO EKARPENAK.**

13.1.- Kontzeptua.

13.2.- Nori dago zuzenduta?

13.3.- Helburuak.

13.4.- Nola garatzen du haurrak motrizitatea?

- Garapen psikomotorra.
- Hezkuntza psikomotorra.
- Portaera motorrak heztea.

- a) Gorputz-eskema antolatzea.
- b) Oinarrizko portaera motorrak.
- c) Portaera neuromotorrak.
- d) Portaera pertzeptibo-motorrak.

### **13.1.- KONTZEPTUA.**

Hezkuntza psikomotorra «gorputz-hezkuntzaren baliabideak haurren portaera normalizatzeko eta hobetzeko erabiltzen dituen ekintza pedagogiko eta psikologikoa da».

Psikomotrizitatea, mugimen-jarduera ez ezik, jarduera fisiko kontzientea ere bada.

### **13.2.- NORI DAGO ZUZENDUTA?**

- Eskola-adineko hurrei.
- Nahasmendu psikomotorrak dituzten pertsoneri.



- Nortasunaren nahasmenduei lotuta dauden nahasmendu psikomotorrak dituzten pertsonei.

### 13.3.- HELBURUAK

- Norberaren gorputza ezagutzea eta kontzientzia hartzea.
- Oreka menderatzea.
- Koordinazio global eta segmentu-koordinazio desberdinen kontrol eraginkorragoa.
- Arnasketa kontrolatzea.
- Gorputz-eskema antolatzea.
- Espazioa eta denbora ondo egituratzea.
- Kanpoko mundura hobeto egokitzea.

### 13.4.- **NOLA GARATZEN DU HAURRAK MOTRIZITATEA?**

#### GARAPEN PSIKOMOTORRA.

Haurtzaroan lotura banaezina dago motrizitatearen eta psikismoaren artean.

Bigarren haurtzaroan honela adierazten da:

- Norberaren gorputzaren kontzientzia hartzea.
- Lateralitatea baieztatzea.
- Erdiespen motorrak, neuromotorrak eta pertzepziozkoak.

Beraz, garapen psikomotorrak norberaren gorputza deskubritzera bultzatu behar du.

Ekintza espezifikoak integratzea du helburu.

Motrizitateak garrantzi handia du haurraren izaeran eta portaeran.

Lasaia axolagabea da, baldarra sumintzen da, zalantzak beldurra sortzen du eta bizkortasuna oldarkortasun gisa agertzen da.

Helburua honako hauek lortzen saiatzen da:

1. Oreka menderatzea.
2. Koordinazio globalak eta segmentu-koordinazioak.
3. Arnasketa kontrolatzea.
4. Gorputz-eskema antolatzea.

Metodo aktiboak ditu: haurra bera da bere errehabilitazioaren bultzatzailea. Jarduera ludikoetatik bereizi behar da

### **PORTAERA MOTORRAK HEZTEA.**

- a) **Gorputz-eskema antolatzea:** gorputz-eskemak gure gorputzaren irudia ematen digu, gorputzari buruz dugun pertzepzio kontzientea da, bai modu estatikoan bai mugimenduan. H. Psikomotorraren arreta-fokua da, mugimenduaren bidezko hezkuntza ororen gakoa da. Gaizki definitutako gorputz-eskema batek baldartasuna, koordinazio eskasa, jarrera txarrak eta segurtasunik eza eragiten ditu.

Baina gorputz-eskema ondo integratzeak berekin dakar:

- Gorputzaren pertzepzioa eta kontrola.
- Jarrera-oreka.
- Ondo definitutako lateralitatea.
- Segmentuen independentzia.

Gorputzaren pertzepzioa eta kontrola: haurrak ikasi behar du bere burua ezagutzen, bere segmentuak bereizten eta orientatzen. Erlaxazio-teknikak mugimenduak menderatzea erdiesteko bitartekoak dira.

Jarrera-oreka: oreka- eta koordinazio-ariketak egitea.

Lateralitatea: definitu eta berretsi behar da.

Segmentazioa: segmentu desberdinen independentzia enborrarekiko eta elkarrekiko.

## b) Oinarrizko portaera motorrak:

1. Jarrera.
2. Oreka.
3. Koordinazio dinamiko orokorra.
4. Begi-eskuen arteko koordinazioa.

JARRERA: muskulu-tonuarekin zuzenean erlazionatua. Ikaslearen heldutasun-mailaren, indar muskularraren, ezaugarri psikomotorren eta oreka emozional zuzenaren araberakoa izango da, mugimendu globalaren mailan jardungo du eta jarrera-oreka erraztuko du.

OREKA: tonu-jarrera kontrolarekin erlazionatua.

Oreka «estetikoa» eta «dinamikoa» bereizten dira.

Adibidea: estatikoa (jauzia oin batekin edo birekin, tokitik mugitu gabe korri egin...)

Koordinazio dinamiko orokor osoaren oinarria oreka zuzena da. Oreka-faltak antsietatea eta larritasuna sortzen ditu. Zenbat eta akastunagoa izan oreka, orduan eta energia gehiago kontsumitzen da.

**KOORDINAZIO DINAMIKO OROKORRA**: oinez ibiltzea, korri egitea, jauzi egitea, gora egitea...

**BEGI-ESKUEN ARTEKO KOORDINAZIOA**: esku hartzen duten faktoreak.

- Zehaztasuna.
- Lateralitateen independentzia.
- Muskulu-esfortzura egokitzea.

## c) Portaera neuromotorrak:

Tonuari eta gorputz-eskemari lotuta daude.

Lateralitatea: gorputzeko ezker eta eskuin segmentuen nagusitasun motorraren isla da.

Lateralitatea gorputz-eskemaren iparrorratza da.

### d) **Portaera pertzeptibo-motorrak:**

Zeregin garrantzitsua dute mugimenduan. Espazioan eta denboran garatzen dira.

Beharrezkoa da mugimendua pentsatua, zehatza eta kontrolatua izatea.

1. Espazioaren antolamendua.
2. Erritmoa eta jarduera motorra. Energia-kontsumoa arautzen dute. Ariketa hezigarria da, baldin eta haurraren arretan esku hartzen laguntzen badu. Erritmoak malgutasuna, erlaxatzea eta segmentu-independentzia ahalbidetzen ditu.

3. Denboraren antolaketa eta egituraketa: Hiru etapa daude:

1. etapa:

- Abiaduraren kontzeptua.

- Iraupenaren kontzeptua.

- Jarraitutasunaren kontzeptua.

2. etapa: denboran zehar harremanez jabetzea.

Itxaron.

Ikasi: lehenago - ondoren, horiek erlazionatu.

Aldiberekotasuna eta segida kontzeptuak.

3. etapa: maila sinbolikoa erdiestea.

Elementu desberdinak koordinatzea.

Koordinazio dinamikoko ariketak uztartzea.

**OHARRA:** Praktika bat egingo da hezkuntza psikomotorraren alderdiak garatzeko.

## **BIBLIOGRAFIA**

- **Antonelli Ferruccio, S.A(2011)**. Psicología del deporte. Ed. Miñón.
- **Funakoshi Gichin. (2010)**. Karate-do kyohan. Dojo Ediciones.
- **Nakama Masatoshi (1976)** La dinámica del karate. Publicaciones Fher
- **Hochmuth Gerhard (1973)**. Biomecánica de los movimientos deportivos. Instituto Nacional de Educación Física.
- **Barberá, E (1999)**. Evaluación de la enseñanza, evaluación del aprendizaje.
- **Matveev L (1985)**. Fundamentos del entrenamiento deportivo.
- **BOMPA, Tudor.(2000)** Periodización del Entrenamiento Deportivo.
- **GEORGE, J., GARTH, A., & VEHR, P. (1996)**. Tests y pruebas físicas.