

2005-2006 ikasturtia

2005eko iraila-urria-azarua

1. unidadia:

Heziketa fisikua eta kirolak



Gehixago eta hobeto

AURKIBIDIA

ORRIALDIA

1- Helburuak	3
2- Zela jokatu	4
2.1. Zela eman eredu zuzena	
2.2. Zela egin zuzenketak	
2.3. Zer eskaiñi eredutzat	
2.4. Zer zuzendu ziharka	
3- Beroketa-faserako joko eta jolasak (HH eta LH)	8
4- Beroketa-faserako talde jolasen hurrenkeria (LHko GOI ZIKLUA eta DBH)	17
5- Heziketa fisikorako beste proposamen batzuk	22
6- Gelan egitteko ariketak	26
7- Eranskiñak	46
7.1. Markagailua.....	47
7.2. Kamara gelduan eta bizkorrian.....	49
7.3. Buruan jo nazu	50
8- Bestelako baliabidiak euskeraz	51



1.- HELBURUAK

- ❖ Haur eta gazteiek ikastetxian jolasian eta kirolean jarduterakuan gazteleraz berba egiteko daukaten joeria sahiesten ahalegintzia, euskararen erabilleria bultzatuz.
- ❖ Heziketa fisiko eta kirol jardueratan sarriren emoten diran eta larritzat hartzen diran ahozko akatsak zuzenduz.
- ❖ Heziketa fisiko, soinketa edota kiroleko irakasliak euskariaren transmisiñuan daukaten paperaz konzientzia hartu eta, irakasliaren ahozko eredu ikasleentzako hizkuntza-mailla hobetu eta aberasteko, eta akatsak zuzentzeko tresna gisa erabili.

Horretarako, Heziketa fisikoko irakasliak euskararen tratuaren inguruko aholku batzuk emoten ditsuegu: zuzentzia edo ikasleentzako eredu bezela eskaintzia komeni diran hizkuntza-formak laburki zehaztu eta zuzentzeko eta eredu emoteko irizpide batzuk eskaintzen ditsuegu.

Bestalde, zuzen klasiatan sarri errepikatzen diran ariketetarako hizkuntza-baliabidiak eskaintzen ahalegintzen gara:

- Kirol-hiztegiaren eta lexiko-bildumen bidez.
 - Beroketa-faserako jolas eta joko jakin batzuk proposatuz: jolas hauen azalpenetan irakasliak ahoz erabiltzea edo zuzentzia komeni diran egiturak zehaztu eta txertatu dira.
 - Soinketa ariketa batzuen eredu luzatuz: beroketa, erlajaziño, ... saio batzuk.
 - Euskeraz argitaratutako material didaktikuen eta bestelako baliabidien berri emonaz.
-
- ❖ Honekin guztiarekin lortu nahi dan helburu nagusi eta orokorra hau da: Heziketa fisiko eta kirol alorrian bai irakasle eta bai ikasleentzako ahozko euskaria zuzenagaita, jatorragaita eta aberatsagaita lortzea eta euskara hutsian jarduteko gaittasunian aurrerapausuak egitea.

2.- ZELA JOKATU

Aipatutako helburuak lortzeko jokabide hauek egokiak izan daitezkeela uste dugu:

- Hizkuntza ahalik eta modurik naturalenian erabilli, egoerak bortxatu barik.
- Ahal dala, ez erabilli landu eta zuzendu nahi diren berbak edo esamoldiak kontestuz kanpo edo modu artifizialian.
- Ez derrigortu ikasliak eredu bezela eskaintzen ditudun egitura honek erabiltzera, guk proposatu egingo ditudugu eta gure azalpen eta errepikapenetan ahal dan gehixen erabilliko ditudugu.
- Eta batez be, ez aittatu egitura jakin batzuk landuko ditudula.

Azken fiñian, lortu nahiko litzakiena da ikasleiei hizkuntza eredu eta forma zuzenak eskaintzia, baiña ziharka, ikasliak bereziki hizkuntza lantzen gabitzela konturatu barik.

2. 1.-EREDU ZUZENA ZELA EMON

- ❖ Jolas eta joku edo kirolen azalpenak ahalik eta euskara argi eta zuzenian emoten ahaleginddu, sintaxia bihar-biharrezko maillan sinplifikatuz eta esaldi luzeegixak edo menpeko asko egin barik.
- ❖ Egitura edo berba ezezagun edo berrixak arrotz egitten bajakue eta ulermenian hutsuniak, gaizki-ulertuak edo zalantzak sumatzen badira, sinonimo edo baliokidiak emon, beste modu batera azaldu, keiñuak eta gorputz espresinua erabilli, adibidiak jarri, ... Biharrezkua danian, enuntziatu bera naturaltasunez errepikatu, hobeto ulertu daixien.
- ❖ Enuntziatu egonkorak erabilli; hizkuntza baliabide berrixak sartzian, hizkuntza testuinguru ezagunetan kokatu (ulermena errazteko) eta, geruago, testuinguru desberdinetan erabilli (bere esanahi zehatzaz jabe daittezen).
- ❖ Jokuen arauak eta argibidiak azaltzerakuan azpimarratuta daren egiturak edo “Kontuan hartzekuak” ataleko egiturak sartu eta zaindu eta jokuan zihar errepikatu biharra badago berriz erabilli.
- ❖ Jolas edo jokuaren bukaeran sortu diran arazuak, zalantzak, estrategia edo jarrera akatsak zuzendu eta argitu ohi dira eta ikasleiei euren iritzi, baloraziñuak eskatu ohi jakue. Landu diran jokaldixak, mobimenduak, estrategiak, ... ondo ulertu eta zehazki ebaluatzeke aukeria izan leike, eta bihar izanez gero, azalpenak birpasatzeko be bai.
- ❖ Ikaslien arreta eskasa bada, berau pizteke teknikak erabilli:
 - azalpen luziak saihestu, eta azalpen motzak, dinamikuak eta motibagarrixak egitten ahaleginddu.
 - berbak ondo bereiztu eta, intentziñuaren arabera, entonaziñua markatu.
 - ikasleiei galdera zuzenak egin.
 - ikaslien artian azalpena osatzeko eskatu.
 - ikasle batek egindako edo esandako akatsa beste ikasle batek zuzentzeko eskatu.
 - azalpen batian nahitta zeozer oker esan edo gezurtxo bat sartu ikasliak konturatzen diran ikusteko.

2.2.-ZUZENKETAK ZELA EGIN

- Azalpenetan azpimarratuta edo “Kontuan hartzekuak” atalian daren egiturak oker erabili edo gaztelerazko egitturia erabiltzen dabenian bakarrik eta hori bakarrik zuzendu.
- Ez egin zuzenketa gehixegi denbora-tarte motz batian edo ikasle bakarrarekin tematu.
- Pazientzia apur bat euki: egitura zuzenak barneratu, norbere akatsetaz konturatu eta akatsak zuzentziaren prozesua luzia eta nekeza izan leike.

Ahozko akatsak zuzentzeko estrategia eraginkorrenak :

- 1) Ikasliaren autozuzenketa
- 2) Ikasliari forma egokixa zela izango litzakien galdetzia ("zela esaten da ondo?")
- 3) Pista metalinguistikoak eskaintzia, hau da, adierazpenaren zuzentasunaz galdetzia, forma egokixa inñundik inñora esan barik ("hori gaizki dago, dotsut ala zaittut?")
- 4) Argitzia eskatu ("ez dotsut ondo ulertu, zer jo dotsazu?")
- 5) Erabili dan forma desegokixa errepikatu. Errepikapen hau zeozer ondo ez daguala adieraziko daben tonu bat erabilliz egin beharko da.

2.3. ZER ESKAIÑI EREDUTZAT

- 1) **Hiztegixen ataleko lexikua:** Gorputz atalak, Gorputz- jarrerak, Mobimenduak, Ikaslien kokapena, Lesiñuak, (batez be *bihurrittu* eta *zaintiratu esguinee*-ren ordez, eta *igeltsua eskaiohiaren* partez), Kolpiak, Kirol-hiztegixa, ...
- 2) **Esamoldiak**
- 3) Ikasliak jolasian hasi bihar diranian illadan jarri bihar diranian, laburdurekin gaztelaniazko formaren ordezkoren bat erabili: *Baba! Bibi! Hihi! Lala!...* (zenbakiaren lehenengo silaba errepikatzean datza)
(eurak darabilten gaztelaniazko *pri, se, ter, ...* egitturari aurreratuz)

4) **Taldekatzia:**

X Yren kontra: *bat baten kontra, neskak mutillen kontra* (~~*bat kontra bat, neskak kontra mutillak, ...*~~). “Kontra” egitturia zuzen erabiltziaz gain, beste forma batzuk be erabili leizke
Kontraren ordezeko formak erabili leizke:

Bat baten kontra = buruz buru = banaka

Bi biren kontra = bi biri

Hiru biren kontra = hiru biri

4) **Jolastu / jolas egin / ... ibili / ...egin / ... jardun**

Jolastu aditza berrixa da gure inguruan. Izan be, batuarekin batera zabaldu da. Bergaran, horren ordez *jolas egin, ... ibili, ...egin, ...jardun* erabili izan dira eta honen erabillera gomendatzen dogu:

Jolasian zabitz?

Zertan diharduzue?

Soka saltuan egin nahi dozu?

Bale-baleka ibilli gara.

2.4. ZER ZUZENDU ZIHARKA

- 1) **Jolastu gara.** / ~~Jolastu dogu.~~
Jolastu aditza erabiliz gero, NOR aditz-laguntzailliak erabiltzia da egokixena (naiz, da, zara,...)

Kaniketan jolasten gara atsedendixetan.

- 2) **Jolastuko gara?** / ~~Jolastu gara?~~
Proposamenak egiteko, euskaraz etorkizuneko formak erabiltzen ditugu, ez orainaldikoak.

Soka saltuan egingo dogu? (...egiten dogu?)

Bale-baleka ibilliko gara? (... ibiltzen gara?)

ADITZA

- 3) **Jo nazu, jo zaittut** / ~~Jo-dostazu, jo-dotsut~~

- 4) **Zaplastekua emon dost** / ~~zaplastekua-je dost~~

- 5) **Errekreuan futbolian jokatu dogu** / ~~errekreuan futbolian jolastu dogu~~

Jokua eta jolasa berbak euren bereiztasunak berbaduzke eta kontuan izatia komeni da:

Jolasa= ondo pasatu edo atsedendix hartzeko edozein jardun, olgeta, norgehiagorik barekua.

Jokua=atsegin hartzeko ariketa arautua da, norgehiagoka, lehia, apustua adierazten dau; batek galdu eta bestiak irabazi egiten dau.

Hortaz, orokorrian, xakian, saskibaloian, pelotan, tenisian, ... *jokatu* erabiliko giñuke.

6) Markagaillua: emaitzak	
IDATZI	ESAN
2-1	bi eta bat (bi bat)
4-0	<i>lau eta huts</i> (lau huts)
3-5	<i>hiru eta bost</i> (hiru bost)
3-3	<i>Berdinduta</i> <i>Parra</i> <i>Hiruna</i> (enpate, hiru hiru)
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Zelan goiaz? 2 eta 1 irabazten goiaz</i> • <i>Zenbana doiaz? Biña doiaz</i> • <i>Zer moduz partidua? 0 eta 2 geratu dira</i> • <i>Zeiñek irabazi dau? Parra geratu dira</i> 	

- 7) **Kirol jokaldixak eta arauak beti euskaraz adierazi eta erderazkuak**

zuzendu: *Jokoz kanpo, eskua, langa, zutoña, atia, adierazi, txartela, ...*

(*fuera de juego, mano, larguero, poste, porteria, pitu, tarjeta*)

Sakontzeko ikus hiztegixak, eta futbol eta saskibalo araudixen eranskiña.

2.5. PARTIDUETAKO PUNTUAK ETA EMAITZAK

Joko eta jolasak azaltzerakuan, “Kontuan hartzeak” atalian, “Markagaillua” agertzen danean, partiduan zihar tanto bat egiten dan bakoitzian ikasleiei puntuaketa ahoz esan eragin. Azalpenetan hala zehazten danean, egitteko hau irakasliak beteko dau.

OKER

Bi ~~bat~~ irabazten doiatz

ZUZEN

Bi eta bat irabazten doiatz

Zainddu eta zuzendu bestelako akats hau be:

OKER

~~Enpate~~

ZUZEN

*Berdinduta egon, joan
Parra egin, joan
Hiruna gin, joan
Hiru eta hiru egin, joan*

Zelan goiaz? 2 eta 1 irabazten goiaz

Zenbana doiaz? Biña doiaz

Zer moduz partidua? 0 eta 2 geratu dira

Zeiñek irabazi dau? Parra egin dabe

MARKAGAILLUA (ikus eranskiña)

Partiduetako puntuaketa adierazterakoan gure proposamenak hauek dira:

◆ Tanto bakoitza beti ahoz adieraziko da:

-puntuaketa ahoz gora esaten du tantoa egin duen pertsonak, edo

-irakasleak puntuaketa ahoz gora esaten du norbaitek tantoa egin duenean (epaille lana egiten ari denean, adibidez). Emaitzak “gatz” edo entonazio bereziarekin esango balira, hobe.

◆ Tantoa ahoz adierazi **ondoren** (beti ondoren), unitatean proposatzen den hormako markagailluan ere puntuaketa adierazi dezake norbaitek (ikus “Markagaillua” atala eta dagokion eranskiña): partidua garrantzitsuetan, joko-zelaia haundia denean, eredu zuzena idatziz eskeini nahi denean, ... Lehenetsuna eta garrantzia beti ahozko adierazpenak izango du, eta markagaillua laguntzeko tresna bat besterik ez da izango, egoera artifizialak eta jokoaren etenak sahiesteko.

Joko zelaixetan jartzeko prestatu dogun markagailluaren helburua (puntuaketa danon begibistan egoteko aukeriaz gain) **partiduetako emaitzak ahoz adierazterakuan egin ohi dan akatsa zuzentzia** da (*bi bat doiatz* ⇒ *bi eta bat doiaz*). Horretarako markagailluari formatu hau emon dotsagu, ikasleiei bi emaitzen arteko “eta” partikulia ahoz erabili eragitteko asmoz:



Bi talderen arteko partidutan erabili leike puntuaketa eruateko (pilotan, eskubaloian, saskibaloian, futbolian, errugbixan, ...)

Zela prestatu markagaillua:

Markagaillua eta zenbakixak inprimatu eta nahi izanez gero A3 neurrira haunditu (haunditezotan bixak, markagailluaren orrixa eta zenbakixena, haunditu) eta kartulinatan fokopixatu. Zenbakixen orrixa 4 bider fotokopixatu eta zenbakixak marretatik ebagi. Markagailluko koadro bakoitzian bi zifra kabitzen dira. Emaitzak adierazteko momentuan zenbakixak koadruetan pegatu edo zenbakixen fitxak zulgagailluarekin zulatu eta koadro bakoitzian bi gako edo eskeigailu txiki jarri (zifra bana) eta zenbakixak zuluetatik esegi.

3.-BEROKETA-FASERAKO **JOKO ETA JOLASAK**

HH

- Estatuak gara
- Dortoka eta erraldoia
- Krokodiluaren errekoa
- Harren moduan
- Fokak bezala
- Karamarruen moduan
- Gurdixa eta gurdizaiña
- Zer egitten dabe animalixak?
- Listorraren kantua

LH

- Ikusi nebanian
- Salto ala makurtu
- Harrixen gaiñetik saltoka
- Futbol makurtua
- Erlojua
- Medioka
- Buruan jo nazu
- Kamara gelduan eta bizkorrian



OHARRA:

Jarraixan doiatzen joku eta jolasak (eta bestelakuak be) azaldu eta gero, ikaslien artian komunikaziño-egoerak sortzeko ahalegiña egitteko proposamena luzatzen dotsuegu, ikasliak ikasittakua ahoz erabili daixien eta irakasliak bere azalpenen eta zuzenketen eraginkortasuna neurtzeko. Adin tartia eta zailtasuna kontuan hartuta egin leizkien ariketa batzuk:

- Gela bateko ikasliek beste gelakuei, (mailla berekuei edo gaztiaguei) eurek ikasi dittuen jokuak edo jolasak erakusteko eskatu
- Taldiak egin eta talde bakoitzari mobimendu edo arau desberdiñak ahoz azaldu edo testua emon. Gero talde desberdiñetako ikasliak elkartu eta bakoitzak dakixena bestiei ahoz azaldu eragin. Azalpenekin bukatutakuan talde bakoitza jokuan hasiko da.
- Telebistako kirol emanaldiak aukeratu eta soiñua kenduta, ikasleei eskatu: jokaldixen izenak asmatzeko, jokaldixa komentatzeko (esatarixak izango balira bezela), irudixen laguntzaz jokaldi edo arau jakin bat azaltzeko, joko zelaixaren ezugarri eta atalak azaltzeko, kirolarixak animatzeko eskatu, ...
- Irratiko grabaketekin antzera egin leike: zein kirol dan asmatu, zein jokaldi dan asmatu, azalpena entzun eta ondoren ikasliak esatarixaren papera bete, ...
- Ikasittako gorputz atalak eta gorputz-jarrerak erabilliz taldeka koreografiak egitteko eskatu.
- ...

HH

ESTATUAK GARA

MATERIALA:

AZALPENA:

Talde osua. Patixotik edo gimnasialekutik antxintxika ibilliko dira. Seiñalia entzutian geldi-geldi geratu bihar dira. Ezin dira mobidu irakasliak jolasa berriz hasi arte. Modu desberdinak sartzen juango gara: belaunbiko. besuak gurutzatuz, belaun bat lurrian eta besua altxatuta...

OHARRAK:

- Keinu ezberdinak jartzeko esan ahal diegu: haserria, tristuria, amorrua, zoriontasuna...
- Ume nagusienekin, keiñuekin batera animalixen itxuria hartzia esan geinkixue: lehoi haserria, arrain tristia...

DORTOKA ERRALDOIA

MATERIALA: Koltxonetak.

AZALPENA:

Taldeka jarriko dira (5-6). Talde bakoitza koltxoneta baten azpitan jarriko da, lau hankan jarriko dira (dortokaren etxia). Danak ondo kokatuta darenian ibiltzen hasiko dira bakoitzak nahi daben ibilbidia eta norabidia jarraituz.

OHARRAK:

- Talde bakoitzeko kide danek norabide bera eruan bihar dabe euren "etxe" barik ez geratzeko.
- Hasiera batian ibillaldixa zuzendua izan leike: aurrera, atzera, ezkerrera, eskumara, ziharka, ...
- Taldiak euren artian trabarik ez egitten ahaleginduko dira.
- Ikasle nagusixek, ariketia menperatu eta gero, lasterketak egin ahal dittue

KROKODILUAREN ERREKIA

MATERIALA: Klariona.

AZALPENA:

Zelai mugatu baten erdixan krokodilua geratuko da eta beste danak zelaixaren albo batian geratuko dira. Danak etzanda egongo dira eta krokodiloa esnatzen eta jaikitzen danian bestiak errekiaren bestaldera pasatzen ahaleginduko dira, krokodiluak ez harrapatzeko. Krokodiluak bat harrapatzen dabenian, hau be krokodilo bihurtuko da, gero eta krokodilo gehixago egongo dira. Eta hala danak bihurtu arte.

OHARRAK:

- Krokodilua ezin da errekatik irten bestiak harrapatzeko, erreka barruan alde batetik bestera mobidu bihar da.
- Zutik jarri biharrean lau hankan edo tarrasian egin leike.

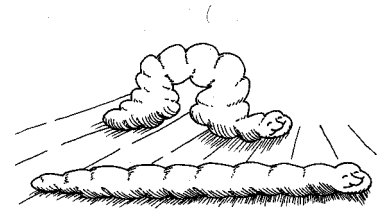
HARREN MODUAN

MATERIALA: bapez.

AZALPENA:

- Harrak ezagutzen dittuen galdetuko dotsegu, zelakuak diren eta abar. Gero, harrak bezalaxe ibilliko garela esango dotsegu. Eta horretarako jarraipidiak banan-banan emongo dotsegu. Hasieran hitzak besterik ez dittugu erabilliko, bestela, gure mobimentuak imitatuko dittue hitzetan arreta jarri barik.

- ◆ Aurrera makurtu, esku bixekin lurra ikutzeraiño
- ◆ Makurtuta eta eskuak lurrian dauzkagula egingo dogu aurrera. Oiñak eskuetaraiño aurreratuko dittugu, bizkarra konkortuz, harrek bezalaxe. Gero eskuak aurreratu mobimentua errepikatzen.
- ◆ Nahi izanez gero, mobimentuak arazorik gabe egiten dittuenian, lasterketa bat egin leike.

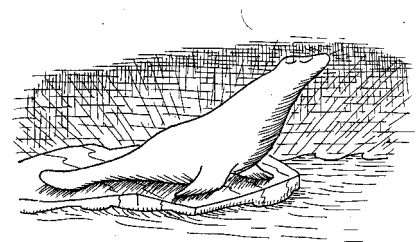


FOKAK BEZALA

MATERIALA:

AZALPENA:

- ◆ Ahuzpez etzan egingo gara.
- ◆ Esku-barruak lurrian jarriko dittugu, bihetzak kanpora begira.
- ◆ Poliki-poliki jasoko dogu burua, bularra eta gerrixa, besuak luze-luze izan arte.
- ◆ Besuekin indarra egiñaz, eta hankak arrastaka, aurrera egingo dogu.
- ◆ Etzan, besuak aurreratu eta berriro hasi.

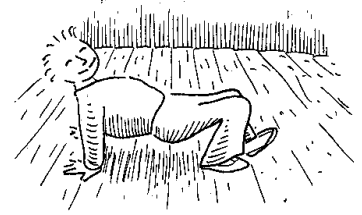


KARRAMARRUEN MODUAN

MATERIALA:

AZALPENA:

- ◆ Belaunak tolostuz, kukumixo jarriko gara.
- ◆ Gorputza atzera eruango dabe eskuak lurrian jarri arte, baiña jarri barik. Horretarako, bizkarra gogor eduki bihar dabe.
- ◆ Ibiltzeko, eskumako hankia eta besua aurreratuko dittue albo batera, eta gero ezkerrekuak.

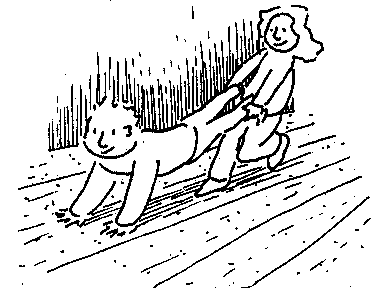


GURDIXA ETA GURDIZAIÑA

MATERIALA:

AZALPENA:

- Biñaka jarriko dira. Bat gurdixa izango da, bestia gurdizaiña.
 - ◆ Gurdi egitten dabenak eskuak bakarrik edukiko dittu lurrian. Horretarako hankak luzatu eta zurrundu egingo dittu.
 - ◆ Gurdizaiñak orkatilletatik helduko dotsa aurrekuari, hankak altxauko dotsa eta ibiltzen ahaleginduko dira.



ZER EGITTEN DABE ANIMALIXAK?

MATERIALA:

AZALPENA:

“Simonek diño” jolasaren aldaera bat da. Izan be, agindu batzuk bete bihar dira eta beste batzuk ez.

- Jolasaren arauak azalduko dotsegu: Jolasa gidatzen dabenak zentzuzko esaldi bat esaten dabenian, esate baterako, “*saldixa trostan doia*,” esandakua egin bihar da; hortaz, trostan egingo dabe ikasliek. Baiña zentzurik ez daukana esaten badau, adibidez, “*saldixa igerixan dabil*”, geldi egon biharko dabe. Nahastu eta araua betetzen ez dabenak gidatuko dau hurrengo jolasa.
- Jolasian hasiko gara:
 - “Zaldixa trostan doia”
 - “Belia igerixan doia”
 - “Subia narrasian doia”
 -

TALDIA: 10 ume inguruko taldea

MATERIALA:

AZALPENA: Kantu bat kantatzian datza. Kantu honetan zati bat danok kantatzekua izango da eta beste zati bat ume batek bakarka kantau biharrekua. Txandan-txandan bakarlarixa aldatzen juango da. Kantuaren lehenengo bi lerruak danok kantauko dittue eta hirugarrenian ume bakar batek. Kantatziaz gain, irudikatu be egin leikie. Gorputzeko atal atal desberdiñak erabiliko dira.

Kantua:

Ai ze miña listorrak egiña
Ai ze miña atzetik datorkit
Buruan ziztatu nau, buruan ziztatu nau Aiiii!

Ai ze miña listorrak egiña
Ai ze miña atzetik datorkit
Besuan ziztatu nau, besuan ziztatu nau Aiiiiii!

Ai ze miña listorrak egiña
Ai ze miña atzetik datorkit
Ipurdian ziztatu nau, ipurdian ziztatu nau Aiiii!

Ai ze miña listorrak egiña
Ai ze miña atzetik datorkit
Belarrixan ziztatu nau, belarrixan ziztatu nau Aiiii!

Erreferentzia: Takolo, Pirritx eta Porrotx (Baserria)

LH

IKUSI NEBANIAN

MATERIALA: **Kantua (DK eta ordenadoria)**

AZALPENA:

- Kantua entzun eta ikasi ondoren, taldeka, beste bertso batzuk gertauko dittue, beste atal batzuekin.

*Ikusi nuenian
Nik zure kokotsa,
Iruditu zitzaidan, monona
Gaztainan morkotsa.*

*Ikusi nuenian
Nik zure ahua,
Iruditu zitzaidan, monona,
Karobi zuloa.*

*Ikusi nuenian
Nik zure sudurra,
Iruditu zitzaidan, monona,
Odolki muturra.*

*Ikusi nuenian
Nik zure begia,
Iruditu zitzaidan, monona,
Anpolai gorria.*

*Ikusi nuenian,
Zure belarria,
Iruditu zitzaidan, monona,
Azaren orria.*

*Ikusi nuenian,
Nik zure kopeta,
Iruditu zitzaidan, monona
Frontoian pareta.*

“Sí, morenita, sí,
si es para divertir;
tú llevarás la manta,
morena,
yo llevaré el candil”

“Sí, morenita, sí,
si es para divertir;
tú llevarás la manta,
morena,
yo llevaré el candil”

“Sí, morenita, sí,
si es para divertir;
tú llevarás la manta,
morena,
yo llevaré el candil”

LH

SALTO ALA MAKURTU

MATERIALA: bapez

AZALPENA:

Gelako 3 jokalarik katiguak izango dira; honen helburua bestiak harrapatzea izango da. Ezin leike antxintxika egin edo oiñez ibilli; saltoka ibilli bihar dira denbora osuan. Katiguak igesi doian norbait ikutzen dabenian bere izena eta “zapo!” esango dau (adib. *Josune zapo!*), eta hau izango da katigu. Katiguengandik libratzeko jokalarixa, lurrian belaunbiko jarritta makurtuta geldik geratu bihar da. Makurtutakuak beste norbaittek bere gainetik salto egin artian ezingo da bertatik mobidu, baiña bixenbittartian katiguengandik libre egongo da.

HARRIXEN GAIÑETIK SALTOKA

MATERIALA: bapez

AZALPENA:

Partehartzaille danak, bi salbu, zelaittik sakabanatuta eta makurtuta egongo dira, kukumixo jarritta (harrixen moduan). Zutik geratzen diranak, bata katigua eta bestia iheslarixa izango dira. Katiguaren helburua igeslarixa harrapatzea da. Katiguak iheslarixak egindako desplazamendu berberak egingo ditu. Iheslarixa harrapatua ez izateko "harri" xen gainetik salto egiñaz pasatuko da. Iheslarixak ume baten gainetik salto egin eta gero makurtu eta kukumixo jarri bihar da eta "harrixa" iheslari izatera pasatuko da. Iheslari bat harrapatua izan ezkerorlak aldatu egingo dira.

OHARRAK:

- Ondo makurtu bihar da arriskurik egon ez dadin (oiñen gainian jarritta eta burua besuekin eta eskuekin babestuta.)

- Nagusixenekin zailtasuna sartu leike: korrikalarixak harri baten gainetik salto egiten badau harrixa izan dana harrapatzaille bihurtzen da.

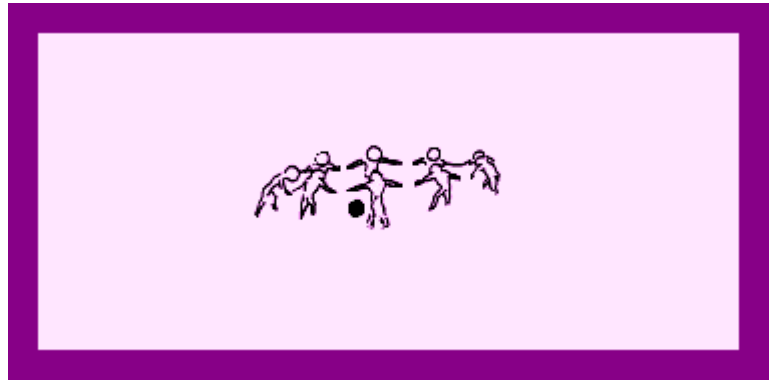


FUTBOL MAKURTUA

MATERIALA: Baloiak.

AZALPENA:

Talde haundixak (8-9). Borobil bakoitzak baloi batekin bere jolasa egitten dau. Borobillian jartzen dira hankak zabalik eta belaunak tolostu edo okertu barik (atiak). Jokalari batek hasiko dau jolasa baloia eskuarekin (baloia eskuz bakarrik jo leike) jaurtitzen beste jokalaria bati hanka artetik gola sartzeko asmuarekin. Beste



jokalarixak be eskua erabilliz golak sartzzen ahaleginduko dira. Norbaiti gola sartzzen badotse borobilletik irtengo da, eta berriz sartzeko aukeria eukiko dau beste jokalaria bati, gola sartzzen dotsenian. Jolasa guk nahi dogunian bukatuko da.

OHARRAK:

- Hankak zuzen-zuzen euki bihar dittue, eta baloia eskuz bakarrik jo eta jaurti leike.

ERLOJUA

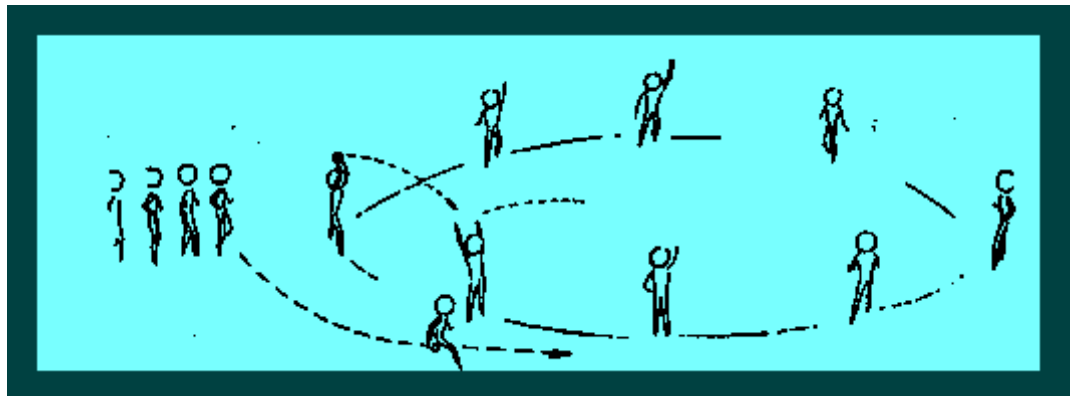
MATERIALA: Baloia bat eta lekuko funtziñua beteko dabena objektu bat

AZALPENA:

Bi talde: A eta B.

A taldekuak borobillian jartzen dira, bat bestiarengandik 4 pausotara. B

taldekuak lerro batian jarriko dira, borobilletik 10-15 metrotara.



Borobillian

daguan taldea pasien bidez borobillari buelta osuak emoten ahaleginduko da (orduak markatzen). Aldi berian, lerruan daguan taldiak lekukua alkarri pasatuz erreleboko lasterketak egingo ditu borobillaren inguruan (erlojua). Jolasa lerroko azken jokalarixak bere lasterketia bukatzen dabenean bukatzen da. Gero rolak aldatzen dira. Pase gehixen egittia lortzen dabena taldiak (orduak) irabaziko dau.

OHARRAK:

- Baloia jausten bada, bota dabena hartzen dau eta geratu garen zenbakitik jarraitzen dogu.

- Beheko mailletan lerrua borobillaren onduan osatu leike.

- Paseak punparekin izan leizke.

- Irakaslia bi taldeen puntuaketa esatiaz arduratuko da.

MEDIOKA. (Eibarren jasotako jolas tradizionala)

MATERIALA: klariona

AZALPENA: Jolas honetan katigu bakarra jartzen da kukumixo, eskuak belaunen gaiñian jarritta eta makurtuta. Bera dagan lekutik tarte batera marra bat markatzen da klarionaz eta beste lagun danak marra hortatik egin bihar dabe salto eta asto-katiguaren gaiñetik airian pasau. Danak pasatzen badabe, marria urrindu egitten da: hanka bateko orpua lehengo marra gaiñian jarri eta ondoren hanka horren muturrian beste oiña ipintzen da trabesetara, gurutzatuta, hala oin eta erdi inguru luzatzen dau aurreko tartia eta berriz banan-banan katigu-makurtua saltuan pasatzen ahalegintzen dira.

BURUAN JO NAZU (ALDAERIA)

MATERIALA: baloi edo pelota bigun bat eta begixak tapatzeko zapi beltza; eranskiñeko taulia

AZALPENA: Ikasliak errenkadan jarriko dira 4 illadatan (illadak antolatzeke Zein da lenen, eta urren? galdetu). Illadako lehenegua besuak eta hankak zabalik jarriko da, illararen parian aurrez-aurre, 3 metro edo urratseko tartera. Jokalari bakoitzak 20 puntu dauzka joko-hasieran. Illada bakoitzian lehenengo daganak pelotia hartu eta bere parian daganari jaurti aurretik, ze gorputz-ataletan joko daben esango dau. Ondoren jaurti eta 3 metrotara daguana pelotarekin gorputzeko atal batian jotzen badau, atal horri dagokixon puntu kopurua irabaziko dau:

Eskua: 15 puntu
Sonburua: 15 puntu
Lepua: 15 puntu
Belauna: 15 puntu
Bernia: 15 puntu

Besua: 10 puntu
Burua: 10 puntu
Mokorra: 10 puntu
Iztarra: 10 puntu
Gerrixa: 8 puntu
Bularra: 6 puntu

Galtzarria: 10 puntu

Jaurtitzailiak aurretik esandako gorputz-atalian bete-betian asmatzen badau, atal horri dagokixon puntuak X 2 irabaziko dittu. Baiña pelotia jaurti eta kale egin ezker, hau da, jokalarixa jotzen ez badau, 3 puntu galduko dittu.

Jaurtitzailiak, jaurti aurretik esango dau:

-Joko zaittut, joko zaittut..... buruan! Eta jaurti egingo dau.

Jaurtiketaren ostian, beste atal baten jo badau, kolpia jaso dabenak esango edo abestuko dau:

-Bularrian jo nazu!Punterixa txarra daukazu!

Jaurtitzailiak aurretik esandako atalian asmatzen badau, kolpia jaso dabenak esango edo abestuko dau:

-Buruan jo nazu!Punterixa ona daukazu!

(10 x 2= 20 puntu, aurretik esandako gorputz-atalian jotzeagaittik)

KAMARA GELDUAN ETA BIZKORRIAN

MATERIALA: eranskiña

AZALPENA:

Irakasliek ikasleiei ekintza batzuk simulatzeko esango dotse. Aukeratutako eremuan zihar ikasliak oiñez mobiduz juango dira, eta irakasliak ekintza esanaz bat, ikasliak euren parian topatzen daben beste ikasle bati ekintza horren keiñua egingo dotsa eta gero harek lehenengo ikasle honi. Ekintza jasotzen daben ikasliak jasotziaren keiñua be egin bihar dau. Debekatuta dago simulaziñuan ikasle batek bestia ikutzia, bestela ikutu dabena “kalera” juango da. Gorputz mobimendu honek irakasliak agindutako abixaran burutuko dittue: astiro, azkar, suabe, poliki, soseguz, bizi, mantso, politto, bixkor, aguro, laster, motel, arin, lasai, trankil.... Erritmua azkarra danian irakasliak azkar esango dau, eta kamara bizkorrian egingo dabe keiñua, eta motela danian, irakasliak poliki esango dau eta umiek kamara gelduan egingo dabe keiñua. Ekintza bat egin eta gero oiñez jarraituko dabe irakasliak hurrengo kolpia esan arte. Ikasliek ezingo dabe jarraixan bikotekide bera aukeratu. Ikasliek kolperen bat entzun eta identifikatzen ez badabe, edo keiñu okerra egiten badabe, irakasliak keiñua egingo dau ikasliek imitatu daixien.

5.-BEROKETA-FASERAKO TALDE JOLASEN **HURRENKERIA (LHko GOI ZIKLUA ETA DBH)**

Indiakaren antzerako joko bat proposatzen dotsuegu heziketa fisikoko saiuetako hasierako beroketarako, 15 miñutuz edo jarduteko, gutxi gora-behera. Joko honetan oiñarritutako jokaldi eta jolas desberdiñen hurrenkera taktikoa errazenetik zailletara eta zehatzetatik orokorretara doia: jokuaren kolpiak, jaurtiketak, jabegoa eta jasoketak dira gehixenbat landuko diranak, jokuaren taktika oiñarrixak dira honek eta.

JOKO-ARAUDIXA

Jokuaren helburua: objektua behin edo gehixagotan aurkarixen joko-zelaixan jausten danian eta aurkarixak objektua zelaittik kanpora jaurtitzen dabenian puntu bat lortzen da.

Objektua (O): neurri eta material desberdiñetako pelotak, lumak, indiakak, tenis pelotak, baloiak, ... erabilli leizke.

Objektua jotzeko tresnak be desberdiñak izan leizke: palaz, erraketaz, eskuz, ...

Jokuaren iraupena: gehixenetan ez da iraupena neurtzen eta kontuan hartzen, puntuka jokatu ohi da eta.

Emaitza: ezin da partidua berdinduta bukatu; desberdinketa lortu arte jokuak aurrera jarraituko dau, beraz.

Oiñarri teknikuak: atal nagusixa objektuaren jaurtiketiak eta jasoketiak osatzen dabe, bai eraso-jokuan eta bai defentsa-jokuan. Erraketa jokuen kolpien oso antzerakua da: errestua, eskumakadia, ezkerkadia, ... (erraketa-kolpe desberdiñen zerrendia daukazue tenis hiztegitan)

Taldiak: bakarka, bikoteka ala jokalarikopuru desberdiñeko taldeka jokatu leike.

Joko eremua: erditik bi zatitan banatutako eremua da, orokorrian laukizuzena. Zati bakoitza talde bati dagokixo. Aldaera batzutan atiak be jartzen dira joko-zelaixaren mutur banatan, marraren gaiñian. Futbol, saskibalo, eskubalo -zelaixetan, pilotalekuan, ... egin leike.

Aldagaixak: Tarteka, jokuan aldaketak, berrittasuna eta aldaerak sartzen jua leike:

- O -a aldatu: neurriz, materixalez, ezaugarriz, ...
- Kolpatzeko tresnak txandakatu
- Joko eremuaren neurrixak eta kokapenak aldatu.
- Arauak aldatu edo berrixak txertatuz jua.

ISKIN EGIN

JOKO-EREMUA: edozein neurrikua.

TALDIAK: bikote bat bikote baten kontra

MATERIALA: lau ikasleko O bana, ikasleko O-a jotzeko tresna bana.

GARAPENA: O-a daukan jokalarixa aurretik zehaztutako joko-eremuaren barruan bere aurkarixari iskin egiten ahalegindduko da. Jokuaren helburua: jokalarixak ahalik eta denbora luzeenian O-aren jabetza mantentzia.

KONTUAN HARTZEKUAK: bikotia bikotiaren kontra, iskin egin.

BAT ERDIXAN

JOKO-EREMUA: edozein

TALDIAK: bi baten kontra (2x 1)

MATERIALA: hiru ikasleko O bana, ikasleko O-a jotzeko tresna bana, denboria neurtzeko erlojua eta klariona edo hirukote bakoitzeko uztai bana.

GARAPENA: Jokalari bat lurrian klarionaz margotutako borobil edo uztai baten barruan egongo da kokatuta. Beste bixak kanpuan. Zirkuluz kanpoko jokalaria bakoitzak O-aren jabetza mantendu bihar dau, denbora-tarte jakin batian ahalik eta pase kopuru haundixena lortzeko helburuarekin. Lortutako pase bakoitzak puntu bat balixo dau, baiña erdixan kokatutako jokalarixak O-a ikutzen badau, pasalarixak 3 puntu galduko ditu. Hiru jokalarixak txandaka erdiko zirkuluko postutik pasatuko dira. Emaitzak kalkulatzeko jokalaria bakoitzak erasuan (zirkulutik kanpo) eta defentsan (zirkulu barruan) lortutako puntuen artian kenketa egingo da. Puntu kopuru bajuena lortzen dabenak defentsa jokuan irabaziko dau Adb.:

kanpuan 10 puntu - zirkuluan 2 = 8 puntu defentsa-jokuan

kanpuan 14 puntu - zirkuluan 8 = 6 puntu defentsa-jokuan

kanpuan 8 puntu - zirkuluan 6 = 2 puntu defentsa-jokuan Txapelduna

ALDAERAK: Arau honek txertatu:

- 3 edo 5 segunduko pase bat egittia derrigorrez.
- ezin da O-a lurrian punpatu.
- ezin dira bi pauso emon O-a eskuan daukagula.

KONTUAN HARTZEKUAK: txandaka, txapelduna, uztai, bi baten kontra, punpatu.

ENTSEGUA

JOKO-EREMUA: edozein

TALDIAK: buruz buru (1x 1)

MATERIALA: bi ikasleko baloi bat eta 4 uztai.

GARAPENA: jokalaria bakoitzak 2 uztai babestuko ditu; uztai honek atiak izango dira eta hormaren kontra egongo dira, 4 uztaiak elkarren onduan zutik eta joko-zelaixaren alde. Baloia daukan jokalarixa erasuan juango da, aurkarixa atzian laga eta baloia aurkarixaren uztaietako baten barrura jaurtitzen ahaleginduko da. Denbora tarte jakin batian gol gehixen sartzia lortzen dabenak irabaziko dau. Jokalarixak nahi barik norbere atian sartzen badau gola puntu bat galduko dau. Bikote bakoitza puntuaketa eruatiaz arduratuko da, eta gola sartzen dan bakoitzian momentuko emaitza esango dau.

ALDAERAK: bi biren kontra, hiru hiruren kontra, ...

KONTUAN HARTZEKUAK: norbere ateko gola (*en propia portería*), atia, erasua, nahi barik, buruz buru, jabetza, markagailua (emaitzak), jaurti.

10 PASIAK

JOKO-EREMUA: edozein.

TALDIAK: biko, hiruko edo lauuko taldiak. Talde bat beste baten kontra.

MATERIALA: bi taldeko O bana, ikasleko O-a jotzeko tresna bana

GARAPENA: O-a daukan talde bakoitzeko jokalarixak, aurkarixak O-a ikutu edo kendu barik, jarraixan bere taldekidiekin jarraixan 10 pase egitten ahaleginduko dira. Aurkari batek O-a ikutzen badau, pasiak atzera be Otik kontatzen hasiko dira; aurkari batek O-a lapurtu ezker, bere taldia hasiko da pasiak Otik kontatzen. Jarraixan 10 pase egitten dituan taldiak puntu bat irabaziko dau. Puntua lortzen dan bakoitzian puntua lortu

dabena partiduaren markagailluaren berri emongo dau (*bi eta bat, irabazten*). Denboratarte jakin batian puntu gehixen lortzen dittuan taldea izango da irabazlia.

ALDAERAK: arau honek sartu:

-ezin dotsagu pasatu doskunari jarraixan O-a bueltatu.

-10. pasia jokalaria jakin batek edo markatutako toki baten burutuko da.

-pasietan neska eta mutillak txandakatu bihar dira derrigorrez, lehenengo neska, gero mutilla, gero neska, ...

KONTUAN HARTZEKUAK: markagaillua, pasatu (*passa*).

BOROBILLA

JOKO-EREMUA: edozein

TALDIAK: lau, bosteko edo seiko taldeak. Talde bakoitza bere aldetik.

MATERIALA: taldeko O bana, eta ikasleko O-a jotzeko tresna bana.

GARAPENA: Talde bakoitzeko jokalarixak borobillian jarriko dira, eta jokalarixetako bat borobillaren erdixan kokatuko da. Borobillian daren jokalarixak euren artian O-a pasatuz juango dira, baiña O-a lurrera jausi ez dadin zainduz. Erdiko jokalarixa O-a lapurtzen ahaleginduko da; bere helburua lortzen badau, pase ustela emon dotsana erdira juango da eta erdikua borobillera. O-a lurrera jausten jakona erdira juango da, erdiko jokalarixari lurrera jausten bajako, txanda bat itxoin biharko dau erdittik irtetzeko.

ALDAERAK: talde haundiak sortzen badira, aldameneko jokalarixei pasatzia debekatu leike, edo zenbait O-rekin jokatu, edo zenbait jokalarirekin borobil erdixan. Baita hiru bosteri, lau bati, lau biri edo bost biri.

KONTUAN HARTZEKUAK: pasatu (*passa*), pase ustela, aldaeran "lau bati" estiloko egitturak.

IKUTU ALA LAPURTU

JOKO-EREMUA: edozein.

TALDIAK: kopuru bereko talde bat beste baten kontra.

MATERIALA: taldeko O bana eta jokalariko O-a jotzeko tresna bana.

GARAPENA: O-a daukan taldea erasuan juango da, jokalarixek batak bestiar O-apatuz; aurkako taldearen helburua erasuan doitzenei O-a lapurtzia edo O-a daroian jokalarixa ikutzia izango da. Hau gertatuko balitz, O-a lapurtu daben taldea erasuan juango da. O-a daroian jokalarixaren inguruko taldekideek hau babestu bihar dabe, aurkakuek ez ikutu edo O-a ez lapurtzeko. Jokalarixak joko-erritmua bizkortzera bihartzuta egongo dira.

KONTUAN HARTZEKUAK: erasuan, babestu, jaurti, pasatu (*passa*)

MARRARAIÑO

JOKO-EREMUA: erdittik marra batez bittan zatituta, zelaiertzak margotuta.

TALDIAK: sei jokalarira arteko taldeak. Bi talde elkarren kontra

MATERIALA: taldeko O bana eta jokalaria bakoitzeko O-a jotzeko tresna bana.

GARAPENA: Talde bat joko-zelaiko erdi batian eta bestia beste erdixan kokatuko dira. O-a erdittik etara eta talde bakoitza O-a aurkarixen zelaiko muturreko marrara eruatzen ahaleginduko da. Aurkarixak O-a ikutzen ahaleginduko dira, eta O-a daukan taldeak, hau babesten. Aurkari batek O-a ikutzia lortzen badau, momentu horretan O-aren jabe dana "kalera" juango da. Orduan "kalera" jua dan jokalarixaren aurkarixak berriz zelaixan sartuko dira eta jokatzeko jarraituko dabe. O-a zelaixaren kontrako muturreko marrara eruatia lortzen daben taldeak puntu bat irabaziko dau.

KONTUAN HARTZEKUAK: Bi talde alkarren kontra, kalera, marria, jabetza, babestu, markagaillua.

BARRURAIÑO

JOKO-EREMUA:

TALDIAK: bi talde alkarren kontra eta jokalaria neutro bat

MATERIALA: bi taldeko uztai bana eta O bana, eta jokalaria bakoitzeko O-a jotzeko tresna bana.

GARAPENA: jokalaria neutroa uztai baten barruan sartuko da eta ezingo da bertatik irten, eta beste jokalaria danak inguruan kokatuko dira. Talde bakoitzaren helburua O-aren jabetza lortu eta uztaiaren barruan dagan jokalarixari O-a jaurti edo pasatzia izango da helburua, aurkarixek oztopatu eta traba egitten dotzen bittartian. Aurkarixek O-a lapurtu edo erdikuarengana doian jaurtiketia mozten badabe, eurak egingo dira O-aren jabe eta ahalegingnduko dira erdikuari pasatzen. Erdikuari pase bat egittia lortzen daben taldiak puntu bat lortuko dau.

KONTUAN HARTZEKUAK: jaurtiketia, uztai, markagaillua

DORRE MUGIKOITZA

JOKO-EREMUA: 2 albuetan marra bana daukana, edo ez badauka, marrak margotu.

TALDIAK: 4tik 8ra jokalariko taldiak. Talde bat beste baten kontra.

MATERIALA: taldeko O bana eta uztai bana, eta ikasleko O-a jotzeko tresna bana.

GARAPENA: Talde bakoitzeko jokalaria batek dorre-jokalaria papera beteko dau: joko-zelaiko alde banatako marraren gainian jarriko dira, bat joko-zelaixaren ezkerreko muturrian eta bestia eskumako muturrian, bakoitza uztai baten barruan sartuta, bertatik irten eta mobidu ezin dala. Talde bakoitza bere aurkarixen kontrako norabidian juango da, batzuk ezkerrean eta beste batzuk eskumarantz. Jokalarixak O-a jaurtiz eta alkarri pasatuz juango dira, bere taldeko taldeko dorriari O-a jaurti eta pasatzia lortzeko helburuarekin. Dorriari pasia egittia lortzen daben taldiak puntu bat irabaziko dau eta baloiaren jabetza aurkako taldiak hartuko dau. Ezin da O-a eskuarekin ikutu, ezta dorriek be. Hala gertatuko balitz, “esku” adieraziko litzake eta aurkako taldiak puntu bat irabaziko leuke.

KONTUAN HARTZEKUAK: jaurtiketa, esku, adierazi, uztai, marria, markagaillua.

MUKURUA

JOKO-EREMUA: alde banatan area txiki eta ate bana daukana

TALDIAK: gela osua kopuru bereko talde bittan banatu, alkarren kontra jokatuko dabe.

MATERIALA: aterik ez badago, 2 uztai erabilili ,taldeko O bana, eta ikasleko O-a jotzeko tresna bana.

GARAPENA: irakaslia epaille izango da. 15 miñutuko partidua jokatuko da. Talde bakoitza joko-zelaixaren alde batian kokatuko da. Taldiaren helburua aurkarixen area txikixaren barruan taldekide batek beste bati pase bat egittia izango da. Hau lortzen daben taldiak puntu bat irabaziko dittu. Area txikiko pasiaren jarraixan atera jaurti eta O-a sartzen bada, 3 puntu irabaziko dittu taldiak. O-a daukanak hanka bakarraren gainian biratu leike, baiña ezin dau antxintxika egin, eta O-a ezin da 5 segundu baiño jokatu barik euki. O-a lurrera jausi edo joko-zelaittik irtetzen bada, azkenegoz O-a euki dabenari “falta” adieraziko jako, eta aurkarixek urraketa gertatu dan toki beretik etarako dabe O-a. Jokalarixen arteko kontaktu fisikua debekatuta dago, bestela “falta” adieraziko da. 3. falta egitten daben jokalarixari txartel gorrixa erakutsi eta “kalera” juango da. Puntu gehixen irabazten dittuan taldia txapelduna izango da.

KONTUAN HARTZEKUAK: adierazi, jokatu, epaillia, area txikixa, biratu, urraketa, kalera, jaurti, atia, txapelduna. Irakaslia markagailluaz arduratuko da.

KONOGOLA

JOKO-EREMUA:

TALDIAK: 3 jokalaritik 6 jokalarira bittarteko taldiak. Talde bat beste baten kontra.

MATERIALA: taldeko O bana eta bi kono, eta ikasleko O-a jotzeko tresna bana.

GARAPENA: joko zelaixaren mutur batian bi kono jarri, lerrokatuta, eta beste muturrian beste bi. Talde bakoitza aurkarixen konuetarantz jaurti eta konoetako bat ikutu bihar dau. Konua ikutu ezker, talde horrek puntu bat irabaziko dau. Denbora –tarte jakin bat pasatzen darian, irakasliak txilibitua jo eta segittuan O-a taldez aldatuko da. Futboleak jokoz kanpo izeneko araua errespetatu bihar da; jokalarixak jokoz kanpo kokatuta badare, jaurtiketek ez dabe balixoko.

ALDAERAK: -kono danak marra berian lerrokatu.

-konuen inguruan klarionaz borobil bat margotu edo uztai bana jarri: borobillaren barruan sartzia edo zapaltzia debekatuta egongo da.

KONTUAN HARTZEKUAK: jokoz kanpo, jaurti, markagaillua, txilibitua jo, markagaillua.

DANOK JOKATU

JOKO-EREMUA: saskibaloizelaixa, saski eta guzti.

TALDIAK: gelako ikasle danak kopuru bereko bi taldetan banatu. Talde bat bestiarren kontra.

MATERIALA: taldeko O bana eta ikasleko O-a jotzeko tresna bana.

GARAPENA: irakaslia epaillu izango da. Talde bakoitzaren helburua O-a saskiratzea izango da, jaurtiketa-puntuaren arabera, hirukua, bikua ala puntu bateko jaurtiketia izango da. Saskipeko areak, urratsak, txapela (gazteleraizko tapón) eta jaurtiketa libreak zer diren azaldu, joko honetako arauak be badira eta. Baiña desberdintasun bat dago: joko honetan saskiratze saiakeria egin nahi daben taldeko jokalariz danek, saskira jaurti aurretik, aurkarixen joko-zelai barruan O-a pasatu eta jokatu bihar dabe. Arau honen bittartez jokalariz danen partehartzia parekatu eta orekatu nahi da, muturreko jarreriz (gehixegizko protagonismua, pasibotasuna) aurre egitteko. 15 miñuturen buruan puntu gehixen lortu dittuan taldia izango da txapelduna.

KONTUAN HARTZEKUAK: saskiratu, jaurti, jaurtiketa libriak, txapela, urratsak, hirukua, bikua, txapelduna. Irakaslia markagailluaz arduratuko da.



5.-HEZIKETA FISIKORAKO BESTE PROPOSAMEN **BATZUK**

ERLAJAZIÑO ARIKETIA

Etzan zaittie ahoz gora. Laga zure gorputza lurrian ondo etzanda, hankak zabalik. laga hanketako bihatzak albotarantz jausten. Eskubarruak gorantz laga. Gorputza ondo luzatuta laga. Orain arnasan kontzentratu zaittie. Sentittu sudurtzuluetatik sartzen dan airia eta zela zure barruan sartzian sabela haunditu egitten dan eta etaratzerakuan zela husten dan. Atsedena hartu. Mantendu pentsamendua zure arnasan, aldi berian erlaxatzen eta atsedena hartzen jua dadin.

Erlaxatu, atsedena hartu, atsedena hartu, ... Poliki-poliki, laga arnasia lasai, laga arnasia bere kontura, eta hala zure pentsamenduaren indar dana gorputz osuari erlaxatzeko aginduak bialtzeko erabili zeinke. Gorputz atal bakoitza aittatzen doten bakoitzian bialduizu zure pentsamendua gorputz atal horretara eta eskatuiozu estres danetatik libratzeko.

Orain zure oiñetan kontzentratuko zara eta esaixezu*:

OIÑAK ERLAXATU,
ZANGUAK ERLAXATU,
IZTARRAK ERLAXATU,
MOKORRA ETA GERRIXA ERLAXATU,
LEPUA ETA KOKOTIA ERLAXATU,
BEKOKIXA ERLAXATU,
BEGIXAK ETA BETAZALAK ERLAXATU,
AHUA ETA EZPAIÑAK ERLAXATU.

Sentittu zure gorputza deskantsatuta, tentsiño barik lurrian etzanda, oinndiokan gehixago erlaxatzeko naturako eszena zoragarria imajinatuko dogu. Pentsaizu hondartza eder eta bakartixan pasiatzen zabitzela. Ikusi edo ezagutu dozun hondartzarik polittena, itsas ertzetik oiñutsik, ur freskua sentittuaz, eguzkixaren lehen izpikex argittu eta berotzen dabe zure gorputza, itsasoko haizetxo goxuak zure gorputza laztantzen dau, natura zoragarri horretan sentitzen zara.

Sartu zaitte inguru zoragarri horretan, eta hartu atsedena eta zihero erlaxatu*,

ATSEDENA HARTU,		LASAI.....,
ATSEDENA HARTU,	edo	LASAI.....,
ATSEDENA HARTU, ...		LASAI.....

Eta erlaxatetik irtetzen zanian, momentu honetan inguratzen zaittuen lasaittasun honek juaten zaren toki danetara lagunduko dotsu. Hartu arnasa zabalago eta sakonago, erlaxaziñotik irtetzen diharduzu, apurka-apurka sentitzen dozu barrura sartzen jatzun aire fresko eta garbixa. Mobidu zure atzamarrak eta bihetzak apurka-apurka.

Mobidu burua albo batera eta bestera. Sonburuak (sorbaladak), bularra, bizkarra, ... eta orain gurutzatu eskuetako atzamarrak eta luzatu besuak inddarrez atzerantz, aharrausi luze bat bota eta inddarrez luzatu, inddartsuago, ohetik jaikiko baziña bezela. Ointxe bertan ateratzen zabitz erlaxaziñotik, zure gorputza lasai, pozik, zihero erlaxatuta sentitzen dozu ...

*Oharra: irakasle bakoitzak bere erara moldatu leizke letra larriz daren azalpenak.

NERBIXUAK KANPORA!

Lehenengo eta behin, jarri zaitte ahal dozun jarrerarik erosuenian; etzan zaitte eroso-eroso inork enbarazu egitten ez dotsun toki batian. Estu daukazun arropia lasaitu eta traba egitten dotsuna kendu (erlojua, zapatak, etab.) Ariketa bakoitzian, tenkatu giharra 10 segundoz, tentsiñua igarriz. Gero, askatu tentsiñua 15 segundoz, giharrak erlaxatzen lagata. Sumatu giharra tenkatuta eukitzetik erlaxatuta eukitzera daguan aldia (sentsaziño askoz be atsegiñagua). Gihar-multzua destenkatu ostian, ez egizu berriz tenkatu. Hasi zaitte airia sakon hartuz eta astiro botaz



1) Eskuak

- Itxi ukabillak gogor-gogor; erlaxatuizuz.
- Luzatu atzamarrak, erlaxatu.



2) Bizeps eta trizepsak

- Tenkatu bizepsak (besuetako bolak); erlaxatu.
- Tenkatu trizepsak (besuak beherantz bultzatuz), erlaxatu.



3) Sonburuak

- Bota sorburuak atzerantz; erlaxatu.
- Bultzatu aurrerantz; erlaxatu.



4) Lepua

- Bota lepua eskuinerantz; erlaxatu.
- Bota lepua ezkererantz; erlaxatu.
- Eruan burua aurrerantz okotza bularrian apoiatu arte.



5) Aurpegixa

- Gihar asko dare aurpegixan, baiña kontzentratu zaitte begixetan eta matraillazurretan bakarrik.
- Zabaldtu begixak eta ahua ahal dozun beste, bekokixa zimurto arte.
 - Itxi begixak ahal duzun beste eta estutu matraillazurrak; erlaxatu.



6) Arnasketia

- a) Lasaittasun handiz sudurretik airia hartu. Behin airea barruan daukagula, momentu batez etenunia egin. Suabe-suabe airia ahotik bota.
- b) Lasaittasun handiz sudurretik airia hartu. Behin airea barruan daukagula, momentu batez etenunia egin. Suabe-suabe airia sudurretik bota etenuniek, 3 edo kolpe gehixagotan.
- c) Lasaittasun handiz sudurretik airia hartu. Behin airea barruan daukagula, momentu batez etenunia egin. Eskumako zulua tapatu eta suabe-suabe airia sudurreko ezkerreko zulotik bota.
- d) Lasaittasun handiz sudurretik airia hartu. Behin airea barruan daukagula, momentu batez etenunia egin. Ezkerreko zulua tapatu eta suabe-suabe airia sudurreko eskumako zulotik bota.
- e) Sakontasunaz arnasia sudurretik hartu, birikak ondo beteaz. Behatu zela betetzen dan zure bularra, eskua bularrian jarritta. Bota airia ahotik birikak hustuz.



7) Bizkarra

- Sorburuak lurraren kontra darella, bultzatu gorputz-enborra aurrerantz bizkar osua kakotu arte; erlaxatu.



8) Urdaila

- Sartu sabela ahalik eta gehixen, bizkarrezurra ikutu bihar baziñu bezela; erlaxatu.
- Etara sabela kanporantz, gogortuz; erlaxatu.



9) Hankak eta oiñak

- Tolostu oiñak harik eta atzamarrak bururantz apuntatu arte; erlaxatu.
- Tolostu oiñak kontrako norabidian; erlaxatu

Ariketa honen ostian, pentsatu egoera atsegin batian, oso gustura zaren batian. Imajinatu ondo egoeria: bere soiñua, usaiña...; eta gozatu nahi dozun beste.

BEROKETIA



Beroketia entrenamenduaren zati garrantzitsua da, gorputza (giharrak, tendoiak, artikulaziñuak eta zirkulaziñua) prestatu egiten dittalako, eta hala ariketia eta entrenamendua jasangarrixagua izango da. Beroketak 15 miñutu inguru iraun bihar dau.

Goguan hartu:

-Arretaz egin kirola, mugimendu zakar eta tirakadarik egin barik eta gorputza bihartu barik. Laster hartuko dozu malgutasuna.

-Kirola egin aurretik egizu antxintxika hiru miñutuz, astiro, gihar-tonua hartu eta kirolerako mentalizatzeke .

Berotze ariketia

- **Arnasketa abdominala:** hartu arnasa sakon, begixak itxitta, eta bota astiro-astiro. Errepikatu ariketa hau 10 bider.
- **Burua biratzia:** albueta, poliki-poliki. Hiru bira oso.
- **Sorbaldak jasotzia:** Jaso sorbalda bat belarrixen aldera, eta hartu arnasia; gero laga astiro-astiro jausten eta bota arnasia. Hala bost bider.
- **Hankak flexionatu eta luzatzia:** Jaso belaun bat bular aldera, ahalik eta gehixen. Gero jaitsi eta jaso bestia, bakoitzarekin hiru bider egin arte.
- **Belaunak albueta biratzia:** etzanda, besuak albueta zabalik, esku-barrua behera begira eta belaunak flexionatuta darella, eruan belaun bixak albo batera eta aldi berian, burua beste aldera. Hiru bider.
- **Bizkarra okertzia:** ahuzpez, belaunen eta eskuen gainan jarri eta okertu bizkarra katuek egiten daben moduan; sartu burua barrura, okotsarekin bularra ikutu arte. Gero, burua jaso gorputza zuzendu. Hiru bider.
- **Besuak flexionatzia:** Ahozpez etzanda, eskuen eta hanken gainan (plantxan) jarrita, bularrarekin lurra ikutu arte jaitsi eta berriz igo. Bostekin hasi, errekuperatu, hamar, errekuperatu eta azkenik hamabost egin arte.
- **Hankak luzatzia:** gora begira etzanda, belaunak flexionatuta, laga hanka bati aurrekaldera labantzen eta oiña luzatu. Altxatu gora hankia, luze, belauna flexionatu barik. Astiro-astiro jaitsi. Hanka bakoitzarekin hiru bider.
- **Jarritta, gorputz-enborra flexionatzia:** hankak irekita (V eran) alkatu eskuak, etzan aurrera eta ahalegindu hanka-puntak harrapatzen. Eutsi tentsiñuari eta bueltatu hasierako jarrerara. Errepikatu hainbat bider, bost flexiñorekin hasitta.
- **Zutik gorputz-enborra flexionatzia:** eskuak mokorrian darella, poliki-poliki aurrera makurtu eta gero gauza bera atzeruntz. Hiru bider.
- **Goldiaren jarrerria:** Etzan zaitte ahoz gora, belaunak flexionatuta; besuak albueta, eskuak lurrian, behera begira. Jaso hankak gora eta eruan atzera, bizkarra tolostuz, oiñek lurra ikutu arte, buruaren atzera eruan nahi baziñuz bezela. Aillegatzen ez bazara, ez bihartu. Gorputzaren goiko zatiko giharrak eta tendoiak luzatzeko jarrerarik onenetakua da hau.
- **Hankak luzatu eta gorputz-enborra flexionatzia:** zutik, luzatu hanka bat eta jarri oiña mahai gainan. Makurtu aurrera, oiña esku bixekin oratzeko ahalegiña egiñaz, bihartu barik eta eroso. Oiñari oratzen dotsazunian, tira egin bihatzetatik atzera, inddar haundirik barik. Hanka bakoitzian segundu batzuz eutsi tentsiñuari.
- **Hasi zaitte antxintxika poliki-poliki:** Lehenengo orpuarekin egin bihar da inddarra, ez hanka-puntekin. Eskuak gerritik gora eduki behar dira, besuak flexionatuta, apur bat kanpo aldera eta ukabillak estutu barik. Erlaxatuta, gorputza solte daukazula egin antxintxika; apurka-apurka estilo ona hartuko dozu.

Honezkero gertu zare gogokuen dozun kirola egitteko. Aukeratu gozatzeko balixo izango dotsuna, nekosua izan barik. Kirolak ez dosku estres haundixagorik eragin bihar.

ESKUBALOI PARTIDATXUA

- Zelaixaren neurrixak:

27x12 metroko zabalera dauka, areak 6 metrora kokatuko dira, marra zuzenak izango direlarik. Atiak eskubaloi arruntian erabiltzen diran berdiñak izango dira.

- Jokalarixak:

Talde bakoitzeko 6-8 partaide izango dira eta zelaixan 3 jokalarik eta atezain bat egongo dira. Aldaketak noiznahi egin leizke, baiña beti be talde bakoitzari dagokixon aldaketa eremutik.

- Partiduaren iraupena:

10miñutuko 2 zati eta 5minutuko atsedenaldixa. (nahi izanez gero 5 miñutuko 2 zati egin leizke)

Zati bakoitza epailliaren sakiarekin hasiko da.

- Emaizak:

Zati bakoitzeko irabazliak puntu bat lortuko dau eta zati batian berdinketa badago Urrezko golaren bidez erabakiko da puntu horren irabazlia, eta bi zatixen bukaeran bana berdindu ezkerok, jokalarixa atezaiñaren aurka ("shoot out" bidez) erabakiko da neurketako irabazlia.

Urrezko gola: Epailliaren sake bidez (salto) lehenengo gola sartzen dabenak irabazten dau puntu bat.

Jokalarixa atezaiñaren aurka: Talde bakoitzak 5 jokalarik izendatu, atezaiñak euren atietako marran jarri eta jokalarixak areako eta alboko marrak gurutzatzen diran puntuan jarri biharko da baloiarekin. Epailliak txistu egittian honek atezaiñari pasatuko dotsa eta 3sg. baiño lehenau jokalarixari atzera be bueltatu edo golera jaurti biharko dau baloia. Pasiak egitten diran bixen bittartian baloia ezingo dau lurra ikutu. Erasuan doiatzenak arau-urraketaren bat egiñez gero erasua bertan behera geratuko da eta atezaiñak egiñez gero, 6m-ko jaurtiketiarekin zigortuko da bere taldea. Defentsa lanetan diharduen atezaiña ezingo da bere areatik urten.

- Baloia jokatzeko modua:

Baloia gaitzera salto egin leike, baiña honek ezin leike 3sg. baino gehixago lurrian egon eta baloia azkenengoz ikutu daben pertsoniak ezin izango dau berriz be baloia jaso. Aurkako falta batez zigortua izango da.

Baloia area barruan gelditu badago edo lurrian jiraka badabil be, area kanpotik ikutu leike.

- Puntuaketa:

Zelaiko edozein jokalarik gola sartu ezkerok puntu bat igoko da markagailura.

Zelaiko edozein jokalarik "fly" baten ondorixoz sartutako golak 2 puntu balixoko dau.

Atezaiñak sartu ezkerok, 3 puntu balixoko ditu.

Golaren ostian atezaiñak area barrutik jarriko dau baloia jokuan.

Talde bat 6 metroko jaurtiketiarekin zigortu bada eta jaurtiketia sartzen badau, honek be 2 puntu balixo ditu.

- Zigorak, faltak, 6 metroko jaurtiketak:

Zigortuta daren jokalarixak baloi jabetzaren aldaketa eta gero zelaixan sartzeko aukeria dauke. Gehixenez bi kanporatze egin leizke jokalarik berberak.

Faltetan defentsak metro batera jarri biharko dira, eta 6metrotako marran be lerruan jarri leizke.

6 metroko jaurtiketia, eskubaloi arrunteko penaltixa bezela aplikatuko da. Atezaiñak eta beste jokalarixak metro batera egon behar dira gutxienez.

Edozein sake egindda, zuzenian gola lortu leike, ateko saketik norberaren atian izan ezik.

6.- GELAN EGITTEKO ARIKETAK

LH

ZEIÑEK JO DAU GURE SEMIA ?

Ariketa mota: gelan egitteko logika-jokua.

Ikasmaillak: LH

Helburua: *jo* eta *eman* aditzen erabillera egokixa praktikatzia.

Taldia: talde txikituan, 3-4kuak, euren artian berba egin deitzen.

Azalpena: Ander amagana jua da eskolako patioa bateren batek baloikada bat eman detsala eta. Anderrek ez dau ikusi zeiñek jo daben baiña Ainarak bai. Hala ta be, Anderren amari esan detsa zeiñek jo daben jakin nahi badau berak lagunduko detsala baiña ez detsala zuzenian esango.

Ariketa hau aurrera eruateko informaziño bat eskaiñi biharko da, hau da:

Bost lagun zebitzen baloiarekin:

- **Patrizia:** 10 urtekua, Errealeko kamisetia daukana, ille horixa, eta futbolian dabillena.
- **Pablo:** 10 urtekua, Athletic-eko kamisetia daukana, ille horixa eta futbolian ez dabillena.
- **Martin:** 10 urtekua, beltzarana, saskibaloian dabillena, ez dauka kirol kamisetarik.
- **Jone:** 11 urtekua, beltzarana, futbolian dabillena, ez dauka kirol kamisetarik.
- **Andoni:** 11 urtekua, beltzarana, Errealeko kamisetia daukana.

Eta hona hemen Ainarak Anderren gurasuei emon detsen pistak.

- Zuen semia jo dabena gazteenetakua da.
- Anderri baloikadia eman detsana ille horixa da.
- Ander jo dabenak ez dauka Errealeko kamisetia.
- Anderri baloikadia eman detsana futbolian dabil.
- Nere aurreko azalpenetan gezur bat, bat bakarrik, bota detsut.

Lagunduko jatzu Anderren gurasuei euren semiari baloikadia eman detsana topatzen?

TXIKI-TXIKIA KANTUA

Ariketa mota: gelan kantatzeko kantua

Azalpena: ikasle danak borobillian jarritta kantua abestuko dabe, eta gorputz atalaren izena esatiaz bat adierazi egingo dabe. Kantuan bukatu eta gero, ikasle bakoitzari azpiko orri bana emon. Ikasle bakoitzak bere autoerreturatu marraztuko dau, nabarnenduta daren atalak barne, iñori erakutsi barik eta bere izena bertan idatzi barik. Bukatutakuan irakasliak marrazki danak jaso eta gelako hormetan jarriko dittu. Ikasliek marrazki bakoitzekua zein dan asmatu biharko dabe.

TXIKI TXIKIA

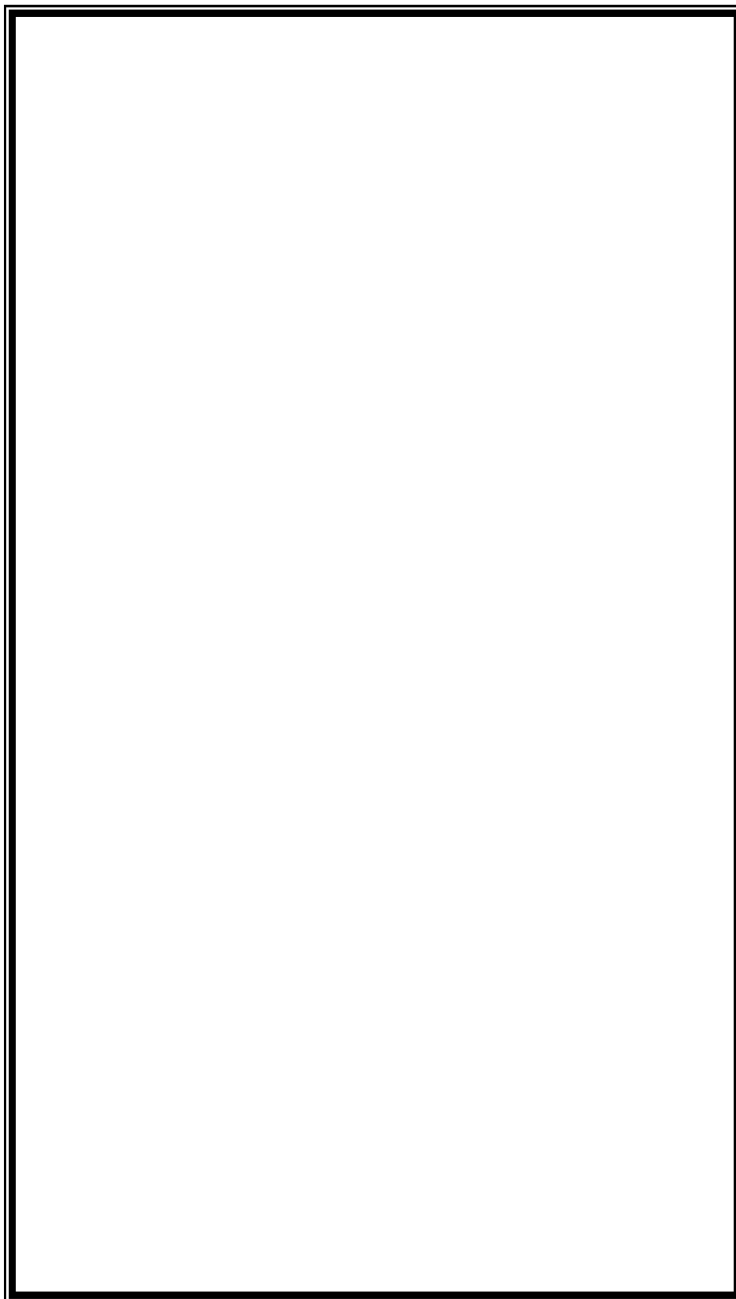
Txiki, txiki, txiki, txikia,
ikusten naiz kalean,
handitzen, handitzen,
hasi naiz handitzen
txikia izanik
oso maite zaitut nik.

Bi **begi** ikusteko,
bi **belarri** entzuteko,
handitzen, handitzen,
hasi naiz handitzen
txikia izanik
oso maite zaitut nik.

Ahoa gozatzeko,
sudurra usaintzeko,
handitzen, handitzen,
hasi naiz handitzen
txikia izanik
oso maite zaitut nik.

Eskuak ukitzeko,
bi **oinak** ibiltzeko,
handitzen, handitzen,
hasi naiz handitzen
txikia izanik
oso maite zaitut nik.

Burua pentsatzeko,
bihotza maitatzeko,
handitzen, handitzen,
hasi naiz handitzen
txikia izanik
oso maite zaitut nik.



Marraztu hemen zure gorputza

SASOIAN EGON!

Ariketa mota: gelan egittekua.

Helburua: kirola egittearen onuraz jabetu eta lantzen diran gorputz-atalak ezagutu.

Taldia: gela osua

MATERIALA: hurrengo orrialdeko fotokopixia

Azalpena: 4ko taldiak egin eta ikasle bakoitzari fotokopixa bana emon. Ikasliek fotokopixako parrafo bakoitza orrixaren beheko aldian agertzen diranetatik ze kirol-motari dagokixon asmatu bihar dabe, eta azalpenen aldamenian kirolaren izena idatzi. Gero zuzendu egingo dogu danon artian eta bukaeran ikasle bakoitzak irudixak ebagi eta bakoitza orrixan dagokixon tokixan pegatuko dau.

Ondoren ikasliek euren gustokuen kirola zein dan aukeratuko dabe eta aukeraketia ahoz arrazoittuko dabe.

Erantzunak:

- Bihotza, urdaila,: txirrindularitza
- Odolaren zirkulaziñorako....: antxintxika egittia
- Gorputzeko giharrak....: igeriketa
- Zure osasunak....: oiñez ibiltzia
- Lagun batekin ...: pelota
- Oholak pisuekin....: gimnasia

SASOIAN EGON!

Sasoitsu, eder eta indartsu egon nahi badozu, ariketa fisikuarekin hori dana lortuko dozu. Ez da zaila eta aukera pillo bat daukazu, gehixen gustatzen jatzuna aukeratzeko:

Bihotza, urdailla, mokorrak eta hankak inddartzen ditte, eta zirkulaziñorako be ona da.

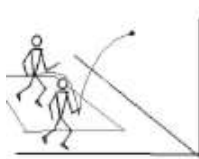





Zure osasunak, zure gorputzak eta zure nerbixuek eskertuko dotsue. Ariketa erreza da, danok dakigu egitten. Atsegiña da, ez da aspergarrixa eta arazo barik egin zeinke.

Odolaren zirkulaziñorako oso ona da. Soberan daren kiluak kendu eta hankak, izterrak, mokorrak eta ipurmatraillak sendotzeko primerakua da.

Lagun batekin edo bikotian jarduteko oso ariketa politta. Hankak eta mokorrak inddartzen ditte eta bular, bizkar eta besuetarako oso egokixa da. Gorputzari malgutasuna eta unddarra emoten dotsa..

Gorputzeko giharrak sendotzeko, lepo eta bizkarreko miñak arintzeko, burua lasaitzeko eta nerbixuak baretzeko oso ona da. Pertsona asko oso sasoitsu sentitzen dira kirol hau egin eta gero, zuk be gauza bera igarriko dozu. Ez daukazu min hartzeko arriskurik, ixa gihar danak mobitzen dittuzu.

Oholak pisuekin, *stretching*-a (giharrak poliki-poliki luzatzen dira), tresna desberdiñak, giharretarakuak, *gim-jazz*-a, aerobika, yoga, hanka eta mokorrendako gimnasia berezixak, *body tonic*-a (gorputz-jarrera txarrak zuzentzeko egokixa), arte martzialak, suediar eta ekialdeko gimnasia, igeriketa, *paddle*-a, *squash*-a, ... zerrenda luzia da. Eta zeure kontu be egin zeinke, jakiña.

PILOTA	OIÑEZ IBILTZIA	IGERIKETA	GIMNASIA	TXIRRINDU-LARITZA	ANTXINTXILKA EGITTIA
					

LHko 2. eta 3. ZIKLUAK

KARTELA EGIN

MAILLA: LHko 2. eta 3. zikluak

HELBURUA: Gorputz atalen izenak landu eta gihar-mugimenduen eredia jaso.

MATERIALA: Koloretako marguak edo kola. Eranskiñeko hormairudixa A3 neurrira haundittuta

AZALPENA: 8 talde egin. Eranskiñeko 8 testu-atalei izenburua kendu eta ebagi eta talde bakoitzari zati bana emon. Testu bakoitza inddarra edo malgutasuna lantzeko ariketa fisiko baten azalpena da. Talde bakoitzari daukan testuari izenburua topatzia proposatuko dotse irakasliak: ariketan lantzen diran gorputz-atalen izenak dira izenburu honek. Talde bakoitzak 3 proposamen desberdin egitteko aukeria dauka; irakasliak asmatu daben ala ez esango dau, asmatu ez badau ez dotsa erantzun zuzena esango. Saiakerak egin eta gero A3 neurriko hormairudixa erakutsi eta talde bakoitzak bere testua hormairudiko izenburuekin lotu. Kolarekin testua dagokixon laukixan pegatu edo testua muralian eskuz eta kolore desberdiñez idatzi. Hormairudiko ariketa bat aukeratu eta irakaslia poli-poliki irakurriz doian bittartian, ikasliek ariketia egingo dabe. Bukatutakuan hormairudixa horman jarri. Hurrengo egun batian beste bat aukeratu eta burutu, ... eta halaxe 8 ariketak egin arte. Ariketa danekin bukatutakuan ikastetxeko ohar-taulan, korridorian, irakasle buleguan edo danok ikusteko toki batian jarri leike, edo beste gela batekuei oparitu, eurek be ariketok gelan egitteko.

INDDAR ARIKETAK

Hankak

Aulki batian jarritta,
bizkarra tente, oiña lurretik
jaso berna luzatu arte
(8 bider).
Bestiarekin errepikatu.

Sabeleko giharrak

Aulki batian jarritta,
bizkarra tente, bi hankak
batera eta bilduta jaso
(8 bider).

Ipurrratalak

Aulki batian jarritta,
bizkarra tente, bi
ipurrratalak batera bildu.
(8 bider).

Besuak, sorbaldak eta bularra

Oinak hormatik bereiztuta
eta eskuak sorbalden
altueran dauzkagula,
besuak bildu eta luzatu
(8 bider).

MALGUTASUN ARIKETAK

Lepua

Zutik, gorputz-enborra
zuzen eta sorbaldak
erlaxatuta, burua mobidu,
belarrixarekin sorbalda
ikutuko bagiñu bezela
(8 arte kontatu).
Beste albuarekin
errepikatu.

Sorbaldak, bizkarra eta besuak

Jarritta edo zutik,
eskuak lotu, esku-barruei
bueltia emon buruaren
gaiñian, eta besuak luzatu
eta bildu. (8 arte kontatu).

Hankak

Jarritta, eskuarekin hanka bat
hartu belaun txokotik,
bildu eta jaso bular aldera
(8 arte kontatu).
Beste hankiarekin
errepikatu.

Bizkarra

Jarritta, gorputz enborra
makurtu eta aurrerantz
jausten laga, eta burua eta
lepua erlaxatuta
euki. (8ra arte kontatu).
Jaso pixkana-pixkanaka

INDAR ARIKETAK

HANKAK



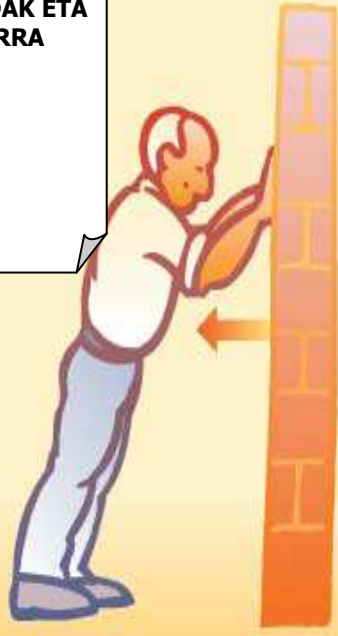
SABELEKO GIHARRAK



BESUAK, SORBALDAK ETA BULARRA



IPURRATALAK



MALGUTASUN ARIKETAK

LEPUA



SORBALDAK, BIZKARRA ETA BESUAK



HANKAK



BIZKARRA



INDAR ARIKETAK

HANKAK

Aulki batian jarritta, bizkarra tente, oiña lurretik jaso bernia luzatu arte (8 bider). Bestiarekin errepikatu.



SABELEKO GIHARRAK

Aulki batian jarritta, bizkarra tente, bi hankak batera eta



BESUAK, SORBALDAK ETA BULARRA

Oiñak hormatik bereiztuta eta eskuak sorbalden altueran dauzkagula, besuak bildu eta luzatu (8 bider).



IPURRATALAK

Aulki batian jarritta, bizkarra tente, bi ipurratalak batera bildu. (8 bider).

MALGUTASUN ARIKETAK

LEPUA

Zutik, gorputz-enborra zuzen eta sorbaldak erlaxatuta, burua mobidu, belarrixarekin sorbalda ikutuko baginu bezela (8ra arte kontatu). Beste albuarekin



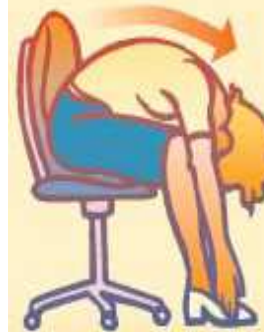
SORBALDAK, BIZKARRA ETA BESUAK

Jarritta edo zutik, eskuak lotu, eskubarruei bueltia emon buruaren gainian, eta



HANKAK

Jarritta, eskuekin hanka bat oratu belaun txokotik, bildu eta jaso bular aldera (8ra arte kontatu)



BIZKARRA

Jarritta, gorputz enborra makurtu eta aurrerantz jausten laga, eta burua eta lepua erlaxatuta euki. (8 arte kontatu). Jaso nikana-nikana



LH eta DBH

OKER ZABITZ

Ariketa mota: gelan egittekua.

Ikasmailak: LH eta DBH

Helburua: *jo* eta *emon* aditza alde batetik eta *-ko*, *-kada* egitturiaren ahozko erabilleria lantzia.

Taldia: gela osua

MATERIALA:

Azalpena: ahozko erabilleriari arintasuna emoteko ariketa hau esaldi bati ezezkua emotian oiñarrittuko da. Adibide bezala, lehenengo ikasliak bigarrenari: *Ipurdiko bat emon dostazu* esaldixa esango dotsa eta ondoren, esaldi hau ezeztuz bigarren ikasliak beste leku bat asmau biharko dau lehenenguren esaldixa ezeztatzeko. Bigarrenaren erantzuna hurrengo hau izan leike, adibidez: *Nik ez zaittut ipurdian jo, nik buruan jo zaittut.*

DBH

LEHIAKETIA

Ariketa mota: gelan egittekua.

Helburua: kirol emaitzetan “eta” partikulia ahoz erabiltzia.

Taldia: gela osua

MATERIALA: lehiaketa orrixa

Azalpena: “porra” delakuan datza. Ikasturtian zihar ikasliendako kirol-partidu interesgarrien bat aukeratuko dabe (saskibaloia, pelota, futbola, eskubaloia, ...) eta bakoitza aurretik partidu horren emaitza zein izango dan asmatzen ahaleginduko da, lehiaketa-orrixa bere emaitza eta izen abizenak idatziz. Lehiaketia motibagarrixa izan dadin, oparixoren bat edo jarri leike jokuan. Horrela egin ezkerro, jokaturako partiduaren emaitza asmatu dabenak irabaziko leuke sarixa; asmatzaillerik egongo ez balitz, beste partidu batekin jarraituko litzake, norbaittek emaitza asmatu arte.

Oharra: emaitzak ahoz zuzen esaten dirala zaindu eta akatsak zuzendu: *3 eta 2* , *4 eta 1* , *launa berdindu (enpatan)*

GORPUTZA

Ariketa mota: gelan egittekua.

Helburua: gorputz-atalen izenak ikasi, gorputz-atalekin lotutako lokuziñuoak ezagutu, eta hazurren izenak ezagutu.

Taldia: gela osua

MATERIALA: fotokopixak

Azalpena: biñaka jarritta eta idatziz egittekua ariketak dira. Nohizbehinka ariketatxo bat bakarrik egittia proposatzen da, 4. ariketia be (luzia izanda) zatika egin.

GORPUTZA

1) Zure gorputza ezagutzen dozu?

URDAILLA
GIBELA
AHUA
ALUA.
ATZAMARRAK
AZKOSKORRAK
BARRABILLAK
BEGIXAK
BEKAIÑAK
BEKOKIXA
BELARRIXAK
BELAUNA
BELAUNBURUA
BERNAMAMIÑA
BERNAZURRA
BERNIA
BETILLIAK
BIHATZAZURRAK
BIZKARREZURRA
BULARRAK
UKABILLA.
ESKUA
ESKU-BARRUA
ESKU-GAIÑA
ESKUTURRA
EZPAIÑAK
GALTZARPIA
GARUNAK
GERRI-INGURUA
GERRIXA
HANKA
HANKA-GAIÑA
HANKARTIA
ILLIA
INTXAURRA
IPURDIA
IPURDIKO ERRETENA IPURMAMIÑAK
IPURTALDIA
IPURTXINTXURRA
IPURZULUA
IZTAIA
IZTARGOENA
IZTARRA
IZTARRARTIA
KOKOTIA
KOLKUA
LEPUA
MATRAILLAK
MOKORRA
MUSUA
OIÑARRAZIXA
OIÑAZPIXA/HANKAPIA
OKOTSA
ORKATILLIA
ORPUA
PAPARRA
SABELA
SAIHETSAK

SOINBURUA
SUDURRA
TITIBURUA
TITIXA
UKOLONDUA
ZAKILLA
ZANKABIA

Giza-gorputza hiru zati nagusitan banatzen da. Goiko berbak dagokixen multzuan kokatu. Gero ondokuarekin konparatu

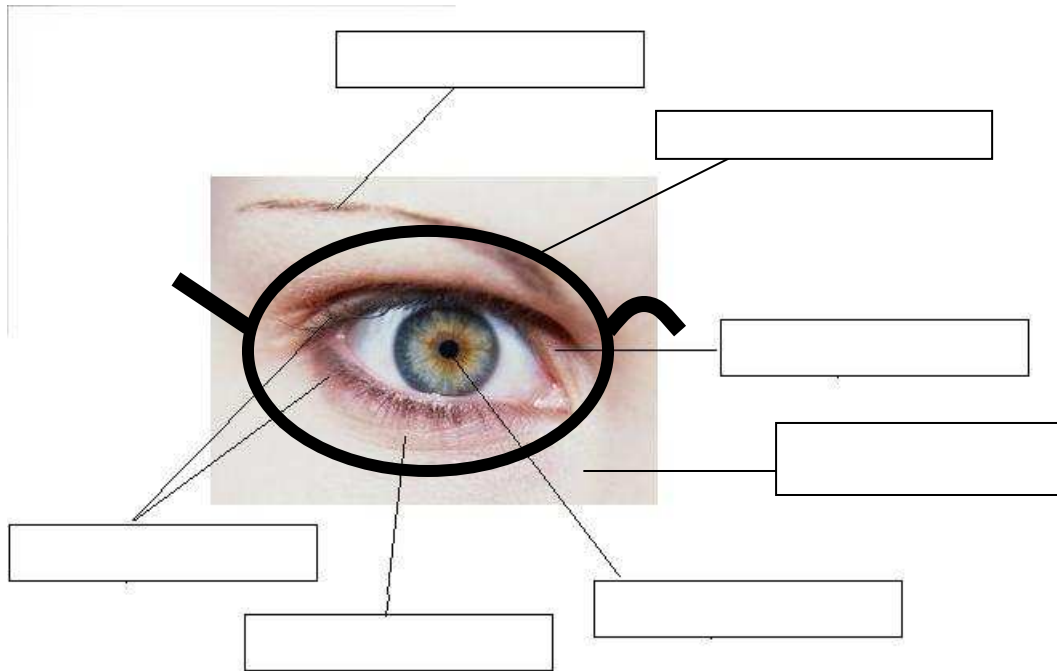
Burua	Enborra	Gorputzadarrak

Ezagutzen ez dittuzuen atalak azpimarratu eta lehenengo zure ikaskidiei eta bukaeran irakasliari gorputzian nun daren galdetu. Hurrengo batian errazago akordatzeko, berba honekin “marrazki” bat osatu: Adibidez:

GORPUTZA	
bekokixa	
burua	
besua	besua
bularra	
saihetsak	
gerrixa	
izterra	izterra
belauna	belauna
bihetzak	bihetzak

GORPUTZA

2) Begixa da gure gaurko protagonista: hutsunietan atalen izenak idatziko dittuzu?



Ezin dozula? Oso erreza da; berba danek bi zati dauzke, lehenengua beti berbera da: “begi”, asmatu oin zein dan bigarren osagarria berba bakoitzerako eta irudira jo berriz:

Begi + gainean =

Begi + azpian =

Begi + aurrean =

Begi + ilea =

Begi + azala =

Begi + ninia =

Begi + zuloa =

Zela esaten jakue goizetan begi ertzetan irtetzen jatzun koskortxuei?



Erantzunak: bekaiña, betazpixa, betaurrekuak, betillia, betazala, begi-ninia, begizulua.
Bekarrak

3) Gorputz-atalen izenekin hainbat errefracu eta esamolde dare euskeraz. Ezagutzen ditzuzu? Hona hemen batzuk:

3.a) Eskuak:

Lotu bakoitza bere baliokidiarekin

1) Yo soy mano	a) esku-hutsik
2) De segunda mano	b) (zu)re eskuetan erori da
3) En manos de	c) esku-zabalka
4) Caer en manos de	d) esku hartu
5) Estar en poder de	e) Bigarren eskukua
6) Por obra de	f) esku onetan egon
7) Entre manos	g) eskua emon / estutu
8) Puñado	h) esku bete
9) Participar	i) (Zu)re eskuetan dago
10) Tener buena mano	j) eskura
11) Estar en buenas manos	k) esku(a) sartu
12) Meter mano. Intervenir	l) eskutik irabazi
13) A manos llenas	m) (har)en eskutik
14) Con las manos vacías	n) Ni naiz esku
15) Generosamente	o) eskuz
16) Estrechar la mano	p) esku ona izan
17) Tenerlo al alcance de	q) esku artian
18) Ganar por la mano	r) eskutik eskura
19) A mano	s) (zu)re esku dago
20) De mano en mano	t) esku bete

Egizu esaldi bana ezagutzen ez ditzuzun esamoldiekin:

b) Begiak:

Lotu bakoitza bere baliokidiarekin

1) Fijandose	a) begia eduki
2) Coger manía	b) begiak ireki / zabaldu
3) Atento	c) ezin begi-bistan ikusi
4) Evidente	d) begia bete
5) Gustar	e) begiak itzuli / bihurtu / irauli
6) Atender	f) begian sartu
7) Echar el ojo	g) begitan hartu
8) Aguzar la mirada	h) begien ireki-itxi batean
9) Abrir los ojos a alguien	i) begiak argitu
10) Alegrar la vista	j) begiak argitu
11) Abrir los ojos a alguien	k) begia bota/ egotzi / ipini
12) Empañarse la vista	l) begiak lausotu
13) Apartar la vista de	m) begi emanez
14) Clavar la mirada	n) begia zorroztu
15) Ganarse las simpatías de alguien	o) begietan eman

16) Comer con los ojos	p) begi-belarri egon
17) En un abrir y cerrar de ojos	q) begiak josi
18) Poner ante los ojos	r) begiekin jan
19) Echar en cara	s) begi-bistan egon / izan
20) Aborrecer	t) begiak argitu

Egizu esaldi bana ezagutzen ez dittuzun esamoldiekin:

d) Belarrixa:

Lotu bakoitza bere baliokidiarekin

1) Entrarle por un oído y salirle por el otro	a) belarri ertzero esan
2) Decir al oído	b) belarrixak itxi
3) Tener poco o mal oído (para la música)	c) belarrixetaraino sartuta egon
4) Enterarse	d) belarrixak emon / zabaldu / zorroztu / luzatu
5) Aguzar el oído	e) belarrira esan / berba egin / mintzatu
6) Con las orejas gachas	f) belarri batetik sartu eta bestetik irten
7) Hacer oídos sordos	g) buruz belarri egin
8) Estar metido hasta las orejas	h) belarrixak apal
9) Decir a la oreja	i) belarri(xeta)ra heldu
10) Hacerse el sueco	j) belarri gogorra izan

Egizu esaldi bana ezagutzen ez dituzun esamoldeekin:

e) Bihotza:

Lotu bakoitza bere baliokidiarekin

1) Corazón triste, apesadumbrado	a) bihotz-altxagarrixa izan
2) Reconfortante	b) bihotz izan
3) Entrañas	c) bihotz-damu
4) Arrepentimiento de corazón	d) bihotza jausi
5) Armarse de valor	e) bihotz hilda egon
6) De corazón, cordialmente	f) bihotz-barrunbiak
7) Caersele el alma a los pies	g) bihotz-bihotzez / bihotz-bihotzetik

ERANTZUNAK

Yo soy mano. **Ni naiz esku**
De segunda mano. **Bigarren eskukua**
En manos de. **(Noren) eskura**
Caer en manos de. **(Noren) eskuetan jausi da**
Estar en poder de. **(Noren) esku dago**
Por obra de. **(Noren) eskutik**
Entre manos. **Esku artian**
Puñado. **Esku bete**
Participar. **Esku hartu**
Tener buena mano. **Esku ona izan**
Estar en buenas manos. **Esku onetan egon**
Meter mano. Intervenir **Esku(a) sartu**
A manos llenas. **Esku bete**
Con las manos vacías. **Esku-hutsik**
Generoso. **Eskuzabal**
Estrechar la mano. **Eskua emon / estutu**
Tenerlo al alcance de. **(Noren) eskuetan dago**
Ganar por la mano. **Eskutik irabazi**
A mano. **Eskuz**
De mano en mano. **Eskutik eskura**

Coger manía **g. begitan hartu**
Atento **q. begi-belarri egon**
Evidente **u. begi-bistan egon / izan**
Gustar, agradar, tener simpatía **begikoa izan/eduki**
Atender **a. begia eduki**
Echar el ojo **l. begia bota/ egotzi / ipini**
Aguzar la mirada **o. begia zorrotzu**
Abrir los ojos a alguien **j. begiak argitu**
Alegrar la vista **d. begia bete**
Abrir los ojos a alguien **b. begiak ireki / zabaldu**
Empañarse la vista **ll. begiak lausotu**
Apartar la vista de **e. begiak itzuli / bihurtu / irauli**
Clavar la mirada **r. begiak josi**
Ganarse las simpatías de alguien
Comer con los ojos **t. begiekin jan**
En un abrir y cerrar de ojos **i. begien ireki-itxi batean**
Poner ante los ojos **Begi-bistan jarri**
Aborrecer **c. ezin begi-bistan ikusi**

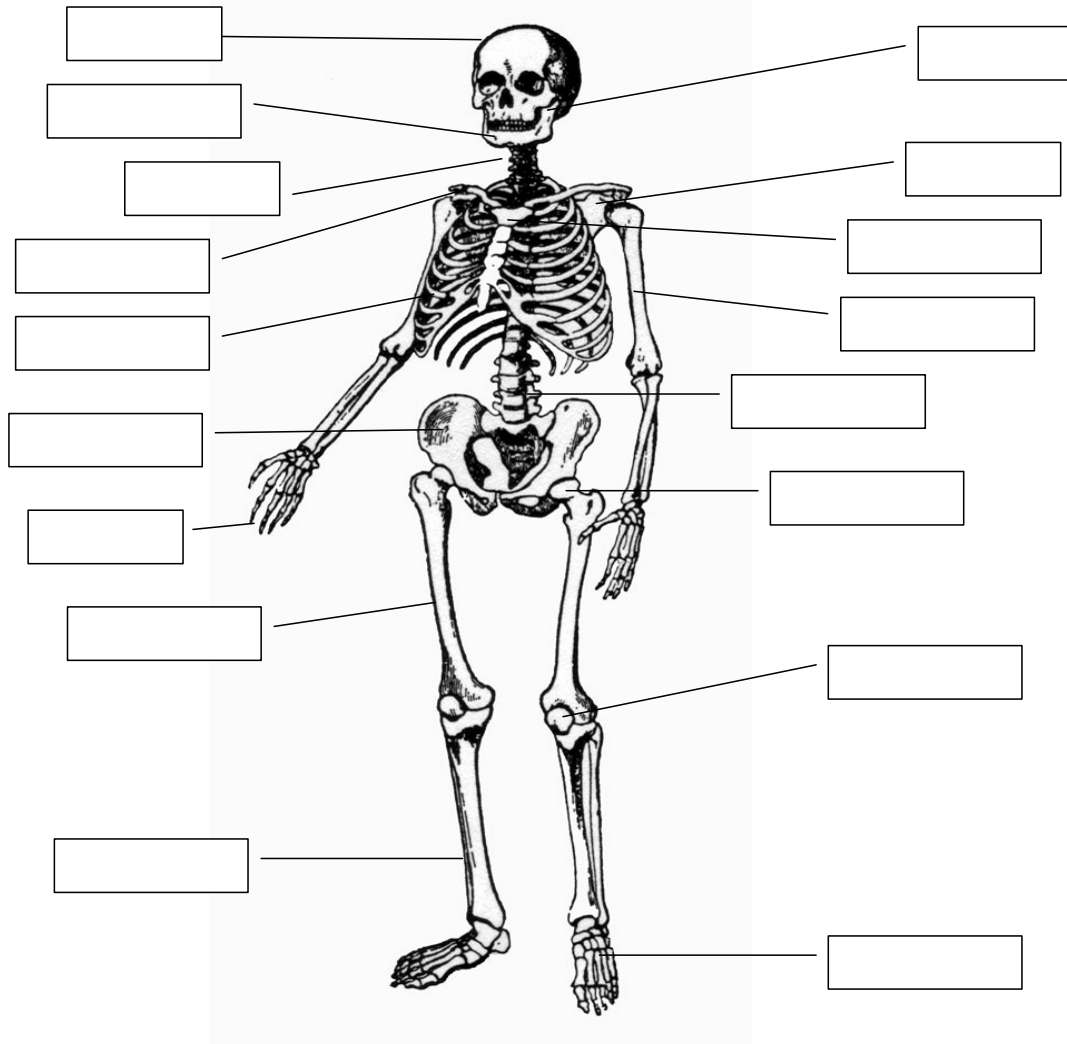
Entrarle por un oído y salirle por el otro **g. belarri batetik sartu eta bestetik irten**
Decir al oído **a. belarri ertzero esan**
Tener poco o mal oído (para la música) **m. belarri gogorra izan**
Enterarse **k. belarri(xeta)ra aillegau**
Aguzar el oído **e. belarrixak emon / zabaldu / zorrotzu / luzatu**
Con las orejas gachas **j. belarrixak apal / makur**
Hacer oídos sordos **b. belarrixak itxi**
Estar metido hasta las orejas **d. belarrixetaraino sartuta egon**
Decir a la oreja **f. belarrira esan / berba egin / mintzatu**
Hacerse el sueco **Buruz belarri egin**

Corazón triste, apesadumbrado. **bihotz hil**
Reconfortante **b. bihotz-altxagarrixa izan**
Entrañas **j. bihotz-barrunbiak**
Arrepentimiento de corazón **d. bihotz-damu**
De corazón, cordialmente **k. bihotz-bihotzez / bihotz-bihotzetik**
Caersele el alma a los pies **e. bihotza jausi**

4) ORAINGUAN GURE HAZURRETAN JARRIKO DOGU ARRETA:

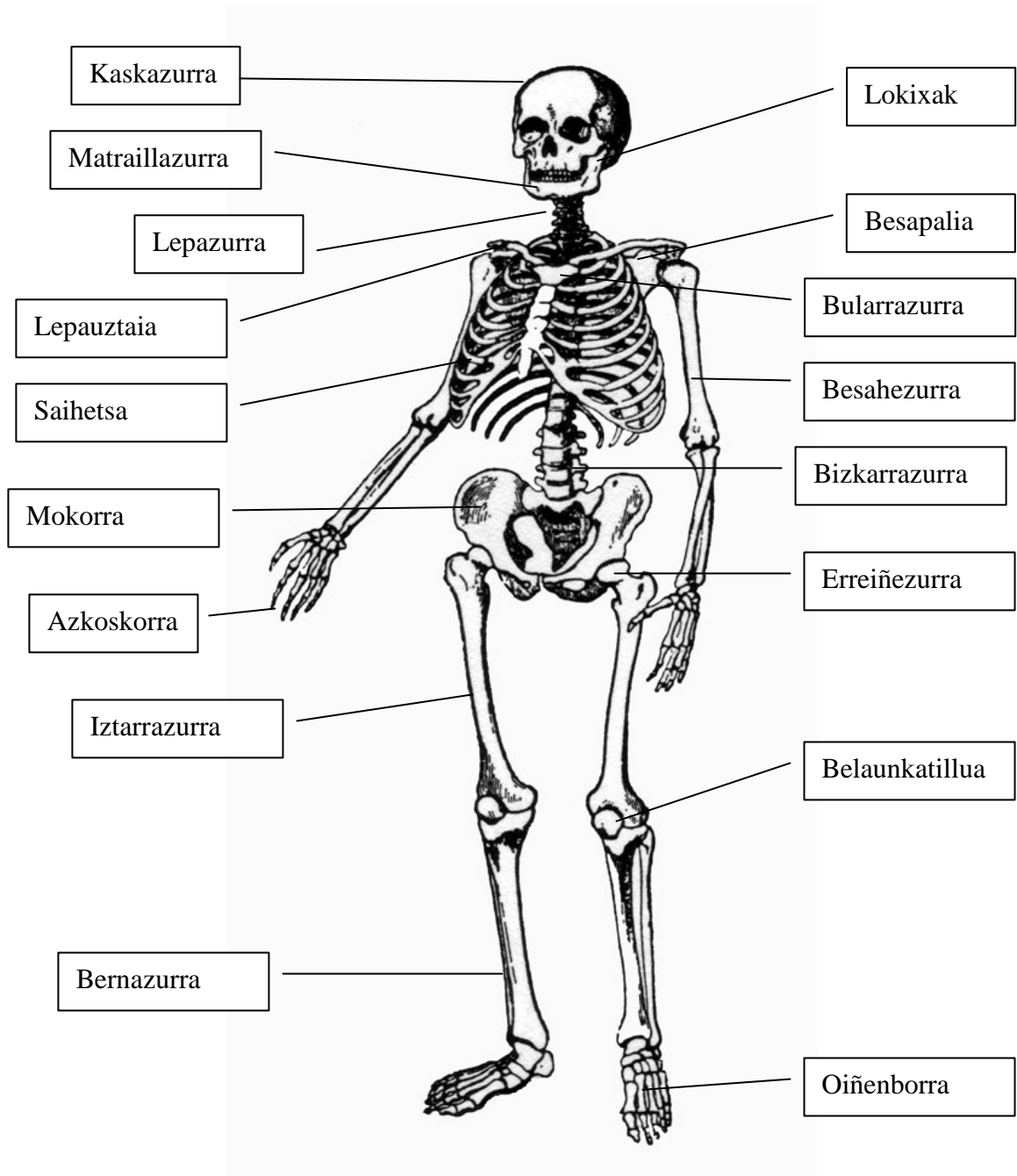
Ahaleginddu hazurren izenak dagokixen lekuan jartzen.

Zailla gittien bajatzue, irakasliari laguntzeko eskatu... eta zorte on!



AZKOSKORRA
BELAUNKATILLUA
BERNAZURRA
BESAHEZURRA
BIHATZAZURRA
BIZKARRAZURRA
BULARRAZURRA
KASKARRAZURRA
ERREIÑEZURRA
MOKORRA
IZTARRAZURRA
LEPAZURRA
LEPAUZTAIA
MATRAILLAZURRA
OINENBORRA
SAIHETSA

ERANTZUNA



JOKUAN, JOLASIAN, .. ZETAN?

Esaldi honetako batzuetan akatsak dare; zeintzuk dira?

- 1) Jolastuko dogu saskibaloian?
- 2) Egingo dogu soka-saltuan?
- 3) Jolasten dogu bale-baleka?
- 4) Gero kaniketan ibilliko gara?
- 5) Musian jolastuko bagiñu?
- 6) Musian egingo bagiñu?
- 7) Zeiñek nahi dau pelotan jolastu?
- 8) Horrekin ez dot ez futbolian ez pelotan jolastu nahi, beti haserretu egitten da eta.
- 9) Ez gara zurekin berriro be jolastuko.
- 10) Ez dogu zurekin berriro be jolastuko.
- 11) Partxisian egingo dogu?
- 12) Jokatzen dogu musian?



ERANTZUNAK

- 1) Jolastuko **gara** saskibaloian?
- 2) Egingo dogu soka-saltuan?
- 3) **Jolastuko** dogu bale-baleka?
- 4) Gero kaniketan ibilliko gara?
- 5) Musian **jokatuko** bagiñu?
- 6) Musian egingo bagiñu?
- 7) Zeiñek nahi dau pelotan jolastu?
- 8) Horrekin ez dot ez futbolean ez pelotan **jokatu** nahi, beti haserretu egitten da eta.
- 9) Ez gara zurekin berriro be jolastuko.
- 10) Ez **gara** zurekin berriro be jolastuko.
- 11) Partxisian egingo dogu?
- 12) **Jokatuko** dogu musian?

PATINĒTAN IBILLIKO GARA?

Ahaleginddu zaitte hurrengo esaldixen baliokidiak emoten, azpimarratuta dagan atala aldatu eta koadruaren barruan daren egitturak erabilliaz.

-n egin + ukan aditza
-n ibilli + izan aditza
-n jardun + ukan aditza

Adibidiak:

*Soka saltuan **egin** nahi dozu?*

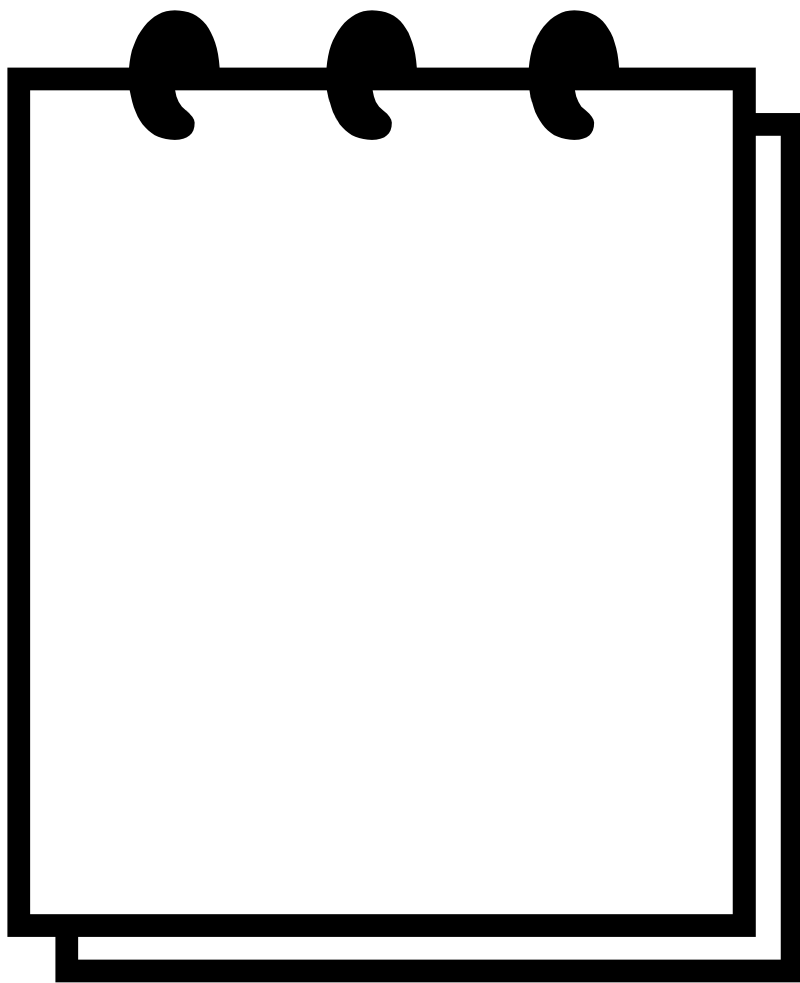
*Saskibaloian **ibilli** gara.*

*Tenisian **jardun** dogu arratsalde osuan.*

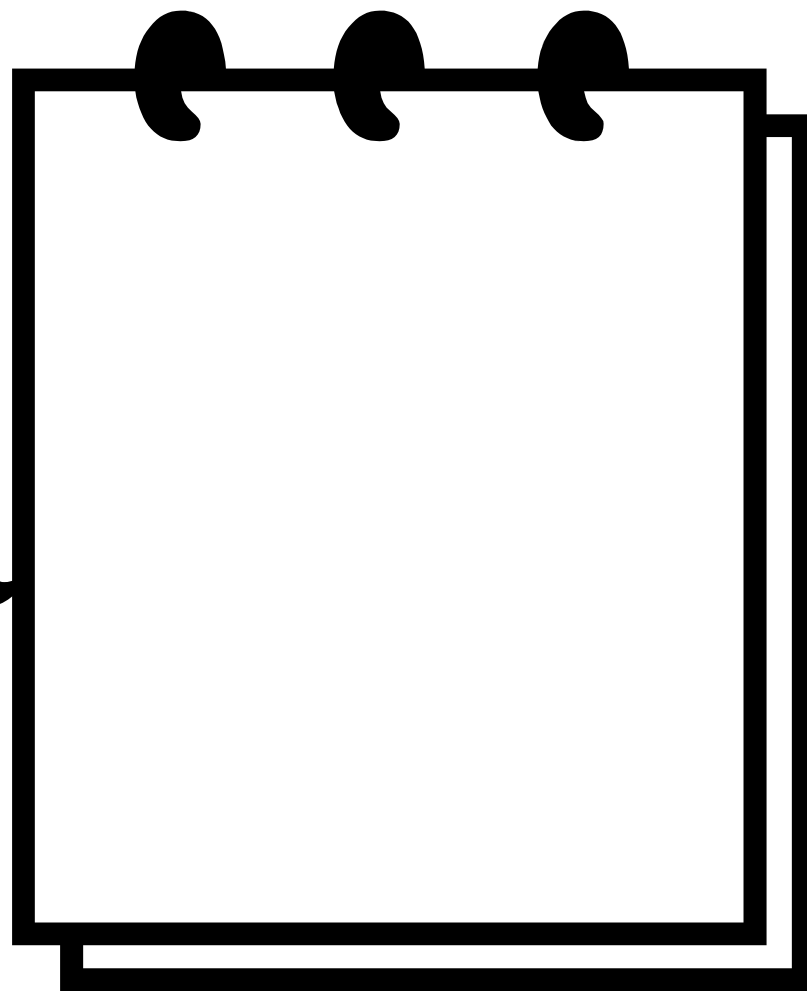
1. Baloia hartu eta futbolian jolastuko gara?
2. Aspaldixan ez dot iñor kalia txirikillan jolasten ikusi.
3. Lehengo egunian nere lehengusiñakin kaniketan jolastu nintzan eta errepasso ederra emon zostan.
4. Mikelek ez daki pelotan jolasten; irabazi ala galdu, beti pikau egitten da.
5. Egualdi ona egitten dabenian nere aldamenekua eta bere lagunak sokasaltuan jolasten dira.
6. Kartetan jokatzia demasa gustatzen jako nere arrebiari, baiña irabazten dabenian harro-harro jartzen da, eta ez dago aguantatuko dabenik!
7. Iker Nintendurekin jolasten pasatzen dau egun osua! Zihero engantxatuta dago!

7.- ERANSKIÑAK

MARKAGAILLUA



eta



0	1	2	3	4	5
6	7	8	9		

KAMARA GELDUAN ETA BIZKORRIAN

Behin batian bazeguan Bergaran Antxon izeneko 8 urteko mutiko jator bat. Antxoni Olentzerok baloi eder bat erregalau zotsan gabonetan, eta bere lagunekin elkartu zan baloi berrixarekin ibiltzeko. Han inguratu ziran bere lagunak: Leire, Maider, Aitor, Peio eta inguruko ume danak jolastera. Halako batian nagusixaguak ziran beste neska-mutiko batzuk etorri ziran, harro-harro, eta baloia kendu zotsen eta eurak bakarrik hasi ziran baloiarekin jolasten. Orduan Antxon eta bere lagunak hasarre bizixan jarri ziran eta eurengana juan ziran baloiaren billa. Orduan Antxonek beste koadrillako bati mantso-mantso ezkerkadia emon zotsan bularrian; Maiderrek beste bati ipurdikua emon zotsan azkar-azkar! Gero Aitorrek neskatilla bati bultzakadia emon zotsan motel-motel eta Peiok beste mutiko bati belarrezkiñako galanta trankil-trankil; beste koadrillakuak orduan Antxon eta bere lagunengana urreratu ziran eta neska batek Antxoni sudurkua emon zotsan suabe-suabe; gero beste mutiko batek Antxoni aguro-aguro gaztaikua emon zotsan; eta neska batek Aitor gixajuari sekulako zaplastekua bizi-bizi; ene! Han entzun ziran kexu eta asperenak!

Orduan, Antxon eta bere lagunak, geratzen jakuen indarrak batu eta berriz be beste kuadrillaku atzetik juan ziran. Aitorrek burukadia emon zotsan mantso-mantso mutikuari; gero Peio juan zan eta neska bati politto begiondokua emon zotsan. Antxonek beste mutiko bati sekulako kaskarrekua emon zotsan arin-arin eta gure Maiderrek trankil-trankil sekulako ostikadia emon zotsan beste neska bati. Danak leher eginda zeren eta lurrian jarri ziran poliki-poliki, deskantsua hartzeko. Orduan Antxonek arnasia sakon hartu eta zera esan zeban:

- Neska-mutikuak, halaxe jarraitzen badogu, geuriak egin dau! Jota gare eta gaiñera ez gara baloiarekin ibilli ez zuek eta ez gu. Zergaittik ez dittugu bakiak egitten eta danok elkarrekin baloiarekin jolasian egitten?

Orduan danak pentsatzen jarri ziran eta arrazoia zeukala konturatu ziran:

-Bai egixa da, arrazoia daukazu Antxon.

Orduan mantso-mantso danak lurretik jaikitzen hasi ziran eta elkarri besardak ematen hasi ziran, suabe-suabe eta goxo-goxo. Handik aurrera lagun onak izan ziran danak eta beti elkarrekin ibilli ziran jolasian.

**astiro, azkar, suabe,
poliki, soseguz, bizi,
mantso, geldi, politto,
bixkor, aguro, laster,
motel, arin, lasai,
trankil...**

Hagiñetakua emon
Muturrekua emon
Ostikadia emon
Ezkerkadia emon
Tirakadia emon
Ukabilkadia emon
Belarrezkiñakua emon
Matrailekua emon
Ipurdikua emon
Begiondokua emon
Burukadia emon
Gaztaikua emon
Bultzakadia emon
Zaplastekua emon
Sudurkua emon
Kaskarrekua emon
Okozpekua emon
Besarkadia emon

BURUAN JO NAZU

JOKO ARAUAK	IZENAK	PUNTUAK							GUZTIRA	
		20								
Jokalarari bakoitzak 20 puntu dauzka joko-hasieran.		20								
Jokalarixak jaurti aurretik esandako gorputz-atalian bete-		20								
betian asmatzen badau, atal horri dagokion puntuak X 2		20								
irabaziko ditu. Baiña pelotia jaurti eta kale egin ezkerro, hau		20								
da, jokalarixa jotzen ez badau, 3 puntu galduko ditu.		20								
		20								
Eskua: 15 puntu		20								
Sonburua: 15 puntu		20								
Lepua: 15 puntu		20								
Belauna: 15 puntu		20								
Bernia: 15 puntu		20								
Galtzarria: 10 puntu		20								
Besua: 10 puntu		20								
Burua: 10 puntu		20								
Mokorra: 10 puntu		20								
Iztarra: 10 puntu		20								
Gerrixa: 8 puntu		20								
Bularra: 6 puntu		20								
		20								
		20								
		20								

8.-BESTELAKO BALIABIDIAK EUSKERAZ

❖ **Gidak euskaraz**

Dokumentu honekin batera dauzkazue ordenagailluan, .zip formatuan, zuen klaseetan erabili ahal izateko:

- Saskibaloian hasteko programa teknikoa
- Futbolaren alderdi nagusiak

❖ **Interneten**

○ **KIROL-HIZTEGI TEKNIKOAK:** (Kirol eta Heziketia Fisikoko hitz tekniko zehatzen itzulpena billatzeko)

- <http://www.ehu.es/kontsultak/hiztegi/galdera.htm>
- http://www.shee-ivef.com/default_e.aspx

○ **KIROL ETA HEZIKETIA FISIKOKO GIDAK**

- <http://www.kirolzerbitzua.net/informacion/infor6-e.htm>

○ **ARTIKULUAK ETA INFORMAZIO INTERESGARRIXA**

- <http://www.gipuztik.net/soinweb/index.htm>



BERGARAKO UDALA

gehixago eta hobeto

Programaren bultzatzailliak

Bergarako ikastetxiak
Jardun euskara elkartia
Xipizaro
Eibarko Berritzegunia
Bergarako Udaleko Euskara Zerbitzua

Unidade didaktiko honen egilliak

- Unidadiaren prestatzaillia: Akulu AEK euskaltegixa
(Irene Murgiondo)
- Zuzenketia eta koordinaziñua: Bergarako Udaleko Euskara
Zerbitzuko Estepan Plazaola eta Maripi Laskurain
euskara@bergara.net

Laguntzailliak

- Bergarako ikastetxeetako normalkuntzarako arduradun teknikuak
- Eibarko Berritzeguneko hizkuntza normalkuntza teknika-
- Jardun euskara elkartia

Erabillitako bibliografixa:

- *Bergara aldeko hiztegia*, Juan Martin Elexpuru. Bergarako Udala, 2005
- *Kirol-hiztegiak: futbola*, UZEI SHEE/IVEF, Gasteiz, 1994
- *Kirolkidea hiztegia*, Antton Anasagasti, UZEI Elkar, Donostia, 1982
- <http://www.bilbao.net/hezkuntza/camacho/nirea.htm>

