



Pertsonak eta kirolak: kanpotik desberdinak, barrutik berdinak

Heziketa Fisikoa, eta Balio Zibiko eta Etikoetako Heziketa

Lehen Hezkuntzako 3. zikloa



Irakaslearentzako ikas-egoeraren gida

Inplikaturiko ikasgaiak

Heziketa Fisikoa, Balio Zibiko eta Etikoetako Heziketa

Saio-kopurua

10 saio

Ikas-egoeraren markoa

A. Testuingurua

Eskolan eztabaidak sortu dira; batzuek futboleak jokatzea nahi dute, beste batzuek saskibaloia, beste batzuek errugbia aritu nahi dute. Batek dio kirol onena errugbia dela, eskubaloia jokatzen dutenak ez daude ados...

B. Abiapuntua

Nork dauka arrazoia? Zein da aukerarik onena eta zergatik?

C. Azken ekoizpena

Artzikirola lehiaketa bat, egoerak planteatzen dituen arazoei erantzuna emateko.

Proposamenaren justifikazioa

A. Proposamenaren xedea

Praktika hauek duten presentzia eta antzemate soziala nabaria da, eta motibagarriak eta errealitateak gertu dauden gaiak dira.

Bestalde, aurkakotasuneko-elkarlaneko praktika motorrek etengabeko erabakiak hartzea eta gainerako parte-hartzaileen mezuak interpretatzea eskatzen dute. Ikasleek beren ikaskideen eta aurkarien jokabideak deskodetzen ahalegindu beharko dute, logika kolektibo batean txertatzen diren hautu estrategikoak egiteko.

Gainera, aukera emango digu egoera horien karga emozional handiak emozioen kontrolean sakontzeko. Horrela, egoera motor horiek egokiak izango dira galtzeari aurre egiten ikasteko eta garaipena erlatibizatzen, eta joko-arauak errespetatzeko.

Aniztasuna, genero-ikuspegia, posturen hurbilketa eta inklusioa lantzeko aukera ematen digu.

B. Argudiaketa kurrikularra

(Ikus taula).



C. Helburu didaktikoak

- Talde-kirol ezberdinak aktiboki praktikatzea.
- Talde-kirol ezberdinen barne-logiken arteko harremanaz jabetzea.
- Aurkaritza-kolaborazio egoeretan erantzun doituak ematea.
- Aurkaritza-kolaborazioko egoeretan emozioak erregulatzeko estrategiak aplikatzea.
- Guztion gaitasun mailak eta iritziak errespetatzea.

Argudiaketa Kurrikularra

Funtsezko Konpetentziak	Deskriptoreak	Konpetentzia espezifikoak	Ebaluazio-irizpideak	Oinarrizko jakintzak
HEZIKETA FISIKOA				
STEM PSIIK HK KKAk	1 1, 3, 4, 5 2, 3 1	5. Ziurgabetasunik gabeko inguruneetako oposizioko/kolaborazioko egoera sozomotorretan elkarrekintzan aritzea, horrelako jardueren berezko akzio-arauak eta -printzipioez jabetuz, informazio-eskaera handiko egoeretako jokabide motorra egokitzen hasteko eta kultura motorra eskuratzeko lagungarria izateko.	5.1. Oposizioko/kolaborazioko egoeretako funtsezko erronka taktikoak ebatzea, esparruaren berezko printzipio eta arauak doitasunez aplikatuz. 5.3. Norberaren kulturen errotutako joko motorretan eta kirolan, tradizioetan edo gaur egungoetan, modu aktiboan parte hartzea, baita askotariko kulturetatik datozen beste batzuetan ere, jatorri desberdineko pertsonen arteko elkarrekintza erakargarriak sortzeko espazio gisa duten balioa eta potentziala ezagutuz eta transmitituz, haien kontserbazioa erraztearren.	D. Aurkaritzako/kolaborazioko egoera sozomotorrak: - Joko tradizionalen dibertsitatea, esparru horretako berezko jardura fisikoak eta kirol-jarduerak. - Jardun horiekin lotzen diren nozioak: norabidea, iskin egin, pibotatu, zuzeneko pasabidea, paserako eta jaurtiketarako distantzia... * - Esparru honetako berezko akzio-printzipioen hastapenak: defentsako eta erasoko algoritmoa abian jarri, kateatu, ekintzen jarraipena egin, rol-trukea (rolak ezagutu) ... * - Timing-a: erasoko edo defentsako jokoan jarduteko une egokia.* - Mugikariaren eramaile gisa edo ez-eramaile gisa egin beharreko akzio motorrak.* - Aurkaria gainditzeko saiatzeko ekintza kolektiboko estrategia sinpleak.* - Norberaren eta taldekideen eta aurkarien ekintza aztertze eta azaltzeko prozedurak.* - Oposizio kolektiboko jardunen balioak (saiatzea, aurka egin, zintzotasuna, elkartasuna, segurtasuna, legezketasuna). G. Heziketa fisikoaren zeharkako jakintzak: - Jokoaren oinarrizko arauak ezagutu, errespetatu eta onartu.* - Jardueraren parte diren rolak eta azpirrolak hartu: defendatzailea/erasotzailea, jazarlea/jazarria, preso, epailea, ebaluatzailea.* - Proiektu motorren plangintza eta autoerregulazioa: jarraipena eta balorazioa prozesuan eta emaitzan.* - Osasun fisiko: Gorputz-higienearen arloko ohitura autonomoak eguneroko ekintzetan.* - Osasun soziala: Trebetasun sozialak (talde-lanerako estrategiak, egoera motor kolektiboetan gatazkak konpontzeko). Egoera motorretan, bizikidetzaren kontrako jokabideak identifikatu eta

				<p>baztertu (generoaren ondoriozko diskriminazioa, gaitasuna, konpetentzia motorra, jarrera xenofoboak, arrazakeriakoak edo sexistak). Irmotasuna, iraunkortasuna, tolerantzia, errespetua eta erantzukizuna gisako balioak.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osasun mentala: Norberaren gorputza eta besteen gorputz-itxura errespetatu eta onartu. Kudeaketa emozionala (arriskuaren kontrola, antsietatea eta egoera motorrak. Aurre egiteko eta kudeatzeko estrategiak). *
BALIO ZIBIKO ETA ETIKOETAKO HEZIKETA				
HK	5	2. Arau eta balio zibiko eta etikoei buruz gogoeta egitea eta argudiatzea, bizitza indibidual eta kolektiborako duten garrantzia antzemanda, eta horiek modu eraginkorrean eta argudiatuan aplikatuta hainbat testuingurutan, bizikidetzak baketsua, errespetuzkoa, demokratikoa eta bidezkoa sustatzeko.	2.2. Bizikidetzak baketsua, errespetuzkoa, demokratikoa eta bidezkoa sustatzea, baita gatatzak konpontzeko konpromisoa ere, halakorik dagoenean, gizakiaren izaera sozial eta politikoari buruzko ikerketatik abiatuta.	<ul style="list-style-type: none"> - Pertsonen arteko berdintasuna eta desberdintasuna. * - Emozioen eta sentimenduen heziketa. - Etika, gure ekintzen gidari gisa. "Ona" eta "txarra" kontzeptuei buruz gogoeta egitea. Arauak, bertuteak eta sentimendu moralak. - Gizarte-bizitzaren oinarriak. Lankidetzak eta lehia. Jokabide zibikoa. Legeak eta kontzientzia pertsonala. - Emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna. Emakumeen aurkako abusuen eta indarkeriaren prebentzioa. Jokabide ez-sexista. Gure ingurune hurbila aztertzea eta irtenbide tokikoak eta globalak bilatzea. *
PSIIK	4			
KK	1, 2, 3			
KKAK	1		2.3 Genero-berdintasuna, indarkeriaren gaitzespena eta gutxiengoekiko eta identitate desberdinekiko errespetua bezalako balioekin konpromiso aktiboa hartzea, balio horiekin lotutako arazo tokiko eta globalei buruzko argudio-elkarrizketatik abiatuta.	



A. Hasierako fasea

Jarduerak	Ebaluazio-adierazleak	Ebaluazio-tresnak
<p>1. Ebaluazio diagnostikoa. Classroom bitartez luzaturiko galdeketako erantzunez mintzatuko gara.</p> <p>Artzikirolean hasi baino lehen, emozioen posterra luzatuko zaie eta horrekin batera, emozio-mota ezberdinez hitz egingo dugu.</p>	<p>Arauk errespetatzen ditu.</p> <p>Gelakideak errespetatzen ditu.</p> <p>Irakaslea errespetatzen du.</p>	<p>Behaketa-eskala 2 Hasi erako galdetegia</p>
<p>2. Ebaluazio diagnostikoa. Artzikirolera jokatu dute eta momentu hau ikasleek egoera horri nola erantzuten dioten ikusteko erabiliko dugu.</p>	<p>Erasoan laguntzak ematen ditu.</p> <p>Erasoan talde-kohesioan parte hartzen du, taldearekin batera mugituz.</p> <p>Pase-aukerak ematen ditu.</p> <p>Paseak egitean zehaztasuna erakusten du.</p> <p>Harrerak egitean kontrola erakusten du.</p> <p>Defentsarako momentua identifikatzen du.</p> <p>Defentsan, espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du.</p> <p>Arauk errespetatzen ditu.</p> <p>Gelakideak errespetatzen ditu.</p> <p>Parte-hartze aktiboa dauka.</p> <p>Irakaslea errespetatzen du.</p> <p>Materiala zaintzen du.</p> <p>Parte-hartze aktiboa dauka.</p> <p>Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa-eskala 1</p>
<p>3. Ikasleekin saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu.</p>	<p>Adi entzun du.</p> <p>Jarrera ona ikaskideekin.</p> <p>Gelakideak errespetatzen ditu.</p> <p>Irakaslea errespetatzen du.</p>	<p>Balioespen-orria</p> <p>Behaketa-eskala 2</p>



B. Garapen-fasea

Jarduerak	Ebaluazio-adierazleak	Ebaluazio-tresnak
<p>4. Eskaner emozionala planteatuko dugu. “Unibertsoen emozioak” posterrari buruz arituko gara, ezagutzen ditugun emozioez eta oinarrizko emozioez hitz eginez.</p>	<p>Adi entzun du. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du.</p>	<p>Autoebalua zio-fitxa</p> <p>Behaketa-eskala 2</p>
<p>5. Emozioa erregulatzeko estrategien aurkezpena. Ikasleei 4 estrategia proposatuko dizkiegu, gehiegizko aktibazioak kontrolatzeko.</p>	<p>Gelakideak errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du.</p>	<p>Autoebalua zio-fitxa</p> <p>Behaketa-eskala 2</p>
<p>6. 10 paseen jolasa. Jolasaren helburua da taldean hamar pase jarraian egitea. Hori lortzen duen taldeak puntu bat irabaziko du.</p>	<p>Erasoan laguntzak ematen ditu. Erasoan espazioaren zabalkuntzan parte hartzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu.</p>	<p>Behaketa-eskala 2</p>
<p>7. 2X1 eta 3:2 erasoak planteatuko ditugu.</p>	<p>Laguntzak ematen ditu. Espazioa era egokian okupatzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Jaurtiketak egiteko une egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du.</p>	<p>Behaketa-eskala 2</p>



<p>8. 3:3 partidak proposatuko ditugu.</p>	<p>Laguntzak ematen ditu. Espazioa era egokian okupatzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Jaurtiketak egiteko une egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Defentsarako momentua identifikatzen du. Espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>9. K.O. Talde txikitan. Taldea bakoitza saski baten aurrean eta ikasleek adostutako distantzian, ilara bat egingo dute.</p>	<p>Parte-hartze aktiboa dauka. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>10. Biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu, baita ebaluazio-gakoak eta hurrengo egunean zer egingo dugun ere.</p>	<p>Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du. Parte-hartze aktiboa dauka. Arauk errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Higiene-ohiturak bete ditu.</p>	<p>Autoebalua zio-fitxa Behaketa- eskala 2</p>
<p>11. Eskaner emozionala planteatuko dugu eta saioan egingo dugunaz hitz egingo dugu.</p>	<p>Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du. Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>12. Baloi ehizaria jolasa. Talde handian. 3-4 baloi. Irakasleak bi ikasleren izenak aipatuko ditu; beste guztien artean, ikasle horiek harrapatzen saiatuko dira.</p>	<p>Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Espazioa era egokian okupatzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>



<p>13. Stop emozionala. “Stop” harrapaketa jolasa da baina harrapatua ez izateko stop hitza esan ordez emozio bat aipatu beharko dugu.</p>	<p>Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>14. 2:1 eta 3:2 erasoak planteatuko ditugu.</p>	<p>Laguntzak ematen ditu. Espazioa era egokian okupatzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Jaurtiketak egiteko une egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>15. 3:3 partidak proposatuko ditugu, zelaiaren zabalera erabiliz, partida ezberdinak proposatzeko.</p>	<p>Laguntzak ematen ditu. Espazioa era egokian okupatzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Jaurtiketak egiteko une egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Defentsarako momentua identifikatzen du. Espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>16. Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu, baita ebaluazio-gakoak eta hurrengo egunean zer egingo dugun ere.</p>	<p>Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du. Parte-hartze aktiboa dauka. Arauk errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Higiene-ohiturak bete ditu.</p>	<p>Autoebalua zio-fitxa Balioespen- orria</p>
<p>17. Eskaner emozionala planteatuko</p>	<p>Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>



dugu, eta saioan egingo denaz eta espero denaz hitz egingo dugu.	Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du.	
18. Zapitxo emozionala. Partaide bakoitzak oinarrizko 13 emozioetatik bat hartuko du (zenbaki bat hartu ordez) eta zapitxoarekin jolasean arituko dira.	Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.	Behaketa- eskala 2
19. Azeri buztana jolasa. Talde handian.	Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Espazioa era egokian okupatzen du. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.	Behaketa- eskala 2
20. Errondo jolasa, tag-errugbi arau eta baloiarekin. Bosnaka.	Laguntzak ematen ditu. Pase-aukerak ematen ditu. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.	Behaketa- eskala 2
21. 6:6 partiduak planteatuko ditugu, tag-errugbiaren arau erraz batzuk soilik erabiliz. Bi talde hasiko dira jokoan; hirugarrena, bitartean, partida ikusten zain geldituko da. Talde guztiek talde guztien aurka jokatu behar dute, txandaka.	Laguntzak ematen ditu. Espazioa era egokian okupatzen du. Taldea-kohesioan parte hartzen du. taldearekin batera mugituz. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Defentsarako momentua identifikatzen du. Espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du. Jaurtiketak egiteko une egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu.	Behaketa- eskala 2



	<p>Irakaslea errespetatzen du. Materiala zaintzen du. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	
<p>22. Kontuz, lehertu egingo da! Biribilean dauden ikasleei errugbiko bi baloi emango zaizkie; ordulariaren orratzen norabidean baloiak elkarri pasatu beharko dizkiote, banan-banan eta hurrenkeran. Baloi bakoitza biribilaren mutur banatan kokatuko da.</p>	<p>Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>23. Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu, baita ebaluazio-gakoak eta hurrengo egunean zer egingo dugun ere.</p>	<p>Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du. Parte-hartze aktiboa dauka. Arauk errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Higiene-ohiturak bete ditu.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p> <p>Balioespen- orria</p>
<p>24. Eskaner emozionala planteatuko dugu, eta saioan egingo denaz eta espero denaz hitz egingo dugu.</p>	<p>Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du. Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>25. Emozioen zakua. Gela lau taldetan banatuko da, eta zelai erdian irakaslea zaku batekin kokatuko da. Talde bakoitzeko kide bat irakaslea dagoen lekura hurbilduko da eta eskua zakuan sartu eta kartoi mehe bat aukeratuko du. Bertan, emozio baten izena idatzita egongo da...</p>	<p>Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>



<p>26. Ezetz kendu! Ikasle guztiak baloia gidatzen, bost izan ezik. Baloirik ez daukatenek saiatu behar dute baloia besteei kentzen. Lortuz gero, rol-aldaketa izango da.</p>	<p>Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>27. 2:1 eta 3:2 erasoak planteatuko ditugu.</p>	<p>Laguntzak ematen ditu. Espazioa era egokian okupatzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Jaurtiketak egiteko une egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>28. 3:3 partidak proposatuko ditugu, zelaiaren zabalera erabiliz. Klase-erdia behaketa egiten egongo da, koebaluazioa egiteko. 7 minutuko partidak izango dira, eta 3 minutuko feedback-arekin, bikoteka.</p>	<p>Erasoan laguntzak ematen ditu. Erasoan espazioaren zabalkuntzan parte hartzen du. Erasoan talde-kohesioan parte hartzen du. taldearekin batera mugituz. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Defentsan espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzen ditu.</p>	<p>Behaketa- eskala 3</p>
<p>29. Jaurtiketak. Egiteko leku eta modu ezberdinak planteatuko ditugu.</p>	<p>Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>30. Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko</p>	<p>Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du. Parte-hartze aktiboa dauka. Arauk errespetatzen ditu.</p>	<p>Behaketa- eskala 2 Balioespen- orria</p>



<p>ditugu, baita ebaluazio-gakoak eta hurrengo egunean zer egingo dugun ere.</p>	<p>Irakaslea errespetatzen du. Higiene-ohiturak bete ditu.</p>	
<p>31. Eskaner emozionala planteatuko dugu, eta saioan egingo denaz eta espero denaz hitz egingo dugu.</p>	<p>Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du. Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>32. Baloi ehiztaria jolasa.</p>	<p>Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Espazioa era egokian okupatzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>33. Emozioen harrapaketa. Ikasleak bi taldetan banatuko ditugu: emozio positiboaren pegatina dutenak batean, eta bestean emozio negatiboak dutenak. Ikasleak espazioan zehar sakabanatu eta mugitzen hasiko dira. Irakasleak emozio bat aipatuko du. Emozioa positiboa bada, adibidez “maitasuna”, emozio negatiboen taldekoak “maitasuna” pegatina duen pertsona ukitzen saiatuko dira. Emozio positiboen taldekoek bere taldekidea babestu beharko dute hori gerta ez dadin.</p>	<p>Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>



<p>34. Baloi eseria jolasa. Ikasle guztiak batera.</p>	<p>Jaurtiketak egiteko momentu egokia identifikatzen badaki. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>35. Baloi eseria taldeka. Baloi eseriaren dinamika berbera, baina oraingoan, bi talde aurrez aurre arituz.</p>	<p>Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du. Erasoan laguntzak ematen ditu. Erasoan espazioa modu egokian okupatzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Jaurtiketak egiteko momentu egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>36. Gol zaparrada. Bi talde. Eskubaloiko zelaian.</p>	<p>Jaurtiketak egiteko momentu egokia identifikatzen badaki. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>37. Konoa babestu. Talde txikietan. Ikasleak biribilean kokatuko dira kono baten inguruan. Ikasle batek konoa babestu beharko du eta biribilean daudenak, elkarri paseak emanaz, erdiko konoa baloiarekin jotzeko aukera bilatu beharko dute. Konoa jotzea lortzen duen ikaslea konoa babestera pasatuko da.</p>	<p>Jaurtiketak egiteko momentu egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Erasoan espazioa modu egokian okupatzen du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>



<p>38. Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu, baita ebaluazio-gakoak eta hurrengo egunean zer egingo dugun ere.</p>	<p>Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du. Parte-hartze aktiboa dauka. Arauk errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Higiene-ohiturak bete ditu.</p>	<p>Behaketa- eskala 2 Balioespen- orria</p>
<p>39. Eskaner emozionala planteatuko dugu, eta saioan egingo denaz eta espero denaz hitz egingo dugu.</p>	<p>Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du. Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>40. Pase-txapelketa. 5-6 kideko taldeetan banatuko ditugu ikasleak. Pase-mota desberdinak lantzeko, txapelketa bat antolatuko dugu.</p>	<p>Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>41. Errondo jolasa. Bosnaka. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta ikasle bat biribilaren erdian kokatuko da.</p>	<p>Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Pase-aukerak ematen ditu. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Defentsan espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>42. Areto-futboleko 5:5 partidak proposatuko ditugu, zelaiaren zabalera erabiliz partida ezberdinak proposatzeko. Oraingoan, tag-errugbiko arau bat erabiliko dugu: baloiaren jabetza daukagunean (oinetan zein eskuetan) ukituak izatean, falta izango da eta jabetza galduko dugu.</p>	<p>Erasoan laguntzak ematen ditu. Erasoan espazioa modu egokian okupatzen du. Erasoan talde-kohesioan parte hartzen du taldearekin batera mugituz. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Defentsarako momentua identifikatzen du. Defentsan espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du. Jaurtiketak egiteko momentu egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>



	<p>Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Materiala errespetatzen du. Parte-hartze aktiboa dauka Esfortzua erakusten du. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzen ditu.</p>	
<p>43. Emozioen behaketa jokoan. Klase-erdia partida bat jolasten duen bitartean, beste erdia behaketa egiten ariko da. Horretarako, ikasleak bikoteka erlazionatuko dira: bata jolasten, bestea behatzen. Behatzen dagoen ikasleak behaketa fitxa bat izango du, eta bere bikotekidea partidaren bitartean dagoen agertutako emozio desberdinak eta zenbatetan agertu den jasoko du. Partidua amaitzean, datuei buruzko hausnarketa txiki bat egingo dute, eta, ondoren, rol-aldaketa egingo dute.</p>	<p>Emozio desberdinak identifikatzen ditu. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Materiala errespetatzen du. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>44. Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu, baita ebaluazio-gakoak eta hurrengo egunean zer egingo dugun ere.</p>	<p>Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du. Parte-hartze aktiboa dauka. Arauk errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Higiene-ohiturak bete ditu.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p> <p>Balioespen- orria</p>
<p>45. Eskaner emozionala planteatuko</p>	<p>Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>



dugu, eta saioan egingo denaz eta espero denaz hitz egingo dugu.	Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du.	
46. Stop emozionala. 4-5 harrapatzaile izango dira eta beste guztiak harrapakinak. Iheslariak, harrapatuak ez izateko, "stop" hitza esan ordez, emozio bat aipatu beharko dute.	Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.	Behaketa- eskala 2
47. 6:6 partidak proposatuko ditugu, zelaiaren zabalera erabiliz. Klase-erdia behaketa egiten egongo da, koebaluazioa egiteko. 7 minutuko partidak izango dira, 3 minutuko feedback-arekin, bikoteka.	Erasoan laguntzak ematen ditu. Erasoan espazioaren zabalkuntzan parte hartzen du. Erasoan talde-kohesioan parte hartzen du. taldearekin batera mugituz. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Defentsan espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzen ditu.	Behaketa- eskala 3
48. Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu, baita ebaluazio gakoak eta hurrengo egunean zer egingo dugun ere.	Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du. Parte-hartze aktiboa dauka. Arauk errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Higiene-ohiturak bete ditu.	Behaketa- eskala 2 Balioespen- orria
49. Eskaner emozionala planteatuko dugu, eta saioan egingo denaz eta espero denaz hitz egingo dugu.	Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du. Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du.	Behaketa- eskala 2
50. Stop emozionala. 4-5 harrapatzaile izango dira eta beste guztiak	Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Arauk errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu.	Behaketa- eskala 2



<p>harrapakinak. Iheslariek, harrapatuak ez izateko, “stop” hitza esan ordeztu, emozio bat aipatu beharko dute.</p>	<p>Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	
<p>51. 6:6 partidak proposatuko ditugu eta A-B taldeak jokatzeko dauden bitartean, C-D beste zelai batean jokatu dute. 10 minutu pasa ondoren, taldeak aldatuko ditugu eta A-D eta B-C partidak proposatuko ditugu. Ondoren, A-C eta B-D partidak jokatu dira.</p>	<p>Laguntzak ematen ditu. Espazioa era egokian okupatzen du. Talde-koehesioan parte hartzen du, taldearekin batera mugituz. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Defentsarako momentua identifikatzen du. Espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du. Jaurtiketak egiteko une egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Arauak errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Materiala zaintzen du. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzen ditu.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>52. Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatu ditugu, baita ebaluazio-gakoak eta hurrengo egunean zer egingo dugun ere.</p>	<p>Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Arauak errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Adi entzun du. Higiene-ohiturak bete ditut.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p> <p>Balioespen- orria</p>



C. Azken fasea

Jarduerak	Ebaluazio-adierazleak	Ebaluazio-tresnak
<p>53. Baloi ehiztaria jolasa.</p>	<p>Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Espazioa era egokian okupatzen du. Pase-aukerak ematen ditu. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Arauak errespetatzen ditu. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Esfortzua erakusten du.</p>	<p>Behaketa- eskala 2</p>
<p>54. Artzikirola partida jokatuko dute, 4 taldetan banatuta: bi taldek jokatuko dute, eta beste bietako gelakideek behatu egingo dute: jokalaria bakoitzak gelakide bat izango du bere jardutea ebaluatzen, irakasleak emandako adierazleekin.</p>	<p>Erasoan laguntzak ematen ditu. Erasoa espazioa modu egokian okupatzen du. Erasoa talde-kohesioan parte hartzen du, taldearekin batera mugituz. Pase-aukerak ematen ditu. Desmarkeak egiten ditu. Defentsan espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du. Gelakideak errespetatzen ditu. Parte-hartze aktiboa dauka. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzen ditu. Defentsarako momentua identifikatzen du. Jaurtiketak egiteko momentu egokia identifikatzen badaki. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du. Harrerak egitean kontrola erakusten du. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da. Baloia gidatzean kontrola erakusten du. Arauak errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Materiala errespetatzen du. Esfortzua erakusten du. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko unea identifikatzen du. Unitate didaktikoan zehar ebaluazio-tresna hau erabili du laguna ebaluatzeko.</p>	<p>Behaketa- eskala 4</p> <p>Behaketa- eskala 5</p>



55. Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu, baita ikasleen balioespen-orria ere.	Gelakideak errespetatzen ditu. Adi entzun du. Parte-hartze aktiboa dauka. Arauk errespetatzen ditu. Irakaslea errespetatzen du. Higiene-ohiturak bete ditu.	Behaketa- eskala 2 Balioespen- orria
---	--	---

Metodología

A. Principios

1. Ikas-egoerak planteatzeko orduan, ikaslearen aurretiko ezagutzetatik eta interesetatik abiatu behar dugu, eta arazo berri eta garrantzitsuak konpontzeko sormena erabiltzea sustatu, egoera konplexuei sormenez zentzua ematen dieten jarduerak proposatuz. 1. eta 2. jardueran bereziki. 1. ebaluazio-tresna.
2. Ebaluazio- eta kalifikazio -irizpideak hasieratik partekatuko ditugu, ikasleak ikasi behar duenaz espero dena argi egon dadin. Gure ebaluazio-ereduak gure irakaskuntza-paradigma definituko du, gure metodologia baino gehiago; izan ere, gure ikasleek ebaluatzen ditugun moduaren arabera ikasiko dute, gure metodologia-printzipioen arabera baino. Ikas-egoeraren hasieran, 1. jardueran, batez ere.
3. Egunerokoan errutina batzuk ezartzeak asko erraztuko die lana ikasleei: hasierako eta bukaerako bilerak, saioen dinamika orokorrak, koebaluazio- eta autoebaluazio-prozesuak saioetan txertatzea, elkar zaintzeko eta laguntzeko atazak eta abar. Saio guztietan egitura berdina erabiltzen da.
4. Ikasleen autonomia sustatu behar da; erabakiak hartzeko eta ikaskuntza-irakaskuntza prozesuaren barruan erabakiak hartzeko eta autorregulatzeko aukerak eman behar dira. 1-2 jardueretan eta auto- eta ko-ebaluazioa egiten den jardueretan.
5. Ikasleek arrakasta ahalik eta gehienetan bizitzea bilatu behar dugu, ikasten ari direla eta hobetzen ari direla (gaitasuna) ikus dezaten. Jarduera bakoitzak maila ezberdinetan lan egiteko aukera eskaini behar du. Guztiek lortu behar dute erronka, baina bakoitzak bere mailan eta moduan. Jarduera guztietan.
6. Ikasleei feedback positiboa eman behar diegu; ondoren aplikatzeko aukera eskaintzea oso garrantzitsua izango da, ikasleak jasotako informazioa inplementatu ahal izateko eta feedback-a hezigarria izateko. Prozesu osoan zehar.



7. Metaikaskuntza-prozesuak sustatuko ditugu (ikaskuntza-prozesuez jabetzea, prozesu horiek kontrolatzeko), eta, horretarako, ebaluazio-agente guztien feedback-a kontuan izango da. Saio guztien bukaeran.
8. Taldearen giza harremanak landu behar dira, elkar ezagutza, elkarrenganako konfiantza, eta gelako giroa hobetuz, horixe izango baita ikaskuntza prozesuaren oinarria. Saio guztietan zehar sortzen diren egoeretan eta bereziki emozioak lantzeko jardueretan.
9. Jarduten ari den ikaslearen jokabide motorra ezagutzeko, ulertzeko eta ebaluatzeko, ezinbestekoa izango da autoebaluazio-prozesua. Bertan, parte-hartzailearen bizipenak, asmoak, motibazioak, zergatiak, beldurrak... ezagutzeko aukera izango dugulako. Saio bakoitzeko amaierako hausnarketan. Ikas-egoera honetan, ikasleek ingurune egonkorrean landuko dituzte aurkaritza-kolaborazioko dominioaren ikaskuntzak. Saskibaloia, eskubaloia, errugbia, futbola eta, bukatzeko, artzikirola dira ikaskuntza horiek barneratzeko erabiliko diren talde-jokoak.
10. Ikas-egoerak dituen helburuak lortzeko, jarduerak era progresiboan daude antolatuta saioz saio: analitikoak alde batera utzita, joko eta jolasetan oinarrituko dira eta ikasleen premien arabera egokituko ditu irakasleak.
11. Talde-kirolen oinarrizko printzipioen ikaskuntzak eta landuko diren jarduerak duten progresioa izango dira unitatearen ardatz metodologikoak. Aurkaritza-kolaborazioko jolas-egoera sinple batetik abiatuz, aurkaritza-kolaborazioko joko-egoera errealerara iritsi arteko jarduerak izango dira.

B. Antolakuntza

Saio guztietan jarduera nagusi bat dago, eta jarduera nagusi hori aurrez aipatutako progresioaren ondorioa da. Hala, saioz saio, jolas-egoerak zailduz, jolas-arauak eta jokalariek gehituz eta espazioak handituz joango dira. Era horretan, hasieran jolas-egoera sinplea dena, azken saioetan artzikiroleko partida bilakatzen da.

Saioak kiroldegian –ingurune egonkorrean– areto-futboleko zelaian egingo dira. Horretarako, eta beti segurtasuna bermatuz, beharrezkoak diren joko-zelaiak antolatuko dira bertan.

Taldekatzeak, berriz, talde orekatuak, heterogeneoak eta mistoak izatea bermatuko du. Talde txikietan eta handian egingo dituzte jarduerak. Ikasleen autonomia sustatzeko, haiek berak izango dira, txandaka, taldekatzeak ere egingo dituztenak.

C. Baliabideak

Materialari dagokionez, aipatu ditugun talde-kiroletan aritzeko egokiak diren:

- Baloiak
- Petoak



- Konoak
- Zapiak

Ebaluazio-prozesua

Ebaluazio hezigarria proposatzen dugu. Partekatua, indibidualizatua eta jarraitua izan behar du, gaitasunak kontuan hartuta. Prozesua doitzeko eta ikasitakoaren ebidentziak jasotzeko erabiliko da.

Hasieran ebaluazio diagnostikoa egingo da, ikasleen beharrei eta interesei erantzuteko eta programaturikoa doitzeko. Garapen-fasean zehar, ikasleen beharrak, aurrerapausoak eta jarrerak jasoko ditugu, behaketaren bidez. Ikas-egoerarekin bukatzeko, ikaslea ebaluazio-egoera konplexu baten aurrean jarriko dugu, ebatz dezan; behaketa- eta autoebaluazio-prozesu baten ondoren, ikasitakoaren transferentzia egon den ikusteko momentua izango da.

Tresnak

- Ebaluazio diagnostikoa egiteko hasierako galdetegia.
- Behaketa-eskala 1: ebaluazio diagnostikoa egiteko erabiliko dugu.
- Behaketa-eskala 2: prozesuaren heteroebaluazioa egiteko erabiliko dugu.
- Behaketa-eskala 3: prozesuaren koebaluazioa egiteko erabiliko dugu.
- Behaketa-eskala 4: bukaerako heteroebaluazioa egiteko erabiliko dugu.
- Behaketa-eskala 5: bukaerako koebaluazioa egiteko erabiliko dugu.
- Ikaslearen unitatearen balioespen-orria
- Irakaslearen autoebaluazioa
- 1. Ikaslearen autoebaluazioa. Saioaren amaieran, ikasleek bete eta koloreen araberrako markak jarriko dituzte.



Jardueren sekuentzia laburra eta ebaluazio-adierazleak (irakasleentzat)

A. HASIERAKO FASEA

Ikas-egoera honen laguntzaz, ikusiko dugu hainbat talde-kirolen arteko desberdintasunak ez direla hasiera batean ziruditen bezain handiak. Horretarako, talde-kirol desberdinak praktikatuko ditugu eta horien arteko antzekotasunak identifikatzen joango gara. Ondo dakigun bezala, jolas guztietan emozio ugari agertzen dira eta horiek guran daukaten eragina ez dira beti positiboak izaten. Ikas-egoera honetan zehar, emozioak identifikatzen eta horiek kudeatzen ere ikasiko dugu. Amaierako lanean, honi guztiari buruzko hausnarketa egingo dugu; talde-kirolen eta emozioen kudeaketaren ezagutza handiago bat izatea espero dugu.

1. Jarduera. Ebaluazio diagnostikoa.

Classroom-en bitartez luzaturiko galdeketako ([1. ebaluazio tresna](#)) erantzunez mintzatuko gara eta dakitena eta jakin nahi dutenaren irudia egingo dugu. Artzikirolaren jatorriaz ere hitz egingo dugu. Puntu honetan azpimarratuko dugu kirol mistoa dela, eta, horrenbestez, genero estereotipoak apurtzeko oso aproposa dela. Horrez gain, kirol berdinazaleena da, teknikoki modu errazak eta ezberdinak eskaintzen baitu.

Artzikirolean hasi baino lehenago, "emozioen posterra" luzatuko zaie eta horrekin batera, emozio-mota ezberdinez hitz egingo dugu. Haiek zein ezagutzen dituzten galdetuko diegu.

2. Jarduera.

Ebaluazio diagnostikoa. Oraingo honetan artzikirolean jokatuko dugu. Horretarako, bi talde antolatuko ditugu eta jasotako informazio guztia praktikan jarriko dugu. ([2. ebaluazio tresna](#)).

3. Jarduera.

Talde-hausnarketa. Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu. Honelako galderak egin daitezke: Zelan moldatu zarete artzikirolean? Zailtasunak izan dituzue? Zein? Zer-nolako emozioak bizi izan dituzue?

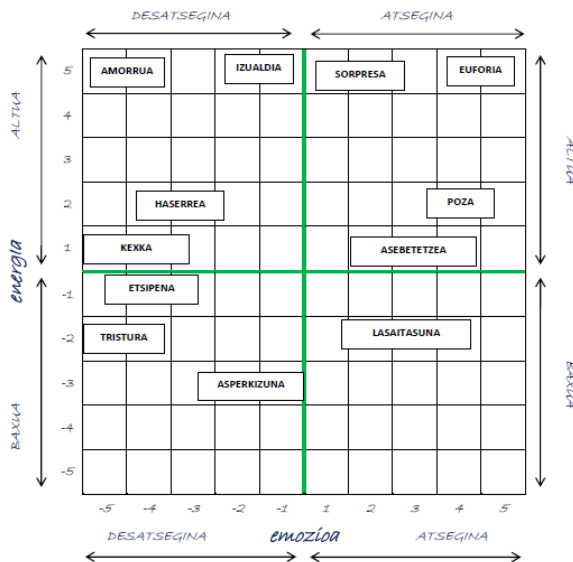
B. GARAPEN-FASEA

4. Jarduera.

Eskaner emozionala. Jarduera. honetarako, gimnasioan egokitu dugun espaziora joango gara. Ikusten duzuen bezala, bi ardatzen arabera lau gune desberdin prestatu ditugu. Gune horiek sentitzen dugun energia- eta konfort-mailaren arabera antolatuta



daude, eta bertan emozio-izen desberdinak agertzen dira. Emozio guztiak irakurri eta ulertu ondoren, barne-hausnarketa egin, eta kokatu zaitezte bakoitzak momentu honetan sentitzen duen emozioaren gainean edo inguruan. Behin kokatuta, aztertu zure eta taldekideen egoera desberdinak, eta norbaitena adierazgarria iruditzen bazaizu, komentatu. Zurea ere komenta dezakezu, noski.



5. Jarduera.

Ondorengo Jarduerara salto egin aurretik, emozioa desberdinak erregulatzeko 4 estrategia desberdin azalduko dizkizuet. Estrategia hauek, batez ere, haserrea, hira eta frustrazioa bezalako emozioak kontrolatzeko izango dira. Lehenengoa ura edatea izango da; bigarrena, taldetik aldentu eta garrasi bat (teknika konkretu batekin egindakoa) botatzea izango da; hirugarrena, momentu batez ibiltzea eta edo saltoak ematea izango da; eta laugarrena, hamar arnasketa sakon egitea.

6. Jarduera.

10 paseen jolasa. Jolas honetarako, kopuru bereko bi taldetan antolatuko gara. Jolasaren helburua da taldean hamar pase jarraian egitea. Hori lortzen badugu, taldeak puntu bat irabaziko du. Paseak eskuekin egingo ditugu, eta baloia daukanak baloiarekin korrika egin dezake. Baloia ez daukan taldeetako partaideek baloiduna bi eskuekin ukitu beharko dute baloia berreskuratzeko.

7. Jarduera.

2:1 eta 3:2 erasoak jokatuko ditugu, saskibaloiko saskiak erabiliz. Hasiera batean hirukoteka antolatuko gara. Horietako bi erasotzaileak izango dira, eta hirugarrena defentsa-lanetan arituko da. Erasotzaileak zelai-erditik aterako dira baloi batekin eta, elkarri lagunduz –paseak emanez, pase-aukerak eskainiz...–, saskiratzea lortzen



saiatuko dira. Defentsa, berriz, saiatuko da baloia berreskuratzea edo saskiratzea ekiditen. Ekintza egiteko, 20 segundo izango ditugu. Denbora agortzean, rol-aldaketak egingo ditugu; erasotzailetakoko batek defentsa-lanak beteko ditu, eta defentsan aritu dena erasora pasatuko da.

Bost minutu pasatu ondoren, hirukoteak boskoteak bihurtuko dira, eta dinamika bera landuko dugu, baina talde-lana sustatuz.

8. Jarduera.

3:3 aurka. Saskibaloi-partidak jokatu ditugu, hiruko taldeak antolatuz. Baloia saskiratzea izango da helburua eta saskiratze gehien lortzen duen hirukoteak irabaziko du joko. Honako arauekin jokatu dugu: baloia eskuetan hartzen dugunean, gehienez hiru pauso eman ditzakegu; saskiratzea lortzean, beste taldeak aterako du. Debeakututa dago aurkaria heltzea edo bultzatzea. Bakarka eta taldean adostutako estrategiak praktikatzen hasiko gara.

9. Jarduera.

K.O.: Talde txikietan. Saski-kopuru adina taldetan antolatuko gara; saski bakoitzean talde bat kokatu gara. Talde bakoitza saski baten aurrean, saskira begira kokatu gara, eta adostutako distantzia batean ilara bat egingo dugu. Ilaran dauden lehenbiziko bi ikasleek baloi bana izango dute; helburua izango da baloia daukan beste taldekidea baino lehenago saskiratzea. Honako hauek dira jolasaren arauak:

- Aurrean dagoen ikasleak atzekoak baino azkarrago saskiratzen baldin badu, baloia hartu eta, azkar-azkar, ilaran dagoen hurrengo ikasleari pasatuko dio, horrek segidan jaurti dezan. Baloia pasatu duen ikaslea ilaran azkena kokatu da.

- Atzean dagoen ikasleak aurrekoak baino lehenago saskiratzen baldin badu, aurrekoa kanporatua izango da, eta saskiratzea lortu duena ilaran azkena kokatu da. Hori gertatzen denean, jolasa gelditu egingo da, hurrengo jaurtitzailak prest egon arte.

Bi ikasle soilik gelditzen direnean, hau egingo dugu:

Bi ikasleek adostutako distantzian kokatu gara, bata bestearen ondoan (2 m-ko tartearekin) eta saskira begira, baina baloia eskuartearen izan beharrean, gure aurrean, lurrean izango dugu, eta irakasleak txilibitua jotzen duenean, baloia hartu eta saskiratzen ahaleginduko gara. Helburua lortzean, berriro ere baloia hasierako lekuan utziko dugu, eta beste behin saskiratzen ahaleginduko gara. Hiru saskiratze lortzen duen lehenengo ikasleak irabaziko du.

10. Jarduera.

Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatu ditugu: zelan moldatu garen saskibaloiari, zailtasunik izan dugun, zein izan diren lorpenak eta emozioak, zer daukagun ikasteko, proposamenak-eta, norbait txarto sentitu den



jardueren zailtasunagatik, zer ikasi duten, eta denek berdin ikasi duten edo baliozkoa den guztientzat.

11. Jarduera.

Eskaner emozionala planteatuko dugu eta saioan egingo denaz eta espero denaz hitz egingo dugu, ebaluazio-adierazle batzuk gogora ekarrita.

12. Jarduera.

Baloi ehiztaria jolasa. Jolas honetan guztiok elkarrekin arituko gara eta 3 edo 4 baloi erabiliko ditugu. Irakasleak aipatutako bi ikasle beste ikasle guztien artean harrapatzen saiatuko gara, baloiarekin harrapakinaren bizkarra ukituz. Baloia daukaten harrapatzaileek ezingo dituzte bi pauso baino gehiago eman eta elkarri paseak emanaz lortu beharko dugu. Harrapakinak harrapatu eta gero edo bi minutu pasatu eta gero, irakasleak beste bi ikasleren izenak aipatuko ditu.

13. Jarduera.

Stop emozionala. 4-5 ikasle harrapatzaileak izango dira, eta beste guztiak harrapakinak. Iheslariak harrapatuak ez izateko, "stop" hitza esan ordez emozio bat aipatu beharko dugu. Harrapatzaileek norbait harrapatutakoan, rol-aldaketa egingo dugu; hau da, harrapatutakoa harrapatzaile bihurtuko da, eta bestea iheslaria.

14. Jarduera.

2:1 eta 3:2 erasoetara jolastuko dugu. Hasiera batean ikasleak laukoteka arituko dira. Horietako bi erasotzaileak izango dira, hirugarrena defentsa-lanetan arituko da, eta laugarrena atezain kokatuko da. Erasotzaileak zelai-erditik aterako dira baloi batekin, eta, elkarri lagunduz (paseak emanaz, pase-aukerak eskainiz...), gola lortzen saiatuko dira. Defentsa saiatuko da baloia berreskuratzen edo jaurtiketa ekiditen. Atezaina, berriz, jaurtiketa gelditzen saiatuko da. Ekintza egiteko, 20 segundo izango dugu. Denbora agortzean, rol-aldaketa egingo dugu: erasotzailetakoa batek defentsa-lanak beteko ditu, defentsan aritu dena atezain izatera pasatuko da, eta atezaina izan dena erasora.

Ondoren, hirukoteak boskote bihurtuko dira eta dinamika bera landuko dugu baina talde-lana sustatuz.

15. Jarduera.

Eskubaloi-partidak jokatuko ditugu, baina hiru hiruren kontrako partidak. Helburua da baloia aurkariaren atean sartzea; gol gehien sartzen dituen hirukoteak irabaziko du partida. Honako arau hauekin jokatuko dugu: baloia eskuetan hartzean, gehienez hiru pauso emango ditugu; gola lortzean, beste taldeak aterako du; eta debekatuta dago aurkaria heltzea edo bultza egitea. Bakarka eta taldean adostutako estrategiak praktikatzeko momentua heldu da!

16. Jarduera.

Jaurtiketak. Jolasaren helburua da ahalik eta jaurtiketa gehien egitea. Klase osoa bi taldetan banatuko dugu; talde bakoitzak zelaia-erdi bat erabiliko du. Talde bakoitzeko partaide bat atezaina izango da. Besteok zelai-erdian kokatuko dira, baloi bana dutelarik. Irakasleak agintzen duenean, partaide bakoitza zelai-erdiatik aterako da baloia eramanez, eta jaurtiketak egingo ditu areaz kanpotik. 30 segundora, atezaina aldatuko da. Jaurtiketak leku eta modu ezberdinetan planteatuko ditugu.

17. Jarduera.

Oraingo honetan, **eskaner emozionala** egiten dugun bitartean, hurrengo jardueraz arituko gara. Egingo ditugun Jarduerak Tag-errugbikoak izango dira, eta teknikak eta taktikak jorratuko ditugu, eredu ulergarria landuz (TGfU), hasieratik artzikirolan aplikagarriak izango diren alderdiak azpimarratuz, eta ebaluazio-adierazleak gogoan izanda.

18. Jarduera.

Zapitxo emozionala. Bi taldetan antolatuko gara, eta aurrez aurre kokatuko gara, elkarren artean 20 metroko distantzia utziz. Talde bakoitzeko partaideek alde aurretik adostutako emozio-izenetako bat aukeratuko dugu. Guztiok prest gaudenean, irakasleak emozio-izenak aipatuko ditu; talde bakoitzeko emozio-izen horren jabea zapiaren bila aterako da. Zapia bere taldera eramatea lortzen duen kideak puntu bat lortuko du taldearentzat.

19. Jarduera.

Azeri buztana jolasa. Talde handian. Irakasleak kiroldegi erdian sakabanaturik egongo gara. Bi taldeek kolore desberdineko petoak jantziko ditugu, elkarrengandik bereizteko. Irakasleek gerriaren altueran eta atzealdetik zintzilik zapi bana eramango dute. Helburua da aurkariei zapia lapurtzea eta nork berea babestea edo ez galtzea. Zapia galdu duen ikaslea lurtean eseriko da, eta ezin izango du jolastu, bere kideren batek sobera duen zapi bat eman arte.

20. Jarduera.

Errondo jolasa tag-errugbi arauekin. Bosnaka. Irakasleak biribilean jarri eta ikasle bat biribilaren erdian kokatuko da. Biribila osatzen duten ikasleen artean errugbiko baloia elkarri pasatzea da Jardueraren helburua, baina izan kontuan baloiak ezingo duela lurra ukitu. Erdian dagoen ikaslea, berriz, baloia daukan ikaslea ukitzen saiatuko da; eta ukitzen badu edo baloia lurrera erortzen bada, rola aldatu egingo dira: erdian dagoen ikaslea biribilean jarriko da, eta kale egin duen ikaslea erdian. Paseak egitean, gerriko pasea lehenetsiko da, nahiz eta edozein pase-mota baimenduta egon.

21. Jarduera.

6:6 partidak. Erabiliko dugun joko-eremuak tag-errugbiko zelaien neurrikoa izan behar du, gutxi gorabehera: 35 metro luze eta 15 metro zabal.

Helburua da talde aurkariaren entsegu-marraren atzean entsegua egitea; hau da, entsegu-marraren atzean baloiak lurra ukitu behar du, baloia bertara eraman duen taldeak puntua lortzeko. Horrelako hiru entsegu lehenengo egitea lortzen duen taldeak irabaziko du partida, eta hurrengo partida jokatu da. Bi talde hasiko dira jokoan; hirugarrena, bitartean, partida ikusten zain geldituko da, hurrengo partidara arte. Izan kontuan, talde guztiek talde guztien aurka jokatu behar dutela, txandaka.

22. Jarduera.

Kontuz, lehertu egingo da! Ikasle guztiak biribilean kokatu eta errugbiko bi baloi hartuko dituzte. Baloi bakoitza biribilaren mutur banatan kokatuko da. Ordulariaren orratzen norabidean baloiak elkarri pasatu beharko dizkiogu, banan-banan eta hurrenkeran. Baloi batek ezingo du bestea aurreratu; beraz, bigarren datorren baloia eskuan duen ikasleak, pasea egin ahal izateko, itxaron egin beharko du, baldin eta lehenengo doan baloia harrapatzen badu.

Erdian dagoen ikasleak –lurrean eserita eta begiak itxita dago– hogeiraino zenbatuko du poliki-poliki. Zenbaketa isilean egingo du eta hogeira iristean “Bummm” oihukatuko du. Momentu horretan bertan, baloia eskuetan duten ikasleek lurrean eseri beharko dute.

Horrela, behin eta berriro errepikatuko dugu jolasaren prozedura: zutik dauden ikasleek baloiak elkarri pasatuko dizkiote eta erdiko ikasleak berriro zenbatuko du hogeiraino. Ezkerreko ikaslea edo ikasleak lurrean eserita baldin badaude, ezkerrean zutik dagoen hurbileneko ikasleari pasatuko dio baloia, pase luzeagoa eginez. Zutik bi ikasle gelditzen direnean bukatuko da jolasa.

23. Jarduera.

Biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu: zelan moldatu garen tag-errugbian, zailtasunik izan dugun, zein izan diren lorpenak, emozioak, zer daukagun ikasteko, proposamenak-eta, norbait txarto sentitu den jardueren zailtasunagatik, zer ikasi duten, eta denek berdin ikasi duten edo baliozkoa den guztientzat.

24. Jarduera.

Eskaner emozionala egiten dugun bitartean, hurrengo Jardueraz hitz egingo dugu. Areto-futbolarekin zerikusia duten Jarduerak landuko ditugu, horiek aurrera eramateko beharrezkoak diren gaitasun tekniko eta taktikoak landu eta barneratuz. Baina hasi aurretik, zelan sentitzen gara?

25. Jarduera.



Baloiekin hasi aurretik, emozioak antzezten eta interpretatzen saiatuko gara. Horretarako, emozioen zakua jolasean arituko gara. Taldea lau taldetan banatuko dugu, eta irakaslea zelai-erdian zaku batekin kokatuko da. Talde bakoitzeko kide bat irakaslea dagoen lekura hurbilduko da eta eskua zakuan sartuko du, bertatik emozio-izena duen kartoi mehe bat ateraz. Bertan, emozio baten izena idatzita egongo da. Irakaslearen seinalera, lau pertsona horiek bakoitza bere taldera joango da eta emozioa gorputzaren bidez adieraziko du. Asmatutakoan, talde bakoitzeko hurrengo kidea irakaslearengana joango da, txartel berri baten bila. Prozesua errepikatu egingo dugu, txartel guztiak atera arte.

26. Jarduera.

Orain bai. Orain baloiarekin hasiko gara. Eta horretarako, lehenengo Jarduera., "Ezetx kendu!" izango da. Horretarako, taldekide guztiek, bost izan ezik, baloi bana gidatzen hasiko dira. Baloirik ez daukatenek baloi bat bereganatzen saiatuko dira. Lortuz gero, haiek gidatu beharko dute baloia, eta baloirik gabe geratu denak beste bati kendu beharko dio.

27. Jarduera.

Baloiarekin pixka bat trebatu eta gero, orain 2:1 eta 3:2 erasoak planteatuko ditugu. Hasiera batean laukoteka antolatuko gara. Horietako bi erasotzaileak izango dira, hirugarrena defentsa-lanetan arituko da, eta laugarrena atezain kokatuko da. Erasotzaileak zelai-erditik aterako dira baloi batekin, eta elkarri lagunduz (paseak emanaz, pase-aukerak eskainiz...), gola lortzen saiatuko dira. Defentsa saiatuko da baloia berreskuratzen edo jaurtiketa ekiditen. Atezaina, berriz, jaurtiketa gelditzen saiatuko da. Ekintza egiteko, 20 segundo izango dute. Denbora agortzean, rol-aldaketa egingo dute: erasotzailetako batek defentsa-lanak beteko ditu, defentsan aritu dena atezain izatera pasatuko da, eta atezaina izan dena erasora.

Ondoren, hirukoteak boskote bihurtuko dira eta dinamika bera landuko dugu baina talde-lana sustatuz.

28. Jarduera.

Eta orain...3:3 partidak proposatuko ditugu. Horretarako, partida ezberdinak antolatuko ditugu, zelaiaren zabalera erabiliz. Baina partidak ez ditugu gelakide guztiek aldi berean jokatuko. Talde-erdia jokatzen dagoen bitartean, beste erdia behaketa egiten egongo da, [koebaluazioa](#) eginez. 7 minutuko partidak jokatuko ditugu, eta 3 minutuko feedback-a izango dugu, bikoteka jokoan sortutako egoerak aztertzeko.

29. Jarduera.

Partida eta behaketekin amaitu ondoren, jaurtiketak landuko ditugu. Jolasaren helburua da ahalik eta jaurtiketa gehien egitea. Talde handia bi taldetan banatuko dugu, eta talde bakoitzak zelai-erdi bat erabiliko du. Talde bakoitzeko partaide bat atezain izango da.



Besteak zelai-erdian kokatuko dira, baloi bana dutelarik. Irakasleak agintzen duenean, partaide bakoitza zelai-erditik aterako da, baloia eramanez, eta areaz kanpotik jaurtiketak egingo ditu. 30 segundora atezaina aldatuko da. Jaurtiketak leku eta modu ezberdinetan egingo ditugu.

30. Jarduera.

Biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu: zelan moldatu garen areto-futboleak, zein izan diren zailtasunak, lorpenak, emozioak, zer daukaten ikasteko, proposamenak-eta, norbait txarto sentitu den jardueren zailtasunagatik, zer ikasi duten, eta denek berdina ikasi duten edo baliozkoa izan den guztientzat.

31. Jarduera.

Eskaner emozionala egiten dugun bitartean, hurrengo Jardueraz hitz egingo dugu. Eskubaloiarekin eta saskibaloiarekin zerikusia duten Jarduerak landuko ditugu, horiek aurrera eramateko beharrezkoak diren gaitasun tekniko eta taktikoak landuz eta barneratuz. Baina hasi aurretik, zelan sentitzen gara?

32. Jarduera.

Heldu da jolasean hasteko ordua. Eta baloi ehiztaria jolasarekin hasiko gara. Guztiok batera arituko gara. 3-4 baloi erabiliko ditugu jolas honetarako. Irakasleak bi ikasleren izenak aipatuko ditu, eta beste guztien artean ikasle horiek harrapatzen saiatuko gara, baloiarekin harrapakinen bizkarra ukituz. Baloia daukaten harrapatzaileek ezingo dituzte bi pauso baino gehiago eman.

33. Jarduera.

Jarduera. honetarako, baloiak alde batera utziko ditugu, emozio-izenekin arituko baikara. Emozioen harrapaketa. Ikasleak bi taldetan banatuko dira: emozio positibo baten pegatina dutenak batean, eta bestean emozio negatibo batena dutenak. Ondoren, espazioan zehar sakabanatu eta mugitzen hasiko gara. Irakasleak emozio bat aipatuko du. Emozioa positiboa bada, adibidez maitasuna, emozio negatibodun taldekideak “maitasuna” pegatina duen pertsona ukitzen saiatuko dira. Emozio positiboak dituzten ikasleek bere taldekidea babestu beharko dute hori gerta ez dadin. Taldeak taldekidea babestea lortzen badu, puntu bat lortuko du.

34. Jarduera.

Bueltatu gaitzen baloiekin jolastera! Baloi eseria jolasa praktikatu dugu. Ikasle guztiak batera. Jolasaren helburua da gainerako ikasleak baloiaz ukitzea, eta norbera inork ez ukitzea; hau da, denak denen kontra arituko gara. Horretarako, baloia hartu, eta tokitik baloia eskuekin jaurti beharko dugu. Jolasean hasi aurretik, ikasle guztiak zelaian zehar sakabanatuko dira. Jolasean hasteko, irakasleak baloia ikasleak dauden alderantz



botako du, eta baloia hartzea lortzen duen ikasleak, lekutik mugitu gabe, beste edozein ikasle jo beharko du baloiarekin, baina izan kontuan baloiak ezingo duela lurrik ukitu aurkaria jo aurretik. Baloiarekin ukitutako ikasleek lurrian eseri beharko dute, eta lurrian gelditzen den baloia zutik dagoen edozein ikasle hartu ahalko du – baloiraino bizkorren heltzen denak, alegia—. Baloia hartzen duen ikasleak berriro hasiko du jolasaren dinamika hasieratik: lekutik mugitu gabe, baloia jaurti eta beste edozein ikasle jo beharko du.

35. Jarduera.

Oraingo honetan talde-lana sustatuko dugu, aurreko jolasaren aldaera bat praktikatzuz: baloi eseria, taldeka. Baloi eseriaren dinamika berbera baina, oraingoan, bi talde aurrez aurre arituko dira.

36. Jarduera.

Talde-lanean aritu eta gero punteria lantzeko ordua heldu da. Eta horretarako, gol-zaparrada jolasean arituko gara. Jolas honetarako, eskubaloiko zelaia eta arauak erabiliko ditugu. Ikastaldea bi taldetan banatuko dugu. Talde bakoitzak atezain bat izango du. Talde bakoitzeko porterietan baloi-kopuru berdina. Taldekide bakoitza saiatuko da bere porteriatik baloia hartuta beste porteriako arearaino iritsi eta jaurtiketa egiten gola sartzeko. Jaurtiketa egin ondoren, bere porteriara bueltatuko da baloi berri baten bila.

37. Jarduera.

Punteriarekin jarraituz baina defentsa-lana gehituz, konoa babestu jolasa praktikatu dugu. Horretarako, talde txikietan antolatuko gara, 5-6 ikaslekoa gutxi gora behera. Ikasleak biribilean kokatuko dira kono baten inguruan. Ikasle batek konoa babestu beharko du eta biribilean daudenek aukera bilatu beharko dute elkarri paseak emanaz erdiko konoa baloiarekin jotzeko. Konoa jotzea lortzen duen ikaslea konoa babestera pasatuko da.

38. Jarduera.

Biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatu ditugu: zelan moldatu garen praktikatuako jardueretan, zein izan diren zailtasunak, lorpenak, emozioak, zer daukaten ikasteko, proposamenak-eta, norbait txarto sentitu den jardueren zailtasunagatik, zer ikasi duten, eta denek berdin ikasi dugun edo baliozkoa izan den guztientzat.

39. Jarduera.

Eskaner emozionala egiten dugun bitartean, hurrengo Jardueraz hitz egingo dugu. Tag-errugbi eta areto-futbolarekin zerikusia duten Jarduerak landuko ditugu, horiek



aurrera eramateko beharrezkoak diren gaitasun tekniko eta taktikoak landu eta barneratuz. Baina hasi aurretik, zelan sentitzen gara?

40. Jarduera.

Baloiarekin harremanetan hasteko, pase-txapelketa bat antolatuko dugu. Ondorengo jarduerekin lotura izateko, paseak esku eta oinekin egiteko aukera izango dugu. 5-6 kideko taldeetan banatuko gara. Pase-mota desberdinak landuz, txapelketa bat antolatuko dugu. 10 pase lehenengo tokean; kontrola egin eta gero, pase ertainak, luzeak...

41. Jarduera.

Aurkaririk gabeko jolasetik aurkaria duen jolas batera salto egingo dugu. Errondo jolasa. Horretarako, taldekatze berdinarik mantenduko ditugu. Biribilean jarriko gara, eta ikasle bat biribilaren erdian kokatuko da. Biribila osatzen duten ikasleen artean baloia elkarri pasatzea da Jardueraren helburua. Erdian dagoen ikaslea, berriz, baloia ukitzen saiatuko da; eta ukitzen badu edo baloia, pase edo kontrol txarra batengatik, borobiletik kanpora badoa, rola aldatu egingo dira: erdian dagoen ikaslea biribilean jarriko da, eta kale egin duen ikaslea erdian.

42. Jarduera.

Heldu da partidak jokatzeko ordua! Aretu-futboleko 5:5 partidak, hain zuzen. Zelaiaren zabalera erabiliz, partida ezberdinak antolatuko ditugu. Oraingoan tag-errugbiko arau bat erabiliko dugu: baloiaren jabetza daukagunean ukituak izatean, jabetza galduko dugu. Gol gehien lortzen duen taldeak irabazlea izango da.

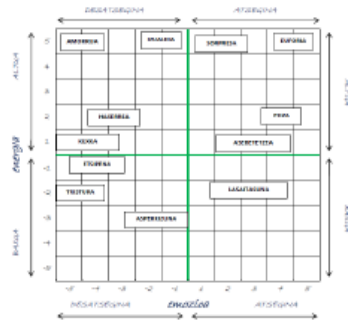
43. Jarduera.

Oraingoan, txapelketa bat antolatuko dugu. Horretarako, lau taldetan banatuko gara; jokoan agertzen diren emozioak behatuko ditugu. Klase-erdiak partida jolasten duen bitartean, beste erdia behaketa egiten arituko da. Horretarako, ikasleak bikoteka erlazionatuko dira; bata jolasten, bestea behatzen. Behatzen dagoen ikasleak behaketa-fitxa bat izango du, eta bere bikotekidea partidari dagoen bitartean agertutako emozio desberdinak eta zenbatetan agertu diren jasoko du. Partida amaitzean, datuen inguruan hausnarketa txiki bat egingo dute; ondoren, rol-aldaketa egingo dute.



Kontzientzia **EMOZIONALEKO** jarduera
Ikaskuntza berriak finkatzea
Emoziok eta Heziketa Fisikoa (HeFi)

Egin gurutze urdin bat jarduera fisikoa hasi aurretik zeundela uste duzun lekuan, eta gurutze berde bat orain, jarduera fisikoaren ondoren, zaudela uste duzun lekuan.



- Nola sentitzen zara jarduera fisikoaren aurretik? ★
- Nola sentitzen zara jarduera fisikoaren ondoren? ★

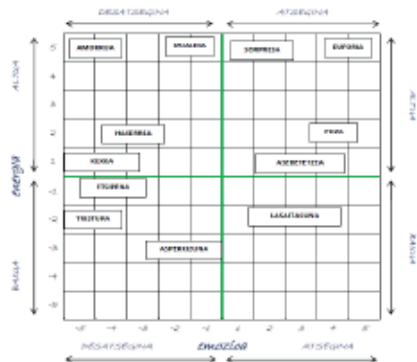
PARTEHARTZAILEAREN IZENA:

Erantzun!!!

- 1- ZER EMOZIO IZAN DITUZU ZURE JARDUERA FISIKOAN?
- 2- ZURE EMOZIOEK LAGUNDU EDO KALTE EGIN DIZUTE ZURE JARDUNEAN?
- 3- KALTE EGIN BADIZUTE, ZER USTE DUZU ZENEZAKEELA?
- 4- JARDUERA FISIKOAK ALDAKETARIK ERAGIN AL DU ZURE EGOERA EMOZIONALEAN? ZEIN?

Kontzientzia **EMOZIONALEKO** jarduera
Ikaskuntza berriak finkatzea
Emoziok eta Heziketa Fisikoa (HeFi)

Egin gurutze urdin bat zure laguna zegoen lekuan jarduera fisikoari ekin aurretik, eta gurutze berde bat orain, jarduera fisikoaren ondoren, zaudela uste duzun lekuan.

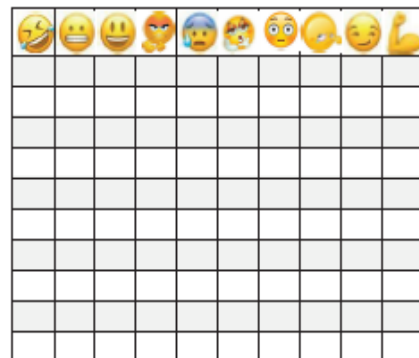


- Nola sentitu da jarduera fisikoaren aurretik? ★
- Nola sentitu da jarduera fisikoaren ondoren? ★

PARTEHARTZAILEAREN IZENA:

Erantzun!!!

Markatu gurutze bat emozio bat ikusten duzun bakoitzean



- 2- Bere emozioek lagundu diote edo kalte egin diote bere jardunean?
- 3- Kalte egin badiote, zure lankideari laguntzeko zer egin zenezakeela uste duzu?

44. Jarduera.

Biribilean jarriko gara eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu: zelan moldatu garen praktikaturako jardueretan, zein izan diren zailtasunak, lorpenak, emozioak, zer daukaten ikasteko, proposamenak-eta, norbait txarto sentitu den jardueren zailtasunagatik, zer ikasi duten, eta denek berdinar ikasi duten edo baliozkoa izan den guztientzat.

45. Jarduera.

Eskaner emozionala egiten dugun bitartean, hurrengo jardueraz hitz egingo dugu. Artzikirola eta artzikirolarekin zerikusia duten Jarduerak landuko ditugu, horiek aurrera eramateko beharrezkoak diren gaitasun tekniko eta taktikoak landu eta barneratuz. Baina hasi aurretik, zelan sentitzen gara?

46. Jarduera.

Has gaitzen stop emozionala jolasa egiten. 4-5 harrapatzaile egongo dira, eta beste guztiak harrapakinak izango gara. Iheslariak, harrapatuak ez izateko, "stop" hitza esan ordez emozio bat aipatu beharko dute. Harrapatuak bagara rol-aldaketa egingo dugu; hau da, harrapatzaileak izatera pasatuko gara.

47. Jarduera.

Orain arte ikasitako guztia praktikan jartzeko ordua heldu da. 6:6 partidak proposatuko ditugu eta, A-B taldeak jokatzen dauden bitartean, C-D taldeak behaketa egiten egongo dira, [koebaluzioa](#) eginez. 7 minutuko partidak izango dira, 3 minutuko feedback-arekin, bikoteka. Guztira, bakoitza 14 minutu jokatzen eta beste 14 behatzen egongo da. Jolasean sortutako arazoei buruzko galderak egingo ditugu jokoaren logika ulertzeko, eta erantzun posibleak planteatuko ditugu elkarrekin.

48. Jarduera.

Biribilean jarriko gara eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu: zelan moldatu garen praktikaturako jardueretan, zein izan diren zailtasunak, lorpenak, emozioak, zer daukagun ikasteko, proposamenak-eta, norbait txarto sentitu den jardueren zailtasunagatik, zer ikasi duten, eta denek berdinar ikasi duten edo baliozkoa izan den guztientzat.

49. Jarduera.

Eskaner emozionala egiten dugun bitartean, hurrengo jardueraz hitz egingo dugu. Artzikirola eta artzikirolarekin zerikusia duten Jarduerak landuko ditugu, horiek aurrera eramateko beharrezkoak diren gaitasun tekniko eta taktikoak landu eta barneratuz. Baina hasi aurretik, zelan sentitzen gara?

50. Jarduera.

Has gaitezen jolasean. Eta horretarako, azeri-buztana jolasa aukeratu dugu. Guztiok batera arituko gara. Partaide bakoitzak ipurdi aldean peto bat eskegiko du praktetan sartuta, eta zelaian sakabanatuko dira. Jolasaren helburua da beste partaideei petoa kentzea eta norberarena babestea. Petoa babesteko, partaideek ezingo dituzte eskuak erabili. Denbora agortzean, ikasle bakoitzak bildutako petoak zenbatuko dira. Peto bakoitzak puntu bat balioko du; beraz, peto gehien bildu dituen irabazlea izango da.

51. Jarduera.

Artzikirol-txapelketa bat egingo dugu. 6-ko taldeak antolatuko ditugu, lau talde desberdin sortuz (A-B-C-D). A-B taldeak jokatzen dauden bitartean, C-D taldeek beste zelai batean jokatuko dute. 10 minutu pasa ondoren, taldeak aldatuko ditugu: A-D eta B-C partidak proposatuko ditugu. Ondoren, A-C eta B-D partidak jokatuko dira. Jolasean sortutako arazoei buruzko galderak egingo ditugu ikasleek jokoaren logika ulertzeko, eta erantzun posibleak planteatuko ditugu elkarrekin.

52. Jarduera.

Biribilean jarriko gara eta saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu: zelan moldatu garen praktikaturako jardueretan, zein izan diren zailtasunak, lorpenak, emozioak, zer daukagun ikasteko, proposamenak-eta, norbait txarto sentitu den jardueren zailtasunagatik, zer ikasi duten, eta denek berdinean ikasi duten edo baliozkoa izan den guztientzat.

C. APLIKAZIO- ETA KOMUNIKAZIO-FASEA

53. Jarduera.

Baloi ehiztaria jolasarekin hasiko gara. Guztiok batera arituko gara. 3-4 baloi erabiliko ditugu jolas honetarako. Irakasleak bi ikasleren izenak aipatuko ditu eta, beste guztien artean, ikasle horiek harrapatzen saiatuko gara, baloiarekin harrapakinen bizkarra ukituz. Baloia daukaten harrapatzaileek ezingo dituzte bi pauso baino gehiago eman.

54. Jarduera.

Heldu da ikasitako guztia praktikan jartzeko momentua. Artzikirola partidak jokatuko ditugu 4 taldetan banatuta. Bi taldek jokatzen duten bitartean, beste biak behaketa egiten arituko dira. Horretarako, jokalaria bakoitzak gelakide bat izango du bere jardutea ebaluatzen irakasleak emandako adierazleekin. [Koebaluazioa](#).

55. Jarduera.

Ikasleak biribilean jarrita, saioaren garapenean izandako bizipenak komentatuko ditugu, eta ikasleek [ikasleen balioespen-orria](#) beteko dute.



ERANSKINAK

Ebaluazioa: tresnak eta kalifikazioa	
Ebaluazio diagnostikoa egiteko hasierako galdetegia.	Ez da kalifikatzen
Behaketa-eskala 1: ebaluazio diagnostikoa egiteko erabiliko dugu.	Ez da kalifikatzen
Behaketa-eskala 2: prozesuaren heteroebaluazioa egiteko erabiliko dugu.	Letra lodian dagoena kalifikatzeko erabiliko da
Behaketa-eskala 3: prozesuaren koebaluazioa egiteko erabiliko dugu.	Kalifikatzeko balio dezake
Behaketa-eskala 4: bukaerako heteroebaluazioa egiteko erabiliko dugu.	Kalifikatzeko erabiliko da
Behaketa-eskala 5: bukaerako koebaluazioa egiteko erabiliko dugu.	Kalifikatzeko balio dezake
Ikaslearen unitatearen balioespen-orria	Ez da kalifikatzen
Irakaslearen autoebaluazio	Ebaluatzeko eta kalifikatzeko erabiliko dugu
Autoebaluaziorako behaketa-eskala. Saioaren amaieran, ikasleek bete eta koloreen arabera markak jarriko dituzte.	Kalifikatzeko erabiliko da

Oharra: testuingurua eta momentuaren arabera, irakasleak erabakiko du tresna bakoitzari zer kalifikazio (%) emango dion.



Ebaluazio diagnostikoa egiteko hasierako galdetegia

1. Gustuko al dituzu talde-kirolak?
2. Talde-kiroletan jokatu duzu?
3. Nola ikusten duzu zeure burua egoera hauetan?
4. Zer dakizu artzikirolari buruz?
5. Inoiz jokatu al duzu artzikirolean?
6. Zein dira futbolaren, tag-errugbiaren, saskibaloaren eta eskubaloaren arteko antzekotasunak?
7. Zein dira gauzarik garrantzitsuenak talde-kirolaren teknika-taktiketan?
8. Zer ikastea espero duzu?



Behaketa-eskala 1

Ebaluazio diagnostikoa egiteko erabiliko dugu. (1 = hobetu beharra; 2 = nahiko ondo; 3 = oso ondo)

Lorpen-adierazleak	Irakaslea
1. Erasoan laguntzak ematen ditu.	
2. Erasoan talde-kohesioan parte hartzen du, taldearekin batera mugituz.	
3. Pase-aukerak ematen ditu.	
4. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du.	
5. Harrerak egitean kontrola erakusten du.	
6. Defentsarako momentua identifikatzen du.	
7. Defentsan, espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du.	
8. Arauak errespetatzen ditu.	
9. Gelakideak errespetatzen ditu.	
10. Parte-hartze aktiboa du.	



Behaketa-eskala 2

Prozesuaren heteroebaluazioa egiteko erabiliko dugu. **Letra lodian dagoena kalifikatzeko erabiliko da.** (1 = hobetu beharra; 2 = nahiko ondo; 3 = oso ondo)

	Lorpen adierazleak	1	2	3
Erasoko estrategiak	1. Laguntzak ematen ditu			
	2. Espazioa era egokian okupatzen du.			
	3. Talde-kohesioan parte hartzen du, taldearekin batera mugituz.			
	4. Pase-aukerak ematen ditu.			
	5. Desmarkeak egiten ditu.			
Defentsara ko estrategiak	6. Defentsarako momentua identifikatzen du.			
	7. Espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du.			
Arlo teknikoa	8. Jaurtiketak egiteko une egokia identifikatzen badaki.			
	9. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki.			
	10. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du.			
	11. Harrerak egitean kontrola erakusten du.			
	12. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da.			
	13. Baloia gidatzean kontrola erakusten du.			
	14. Arauak errespetatzen ditu.			



Errespetua	15. Gelakideak errespetatzen ditu.			
	16. Irakaslea errespetatzen du.			
	17. Materiala zaintzen du.			
Parte-hartze aktiboa	18. Parte-hartze aktiboa du.			
	19. Esfortzua erakusten du.			
Emozioak	20. Emozio desberdinak identifikatzen ditu.			
	21. Emozioak erregulatzeko estrategiak			
	22. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzen ditu.			



Behaketa-eskala 3

Prozesuaren **koebaluazioa** egiteko erabiliko dugu:

1 = hobetu beharra

2 = nahiko ondo

3 = oso ondo

Lorpen-adierazleak	Koebaluazioa
1. Erasoan laguntzak ematen ditu.	
2. Erasoan espazioa zabaltzen parte hartzen du.	
3. Erasoan talde-kohesioan parte hartzen du, taldearekin batera mugituz.	
4. Pase-aukerak ematen ditu.	
5. Desmarkeak egiten ditu.	
6. Defentsan espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du.	
7. Gelakideak errespetatzen ditu.	
8. Parte-hartze aktiboa dauka.	
9. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzen ditu.	



Behaketa-eskala 4

Bukaeran heteroebaluazioa egiteko erabiliko dugu. **Letra Iodian dagoena kalifikatzeko erabiliko da.** (1 = hobetu beharra; 2 = nahiko ondo; 3 = oso ondo)

Lorpen-adierazleak	Autoeb.	Irakas.
1. Erasoan laguntzak ematen ditu.		
2. Erasoan espazioa modu egokian okupatzen du.		
3. Erasoan talde-kohesioan parte hartzen du.		
4. Pase-aukerak ematen ditu.		
5. Desmarkeak egiten ditu.		
6. Defentsarako momentua identifikatzen du.		
7. Defentsan espazioak murrizteko mugimenduetan		
8. Jaurtiketak egiteko momentu egokia identifikatzen		
9. Paseak egitean noiz eta nori egiten badaki.		
10. Paseak egitean zehaztasuna erakusten du.		
11. Harrerak egitean kontrola erakusten du.		
12. Izkin eginez aurkaria gainditzen saiatzen da.		
13. Baloia gidatzean kontrola erakusten du.		
14. Arauak errespetatzen ditu.		
15. Gelakideak errespetatzen ditu.		
16. Irakaslea errespetatzen du.		
17. Materiala errespetatzen du.		
18. Parte-hartze aktiboa dauka.		
19. Esfortzua erakusten du.		
20. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzeko		
21. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzen		
22. Unitate didaktikoan zehar ebaluazio-tresna hau		



Behaketa-eskala 5

Bukaerako **koebaluazioa** egiteko erabiliko dugu. (1 = hobetu beharra; 2 = nahiko ondo; 3 = oso ondo)

Lorpen-adierazleak	Koebaluazioa
1. Erasoan laguntzak ematen ditu.	
2. Erasoan espazioa modu egokian okupatzen du.	
3. Erasoan talde-kohesioan parte hartzen du, taldearekin batera mugituz.	
4. Pase-aukerak ematen ditu.	
5. Desmarkeak egiten ditu.	
6. Defentsan espazioak murrizteko mugimenduetan parte hartzen du.	
7. Gelakideak errespetatzen ditu.	
8. Parte-hartze aktiboa du.	
9. Emozioak erregulatzeko estrategiak erabiltzen ditu.	



Ikasleen balioespen-orria

1. Gustukoa izan al duzu artzikiroleko ikas-egoera?
 - a. Bai, asko
 - b. Bai, nahiko
 - c. Ez, gutxi
 - d. Ezer ez
2. Zaila edo erraza iruditu zaizu artzikirolean jokatzeko ikastea?
 - a. Oso zaila
 - b. Nahiko zaila
 - c. Nahiko erraza
3. Egokiak izan al dira ikas-egoeraren iraupena eta saio-kopurua?
 - a. Bai, oso egokiak
 - b. Bai, egokiak
 - c. Ez, *zailak*
 - d. Ez, aspergarriak
4. Egokiak izan al dira ikas-egoeran landutako jarduerak eta jolasen progresioa?
 - a. Bai, oso egokiak
 - b. Bai, egokiak
 - c. Ez, *zailak*
 - d. Ez, aspergarriak
5. Irakaslearen lana (azalpenak, laguntza, motibazioa...), egokia izan da?
 - a. Bai, oso egokia
 - b. Bai, egokia
 - c. Ez oso ona
 - d. Txarra
6. Zer aldatu edo hobetuko zenuke artzikirolaren ikas-egoeran?:
7. Zein dira futbolaren, tag-errugbiaren, saskibaloiren eta eskubaloiren arteko antzekotasunak?



Irakaslearen autoebaluazioa

(1 = gutxitan; 2 = batzuetan; 3 = beti)






A. Planifikazioa		
1	Ikas-egoera testuinguruaren arabera planifikatu dut.	
2	Saioak testuinguruaren arabera prestatu ditut.	
B. Saioaren hasierako jarduerak		
3	Ikasleei ikas-egoeraren helburuari buruzko informazioa ematen diet.	
4	Ikas-egoera arloko eta beste diziplina batzuetako helburuekin lotzen dut.	
5	Landu beharreko edukien aurretiko ezagutzak aztertzekeo jarduerak egiten ditut.	
6	Errefortzu-jarduerak martxan jartzen ditut, ikasleen artean hutsune garrantzitsuak hautematen baditut.	
C. Edukien aurkezpena		
7	Aurkezpena egituratzen dut, edukien logika eta ikasleen ezaugarriak eta premiak errespetatuz.	
8	Eduki nuklearrak eta osagarriak nabarmentzen ditut.	
9	Kontzeptu-mapak, eskemak eta koadroak erabiltzen ditut.	
10	Ikasleen curriculum-materialak erabiltzen ditut edukiak ulertzeko.	
11	Edukien dimentsio praktikoa, funtzionala eta aplikagarritasuna lehenesten ditut.	
12	Ikasleen esku-hartzeak onartzen ditut.	
D. Edukiak ulertu direla egiaztatzea		
13	Proposatzen ditudan jarduerari eta galderei esker, informazio baliagarria lortu daiteke ikasleak zer eta nola ikasten ari diren jakiteko.	
14	Neurriren bat hartzen dut ikasleek proposatutakoa ikasi ez dutenean, zailtasunak dituztenean edo gehiago sakondu behar dutenean.	
15	Aldian-aldian egiaztatzen dut ikasleen ikaskuntza-maila.	



16	Proposatutako ikaskuntzei buruzko elkarrizketa ikasleekin.	
17	Lan kooperatiboa ahalbidetzeko moduan antolatzen dut gela.	
18	Konplexutasun-maila desberdina dakarten jarduerak planteatzen ditut, ikasleen premiei eta gaitasun desberdinei erantzuteko.	
19	Aurreikusten ez diren laguntzak eskaintzen dizkiet ikasle jakin batzuei, aurrera egin dezaten.	
E. Ikasleen artean autokontzeptua hobetzea ahalbidetzea		
20	Ikasle guztiek egin ditzaketen zenbait jarduera proposatzen ditut.	
21	Zailtasun handienak dituzten ikasleei proposatutako jarduerak ikasleen premiei erantzuten diete, errepikakorrak edo ugaltze hutsekoak saihestuz.	
22	Ikasleei emandako feedback-ak haien lorpenak azpimarratzen ditu, ez haien mugak bakarrik.	
F. Ebaluazio-jarduerak		
23	Kontuan hartzen dut ikasleek beren zereginetan erabili behar dituzten prozedurazko ezagutza espezifikoak.	
24	Ikasleek zereginak, oroitzapena, ulermena eta adierazpena ebazteko erabili behar dituzten gaitasun-motak hartzen ditut kontuan.	
25	Hainbat ebaluazio-metodo, -testuinguru eta -tresna erabiltzen ditut.	
26	Ebaluazioaren emaitzak mezu garrantzitsuen bidez jakinarazten ditut, ikaskuntza errazteko.	
27	Ikasleen arteko konparazioa saihesten dut-	
28	Autoebaluazio-jarduerak sustatzen ditut.	

Autoebaluaziorako behaketa-eskala

ONDO: BERDEA **ERDIPURDI: HORIA** **GAIZKI: GORRIA** **EZ DA ETORRI: BELTZA** **EZIN DUT EGIN: URDINA** **KLASERIK EZ: X**

IZENA:	Adi entzun dut. 	Jarrera ona ikaskideekin. 	Gogoz saiatu naiz. 	Jolas arauak onartu ditut. 	Higiene ohiturak 	Saioa gustukoa? 
1. Saioa						
2. Saioa						
3. Saioa						
4. Saioa						
5. Saioa						
6. Saioa						
7. Saioa						
8. Saioa						
9. Saioa						
10. Saioa						
11. Saioa						