4. NATURA, ETXEKO NAHIZ ETXETIK KANPOKO JARDUERAK ETA IKT-ak

Errealitate aldakor honetan ohiko entrenamendu saioak aurrera eraman ezin badituzu, erabilgarri egingo zaizkizun zenbait ideia eta baliabide digital aurkezten dira ondorengo fitxan, etxean nahiz kalean edota naturan ere nerabeek entrenatzen jarrai dezaten.

NATURAN ETA KALEAN

EGOERA:

Ohiko entrenamendu saioak ezin dira egin, baina kalera irten gaitezke.

IDEIAK:

Orientazio ibilbideak

Ginkanak

Kale entrenamenduak

Naturako elementuekin entrenamendua

AZPIEGITURA-BALIABIDEAK:

Kaleko kirol azpiegiturak

Parke biosasungarriak

Kalistenia parkeak

Udalerrietako estalpeko kirol instalakuntza eta gimnasioak

ETXEAN

EGOERA:

Entrenatzaile gisa, entrenamenduaren jarraipen edo martxan jartzean etxetik egin nahi duzu edo etxean entrenatu dezaten nahi duzu.

IDEIAK:

Atsedena eta erlaxazioa lantzeko ariketak (ikusi 1.fitxa)

Konpetentzia emozionala lantzeko ariketak (ikusi 2.fitxa)

Talde giroa hobetzeko dinamikak (ikusi 3.fitxa)

Zalutasun eta trebezia lantzeko ariketak (ikusi 5.fitxa)

Egoera fisikoa lantzeko ariketak (ikusi 6., 7. eta 9.fitxak)

IKT-BALIABIDEAK:

Idatzizko komunikaziorako (bideodeiak egiteko aukera ere ematen dute):

Telegram euskaraz:

Alde onak: euskarazko bertsioa du. Ordenagailuan erabil daiteke.

Alde txarra: ez da horrelako aplikazio hauen artean arrakastatsuena. http://telegram.eus/

Whatsapp:

Alde onak: ordenagailuan erabil daiteke. Herritarren gehiengo batek mugikorrean instalatuta dauka.

Alde txarra: ez du euskarazko bertsiorik..

Bideodeietarako:

Jitsi meet (doako parte hartzaile mugagabea): Web orrira sartzean sortu nahi duzun talde edo gelari izena jarri beharko diozu eta izen hori bera kirolariei bidali, haiek ere sar daitezen (zenbat eta izen konplexuagoa edo luzeagoa jarri, orduan eta pribatutasun handiagoa). Ondoren, web orriari baimena eman beharko diozu kamera eta audioa atzitzeko.

Zoom (doako parte hartzaile mugatua) : web orrialdean erregistratu, programa deskargatu eta ondoren gela bat sortu beharko duzu bilera orduarekin. Honek gelaren kodea emango dizu eta komunikazio aplikazioan partekatzeko aukera izango duzu.

Google Meet, Hangouts eta Duo: Google kontu bat izanez gero erabili ahalko dira aplikazio hauek. Duo mugikorretik soilik erabil daiteke.

Jolas eta jokoetarako aplikazioak:

Paint (Windows) edo **Vista Previa** (Mac): Irudiak egokitu eta ordenagailuan marrazteko programa. Mugikorretan Google Keep ere erabil daiteke.

Erruleta https://www.bonus.com/spin/

Google forms, edo **typeforms:** galdetegiak edo quiz-ak egiteko aplikazioak.

Kahoot!: galdetegiak edo quiz-ak egiteko aplikazioa. Galdetegia nonbait proiektatu behar da eta parte hartzaileek haien gailuetatik erantzuten diote galdetegiak sortutako kodea sartu ondoren. Sailkapenak egiten ditu. Anonimoa egin daiteke.

Orientazio ibilbideetarako tresnak:

Google Earth: Ibilbideak markatu eta berak neurtzen dizkizu ibilbidearen beraren ezaugarriak.

Maps.me (mugikorreko aplikazioa): Google Maps-ek erakusten ez dituen bidezidorrak erakusten ditu. Inguruko mapak deskargatu behar dira lehenik hauek ikusteko. Offline (koberturarik gabe) erabil daiteke. Mapa argiak.

Egoera fisikoa lantzeko tresnak:

BCNTraining. Entrénate (Youtube kanala)

Fitness meter app/Scoreboard: Neurgailu eta markagailuak

Tabata timer workout hitt app/Home workout app

Stretching and flexibility app/Yoga workout for beginners app

Mindfullness app

APECS app: posturaren ebaluazioa eta zuzenketa sistemak

Balance It

Coach's Eye app: ekintza motor zehatzak mugimenduan aztertzeko aplikazioa

Diseinuak egiteko aplikazio eta web orriak:

Adobe Spark