

HELBURUAK

Arlo honen **helburu nagusia** da baliabide metodologikoak eskura jartzea etorkizuneko kirol hezitzaileei edo eskola kiroleko monitoreei.

Gure ustez hezitzaile hauek prestakuntza berezia behar dute, eta neska-mutilek kirol munduan lehen urratsak egiten dituzten aroaren (kirol hastapena) ezaugarriak zein diren ondo jakin behar dute.

Hori dela eta, helburu nagusi hori **helburu zehatz** hauetan hezurramitzen da:

- Nahitaezko eskolatzeko urteetan kirol anitzeko jardunak zer onura dituen jakin eta haietan sakondu.
- Kirol modalitate desberdinak aztertu bakoitzaren egitura funtzionala irizpidetzat hartuta, eta kirol anitzeko jardunerako baliabideak atera.
- Entrenamendu saioak egituratzeko jakintza eta trebetasunak barneratu, betiere etapa eta kirol modalitate bakoitzari egokiturik.

EDUKIEN LABURPENA

Hain zuzen ere, aro honetan (oro har 6-16 urte) gehien erabiltzen diren terminoen definizioak jaso dira **lehenengo gaian**, kirola, eskola kirola eta kirol hastapena, besteak beste.

Definizio bakoitzean murgilduko gara, terminoak argitze aldera eta egoki erabiltzeko jarraibideak emate aldera, gerora, kirol jarduerak gauzatzean, nahasmendurik sor ez dadin.

Era berean, eta EAEn indarrean dagoen araudia aztertu ondoren, **kirol hastapena** batez ere **kirol anitzeko** jardunean oinarritu behar dela azpimarratuko dugu; hartara, ikasleek ahalik eta kirol modalitate gehien ezagutzeko aukera izango dute, kirola egiteko ohitura hartuko dute, eta bizi guztian kirola egiten jarraitzeko modua izango dute.

Bigarren gaian irizpide desberdinen arabera egindako hainbat kirol sailkapen jaso ditugu.

Sailkapen kopuru handia dagoenez, jokalekuan gertatzen dena oinarri hartuta, ikuspegi bat eskaintzen duten kirolak landuko ditugu.

Era horretan, kirol modalitate desberdinak zehatzago ezagutzeko eta haien arteko loturak egiteko modua izango dugu, Transferentzia Printzipioa baliatuz; eta hala jardun denbora optimizatzea lortuko dugu.

Hirugarren gaia aurrekoarekin erabat loturik dago; joko ekintza aztertuko dugu sakon, **kirolen** egitura osatzen duten **elementuak** aztertuta.

Kirolei dagozkien arau, espazio, joko denbora, baliabide tekniko-taktiko, taldekide, aurkari, material eta abar definitu, sailkatu eta adibideak emateaz gainera, zenbait gogoeta praktikoa proposatzen ditugu.

Ildo horretan, aipaturiko elementu bakoitzaren aldaerak egitea proposatzen da, entrenamendu saioetan lortu beharreko helburuen arabera.

Beren lana gauzatzeko lagungarri izango zaie hori, bai kirolariei, bai monitore edo kirol hezitzaileei; izan ere, ez dituzte 100 joko edo jokatzeko modu jakin beharko, nahikoa izango dute 10 joko jakitea eta haien 10 aldaera.

Kirol anitzeko hastapenean landu beharreko edukien sekuentziazioa jasotzen da **laugarren gaian**.

Kirol prestakuntzako prozesua **epe luzeko prozesutzat** hartzeak ematen duen ikuspegia baliatuko dugu haren barnean hainbat etapa bereizteko; eta horretarako, jokalekuan izaten diren egoera desberdinak (taldekideak, aurkariak eta mugikariak edo baloiak) erabiliko ditugu irizpidetzat.

Bosgarren eta azken **atalean**, kirol hezitzailearen figura ardatz harturik, haren ezaugarriak-pertsonalak eta profesionalak- eta eginkizunak deskribatuko ditugu.

Azken horietatik, **plangintzari, antolakuntzari eta saioak emateari** dagokion guztia landuko dugu, bai eta lehiaketa jardueren tratamenduari dagokiona ere.

1. GAIA: ZEIN KIROLI BURUZ ARI GARA? = helburuak

0. Sarrera

1. Kirola

- 1.1. Definizioa
- 1.2. Ezaugarriak
- 1.3. Orientabideak

2. Kirol hastapena

- 2.1. Definizioa
- 2.2. Helburua
- 2.3. Praktika motak
- 2.4. Helburuak eta edukiak

3. Eskola kirola Euskadin

- 3.1. Eskola kirolaren kontzeptua Euskadin
- 3.2. Eginkizunak eta ezaugarriak
- 3.3. Helburuak
- 3.4. Ondorio praktikoak

4. Kirol anitzeko hastapena

- 4.1. Justifikazioa
- 4.2. Definizioa
- 4.3. Helburuak
- 4.4. Gogoeta praktikoak

5. Ideia nagusien sintesia

6. Galdeketa

0. Sarrera

Europar Batasuneko kontseiluak, kirolaren definizio hau ematen du: "Egoera fisiko eta psikikoa adieraztea edo hobetzea, gizarte harremanak garatzea edo lehiaketa maila guztietan emaitzak lortzea helburu dituen edozein eratako jarduera fisikoa, parte hartze antolatu edo ez antolatuaren bidez gauzatzen dena."

Ulermen hobeko baterako, gure kasuan kirola hitza aipatzen dugunean, askotariko kirolez eta kirola egiteko modu askotarikoez ari gara.

- a) Modalitate anizkoitzak eta kirol disziplina:
Igeriketa, txirrindularitza, parapentea, surfa... guztiak kirolak dira, baina era berean, heuren artean oso desberdinak diren jarduerak ere.

Kirol bakoitzaren barnean aurkitzen diren kirol disziplina desberdinak kontutan hartzen baditugu, aukera zabal hau gehiago areagotzen da.

b) Kirola egiteko modu desberdinak

Adibidez, har ditzagun osasuna eta denbora librea betetzeko, astean bitan igerilekura joaten den pertsona bat eta olinpiar jokoetarako prestatzen ari den goi mailako kirolaria. Biek igeriketa egiten dute baina oso modu desberdinetan.

Hortaz, oso modu zabalean ulertzen dugu kirol hitza:

- Kirolak duen hezitzaile dimentsioa
- Osasuna, denbora librea... helburu dituen kirol jarduerak.
- Lehiazko kirola

Kirola definitzen duten kontzeptu desberdinak landuko eta argituko ditugu ondoko puntuetan, eta horiek nola egokitzen diren hiru kirol orientabide nagusietara (heziketa, aisialdia eta lehiaketa).

Oinarri honetatik abiatuta kirol hastapenaren munduan barneratuko gara, eta aro funtsezkoa dela egiaztatuko dugu, gizarteak haurrei eta gaztetxoei eman nahi dien prestakuntza oso hori lortze aldera.

1. Kirola

1.1. Definizioa

Kirola kontzeptuaren gainean definizio askotarikoak eman izan dira ikuspegiaren arabera. Guztien artean batzuk hautatu ditugu, gure ustez kirol hezitzaileak bere lanerako ezinbestekoa duen informazioa ondoen jasotzen dutenak. Esate baterako, Hernandez Morenoren ustez ondoko ezaugarriak biltzen ditu kirolak:

“mugimendu egoera, ludikoa, lehiaketakoa, arautua eta instituzionalizatua”

1.2. Ezaugarriak

- **Motor egoera:** mugimendua, ekintza fisikoa...
- **Jolas egoera:** jolasa, gozamina, ondo pasatzea...
- **Lehiakortasuna:** gainditzea, erronka, desafioa... norberak, bere buruarekin edo aurkariekin.
- **Arautua:** Aurretik onartutako arau batzuen arabera burutzen da kirola.
- **Instituzionalizatua:** Kirolaren antolaketa, hainbat erakunde, federakuntza, administrazio publikoengan erortzen da.

Kirol motaren edo diziplinaren arabera, eta kirola egiteko moduaren arabera, ezaugarri batzuek besteek baino garrantzi handiagoa edo txikiagoa izango dute.

Kirolak, beraz, **mugimendu jolas** eboluzionatuak dira, mugimendu jolas askok ezaugarri berberak baitituzte, instituzionalizazioa izan ezik.

1.3. Orientabideak

Gaur egun, kirol jarduna orientatzeko hainbat modu bereiz daitezke, bakoitzari eman nahi zaion funtzionaltasunaren arabera:

- **Aisialdia;** faktore ludikoa nagusitzen da.
- **Lehiaketa;** lehia faktorea nagusitzen da.
- **Heziketa;** neska-mutilen gaitasun guztiak garatzeko bitarteko bezala ulertzen da kirola, honako gaitasun hauek garatzeko.

Orientabide guzti hauek kirol hastapenean kontutan hartu beharrekoak dira; ikasleen esperientzi eta egoera anitzak areagotuko dituzten elementuak bait dituzte.

2. Kirol hastapena

Kirol jardueran hastapenak ematen hasteko adin aldi egokiena, lehen hezkuntza da. Noski, ez ditugu kontutan hartuko, lehenengo kirol hastapenak ematen dituzten helduek.

Zenbait kirolen hastapenak, adin tarte helduagoetan ematen dira (parapentea, parakaidismoa, motordun hegaldia...)

2.1. Definizioa

Fernandez Moreno-ren pentsamenduari jarraituz, honela defini daiteke kirol hastapena:

*“Kirol bat ezagutzeko eta hura praktikatzeko irakaskuntza-ikaskuntza prozesu bat gauzatzen den **denbora-aldia**, hasiera-hasieratik hasi eta behar **bezala jokatzeko edo praktikatzeko gaitasuna** izan arte.”*

2.2. Helburua

Aldi honen ondoren, kirolariak gaitasun hauen jabe izan behar du:

- Jokoak edo dagokion kirol modalitateak berezko duen **ESPAZIOA**n mugitu
- modalitate bakoitzaren mugimendu eredu espezifikokoak erabili (**TEKNIKA**)
- une egokian egin mugimenduak (**DENBORA**)
- jokoan partaide diren gainerako kideek bidalitako **KOMUNIKAZIO HIGIARAZLEA** interpretatzearen ondorioz
- eta **ARAUAK** ezagutzearen ondorioz
- eta **ESTRATEGIA HIGIARAZLEA**ren ondorioz.

Gainera, formazio integraleko ikuspuntutik begiratuta

- **OHITURA** higienikoak eta osasungarriak bereganatzen ditu
- **BALIOEN SISTEMA** bat barneratzen du
- **HARREMAN SOZIALAK** eta **AFEKTIBOAK** errazten ditu.

2.3. Praktika motak

Kirolean hasteko prozesuan hiru praktika mota bereizten dira:

- Entrenamenduko saioak
- Lehiaketako saioak
- Praktika librea, norberak bere kasa gauzatzen duena.

Hiru praktika mota horiek erlazionaturik daude, eta elkarri eragiten diote. Hiruen arteko elkarrekintza beharrezkoa suertatzen da, kirol formazio jarraipen egoki bat emateko.

2.4. Helburuak eta edukiak

Errekurso didaktikoak lantzeko erabitzen diren, kirol hastapeneko helburuak, edukiak eta errekurso didaktikoak (jokuak, ariketak...) aldatu egiten dira ikasleen adinaren ezaugarrien arabera.

Lehiaketetan ere kirolak partaideen adinari egokitu behar zaizkio, ondokoak aintzat harturik: araudiak, materialak, joko denbora, neurriak, instalazioak...

3. Eskola kirola Euskadin

3.1. Eskola kirolaren kontzeptua

Euskal Herriko Autonomi Erkidegoan eskola kirola legez arautua dago.

Bai kirolari buruzko **14/1998 Legeak**, baina eskola kirolari buruzko **125/2008 Dekretuak** honela definitzen dute eskola kirola:

“Eskolako kirola da eskola-umeez nahitaezko eskola-aldian baina eskola orduetatik

kanpo egiten duten kirol jarduerak”.

Hau da, **6tik 16 urtera** bitarteko neska-mutilek, ikasketa orduz kanpo, egiten duten kirola da.

Gainera, eskola kirolaren helburua, orientabideak, adinak, ibilbideak eta jarduerak ere ezartzen dituzte.

Era berean, parte hartzen duten eragileen eginkizunak ere jasotzen dira:

- Eusko Jaurlaritzak, foru aldundiak, udalak.
- Ikastetxeak eta kirol elkarteak.
- Kirol Federazioak.

3.2. Eginkizunak eta ezaugarriak

Arau horiek ezartzen dutenez, eskola kiroleko egitasmoek eta programek ondoko ezaugarriak eduki behar dituzte:

- Gehienbat **kirol anitzeko izaera** izan
- Soilik lehiaketara **bideraturik ez egon**
- Ikasleria guztiak **kirol askotarikoak** ezagutuko dituela bermatu
- Kirol jarduna sustatu ikasle bakoitzaren **borondatearen, gaitasun fisikoaren eta adinaren arabera**.

3.3. Helburua

- Neska-mutileen **heziketa integrala** osatu
- Gizartean onarturiko balio positiboak transmititu
- Etorkizunean kirola egiten **jarraitzea** ziurtatu.

3.4. Ondorio praktikoak

Aurreko puntu horietan denetan ezarritakoaren arabera, ondoriozta dezakegu EAEn aurrera eramaten diren eskola kiroleko programek honela eragin behar dutela ikasleengan:

Bizimodu osasuntsuak bultzatu.

Ahalik eta kirol modalitate gehien ezagutzera eman.

Etorkizunean kirola egiten jarrai dezaten oinarriak ezarri.

4. Kirol anitzeko hastapena

4.1. Justifikazioa

Hainbat arrazoia daude justifikatzeko kirol hastapeneko prozesuak kirol anitzeko jarduna eta jardun integratzailea izan behar duela oinarri, ikasle guztiei kirol munduan sartzeko aukera emango diena:

- Gizartearen arlo guztietan, eta batez ere hezkuntza arloan, **hautzaroa etorkizuneko bizimodurako prestatzeko garaitzat** jotzen da, eta hor ez dago espezifikotasunik.
- **Aldeaniztasunaren printzipioa** ardatz duen kirol prestakuntzak etorkizunean errendimendu hobea eta egonkorra izateko aukera ematen du, pertsonen egokitzeko gaitasuna garatzen eta indartzen baitu, hautzaroon nerbio sistema askoz ere elastikoagoa dela oinarri harturik.
- Nerbio sistemak egoera berrietara egokitzeko duen gaitasunari esker, hautzaroon ikasitakoak eragingarriagoak dira.
- Modalitate desberdinetan aritzeak erraztu egiten du, **transferentzia printzipioaren bidez**, kirol edukiak hobeto ulertzea.
- Kirol **modalitatea**, eta hari eman nahi dion **orientabidea**, **hobeto** aukeratuko du eta **iraunkorragoa** izango da norbanakoak alde aurretik esperientzia askotarikoak bizi izan baditu.
- Kirol modalitate bat hautatzen dugunean, ez du bat bakarra hautatu eta beste guztiak baztertu beharrik. Aitzitik, ohikoena da **lehiako** kirol jarduna **aisialdiko** beste kirol batzuekin uztartzea.
- Era berean, kirol eta orientabide batzuk besteak baino egokiagoak dira gure bizitzako aro edo etapa bakoitzerako.

Kirol modalitateak era askotakoak direnez, eta orientabideak ere desberdinak direnez, kirol anitzeko hastapenak bermatzen ditu ondoen honako hauek:

- kirola eta jarduera fisikoa bizi guztian egiteko aukera
- teknika edo kirol modalitate berriak ikasteko erraztasun handiagoa
- emaitza hobekak, kirol errendimenduaren ikuspegitik begiratuta

4.2. Definizioa

“ **Kirol anitzeko hastapena** da **kirol adierazpide** desberdinak **irakasteko-ikasteko** prozesua, **Derrigorrezko Lehen Hezkuntzan** gauzatzen dena, **gizarte estamentuak** bultzatzaile eta **kirol hezitzaileak** gidari direla.”

4.3. Helburuak

- **Neska-mutil guztiei prestakuntza integrala ematea**, era askotako kirol jardueretan parte hartuta, eta honako hauek ahalbidetuta:
 - Kirola ikuspegi desberdinetatik ezagutu.

- Sozializazioa eta talde-lana hobetu.
 - Kirol ohitura iraunkorrak bultzatu neska-mutilen artean.
 - Balio positiboak barneratu..
 - Kirol mota eta jokamolde desberdinen gainean behar beste jakintza eskuratu.
- **Talentudun kirolariak izan litezkeenak hautatzeko plataforma izatea**, dauzkaten dohain guztiak garatzen laguntze aldera, gizartearen mesedetan; izan ere, litekeena da gero haiek gaztetxoan artean kirola bultzatzeko eredu bihurtzea.

4.4. Gogoeta praktikoak (lotura kirolaren antolakuntza arlora)

Horrek esan nahi du kirol anitzeko hastapena egoki eginez gero, neska-mutilek, derrigorrezko eskolatzea amaitzen dutenean, ibiltzen eta korrika egiten, bizikletan ibiltzen eta igeri egiten jakin behar dutela, eta gutxienez taldekako kirol batean eta banakako beste batean ari behar dutela.

4.5. Ideia nagusien sintesia

- Ondoko aldagaietatik abiatuta deskribatzen da kirola: mugimendua, alderdi ludikoa, lehiaketa, arauak eta antolakuntzan parte hartzen duten erakundeak.
- Mugimendu jolas askok kirolen ezaugarri berberak dituzte, instituzionalizazioa izan ezik:
- Kirol jardunaren orientabide nagusiak aisialdia, lehiaketa eta heziketa dira.
- 6tik 16 urtera bitarteko neska-mutilek eskola orduetatik kanpo egiten dutena da eskola kirola.
- Gizartearen ustez kirola bitarteko ezin hobea da heziketa integrala emateko; izan ere, alderdi higiarazle, kognitibo, afektibo eta sozialen garapen orekatua bultzatzen du, bai eta ohitura eta balio positiboak hartzea ere.
- Kirol hastapena da pertsonen kirol prestakuntzaren lehen etapa. Kirolarekin lehenengo hartu-emanan izatean hasten da, eta kirolariak kirola egiteko maila egokia bereganatzen duenean amaitzen da.
- Kirol anitzeko hastapenaren helburua da kirol munduan sartu nahi duten neska-mutil guztien lehenengo urrats hori antolatzeko modu bat izatea, denei heziketa integrala edo osoa emanda.
- Kirol anitzeko hastapenak kirola egiteko ohitura hartzea bultzatzen du, neska-mutilek kirola egiten jarrai dezaten bultzatzearekin batera.
- Azken helburua da ikasleak askatasun osoz erabakitzea zer kirolean aritu nahi duen eta zein orientabiderek; gerora, bizitzaren aro bakoitzean, asmoak eta helburuak aldatu egingo dira bakoitzaren lehentasunen gaitasunen arabera.
- Kirol anitzeko programa batek bermatu behar du neska-mutilek egoki ibiltzen eta korrika egiten ikastea, igeri egiten ikastea, bizikletan ibiltzen ikastea, eta gutxienez taldekako kirol batean eta banakako beste batean jardutea.

2. GAIA: KIROLLEN SAILKAPENA = lan motak

0. Sarrera

1. Zenbait sailkapen

- 1.1.- Barbara Knapp-en sailkapena
- 1.2.- Michel Bouet-en sailkapena
- 1.3.- Matveiev-en sailkapena
- 1.4.- Hernandez Moreno-ren sailkapena

2. Kirolen arteko beste lotura batzuk

- 2.1. Aldez aurretik ur ingurunera egokitzea eskatzen duten kirolak
- 2.2. Irristaketa kirolak
- 2.3. Bertako kirolak

3. Gogoeta praktikoak

- 3.1. Taldekako kirolen alderdi komunak
- 3.2. Banakako kirolen alderdi komunak
- 3.3. Konklusioak

4. Hernandez Moreno-ren sailkapenaren eranskina

5. Ideia nagusien sintesia

6. Galdeketa

0. Sarrera

Jardueraren egitura funtzionalean oinarrituriko sailkapenak interesgarriagoak iruditzen zaizkigu, hainbat kirolen arteko loturak antzemateko eta haien artean transferentziak egiteko modua eskaintzen baitigute.

1. Zenbait sailkapen

1.1 Barbara Knapp-en sailkapena (1975)

Trebetasunen jarraipenaren irizpidean oinarrituta egin da sailkapen hau. Mugimendu trebetasun irekien eta itxien kontzeptuan oinarriturik dago sailkapen hau, entrenamenduaren teoria eta praktika arloan ikusi dugu:



IREKIAK: kirolarien joko ekintzak inguruan gertatzen diren aldaketek (aurkariak, taldekideak, mugikaria, etab.) baldintzatzen dituzten kirolak dira, kirolaria etengabe egokitzen behartzen dutenak.

ITXIAK: kirolarien joko ekintzak ez daude inguruak baldintzaturik, ingurua egonkorra, aldaketa gutxi izaten dituen, baita; erantzuna estereotipatua izan daiteke, eta, hortaz, entrenamenduetan landu daiteke.

1.2.- Michel Bouet-en sailkapena (1968)

Beste sailkapen interesgarri bat Michel Bouet-en sailkapena da (1968); bizi izandako esperientziaren irizpidea erabiliz, honela sailkatu zituen kirolak:

- a) Borroka kirolak:** armekin eta armarik gabe.
- b) Baloï edo pilota kirolak:** taldekakoak eta banakakoak.
- c) Atletismo eta gimnastika kirolak**
- d) Naturako kirolak:** naturagunean egiten dira.
- e) Mekanika kirolak:** automobilismoa eta motoziklismoa, besteak beste.

1.3.- Mateveiev-en sailkapena (1975)

Matveiev-ek honela sailkatu zituen kirolak:

- a) Aziklikoak:** muskulu potentzia nagusitzen da, eta mugimenduak intentsitate gorenekoak dira (atletismo jauziak, jaurtiketak...)
- b) Aerobikoak:** erresistentzia aerobikoa nagusitzen da, intentsitate ertain-baxuko esfortzuak eta iraupen luzekoak.
- c) Taldeko kirolak:** (saskibaloia, areto futbola, izotz gaineko hockeya)
- d) Borroka kirolak:** (borroka, judoa, boxeoa, esgrima...)
- e) Kirol konplexuak eta kirol konbinatuak:**

1.4. Hernandez Moreno-ren sailkapena

Pierre Parlebas-ek abiatzen eta Hernandez Moreno-k jarraitzen duen korrante honek sailkapen irizpide progresibo batzuk ezartzen ditu, jokalekuan gertatzen denaren arabera.

| | | | | | |
|-------------------|-----------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| Banakako kirolak | Psikomotorra (1x1) | Espazio egonkorra | | Txandakako partaidetza | Altuera jauzia, pisu jasotzea... |
| | | Espazio ezegonkorra | | Aldi bereko part. | 100 metro, igeriketa, |
| | Aurkaritza (1x1) | | | Txandakako | Iraupen eskia, piraguismoa... |
| | | | Espazio bereizia | Aldi bereko part. | Surfa, erreka jaitsiera... |
| | | | | Txandakako | Tenisa, padela... |
| | | | Espazio komuna | Aldi bereko part. | Patin lasterketak izotz gainean... |
| Taldekako kirolak | Lankidetza | Espazio egonkorra | | Txandakako | Eskupilota |
| | | Espazio ezegonkorra | | Aldi bereko part. | Borrokak |
| | Lankidetza/aurkaritza | | | Aldi bereko part. | Taldeakako gimnastika erritmikoa |
| | | | | Segidako part. | Errelebuak |
| | | | Espazio bereizia | Txandakako | Eskalada eta bela mota jakin |
| | | | Espazio komuna | Aldi bereko part. | Traineruak |
| | | | Txandakako part. | Boleibola, binakako tenisa.... | |
| | | | Txandakako | Binakako eskupilota... | |
| | | | Aldi bereko part. | Saskibaloia, eskubaloia... | |

2. Kirolen arteko beste lotura batzuk

Kirol anitzeko hastapenaren ikuspegitik **neska-mutilek egin beharreko kirol jardueren plangintza prestatzean**, ondokoak hartu beharko lirateke aintzat:

- . mugimendu trebetasun landuak
- . bizi izandako esperientzia
- . kirol bakoitzaren eskakizun fisikoak

Baina kirolen arteko zerbait erlazio jaso gabe daude sailkapen hauetan, eta ondoren azalduko ditugu horietako batzuk.

2.1. Aldez aurretik ur ingurunera egokitzea eskatzen duten kirolak

Igeriketan, waterpoloan edo urpeko jardueretan aritzeko, aurretik **oinarrizko mugimendu trebetasunak** landu beharko ditugu **uretan** (flotazioa, propulzioa, biraketak eta jauziak, beste batzuen artean), eta horretarako, besteak beste, arnasketa ondo menperatu beharko dugu.

Irizpide honek, beraz, azalduko dituen sailkapen guztiak zeharkatzen ditu, eta oso kontuan eduki behar da kirol anitzeko hastapena planifikatzerakoan, ur ingurunera egokitzea giltzarri baita hainbat modalitatetan aritu ahal izateko.

2.2. Iristaketa kirolak

Iristaketa kirol deitzen diegu edozein lurrazalen gainean irrist egitea oinarri duten kirolei (patinaia, surf, skate...)

Oreka dinamikoaren kontrola da kirol hauen berezko mugimendu trebetasunak garatzeko oinarria.

2.3. Bertako kirolak

Bertako kirolek (Euskal Autonomia Erkidegoan: euskal pilota, herri kirolak, aulki finkoko arraunketa) ezaugarri kultural bereziak dituzte, beste kirolek bereizten dituztenak, jatorriagatik eta erkidego jakin batekoak izateagatik.

3. Gogoeta praktikoak

Sailkapen multzo bereko kirolen ezaugarri komunak zein diren jakitea erabilgarria izan daiteke oso entrenamendu saioak egiten ari garenean, ezaugarri komunak kirol batean eta bestean erabiltzea ahalbidetzen baitu.

Kirolen arteko transferentzia hori alderdi higiarazleetan eta gaitasun fisikoari dagokienetan ez ezik, alderdi kognitibo, afektibo eta sozialetan ere gerta daiteke.

3.1. Taldekako kirolen alderdi komunak

Taldekako kiroliek hedatuenei gagozkiela (futbola, saskibaloia, eskubaloia, errugbia), hainbat elementu komun edo antzekoak aurkitzen ditugu:

- alderdi taktikoa: joko egoera komunak, adibidez, baloirik ez duen jokalaria zaintzea, 1x1, 2x1, kontraerasoak, blokeoak, pantailak, gurutzaketak, estaldurak...
- alderdi teknikoak: paseak, baloi eramateak, jaurtiketak, kontrolak, sarrerak, baloi babesteak, boteak...
- alderdi kognitiboak: egoera hauteman (taldekideak eta aurkariak ikusi, inguru ikusi, hitz eginez komunikatu ...), erabaki, sortzen diren arazoei irtenbideak bilatu, eta abar.
- balioak: lankidetzak, adiskidetasuna, arauak, epailea eta abar errespetatu.

Era berean, esan daiteke taldekako kirolek hautemate, erabakitze eta gauzatze faktoreak nagusitzen direla.

Taldekako kirolak elkarren antza izateak ahalbidetzen du kirol batean baino gehiagotan aritzen diren neska-mutilen jarduna sendotzea; izan ere, entrenamendu saioen helburuak eta edukiak oso antzekoak dira, eta hainbat kirolek erabiltzean modu askotara lantzen dira.

Trebetasun irekiko kirolak direnez (Knapp) - ekintza higiarazlea inguruaren zirkunstantzietara egokitzea eskatzen dute-, **praktiken barietateak** indartu egiten du ikaskuntza espezifikoa edo langai jakinak ikastea, eta era berean, kirol mota hauetan hain garrantzitsu diren pertzepzio edo hautemate eta erabakitze mekanismoak ere sendotu egiten dira.

3.2 Banakako kirolen alderdi komunak

- nork bere burua gainditzean biltzen edo zentratzen da lehia izaera.
- emaitzak ondokoetan adierazten dira: denbora, distantzia, pisua, puntuak...
- gauzatze faktoreak nagusitzen dira hautemate eta erabakitze faktoreen aldean.
- gaitasun fisiko handia eskatzen dute.
- autokontzeptua, kontzentrazioa eta norberaren burua ezagutzea bultzatzen dute.
 - teknika nagusitzen da alderdi taktikoen aldean.

3.3. Banakako kirolen alderdi komunak aurkariekin edo aurkaritzarekin

Aurkaritza duten banakako kirolek aurreko bi taldeetan aipaturiko ezaugarriak partekatzen dituzte: bai taldekako kirolenak bai aurkaririk gabeko banakako kirolenak.

3.4. Konklusioak

Prestakuntza integrala lortze aldera, bietan batera jarduteak, hau da, taldekako kirolean eta banakakoetan jarduteak, mugimendu aberastasun handiagoa dakar, alderdi kognitibo osagarriak lantzen dira, eta garapen afektibo eta soziala orekatuagoa da.

4. Ideia nagusien sintesia

- Kirolak sailkatzeak euren artean loturak egiteko aukera ematen du, betiere kirol anitzeko irakaskuntzan erabiltze aldera.
- Trebetasunen jarraipen irizpidea ardatz harturik, Barbara Knapp-ek kirol irekiak eta kirol itxiak bereizten ditu.
- Bizi izandako esperientzia erabiltzen du Michel Bouet-ek kirolak honela sailkatzeko: borroka kirolak, baloi edo pilota kirolak, atletismo eta gimnastika kirolak, naturako kirolak eta mekanika kirola.
- Entrenamendua aldietan banatzea oinarri harturik, Matveiev-ek ondoko sailkapena egin zuen: kirol aziklikoak, kirol aerobikoak, taldeko kirolak, borroka kirolak eta kirol konplexuak eta konbinatuak.
- Praxiologia higiarazlea deitzen den korranteak ekintzaren azterketan oinarritzen den sailkapena egin zuen; Parlebas hasi zen eta Hernández Morenok jarraitu zuen; irizpide progresibo batzuk ezarri zituen jokalekuan gertatzen denaren arabera. Hasiera batean banakako kirolak eta taldekakoak bereizten dituzte, gero partaideen artean egon daitekeen erlazioa zehazten dute (kirol psikomotorrak, lankidetzakoak, aurkaritzakoak eta lankidetzaurkaritzakoak), eta azkenik espazioaren erabilerak duen funtzioa argitzen (bereizia edo ez) eta bertan parte hartzeko modua (aldi berean edo txandaka) argitzen dute.
- Kirol anitzeko hastapenaren ikuspegitik neska-mutilek egin beharreko kirol jardueren plangintza prestatzean, ondokoak hartu beharko liriateke aintzat: mugimendu trebetasun landuak, bizi izandako esperientzia, kirol bakoitzaren eskakizun fisikoak.
- Kirolen arteko erlazio asko jaso gabe daude sailkapen horietan; horregatik, ezaugarri komunak dauzkaten kirol moduan aipatu behar dira, aurretik ur ingurunera egokitzea eskatzen duten kirolak, irristaketa kirolak eta bertako kirolak, eta ondoren azalduko ditugu horietako batzuk
- Orobat, sailkapen multzo bereko kirolen ezaugarri komunak ezagutzea oso erabilgarria izan daiteke entrenamendu saioak egiten ari garenean, ezaugarri komunak kirol batean eta bestean erabiltzea ahalbidetzen baitu.
- Prestakuntza integrala lortze aldera, bietan batera jarduteak, hau da, taldekako kirolean eta banakakoetan jarduteak, mugimendu aberastasun handiagoa dakar, alderdi kognitibo osagarriak lantzen dira, eta garapen afektibo eta soziala orekatuagoa da.

3. GAIA: JOLASEN ETA KIROLLEN EGITURA

1. Sarrera
2. Jolasen eta kirolen elementuak
 - 2.1. Espazioa
 - 2.1.1. Definizioa
 - 2.1.2. Ezaugarriak
 - 2.1.3. Gogoeta praktikoak
 - 2.2. Denbora
 - 2.2.1. Definizioa
 - 2.2.2. Ezaugarriak
 - 2.2.3. Gogoeta praktikoak
 - 2.3. Taldekideak eta aurkariak
 - 2.3.1. Definizioa
 - 2.3.2. Ezaugarriak
 - 2.3.3. Gogoeta praktikoak
 - 2.4. Materiala
 - 2.4.1. Definizioa
 - 2.4.2. Ezaugarriak
 - 2.4.3. Gogoeta praktikoak
 - 2.5. Arauak
 - 2.5.1. Definizioa
 - 2.5.2. Gogoeta praktikoak
3. Elementuen erlazioa sistema barnean
 - 3.1. Malho-ren ekintza taktikoa
 - 3.2. Bayer-en printzipioak
 - 3.3. Lankidetzeta/aurkaritza harremanak
 - 3.3.1. Lankidetzeta
 - 3.3.2. Aurkaritza
 - 3.4. Jolas elementuen erabilera
4. Entrenamendurako gogoeta praktikoak (saioen prestakuntza)
 - 4.1. Jolasen eta kirolen elementuen aldaerei buruzko adibide praktikoak
 - 4.1.1. Espazio aldaerak
 - 4.1.2. Denbora aldaerak
 - 4.1.3. Taldekideak eta aurkariak
 - 4.1.4. Material aldaerak
 - 4.1.5. Arau aldaerak
 - 4.2. Beste gogoeta praktiko batzuk
5. Ideia nagusien sintesia

1. Sarrera

Kirol modalitate desberdinak aztertzeak erakusten digu (nahiz eta diferentzia nabarmenak izan) badagoela egitura bat (nukleoa) eta badituztela elementu komunak. Eta hori ezinbestean aintzat hartu beharreko kontua da kirol irakaskuntza antolatzerakoan.

Jolasen eta kirolen elementu zehatzak (**espazioa, denbora, taldekideak, aurkariak, materiala eta arauak**) aztertuta soilik argitu ahal izango dugu zein kirol buruz ari garen, **komunikazio** mekanismoak aztertuta ere hipotesiren batzuk ezar ditzakegun arren: pasatu eta moztu (saskibaloia), pasatu eta segi (eskubaloia), hormarena egin (futbola), pasatu eta baloia jarri (boleibola).

Garrantzitsua da eskola kiroleko monitoreek kirola eta jolasa egiturak beretik ezagutzea, kirol modalitate desberdinen artean erlazioak ezartzea eta haien erabilera bilatzea.

Testuinguru honetan, sekulako garrantzia hartzen du **transferentzia** kontzeptuak.

Transferentzia kontzeptu giltzarria da ikaskuntza prozesuetan; egoera batean ikasitakoak beste egoera batzuetako ikaskuntzetan edo testuinguruetan eragina duenean gauzatzen da.

Estimuluen arteko erlazioaren eta erantzunen arabera, hiru **transferentzia mota bereiziko ditugu:** positiboa, negatiboa eta neutroa.

2. Jolasen eta kirolen elementuak.

2.1. Espazioa.-

2.1.1. Definizioa.- Kirol espazioa deitzen zaio kirolariek joko ekintza gauzatzen duten lekuari.

2.1.2. Ezaugarriak.- Jokoa gauzatzen den lekuari gagozkiola, ondokoak hartu behar dira aintzat:

a) Egonkortasuna edo ezegonkortasuna

Espazioa ezegonkorra izateak bertara egokitzea eskatzen du.

b) Erabilera partekatua edo berezia

Modalitate batzuetan espazioa taldekideekin eta aurkariekin partekatzen da (pilota, eskubaloia, txirrindularitza), eta beste batzuetan, aldiz, espazioa ez dugu aurkariekin partekatzen (igeriketa kaleetan banaturik, boleibola, atletismoko abiadura probak).

c) Espazio edo zona bereziak

Kirol jakin batzuetan badaude espazio edo zona berezi batzuk, eta araudiak partaideen jokoa baldintzatzen du gune horietan (futbolean area, saskibaloieremua...)

d) Espazio zehaztua eta neurria

Joko espazioa beti egoten da zehaztuta kirolean. Mugimenduzko jolasetan zehaztuta egon daiteke edo ez.

2.1.3. Espazioari buruzko gogoeta praktikoak

Nola ugartu ditzakegu aldaerak espazioa aldatuz?

- Joko espazioa handitu edo murriztu
- Espazioa estutu edo zabaldu (luzetara edo zabaletara jokatu)
- Espazioa erabiltzeko hainbat zona ezarri
- Jaurtitzeko zonak mugatu
- Espazio babestuak sortu
- Dentsitatea aldatu
- Jomugen forma, tamaina edo kokapena aldatu
- Zonaka jokatu
- Eta abar

2.2. Denbora.-

2.2.1. Definizioa.- Edozein jolas, kirol, ekintza higiarazle orokor (partida baten iraupen osoa) edo partzial (baloia jokoan jartzeko baimenduriko denbora, adibidez) denbora-aldi baten barnean gertatzen da.

2.2.2. Ezaugarriak.-

a) Zehaztua edo zehaztu gabea

Zehaztua da hitzartutako denbora xahutzen denean amaitzen bada jokoa.

B) Denbora arautua

Jokoaren alderdi batzuk ere denboraren bidez arautzen dira. Adibidez, (24 segundo daude saskira jaurtitzeko, eskubaloian 3 segundo edozein sake egiteko...)

2.2.3. Denborari buruzko gogoeta praktikoak

- Gehienezko denbora ezarri ekintza bat gauzatzeko
- Jokoaren iraupena aldatu
- Denbora jakin batean helburuak lortzea saritu
- Denbora zatikatu (denbora tarte txikiagoak egin)
- Aurrekoak konbinatu
- Eta abar.

2.3. Taldekideak eta aurkariak.-

2.3.1. Definizioa.- Jokoa gauzatzean helburuak partekatzen dituzten (taldekideak) edo aurkako helburuak dituzten (aurkariak) partaideak.

2.3.2. Ezaugarriak.-

- a) Taldekideak edo aurkariak egon edo ez
- b) Antolakuntza simetrikoak (11x11,5x5...) edo asimetrikoak (harrapaketa jokua)
- c) Aldi bereko((futbola, hockeya...) edo txandakako partaidetza ((tenisa, pilota...))

2.3.3. Taldekideei eta aurkariei buruzko gogoeta praktikoak

- Taldekide kopurua handitu edo murriztu.
- Aurkari kopurua handitu edo murriztu.
- Jokalari “komodinak” edo “neutroak” erabili.
- Partaidetza mota aldatu: aldi berekoa edo txandakakoa.
- Lankidetzak, aurkaritza edo lankidetzak-aurkaritza egoerak proposatu.
- Eta abar.

2.4. Materiala.-

2.4.1. Definizioa.- Jokoaren helburua lortzeko behar diren elementuez ari gara kirol materiala esaten dugunean.

Kirol materialaren barnean honakoak bereiz daitezke:

- Mugikariak: baloia, pilotak, hegalaria, pastillak...
- Tresnak: erraketak, stickak, bateak, palak...
- Beste material batzuk: boleiboleko sarea, tatamiak...

2.4.2. Ezaugarriak.- Materialak aldaera hauek ditu:

- a) Egon daiteke edo ez
- b) Neurria
- c) Pisua
- d) Forma
- e) Osaera (gogortasuna)
- f) Kopurua

2.4.3. Kirol materialari buruzko gogoeta praktikoak

- beste material batzuk erabili,
- mugikarien neurria aldatu,
- materialen pisua edo forma aldatu
- baloi kopurua handitu edo murriztu,
- eta abar.

2.5. Araudia

2.5.1. Definizioa.- Arau idatzien multzoa, honako hauek zehazten dituenak: jokalekuaren neurriak, materiala, partaide kopurua, taldekideekin eta aurkariekin izan ditzaketen harremanak eta jokoaren gainerako elementuak.

2.5.2. Arauei buruzko gogoeta praktikoak

- puntuazio sistemak aldatu,
- arau bereziak ezarri
- arau batzuk soilik erabili
- beste helburu batzuen arabera puntuatu
- eta abar

3. Elementuen erlazioa sistema barnean

Aurreko puntuan azaldutako elementuak elkarri loturik daude, eta egitura, sare edo sistema bat osatzen dute.

Hainbat autorek aztertu dituzte sistema horretako elementuen artean sortzen diren erlazioak.

3.1. Malho-ren ekintza taktikoa

Malho-k honela definitzen du ekintza taktikoa: “Edozein joko egoeratan gertatzen diren prozesu kognitiboak”.

Helburu horrekin, ondoko prozesu kognitiboak jartzen ditu abian:

- Lehenbizi egoera **behatzen du** (pertzepzioa).
- Behaturiko egoera **interpretatzen du** (informazioa prozesatu).
- Interpretazioaren arabera, **zer egin** erabakitzen du (erabaki).
- Hautaturiko erabakia ekintza **bihurtzen da** (gauzatu).
- Azkenik, ekintzaren emaitza ebaluatzen da (ebaluazioa).

3.2. Bayer-en printzipioak

Bayer-ek dienez, jokalariek, taldekako kiroletan, ekintza eta asmo taktikoak menderatu beharko dituzte, operazio printzipio oinarritzkoen ondorioz sortzen direnak, hau da, **eraso** eta **defentsa** kontzeptuen ondorioz.

Eskema honen arabera sailkatzen dira printzipio horiek:

Erasoko printzipioak

| | Baloia ren jabetzari eutsi | Aterantz/saskirantz joan | Tantoa lortu |
|----------------------|---|--|--|
| Asmo taktikoa | Baloia duena.- - Baloia babestu - Pasea egin Baloirik ez duena.- - Lagundu (defentsa zaildu) - Desmarkatu eta baloia eskatu. | Baloia duena.- - Baloia eraman - Pasea egin Baloirik ez duena.- - Lagundu (defentsa zaildu) - Desmarkatu eta baloia eskatu | Baloia duena.- - Defentsa gainditu - Atera jaurti Baloirik ez duena.- - Lagundu (defentsa zaildu) |
| Ekintzak | Baloia duena.- - Baloia babestu - Paseak egin - Iskin egin Baloirik ez duena.- - Iskin egin - Abiadura/nora bide aldaketak - Desmarkeak... | Baloia duena.- - Baloia eraman - Paseak egin - Iskin egin Baloirik ez duena.- - Iskin egin - Abiadura/nora bide aldaketak - Desmarkeak... | Baloia duena.- - Jaurtiketak - Baloia eraman - Iskin egin Baloirik ez duena.- - Blokeoak, desmarkeak... |

Defentsako printzipioak

| | Baloia berreskuratu | Gure aterantz doan bidea oztopatu | Ez utzi gola /saskiratzea gauzaten |
|----------------------|---|---|--|
| Asmo taktikoa | Baloiari begira.- - Baloia ibilbidea moztu - Pasea egiteko aukerak | Baloiari begira.- - Baloia ibilbidea moztu - Pasea egiteko aukerak | Baloiari begira.- - Baloia ibilbidea moztu - Jaurtizeko aukerak |

| | | | |
|-----------------|--|--|---|
| | <p align="center">oztopatu</p> <p>Baloia duen jokalaria begira.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kontrolatu - Molestatu - Eraso egin <p>Taldeari begira.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Markatu - Lagundu | <p align="center">oztopatu</p> <p>Baloia duen jokalaria begira.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kontrolatu - Molestatu - Eraso egin <p>Taldeari begira.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Markatu - Lagundu | <p align="center">oztopatu</p> <p>Baloia duen jokalaria begira.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kontrolatu - Molestatu - Eraso egin <p>Taldeari begira.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Markatu - Lagundu |
| Ekintzak | <p>Baloia begira.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iskin egin, hesiak jarri, baloia jaso. <p>Baloia duen jokalaria begira -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iskin egin, - Kargak - Lekualdatzeak <p>Taldeari begira.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Markaketak - Blokatzeak... | <p>Baloia begira.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iskin egin, hesiak jarri, baloia jaso. - Blokeoak <p>Baloia duen jokalaria begira -</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iskin egin, - Kargak - Lekualdatzeak <p>Taldeari begira.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Markaketak - Blokatzeak... | <p>Baloia begira.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iskin egin, hesiak jarri, baloia jaso. - Blokeoak - Geldituak <p>Baloia duen jokalaria begira</p> <ul style="list-style-type: none"> - Iskin egin, - Kargak - Lekualdatzeak <p>Taldeari begira.-</p> <ul style="list-style-type: none"> - Markaketak - Blokatzeak... |

3.3. Lankidetzaz / aurkaritzaz harremana

Lankidetzaz/aurkaritzaz erlazioaz hitz egiten dugunean bi kirolari edo gehiagoren arteko erlazioaz ari gara, gainerakoengan zuzeneko eragina izan dezakeen ekintza higiarazleaz, hain zuzen ere.

Bi komunikazio mota egon daitezke, erlazio positiboaren eta negatiboaren arabera.

Ondoko lerroetan zehaztu ditugun harremanak oso loturik daude bai jokoaren elementuekin bai aipatu berri ditugun Bayer-en printzipioekin.

3.3.1. Lankidetzaz

Kirol erronka modu bateratuan gainditzeko sortzen diren harremanak (baloi pasea...)

3.3.2. Aurkaritzaz

Aurkariak kirol erronka gaindi dezaten oztopatzeko sortzen diren harremanak (blokeatu...)

3.4. Joko elementuen erabilera

Bigarren puntuak ikusi dugunez (Jolasen eta kirolen elementuak), partaideen eta gainerako elementuen arteko harremanak aldatuz gero, lan didaktikoa onduko duten joko egoera berriak asmatuko eta proposatuko ditugu.

Horretarako, eskola kiroleko monitoreak jarrera aktiboa izan beharko du entrenamendu saioetan, jokalariaen ekintzak behatu, eta haren erantzunaren arabera, hasierako mailaren nahiz proposaturiko helburuaren arabera aldatu beharko ditu egoerak.

4. Entrenamendurako gogoeta praktikoak (saioen prestakuntza).

Jolasen eta kirolen elementuen aldaerei buruzko adibide praktikoak

4.1. Jolasen eta kirolen elementuen aldaerei buruzko adibide praktikoak

4.1.1. Espazio aldaerak.-

- joko espazioa handitu edo murriztu
- Erabilera zona desberdinak ezarri
- Espazioa estutu edo zabaldu
- Jaurtiketa egiteko zonak mugatu
- Jomugen forma, neurria eta kokapena aldatu

4.1.2. Denbora aldaerak

- Ekintza denbora mugatu.-
- Denbora jakin batean helburuak lortzea saritu edo zigortu

4.1.3. Taldekideak eta aurkariak

- Taldekide kopurua handitu edo murriztu.-
- Aurkari kopurua handitu edo murriztu.-

4.1.4. Material aldaketak

- Beste material batzuk erabili.-
- Mugikarien neurria aldatu.-
- Baloi kopurua handitu edo murriztu.-

4.1.5. Arau aldaerak

- Puntuazio sistemak aldatu.-
- Beste helburu batzuentatik puntuak eman.-

4.2. Beste gogoeta praktiko batzuk

- Entrenamendu saioetan **jarrera aktiboa** erakutsi behar da.
- Joko eta kirolen osagai diren elementuetan aldaketak egin; entrenamenduak prestatzeko eta zuzentzeko oso tresna egokia izateaz gainera, kirolarien lana errazten du prestakuntza adinetan.
- Kontuan izan behar da adinarekin batera, pixkanaka, handitzen dela informazioa asimilatzeke gaitasuna.
- Joko, lehia kutsuko jolas edo kirol ezagunetan aldaketak eginez gero, **askoz errazago ulertuko dituzte eta errazago egokituko dira kirolariak.**

- Joko ezagunetan eginiko aldaketak errazago ulertuta eta haietara errazago egokituta **jardun-denbora** errentagarri egiteko modua izango dugu. Hau da, azalpenak ematen ez gara luzatuko, eta denbora gehiago aritzeko (eta helburuak lotzeko) modua izango dugu jardunean.
- Garrantzitsua da behin berriro azpimarratzea **irakaskuntza progresiboaren** kontzeptua.
 - sinpletik konplexura, eta
 - partikularretik orokorrera.

5. Ideia nagusien sintesia

- Kirolek eta jolasek nukleo komun bat dute, eta haien artean alde nabarmenak dauden arren, elementu komunak ere badituzte: **espazioa, denbora, taldekideak, aurkariak, materiala eta arauak**.
- Elementu horiek eta haien arteko harremanak sistema bat osatzen dute. Elementuen arteko harreman adierazgarrienak hauek dira:
 - Malho-ren ekintza taktikoa: edozein joko egoeratan gertatzen diren prozesu kognitiboak azaltzen ditu (**behatu, interpretatu, erabaki, gauzatu eta ebaluatu**).
 - Bayer-en printzipioak: jokalariek ekintza eta asmo taktikoak menperatu beharko dituzte, printzipio oinarritzkoen ondorioz sortzen direnak, bai **erasoan** bai **defentsan**.
 - **Lankidetzaz/aurkaritza**: taldekide eta aurkarien arteko harremanak dira, eragin zuzena dutenak gainerakoek ekintza higiarazlean.
- Garrantzitsua da eskola kiroleko teknikariak edo monitoreak **kirola** eta jolasa egituratik beretik **ezagutzea** (elementuak eta haien arteko erlazioak), kirol modalitate desberdinen arteko **antzekotasunak ezagutzea**, eta **hazieraz baliatzea** prestakuntza saioetan (entrenamenduak eta lehiaketak), errazago ikaste aldera.
- **Transferentzia** prozesua oso prozesu garrantzitsua da kirolak ikasteko. Ikasleak lehenik ikasitikoak baliatuko ditu jakintza berriak bereganatzeko.
- Partaideen eta gainerako elementuen arteko **harremanak aldatzeak** aukera emango digu joko egoera berriak planteatzeko, eta bide batez, lanketa hobetzeko.
- Era berean, **ezagunak diren joko edo kirolean aldaketak** eginda neska-mutilek errazago ulertuko dituzte, eta errazago egokituko dira.
- Horrela, **jardun-denbora errentagarri** bihurtuko dugu (jardunean denbora gehiago emango dugu azalpenak ematen baino).
- Horretarako, eskola kiroleko monitoreak **jarrera aktiboa** izan beharko du entrenamendu saioetan, jokalariek zer egiten duten arretaz jarraitu beharko du, eta haien erantzunaren, hasierako mailaren nahiz proposaturiko helburuaren arabera aldatu egin beharko ditu egoerak.

4. GAIA: KIROL BIZITZA=etapak

1. Sarrera
2. Ni eta ingurua
3. Ni eta bestea
4. Ni eta besteak
5. Ni eta taldea
6. Ni eta kirola
7. Ideia nagusien sintesia
8. Galdeketa

1. Sarrera

Kirolariak, beren kirol bizitzan, hainbat fasetatik igarotzen dira edo igaro beharko lirateke, kirol jardunean murgiltzen direnetik hasi, zein kiroletan nahiz zein helbururekin ariko diren erabaki, eta kirola egiteari uzten dioten arte.

Kirol prestakuntzako prozesuek berez, eta kirol hastapenekoek bereziki, dauzkaten helburuak lortzeko, hainbat etapa bereizi behar dira, kirolarien asmoei eta kirolaren berezko ezaugarriei erantzungo dieten irizpideetan oinarriturik.

Hemen aurkezten dugun proposamena, oro har, taldeko kiroletako prestakuntzara dago bideraturik, eta bertan prestakuntza etapa bakoitzean lortu beharreko hainbat ezaugarri eta helburu ikus daitezke.

Komeni da argi uztea proposamen hau erabat bateragarria dela *Portaera eta ikaskuntza* arloan garatzen den proposamenarekin; izan ere, atal honetan sakonago aztertzen dira bestean orokorrean azalduriko irizpideak, joko ekintzaren irakaskuntza ardatz harturik.

Halakoetan, **etapak ez erretzeko** ideia gogoan izan behar dugu beti; izan ere, kirolaria, itxura batean, informazio eta eskakizun fisiko berriak bereganatzeko prest dago, baina arrisku handia dago tratatzeko, eta presio gehiegizkoa dela medio, kirola egiteari uzteko.

Era berean, kirolariari eskaintzen zaizkion edukiak dagoeneko gainditua duen etapa batekoak badira, motibazioa galduko du, ez baitu aurrerabide handirik ikusiko (**Zamaren estimulu eragingarriaren printzipioa**).

Kirol prestakuntza **etapetan egituratzea** batez ere **taldeko kirolei** dagokien arren, neska-mutilen **adinaren araberako ezaugarriei** dagokion zatiak edozein kirol modalitatearen prestakuntzarako balio du, dela **banakakoa** edo dela **taldekakoa**.

2. Ni eta ingurua (6tik 8 urtera – bejaminareua)

Kirol jardunean hasi aurreko etapa da, baina oso garrantzitsua, oinarriko hainbat mugimendu bereganatzen hasten baitira neska-mutilak, eta oinarri horren gainean eraikitzen dira gerora kirolean aritzea ahalbidetuko dieten trebetasunak.

| | | | | | |
|----------------------|--|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|------------|
| Helburua | <p>Gozagarri, interesgarri eta atsegingarri egin</p> <p>Sozializazioa – lankidetzaz bultzatu:</p> <p>Kirol legez aritzea eta ohitura osasungarriak bultzatu</p> | | | | |
| Psikomotorria | Ni eta nire gorputza / Ni eta espazioa | | | Motrizitatea Norberaren teknika | 1X0 |
| | Nire gorputza kontrolatu | Nire gorputzarekin aurrera egin | Nire gorputzarekin jomugara heldu | | |
| | Ni eta materiala / Ni eta mugikaria | | | | |
| | Mugikaria kontrolatu | Mugikariarekin aurrera egin | Mugikariarekin jomugara heldu | | |

3. Ni eta bestea (8tik 10 urtera – benjamin kategoria)

Garai hau ezin hobea da mugimenduak ikasteko; beraz, etapa honetako helburu nagusia izango da neska-mutilen mugimendu gaitasun orokorrak ahalik eta gehien garatzea, mugimendu orokorren oinarri zabal eta askotarikoa sortze aldera, eta oinarri horretatik abiatuta mugimendu koordinatuagoak agertzen joango dira, harik eta kirol bakoitzaren teknika espezifikoetara iritsi arte.

| | | | | | |
|----------------------|--|--|--|---|--------------------|
| Helburua | <p>Norberaren ekimena, emantzipazioa eta autonomia garatu</p> <p>Jarduera ulertzea bultzatu</p> | | | | |
| aurkaritza | Ni eta aurkaria / Ni, aurkaria eta mugikaria | | | Norberaren taktika | 1X1 |
| | Nire gorputza kontrolatu aurkaria aurrean dudala | Nire gorputzarekin aurrera egin aurkaria aurrean dudala | Nire gorputzarekin jomugara heldu aurkaria aurrean dudala | | |
| | Mugikaria kontrolatu aurkaria aurrean dudala | Mugikariarekin aurrera egin aurkaria aurrean dudala | Mugikariarekin jomugara heldu aurkaria aurrean dudala | | |
| lankidetzatza | Ni eta nire taldekidea(k) | | | Taldearen teknika | 2X0 eta 3X0 |
| | Mugikaria kontrolatu taldekide(ar)ekin batera | Mugikariarekin aurrera egin taldekide(ar)ekin batera | Mugikariarekin jomugara heldu taldekide(ar)ekin batera | | |
| lank.-aurkar. | Ni, nire taldekidea eta aurkaria | | | Taldearen taktika oinarritzkoa | 2x1 |
| | Mugikaria kontrolatu taldekidearekin batera eta aurkaria aurrean dudala | Mugikariarekin aurrera egin taldekidearekin batera eta aurkaria aurrean dudala | Mugikariarekin jomugara heldu taldekidearekin batera eta aurkaria aurrean dudala | | |

4. Ni eta besteak (10etik 12 urtera – alebin kategoria)

Aro honetan beste neska-mutil batzuekin lankidetzan arituz jokatzeko hasten dira, eta aldi berean, ohartzen dira aurkari batek baino gehiagok baloia kendu nahi diela.

| | | | | | |
|--|---|---|--|--------------------------------|----------------|
| Helburua | Kirol mugimendu trebetasunak areagotu Trebetasunen gauzatzea hobetu eta horretan aurrera egin Kiroletara egokitzen lagundu eta orientabideak eman | | | | |
| Lankidetzak - aurkaritza | Ni, nire taldekidea(k) eta aurkariak | | | Taldearen taktika oinarritzkoa | 2X2 |
| | Mugikaria kontrolatu taldekidearekin batera eta aurkaria aurrean dudala | Mugikariarekin aurrera egin taldekidearekin batera eta aurkariak aurrean ditudala | Mugikariarekin jomugara heldu taldekidearekin batera eta aurkariak aurrean ditudala | | 3X1, 3X2, etab |
| | Mugikaria kontrolatu taldekideekin batera eta aurkaria(k) aurrean dudala/ditudala | Mugikariarekin aurrera egin taldekideekin batera eta aurkaria(k) aurrean dudala/ditudala | Mugikariarekin jomugara heldu taldekideekin batera eta aurkaria(k) aurrean dudala/ditudala | Taldearen taktika simplea | 3X3 |
| | Ni, nire taldekidea(k) eta aurkariak | | | | |
| Mugikaria kontrolatu, taldearen bitarteko oinarritzkoak erabiliz, aurkariak aurrean ditudala | Mugikariarekin aurrera egin, taldearen bitarteko oinarritzkoak erabiliz, aurkariak aurrean ditudala | Mugikariarekin jomugara heldu, taldearen bitarteko oinarritzkoak erabiliz, aurkariak aurrean ditudala | | | |

5. Ni eta taldea (12tik 14 urtera – infantil kategoria)

Babesturik sentitzeko beharrak bihurtzen du taldea, edo lagun taldea, oinarrizko elementu kirolarien bizitzan.

Eta honetan, gainera, zein kiroletan aritu nahi duten behin betiko erabakia hartzeaz izaten dute.

| | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---------------------------|------------------------|
| Helburua | <p>Trebetasunen gauzatzea hobetu eta horretan aurrera egin Kiroletara egokitzen lagundu eta orientabideak eman Aukeratzen utzi eta espezializazio baterantz bideratu</p> | | | | |
| Lankidetzaz | Mugikaria kontrolatu taldearen bitarteko oinarrizkoak erabiliz | Mugikariarekin aurrera egin taldearen bitarteko oinarrizkoak erabiliz | Mugikariarekin jomugara heldu taldearen bitarteko oinarrizkoak erabiliz | Taldeen teknika | 5x0, 6x0, etab.. |
| Lank.-aurkar. | Mugikaria kontrolatu, taldearen bitarteko oinarrizkoak erabiliz, talde aurkaria aurrean dugula | Mugikariarekin aurrera egin, taldearen bitarteko oinarrizkoak erabiliz, talde aurkaria aurrean dugula | Mugikariarekin jomugara heldu, taldearen bitarteko oinarrizkoak erabiliz, talde aurkaria aurrean dugula | Taldeen taktika konplexua | 5x5, 7x7, 11x11, etab. |

6. Ni eta kirola (14tik 16 urtera, eta ondoko urteetan – kadete kategoria eta ondorengoak)

Jokoak edo jolasak elementu nagusi izaten jarraituko du, baina hautaturiko kirolaren teknikak sakon landuko ditugu.

Aurreko etapa guztiak egoki gauzatu arren, ikasleak ez badu bere gain hartu nahi federaturiko lehiaketek eskatzen duten **diziplina eta konpromisorik**, edo bere burua jokalaria izateko gai ikusten ez badu, eta arestian adierazi bezala kirol heziketa egokia jaso badu, kirolaren munduari loturik jarraituko du beste alderdiren bati helduta: kirolgile, entrenatzaile, arbitro, eta abar.

| Helburua | Trebetasunen gauzatzea hobetu eta horretan aurrera egin Kirol errendimendurako gogoia izatea sustatu | | | | |
|---------------|--|---|---|-------------------------------|----------------------|
| Lankidetzaz | Mugikaria kontrolatu taldearen bitarteko konplexuak erabiliz | Mugikariarekin aurrera egin taldearen bitarteko konplexuak erabiliz | Mugikariarekin jomugara heldu taldearen bitarteko konplexuak erabiliz | Taldearen teknika | 5x0, 6x0, etab. |
| Lank-aurrerak | Mugikaria kontrolatu taldearen bitarteko konplexuak erabiliz, talde aurkaria aurrean dugula | Mugikariarekin aurrera egin, taldearen bitarteko konplexuak erabiliz, talde aurkaria aurrean dugula | Mugikariarekin jomugara heldu, taldearen bitarteko konplexuak erabiliz, talde aurkaria aurrean dugula | Estrategia Sistemak Jokaldiak | 5X5, 7X7 1X11, etab. |

7. Ideia nagusien sintesia

- Eskola kiroleko monitoreek edo kirol hezitzaileek ezer baino lehen jakin behar dute kirol prestakuntzako prozesuaren fase edo etapa bakoitzak zer ezaugarri eta helburu dituen.
- Etapaz etapa egituratzeko ereduak, taldekako kirolei buruzkoak, kirol prestakuntzaren ikuspegi orokorra erakusten du epe luzera begira.
- Etapa bakoitzean hainbat joko egoera planteatzen dira, eta konpondu beharreko erronkak edo desfioak dira kirolarientzat; horien aurrean, zer baliabide dituzten galdetuko diote beren buruari, eta non aurkituko dituzten beste bitarteko batzuk, ahalik eta koponbiderik onenak lortze aldera.
- Etapak aztertzen baditugu, plangintza prozesuaren gakoak zein diren jakingo dugu; eta azterketa hori egin egin beharko dugu kirolarien ikaskuntza eta aurrerabide erritmoak errespetatuko baditugu; hartara, kirol prestakuntza ahalik eta koherenteena eta onuragarriena izatea lortuko dugu.
- Jokoen bidezko eta kirol anitzeko jarduna da baliabide metodologiko nagusia, neska-mutilek egoera desberdinei aurre egiteko bitartekoak beregana ditzaten.
- Egoera bat bera hainbat kirol modalitatetako bitarteko tekniko-taktikoekin konpon daiteke, transferentzia printzipioa erabilita ikaskuntza prozesuan.

5. GAIA: IRAKASKUNTZA PROZESUA: metodologia eta plangintza

- 0. Sarrera**
- 1. Eskola kiroleko monitoreak kirol hezitzaile**
- 2. Saioaren diseinua**
 - 2.1. Testuingurua
 - 2.2. Helburuak
 - 2.3. Edukiak
 - 2.4. Metodologia
 - 2.5. Ebaluaketa
- 3. Saioaren egitura**
 - 3.1. Informazioa
 - 3.2. Beroketa
 - 3.3. Zati nagusia
 - 3.4. Lasaitasunera itzuli
 - 3.5. Informazioa jaso
- 4. Saioa eman**
 - 4.1. Antolakuntza
 - 4.2. Materiala eta denbora
 - 4.3. Informazioa
 - 4.4. Kontrola
- 5. Lehiaketa**
- 6. Ideia nagusien sintesia**
- 7. Galdeketa**

0. Sarrera

Entrenamendu saioen urteko programazioa epe luzera begirako kirol prestakuntzako prozesu orokor baten plangintzaren barnean kokatzen dela aintzat harturik, jarduerak zuzentzeaz arduratzen diren teknikariek gauzatu behar dute programazio lana (ikastetxeetako eskola kiroleko teknikariak, federazioetako nahiz klubetako zuzendari teknikoak eta abar).

Eskola kiroleko monitoreak, aldiz, entrenamendu eta lehiaketa saioak aurrera eramateko ardura izango du, gorago aipaturiko teknikarien gidaritzapean eta laguntzarekin.

1. Eskola kiroleko monitoreak kirol hezitzaile

Kirol heziketa hain denez garrantzitsua, prozesu haren ardura duten pertsonak baliabide pedagogiko egokien jabe izan behar dute, kirol anitzeko hastapena behar bezala gauza dadin ziurtatzeko.

Hitz bitan esanda, kirol hezitzaileek egunero irakasten dute pertsona izaten, eta hori ongi egiteko bide bakarra bizitasunez eta inplikazioz aritzea da; ez dugu haurtzaindegi bateko eginkizunetara mugatu behar.

Kirol hezitzaileen ezaugarriak:

- Ezaugarri fisikoak: Kirol arropa jantzita joan saioetara, Ohitura kaltegarriak kontrolatu ikasleen aurrean...
- Ezaugarri intelektualak: malgutasuna, irudimena, sormena...
- Ezaugarri etikoak: Koherentea, justua, Zintzoa...
- Ezaugarri profesionalak: Ikastetxe, kirol elkarte eta abarretakoa sentitu, Kirola irakasteko gai izan.

2. Saioa diseinatu

Aldez aurretik egiten den programazio lan teorikoa eta hautaturiko nahiz antolaturiko **eginkizun** eta **jarduerak** saioan bateratzen dira, betiere kirolariei **eduki batzuk** irakasteko eta **helburu batzuk** lortzeko.

Kontua, beraz, zera da: kirol mundura datorren neskatoa edo mutikoa zeren bila datorren jakin behar dugu; hartara, egoki erantzuteko eta aldi berean interes berriak sorrarazteko moduan egongo baikara.

Motibazioa ez da sortzen iturri bakar batetik, hainbat sorburutakoak eta hainbat motatakoak dira, eta kirolari bakoitzaren interesen arabera konbinatzen dira.

Monitore edo kirol hezitzaileen ardura izango da motibazio horiek zein diren jakitea eta saioetan finkatzea; horretarako, eginkizunak proposatu eta kanpo-estimuluak erabili beharko ditu, bere ardurapeko kirolarien kirol ohiturak finkatze aldera.

Baina nola egin?

- Jokoak edo jolas-arietak erabili irakasteko baliabide nagusi moduan.
- Ikasleek lorturiko emaitzak ikusteko moduan planteatu behar ditugu eginkizunak, alderaketa norberak egin beharko duela aintzat harturik.
- Erronka bat ezarri behar diegu gainditzeko, kirolarien inplikazio maila areagotzea eta aldi berean errendimendua hobetzea ahalbidetuko duena.

- Zuzentzeko aukera; beste egoera batean ariketa bera errepikatzeko aukera eman behar da, horrek ikaskuntza bultzatzen du eta.
- Erronkak agerikoak, argiak eta zehatzak izango dira. Oso errazak edo oso zailak badira, kirolariek interesa galduko dute.
- Transferentzia eta ulermena; proposaturiko eginkizunaren helburua eta bere kirolean zertarako erabiliko duen ulertu behar du kirolariak.
- Kirolarien arteko lankidetzaren bidez helburu bat lortzea ahalbidetzen duten lanak bultzatu.
- Jarduerak gauzatzean, puntuazio irizpide batzuk proposatu, normalean markagailuan islarik ez duten jokabideak baloratze aldera.
- Saioz kanpoko jarduerak sustatu, bazkariak, partidetara irteerak eta abar, talde giroa sortzeko eta harremanak estutzeko.

2.1. Testuingurua:

Saioa programatzen hasi aurretik, komeni da jakitea irakaskuntza-ikaskuntza prozesua aurrera eramateko zer baliabide izango diren eskura. Horretarako, hainbat galderari erantzun behar zaie.

2.4. Helburuak

Nora goaz? Galdera honi erantzunda zehaztuko dugu kirolariek zer ikasi behar duten gure ustez, bai saio batean, bai denbora tarte jakin batean.

Kokaturik dauden hurrenkera ez da ausazkoa, helbururik orokorrenetatik hasi eta zehatzenetan bukatzen baita, alderdi indibidualetan hain zuzen ere.

2.3. Edukiak

Zer irakatsi behar da?

Aldez aurretik ezarritako helburuak lortzea ahalbidetuko diguten egitura sistematikoaren alderdiak ezarriko ditugu: baliabide tekniko-taktikoak, espazioa, denbora, arauak, komunikazioa, ekintza taktikoa, estrategia, kirol ohiturak

2.4. Metodologia

Nola irakatsi behar dugu?

Hiru ildo nagusi ezarriko ditugu, kirol hezitzaileei erabakiak hartzen laguntzeko balioko dutenak:

2.4.1. Jolasetik kirolera

Jolasa eta kirola oso antzekoak dira, eta bien arteko diferentzia nagusia da jolasen atzean ez dagoela araudiak ezarriko eta lehiaketak zuzenduko dituen erakunderik.

Diferentzia hori ez da desabantaila, noski; aitzitik, agerian uzten du **jolasek heziketarako daukaten balio handia**, kirolarien beharretara moldaerazak baitira.

Jolas guztiek balio dute irakasteko?

Gure ikuspegitik erantzuna "Bai" da, baina argi utzi behar da jolas bakoitza bere espezifikotasunaren (kirolen egiturara hurbilpena) eta garatuko duen eduki motaren (alderdi taktikoak, teknikoak, arauak, espazioak eta abar) arabera erabili beharko dela.

Kirol hezitzaileen ardura da lortu nahi dituzten helburuak lortzeko jolasik egokienak aukeratzea. Jolasen sailkapen xume bat jaso dugu jarraian, espezifikotasun mailaren arabera.

- **Generikoak:** kirolen egitura klasikoetatik urruntzen diren jolas guztiak.
- **Aldatuak:** hauen ezaugarri nagusia da kirolen egiturazko parametroetako bat mugatzen zaiela, batez ere espazioa eta jokalaria kopurua.
- **Espezifikoak:** kirolen berezko egiturara hurbiltzen dira jokalaria kopuruan (5x5, 7x7, 9x9 etab.), baina arearen neurria aldatzen da edo area berriak sortzen dira, jomugak aldatzen dira (saskiak baxuago edo altuago, altuera eta zabalera txikiagoko ateak eta abar), mugikariak edo arauak aldatzen dira...
- **Kirol modalitateak**

Bukatzeko, gure ustez erabilgarritasun handikoak izan daitezkeen hainbat ezaugarri jaso ditugu laburbildurik.

- Galtzeko arriskurik eta irabazteko aukerarik ez badago, ez dago jolasik.
- Kirolariek erabakiak hartzeko, hautatzeko egoeran egon behar dute, inteligentzia praktikoa garatu behar dute.
- Ekintza higiarazleek ez dute estereotipatuak izan behar; eraginkortasun pixka eskatzea badagoen arren, horrek ez du esan nahi eredu teknikoaren berdina izan behar duenik.
- Ez da jokalaririk kanporatu behar eta ez dira luzaroan zain eduki behar; zain edukitzeak kirolarien ilusioa galtzea ekartzen du eta.
- Jolasaren bidez harremanak, lankidetzak, besteei laguntzeko jarrera, ahalegintzeko jarrera eta abar bultzatu behar dira.

2.4.2. Sinpletik konplexura

Ikasleei aurkezten zaien edozein egoera erronka izan behar da haientzat, hura gainditzeko erantzunak prestatzean eta antolatzean (hautemate, erabakitze, mugimendu edo harreman arloan) estrategia motaren bat erabiltzera bultzatuko dituena.

Proposatzen zaien eginkizunaren konplexutasuna ahalik eta txikiena izango da, edozein neskak edo mutilek jolastuz ekin diezaion ikaskuntzari.

Zailtasun neurrikoa duten eginkizunak proposatzean datza gakoa; horretarako, ez dago arau finkorik, baina iradokizun batzuk egin daitezke:

- Eginkizuna umeak berak- ez kirol hezitzaileak- egiteko moduko egoerak erabili.
- Unitate taktiko sinpleak erabili: 1x0, 1x1, 2x1 eta abar, jokoaren printzipio estrategiko bati edo batzuei erantzun.
- Jokalari kopuruaren arabera, espazio zabaletatik hasi eta pixkanaka espazioa murrizten joan.
- Jokatzea ahalbidetzen duten arau funtsezkoenetatik hasi, eta pixkanaka arau gehiago sartzen joan, ekintza higiarazleak zailago egiteko eta hobetzeko.
- Hasieran laguntza handia eman, harik eta jokoan zalutasuna lortu arte; ondoren, pixkanaka laguntza gutxiago ematen joan, jokalariek berak beregana dezan kontrola eta ardura.
- Eskatutakora hurbiltzen diren jokalariei animoak eta sariak eman hasieran, eta gerora ekintza bikainak soilik saritu.

2.4.3. Generikotik espezifikora

Edozein kirolean espezializaziora goizegi jotzea saihestu nahi bada, mugimendu orokorren, espezifikotasunik gabekoen eta baliodunen oinarri zabal bat sortu beharko da edozein jokatzen erabiltzeko, eta pixkanaka kirol batera edo batzuetara egokitzen joateko.

Horretarako, kirol hezitzaileak egiturazko parametro desberdinen erabilera menperatu behar du (espazioa eta denbora, jomugak, mugikaria eta jokalari kopurua); izan ere, haien bidez erregulatzen da jokoaren funtzionaltasuna (mugimendua):

- Hasieran jolasik sinpleenetatik hasi, eta pixkanaka joko kodetuago eta egituratuagoetara igaro, harik eta kirolera iritsi arte.
- Kirol denetan erabil daitezkeen keinu eta mugimendu orokorrak egitetik hasi eta bakoitzaren teknika espezifikoa garatzera iritsi.
- Kirolen egiturazko elementuak espezifikotasunik gabe agertzen diren eginkizunak erabili, eta pixkanaka doitzen joan, harik eta elementu berdinak soilik erabili arte.
- Aurkaritzarik eta lankidetzarik gabeko eginkizunetatik hasi eta aurkaritza-lankidetzaren eginkizunetan amaitu.
- Aurkaritza-lankidetzaren harremanetatik eraso-defentsa harremanetara igaro.

2.5. Ebaluaketa

Nola dakigu ikasten ari garela?

Funtsezko elementua da ebaluaketa irakaskuntza prozesuan.

Ebaluaketa erregulartasunez egin behar da, ikasleei emaitzak jakinarazi behar zaizkie, eta emaitzak ikaskuntzarako pizgarri izan daitezen ahalegindu behar dugu.

2.6. Saioaren egitura

Saio bat osatzen duten zatietako bakoitza ikusiko dugu hurrengo ataletan.

2.6.1. Testuinguruan jartzea

Saio bakoitzak beste saio batzuekin du lotura, eta jarraikortasuna izan behar du, aurreratzen ari direla ikus dezaten ikasleek.

2.6.2. Informazioa

Monitore eta kirolarien arteko lehenengo harreman aurrez aurrekoaz ariko gara atal honetan. Oso garrantzitsua da lehenbiziko harreman hori nola eramaten den aurrera.

Denbora horretan lau gauza hauek egingo ditugu:

- AGURTU
- NOR ETORRI DIREN ZAINDU.
- INFORMAZIOA EMAN.
- ANTOLATU.

2.6.3. Beroketa

Kirolarien arreta bideraturik dugunean, antolatzen errazak diren eginkizunetatik hasiko gara lanean (batez ere banakako eginkizunak, eginkizun orokorrak (gorputz osoa erabili) eta kirolari denentzat ezagunak; 6-8 minutu emango ditugu horretan.

Beroketa fase honetan beste hiru azpi-fase bereizten dira:

- **Haustura:** Honela deitzen zaio, geldirik egotetik gorputza abian jartzera igarotzen garelako.
- **Tonua:** Luzatze ariketak edo artikulazioak mugitzeko ariketak egiten dira, saioan zehar gehien erabiliko diren atalak berotze aldera.
- **Aktibazioa:** Behin luzatze ariketak egin eta hurrengo faseari ekin aurretik, intentsitate handiagoko eginkizunak egiteko unea da, eta bide batez motibazio maila areagotzen saiatuko gara.

2.6.4. Zati nagusia (helburuak lortzea)

Saioaren zati nagusira iritsi gara, eta hemen lan espezifikoa egingo dugu, saiorako ezarritako helburuak lor ditzaten kirolariek.

Ondoko irizpide hauen arabera antolatuko eta banatuko ditugu saioan egin beharrekoak:

- Banakakotik taldekakora.
- Aldi berekotik txandakakora.

- Orekatik desorekara.
- Bideratutik bideratu gabera.
- Norbere burua gainditzetik norgehiagokara:
- Menperatzetik bukatzera:
- Espazio handietatik espazio txikietara

Zati honi 40-45 minutu eskainiko dizkiogu, eta aurreko bi jarduerak batera baino gehiago iraugo du beti.

Fase honetan, gogoan eduki behar da beti, lantzen ari garen kiroleko partida baten edo lehiaketa baten ahalik eta antzekoena izan behar dela azken eginkizuna.

2.6.5. Lasaitasunera itzuli

Neska-mutilak pixkanaka ohiko egoerara itzultzeko unea da. Horretarako, lekualdatze txikiak egitea edo lekualdatzerik ez egitea eskatzen duten jarduerak erabiliko ditugu; hori bai, jarduera dibertigarriak egiten saiatu behar dugu, oroitzapen atseginarekin joan daitezen etxera.

2.6.6. Informazio bilketa

Une laburra izaten da; hezitzaileak ikasleekin hitz egiten du, eta ondokoak egiteko balio du:

- **EBALUATU**, saioaren gaineko galderak eginez.
- **INFORMAZIOA EMAN**, portaeraren eta ikaskuntza mailaren gainean.
- **MOTIBATU**: hobetzen joateko animoak eman eta hurrengo jarduerak zein izango diren aurreratu.
- **ANTOLATU**: materiala bildu eta abar.

3. Saioa ematea

3.1. Antolakuntza

Ahalik eta ondoen baliatu behar dugu daukagun denbora, denbora horretan guztian ikasleak jokatzeko edo zerbait egiten ari daitezeko.

Saioa hasi aurretik denbora pixka bat hartzen badugu pentsatzeko zer egitera goazen, zenbat denbora beharko dugun eginkizun bakoitzerako, materiala nola erabili, taldeak nola egin eta abar, aukera handiagoa izango dugu saioa ondo atera dadin.

3.2. Materiala eta espazioa

- Ez da komeni saio berean bi material mota baino gehiago erabiltzea.
- Argi eta garbi adierazi behar da non eta noiz hartu behar den materiala, eta non utzi behar den, saioa amaitzen denean.
- Hasieran bakoitzak bere materiala izatea probetxuzkoagoa izaten da (baloi bana, esaterako), eta pixkanaka materiala jasotzen joatea, harik eta denentzat baloi bakarra utzi arte.
- Pisurik gehien duen materialari dagokionez, ahal dela, saioa hasi aurretik, bere lekuan kokatuta edukitzea komeni da, saioa zehar erabili eta amaieran kirolariak jaso behar dute.
- Garrantzitsua da espazioa mugatzea konoz, marraz, musuzapiz eta abarrez; era horretan, kirolariak irudi bat sortu ahal izango dute beren buruan.
- Ahal izanez gero, elkartzeko gune bat zehaztu behar dugu.

3.3. Informazioa

Argi, labur eta zehatz eman behar zaie informazioa, eta hitz teknikoak erabiliz.

Erakustaldi bat egin zer eskatzen den azaltzeko, bideo bat edo argazki bat erakutsi, kirolarietako bati mugimendua egin dezaten eskatu, gainerakoek ikus dezaten (**imitatuz ikasi...**). Monitore edo kirol hezitzaileek eskura dauzkaten baliabideetako batzuk dira.

3.3.1. Taldeari informazioa eman:

- Saioaren hasieran edo amaieran eman daiteke, dela talde osoari eginkizun bat azaltzeko, dela kirolarien jarduna aztertzean akats orokor bat ikusi dutelako, eta zuzendu beharra dagoelako.
- Kirolariak zirkuluerdi bat eginez kokatu eta monitorea euren aurrean jarri, erdi-erdian; kirolariekin informazioa trukatzeko aukera sortu behar dugu.
- Monitorea hizketan ari den bitartean kirolariak isilik egongo dira, non eta hitza eskatzen ez duten edo hitz egiteko eskatzen ez zaien. Materiala (baloia, erraketa, pilota eta abar) baldin badaukate, lurtean utziko da eta oinarekin zapalduta edukiko da, jolaserako tentaziorik sor ez dadin.

3.3.2. Bakoitzari informazioa eman:

- Kirolari batek akats bat egiten duela edo portaera okerra duela ikustean, harekin hitz egin behar dugu.
- Batekin hitz egiten ari garen bitartean, besteen jarduna eten ez dadin, une egokia aurkitu behar dugu.

3.4. Kontrola

Monitorerik gazteenek segurtasunik edo konfiantzarik ez badute, kontrol eta diziplina arazoak eduki ohi dituzte.

Era honetako arazorik ez izateko, prebentzio jarduerak gauzatu behar dira.

4. Lehiaketa

Kirolak gure mugak arakatzeko eta gaitasunak gainditzeko eskaintzen digun bitarteko bat da lehiaketa; **geure burua gainditzeko aukera**, hain zuzen ere.

Eskola kiroleko monitoreek, kirol hezitzaile diren aldetik, ondoko hauen garrantzia azpimarratu beharko diete gazteenei: lana ondo egin, aurkaria eta epailea errespetatu, ahalegin etengabekoa eta talde lana; betiere, jakinda ahaleginaren emaitza ez dela berehalakoa izaten.

5. Ideia nagusien sintesia

- Plangintzarik egiten ez duena porrota planifikatzen ari da.
- Eskola kiroleko koordinatzaileek kirol prestakuntzako prozesuaren plangintza orokorra egin behar dute, epe luzera begira; ez da epe motzeko emaitzekin itsutu behar.
- **Eskola kiroleko monitoreen** egitekoa da entrenamendu eta lehiaketa saioak aurrera eramatea.
- Eskola kiroleko monitoreek, kirol hezitzaile diren aldetik, ezaugarri fisiko, intelektual, etiko eta profesional jakin batzuk izan behar dituzte, ikasleak kirolean eta kirolaren bidez hezte aldera.
- Entrenamendu saioaren aurretik kirol hezitzaileek gogoeta egin behar dute beren ardurapean dauzkaten kirolarientzat eta lantzen ari diren kirolerako eginkizunak zein diren erabakitzeke; ondoren, printzipio metodologiko batzuen arabera antolatuko dituzte. **Saioaren oinarria ez dute ausaz elkarturiko zenbait eginkizunek osatuko.**
- Aldez aurretik landuriko programazio teorikoa hezurmamitu behar da entrenamendu saioetan.
- Entrenamendu saioetan zenbait **eginkizun edo jarduera** gauzatzen dira, ikasleek **ikasgai batzuk** beregana ditzaten, ezarritako **helburuak** lortze aldera.
- Kirolariengan eragin duen asebetetze mailaren arabera neurtzen da saio baten arrakasta.
- Kirolarien motibazioa ezinbestekoa da, eta horren gainean oinarritu behar da kirola irakasteko edozein prozesuren plangintza.
- Saioa programatzen hasi aurretik, ikaskuntza-irakaskuntza prozesua aurrera eramateko eskura zer baliabide dauzkagun jakin behar dugu.

- Hiru jarraibide: jolasetik kirolera, sinpletik konplexura eta orokorretik espezifikora; monitoreek lagungarri izango dituzte beren saioak prestatzeko.
- Hiru zatitan egituratzen da saioa: beroketa, zati nagusia (helburuak lortzea) eta lasaitasunera itzultzea.
- Ebaluaketa funtsezko elementua da irakaskuntza prozesuan; izan ere, ez badugu nolabait frogatzen ikasten ari garela, denbora alferrik galtzen ari diren sentsazioa izan dezakegu bai guk eta bai kirolariak, eta kirola uztera eraman lezake kirolaria.
- Hezitzaileak eskura dauzkan baliabideak behar bezala antolatzen baditu, giro ona sortuko da, eta bai kirolariak bai hezitzaileak berak errazago ikasiko du.
- Saio bat ematean oso kontuan izan behar dugu benetako protagonistak neska-mutilak direla, eta monitoreen esku hartze guztiak, kirol hezitzaile diren aldetik, ikasleen jarduna bultzatzera bideratu behar direla.
- Etengabeko ikaskuntza ez da soilik ikasleei aplikatzen zaien kontzeptu bat; beti gogoan eduki behar dugu, hobetzen joateko modu ona baita, bai guretzat eta bai gure ingurukoentzat.