

MULTIKIROLA ESKOLAKO EDUKIEN PROGRAMAZIOA

- Joku-jolas tradizionalak
- Kirol-aurreko Jokoak
- Jolas kooperatiboak eta trebetasuna
- Jolas alternatiboak
- Erritmo eta Gorputz Adierazpeneko Jarduerak

BLOKEAK	PERIODIZAZIOA	SAIO KOP.	SAIOEN EDUKIAK	TOKIA	MATERIALA
ATLETISMOA (Hastapena)	iraila	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Parte-hartzaileen eta monitorearen arteko ezagutza-jolasak. ✓ Lasterketa-teknikaren lana (jolasen bidez): <ul style="list-style-type: none"> • Abiadura jolasak. • Erresistentzia jolasak. • Mugikortasun eta koordinazio jolasak. ✓ Jauziak eta jaurtiketak lantzea (jolasen bidez). 	ATLETISMO PISTA KIROLDEGIKO PASILLOA	Konoak, uztailak, hesiak, etab...
KIROL EGOKITUAK ETA JOLAS ALTERNATIBOAK	urria-azaroa	8	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kirol egokituak ezagutzea eta horietan sartzea: <ul style="list-style-type: none"> • Goalball • Boccia • Carrera con guía ✓ Jolas alternatiboen praktika: <ul style="list-style-type: none"> • Goubak • Tripela • Kinball 	ATARGIKO ERDIESTALIA EDO KIROLDEGIKO PASILLOA	Mini baloiak, ate txikiak, konoak, uztaiak, kaskabilodun baloia, antifazeak, pikak, etab.
IGERIKETA (HOBEEKUNTZA)	azaroa	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lehiaketako igeriketari hasiera ematea, igeriketako 4 estiloak probatuz (arragoa, bizkarra, braza eta tximeleta): <ul style="list-style-type: none"> • Kanpoko laguntzarekin. • Laguntzarik gabe. <p><i>* Garrantzitsua da igeri egiten dakiten ala ez aldeztu aurretik jakitea, eta, jakin ezean, igerileku txikia erabiltzea.</i></p>	IGERILEKU ESTALIA	Txurroak, tabla, pullboys, etab.
ACROSPORT MUSIKALA	abendua	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Koreografiak egitea, mugimen-trebetasunak frogatuz. ✓ Transmititu nahi den mezuaren arabeko musika hautatzea. 	KIROLDEGIKO PASILLOA	Koltxonetak, musika

GIMNASIA (Hastapena)	abendua-urtarrila	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Gimnasia artistikoa: <ul style="list-style-type: none"> • Postura ezberdinak landu: Plano ezberdinetan txiribueltak, lateralitatea... • Oinarrizko oreka posizioak. • Koordinazio ariketak. • Luzaketak. 	KIROLDEGIKO PASILLOA	Koltxonetak, uztailak, etab..
JOKU-JOLAS TRADIZIONALAK	urtarrila	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Herri Kirolak: Txingak, lokotxak, sokatira, etab. ✓ Jolas tradizionalak: "Salto al potro", "churro, media manga, manga entera", etab. 	ATARGIKO ERDIESTALIA EDO KIROLDEGIKO PASILLOA	Ur-txanbilak, soka, pilota txikiak.
ESKALADA (Hastapena)	otsaila	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eskalada ezagutu jolas eta ariketa sinpleen bidez: <ul style="list-style-type: none"> • Materiala ezagutu. • Segurtasun arauak barneratu. • Ariketa horizontalak (Boulder). • Eskalada bertikala (segurtasun sokekin). 	ROKODROMO L.G.	Arnesak, sokak, mosketoiak gri-gris, etab.
YOGA ETA MEDITAZIOA	otsaila-martxoa	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hastapeneko Yoga: <ul style="list-style-type: none"> • Yogan egiten diren posizio basikoak landu: Saludo al sol, posición del guerrero, bebé feliz... • Lasaitasun- eta erlaxazio-egoerak lantzea. • Erritmoa pausatzen ikasi eta ariketaren unean zentratu. • Meditazioa ezagutu. 	KIROLDEGIKO PASILLOA	Koltxonetak, musika, antifazak.
JUDO / YOSEIKAN BUDO (Hastapena)	martxoa	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Judo eta yoseikan budo ezagutu jolas eta ariketa sinpleen bidez: <ul style="list-style-type: none"> • Agurrak egiten ikasi. • Kontaktu jolas ezberdinak praktikatu. • Posizio basikoak landu. • Erortzen ikasi. • Propiozepzio ariketak landu. 	KIROLDEGIKO PASILLOA	koltxonetak
ESKU PILOTA (Hastapena)	apirila	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Esku pilota ezagutu jolas eta ariketa sinpleen bidez: <ul style="list-style-type: none"> • Ateratzen ikasi. 	L.G. FRONTOIA	Aparrezko pilotak, plastikozko

			<ul style="list-style-type: none"> • Pilota bi eskuekin ematen ikasi. • Pilota paletarekin kolpatzen ikasi. 		paletak, etab.
FUTBOLA (Hastapena)	apirila	2	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Futbola ezagutu jolas eta ariketa sinpleen bidez: <ul style="list-style-type: none"> • Baloia kontrolatzen ikasi. • Baloia gidatzen ikasi. • Bi hankekin baloiari ematen ikasi. • “Partidu txikiak” egokituak. 	ATARGIKO ERDIESTALIA EDO KIROLDEGIKO PASILLOA	Baloiak, ate txikiak, konoak, uztaiak, etab.
ESKUBALOIA (Hastapena)	maiatza	4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eskubaloia ezagutu jolas eta ariketa sinpleen bidez: <ul style="list-style-type: none"> • Baloiaren erabilera. • Pase eta harrerak. • Pausoen zikloa. • Botatzen ikasi. • Jaurtiketak. • “Partidu txikiak” egokituak. 	ATARGIKO ERDIESTALIA EDO KIROLDEGIKO PASILLOA	Baloi txikiak, ate txikiak, konoak, uztaiak, etab.
TXIRRINDULARITZA/ IRRISTAKETA (Hastapena)	maiatza	3 + 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Irristaketa edo txirrindularitzarako sarrera, jolas eta ariketa sinpleen bidez: <ul style="list-style-type: none"> • Materiala eta zer gauza dituen jakitea (balazta, gurpilak). • Frenatzen, biratzen eta bultzatzen ikasteko ariketak. • Jolas errazak, hala nola hockeya. 	ATLETISMO PISTA KIROLDEGIKO PASILLOA	Patinak/bizikletak, konoak, uztaiak, pikak, etab.

* Haurrak saioaren hasieran beroketa egiten ohitzea eta lasaitasunera itzultzea (adibidez: luzapenak). Higiene-ohitura onak azpimarratzea ere bai.