

MULTIKIROLA ESKOLAREN EDUKIEN PROGRAMA (1º urtea)

EDUKIA	PERIODIZAZIOA	SAIO KOP.	SAIOEN EDUKIAK	TOKIA	MATERIALA
ATLETISMOA (Hastapena I)	Irai. 14 sep.- Urri. 2	6	✓ Parte-hartzaileen eta begiraleen arteko ezagutza-jokoak. ✓ Karrera-teknikaren lana (jokoen bidez): • Abiadura-arietak • Erresistentzia-arietak • Mugikortasun- eta koordinazio-arietak ✓ Jauzien eta jaurtiketen lana (jokoen bidez).	IESO PEDRO ATARRABIA	Konoak, ustailak, hesiak, pilotak, etab.
ESKUBALOIA (Hastapena I)	Urri. 12 – Urri. 30	5-6	✓ Eskubaloirako sarrera, lankidetzarako jolas eta ariketa errazak eginez: • Baloia egokitzea • Pasea eta harrera • Urratsen zikloa • Txalupa • Jaurtiketak • "Partida txiki" egokituak	IESO PEDRO ATARRABIA	Mini baloiak, ate txikiak, konoak, uztailak, etab.,
KIROL EGOKITUAK ETA JOLAS ALTERNATIBOAK	Aza. 2 – Aben. 4	8-9	✓ Kirol egokituak ezagutzea eta horietan sartzea: • Goalball • Boccia • Lasterketa gidariarekin ✓ Jolas alternatiboak egitea: • Goubak • Tripela • Kinball	IESO PEDRO ATARRABIA	Mini baloiak, ate txikiak, konoak, uztaiak, kaskabilodun baloia, antifazeak, pikak, etab.
YOGA ETA MEDITAZIOA	Aben. 7 – Aben. 22 (*Urta. 11 – Urta. 22)	4-5	✓ Yogarako sarrera eta meditazio gidatua: • Yogaren oinarrizko jarrerak ezagutzea: Eguzkiari agurra, gerlariaren posizioa, haurtxo zoriontsua... • Lasaitasun- eta erlaxazio-egoerak lantzea. • Erritmoa moteltzen eta ariketan zentratzen ikastea.	ATARGI edo LORENZO GOIKOA PSIKO. GELA	Koltxonetak, musika aparatua, antifazeak, etab.
GIMNASIA (Hastapena)	Urta. 11 – Urta. 29 (*Aben 7-22 + Otsa. 22-25)	6-7	✓ Gimnasiarako sarrera, jolas eta ariketa errazak eginez: • Hainbat jarrera: oinarri-posizioa, zubiak... • Hainbat bira: itzulipurdiak, albokoak... • Oinarrizko orekak. • Koordinazio-arietak. • Luzaketak.	KIROLDEGIKO PASILLOA	Koltxonetak, uztailak, etab.

LEHEN SOROSPENAK	Otsa. 1 – Otsa. 5 (*Otsa. 15 – Otsa. 19)	2	✓ Lehen sorospenen hastapenak. Prozesua eta oinarrizko teknika ezagutzea.	KIROLDEGIKO PASILLOA	Panpinak eta koltxonetak
IGERIKETA (Hastapena I)	Otsa. 15 – Otsa. 26 (*Urta. 25 – Otsa. 5)	4	✓ Lehiaketako igeriketarako sarrera, igeriketako 4 estiloak probatuz (krola, bizkarra, braza eta tximeleta): • Laguntza osagarriarekin. • Laguntza osagarririk gabe. <i>*Garrantzitsua da aldez aurretik jakitea igeri egiten dakiten ala ez: bestela, igerileku txikia erabiltzen dakite.</i>	IGERILEKU ESTALIA	Txurroak, taulak, pulboiak etab.
FUTBOLA (Hastapena I)	Mart. 1 – Mar. 19	6	✓ Futbolerako sarrera, jolas eta ariketa errazak eginez: • Baloia kontrolatzen ikasi. • Baloia gidatzen ikastea. • Hainbat modutan eta bi hankekin baloia jotzen ikastea. • "Partida txiki" egokituak.	IESO PEDRO ATARRABIA	Baloiak, mini ateak, konoak, uztailak, etab.
TXIRRINDULARITZA (Hastapena)	Mar. 22 – Apir. 16	5-6	✓ Txirrindularitza: jolas eta ariketa errazak: • Materiala eta zer gauza dituen ezagutzea (balazta, gurpilak...). • Frenatzen, biratzen eta bultzatzen ikasteko ariketak. • Ariketa sinpleak, zirkuituak...	IESO PEDRO ATARRABIA	Txirrindula, konoak, pikak, etab.
IRRISTAKETA (Hastapena I)	Apiri. 19 – Maia. 14	8	✓ Irristaketa: jolas eta ariketa errazak: • Materiala eta zer gauza dituen ezagutzea (patinak, babesak...). • Frenatzen, biratzen eta bultzatzen ikasteko ariketak. • Joko sinpleak, zirkuituak, hockey hastapena.	IESO PEDRO ATARRABIA	Patinak, konoak, pikak, uztailak, etab.
JOKU-JOLAS TRADIZIONALAK	Maia. 17 – Maia. 18	4	✓ Herri kirolak: txingak, kokotxak, sokatira, fardo altxatzea, etab. ✓ Landa-jolasak: Zaldikora jauzia, "txurroa, manga erdia, manga osoa", etab.	IESO PEDRO ATARRABIA	Ur garrafak, soka, pilota txikiak, etab.

*Euskarako B taldearen periodizazioa.

**Garrantzitsua da haurrak saioaren hasieran berotze ariketak egitera ohitzea, klaseko eduki nagusiarekin jarraitzea eta lasaitasunera itzuliz amaitzea (adibidez, luzaketak). Higiene ohitura onak ere azpimarratu.

MULTIKIROLA ESKOLAREN EDUKIEN PROGRAMA (2º urtea)

EDUKIA	PERIODIZAZIOA	SAIO KOP.	SAIOEN EDUKIAK	TOKIA	MATERIALA
ATLETISMOA (Hastapena II)	Irai. 14 - Urri. 2	6	✓ Parte-hartzaileen eta begiraleen arteko ezagutza-jokoak. ✓ Karrera-teknikaren lana (jokoen bidez): • Abiadura-ariketak • Erresistentzia-ariketak • Mugikortasun- eta koordinazio-ariketak ✓ Jauzien eta jaurtiketen lana (jokoen bidez).	IESO PEDRO ATARRABIA	Konoak, ustailak, hesiak, pilotak, etab.
ESKUBALOIA (Hastapena II)	Urri. 12 – Aza. 6	6	✓ Eskubaloirako sarrera, lankidetzarako jolas eta ariketa errazak eginez: • Baloia egokitzea • Pasea eta harrera • Urratsen zikloa • Txalupa • Jaurtiketak • "Partida txiki" egokituak	IESO PEDRO ATARRABIA	Mini baloiak, ate txikiak, konoak, uztailak, etab.,
ACROSPORT MUSIKALA	Aza. 9. – Aza. 27	6	✓ Koreografiak egin, mugimendu trebetasun ezberdinak frogatuz. ✓ Transmittitu nahi den mezuaren arabeko musika hautatzea.	IESO PEDRO ATARRABIA / KIROLDEGIOKO PASILLOA	Koltxonetak eta musika ekipoa.
JUDO (Hastapena)	Aza. 30 – Aben. 22	6	✓ Judo ezagutu jolas eta ariketa sinpleen bidez: • Agurrak egiten ikasi. • Kontaktu jolas ezberdinak praktikatu. • Posizio basikoak landu. • Erortzen ikasi. • Propiozepzio ariketak landu.	KIROLDEGIKO PASILLOA	Koltxonetak
ESKALADA (Hastapena)	Urta. 8 – Urta. 30	6	✓ Eskalada ezagutu jolas eta ariketa sinpleen bidez: • Materiala ezagutu • Segurtasun arauak barneratu. • Ariketa horizontalak (Boulder) • Eskalada bertikala (segurtasun sokekin).	L.G. ROKODROMOA	Arnesak, sokak, mosketoia, gri-gris, etab.

LEHEN SOROSPENAK	Otsa. 1 – Otsa. 5	2	✓ Lehen sorospenen hastapenak. Prozesua eta oinarrizko teknika ezagutzea.	KIROLDEGIKO PASILLOA	Panpinak eta koltxonetak
IGERIKETA (Hastapena II)	Otsa.152 – Otsa. 26		✓ Lehiaketako igeriketarako sarrera, igeriketako 4 estiloak probatuz (krola, bizkarra, braza eta tximeleta): • Laguntza osagarriarekin. • Laguntza osagarriarekin gabe. <i>*Garrantzitsua da alde zurretik jakitea igeri egiten dakiten ala ez: bestela, igerileku txikia erabiltzen dakite.</i>	IGERILEKU ESTALIA	Txurroak, taulak, pulboiak etab.
FUTBOLA (Hastapena II)	Mar. 1 – Mar. 19	6	✓ Futbolerako sarrera, jolas eta ariketa errazak eginez: • Baloia kontrolatzen ikasi. • Baloia gidatzen ikastea. • Hainbat modutan eta bi hankekin baloia jotzen ikastea. • "Partida txiki" egokituak.	IESO PEDRO ATARRABIA	Baloiak, mini atek, konoak, uztailak, etab.
ESKU PILOTA (Hastapena)	Mar. 22 – Apr. 16	6	✓ Esku pilota ezagutu jolas eta ariketa sinpleen bidez: • Ateratzen ikasi. • Pilota bi eskuekin ematen ikasi. • Pilota paletarekin kolpatzen ikasi.	IESO PEDRO ATARRABIA	Aparrezko pilotak, plastikozko paletak, etab.
IRRISTAKETA (Hastapena II)	Apir. 19 – Maia. 14	8	✓ Irristaketa: jolas eta ariketa errazak: • Materiala eta zer gauza dituen ezagutzea (patinak, babesak...). • Frenatzen, biratzen eta bultzatzen ikasteko ariketak. • Joko sinpleak, zirkuituak, hala nola hockeya.	IESO PEDRO ATARRABIA	Patinak, konoak, pikak, uztailak, etab.
JOKO-JOLAS TRADIZIONALAK	Maia. 17 – Maia. 28	4	✓ Herri kirolak: txingak, kokotxak, sokatira, fardo altxatzea, etab. ✓ Landa-jolasak: Zaldikora jauzia, "txurroa, manga erdia, manga osoa", etab.	IESO PEDRO ATARRABIA	Ur garrafak, soka, pilota txikiak, etab.

*Garrantzitsua da haurrak saioaren hasieran berotze ariketak egitera ohitzea, klaseko eduki nagusiarekin jarraitzea eta lasaitazunera itzuliz amaitzea (adibidez, luzaketak). Higiene ohitura onak ere azpimarratu.