

## ARAZO-EGOERA

**Izena:** Kirol eta aisi ekintzak dohainik gure herrian

**Arloa / Materia:** Gorputz Hezkuntza

**Maila:** 1. Batxillergoa

**Testuingurua:**

Gure ikastetxea URIBE KOSTA BHI ingurune eder eta zoragarri baten kokatuta dago, kirol eta aisi ekintza ugari egiteko aproposa. Ondartza, paseabidea, Butroi ibaia, Ermua mendia, frontoiak, kultur etxeak, pinudia, errugby, futbol, tenis, padel,....zelai eta berdeguneak. Hauetako gehienak dohainik erabiltzeko aukera daukagu, bai bakarka zein taldeka. Gure asmoa ikasleen arteko aisiaren erabilera baikorra indartu eta bultzatzea da, giza harremanak, ariketa fisikoa, natura, osasuna eta gure herriko giroa zaindu eta ahal dugun neurrian hobetzeko.

Noiz behinka entzuten dugu kirolik ez egitea edo kontrol barik egitea, biak direla kaltegarriak. Gorputza mugitzea osasungarria da: kolesterola, hipertentsioa, diabetesa, estresa eta ondoez psikologikoa, loditasuna eta bihotzekoak prebenitzeko balio dezake. Orokorrean, gero eta garrantzi handiagoa ematen diogu ariketa fisikoa sentsuarekin egiteari, hidratazioari, elikadurari, plangintzari eta atsedinari. Gure herrian ba ditugu aukerak, lagunekin edo bakarrik guri egokituta dagoen ekintza fisikoa burutzeko. Ikastetxean egiten dugun ariketa fisikoarekin bakarrik ez da nahikoa, zerbait gehiago egiterakoan gure osasunak eskertuko du, osasun hobetzeko gure gorputzak elikadura egokiagoa eskatuko digu eta gure lan errendimendua (Ikasketak, lana,...) hobetzeko aukera gehiago izango ditugu. Are gehiago lagunekin gure aisi denboran ekintza fisiko-ludiko baikorrak egiterakoan ondo pasatzen ba dugu, gure osasun fisiko eta psikikoa hobetuko dugu.





### **Problema:**

Gure herrian taldean edo bakarrik kirol eta aisi ekintza baikorrak dohainik egiteko aukerak jakin eta erabili.

Ariketa fisikoa, elikadura, atsedena, giza harremanak, emozio eta sentimenduen kudeaketa, banaka eta taldeka, gure hauzo ,herriko giro baikor eta osasuntsua zaindu eta hobetu. Ondo planifikatuta egiten badugu onuragarria da, onura fisiko eta psikikoak lortuko ditugulako, guretzat eta gure alboan bizi diren pertsonentzako. Baina badakigu zelan planifikatu behar ditugun gure eguneroko ariketa fisikoa, elikadura, atsedena eta lana?

### **Xedea:**

Ariketa fisikoa, elikadura eta atsedena gure osasun fisiko eta psikologikoan duten garrantzia ezagutu, ulertu eta ahal dugun neurrian gure eguneroko bizitzan egoki erabili gure osasuna eta

bitza kalitatea hobetzeko. Taldeka eta lagunekin gure herriko instalazioak erabili eta ahal dugun neurrian dohainik.

### **Helburuak:**

.Gure herriko kirol eta aisi instalazioak ezagutu eta ahal dugun neurrian erabili, banaka edo/eta taldeka.

.Binaka PROIEKTU BAT DISEINATU:” AISI ETA KIROL EKINTZAK GURE HERRIAN DOHAINIK ”(ANEXO I ean agertzen diren puntuak jarraituz)

- Ariketa fisikoa, elikadura eta atsedeen egokiaren zergatia, onurak eta abantailak ezagutzea.
- Ariketa fisikoaren progresioa ahal dugun neurrian ikaslearen egoera pertsonalari egokitua ( Adina eta ariketa fisikoa egiteko ahalmena eta ohitura)
- Aisialdian egin ahal ditudan jardueren bitartez martxan jartzen diren gorputz sistemak, ezaugarriak eta funtzionamendua ulertzea ekintza egokiak diseinatzeko..
- Arriskuen prebentzioa.
- Arropa eta zapatila egokiak eguraldiaren arabera erabiltzea.
- Elikadura eta hidratazioaren garrantzia.
- Jardueraren araberako egokitasuna balioestea.
- Eredu ezberdinak praktikatzeko eta era kritikoan baloratzea hasierako irizpideen arabera.

### **Ataza:**

Bi pertsonetako taldeetan jarrita, AISI ETA KIROL EKINTZAK DOHAINIK GURE HERRIAN proiektua diseinatu. ANEXO i ean agertzen diren pausuak jarraituz.

Aztertu batez ere aisi denboraren erabilera, aktiboa, pasiboa, hobetu ditzaket bertan egiten ditudan ekintzak? Nola? Noiz? Motibatuta nago hori martxan jartzeko?

### **Jarraibideak:**

- Arazo egoera aurkeztu eta lan plana adostu.
- Hasieran Binaka proiektua diseinatu eta burutu, gero taldearen aurrean ahozko aurkezpena egin. Klaseko proiektu guztien artean boto gehien ateratzen dituzten bi proiektuak praktikan jarriko ditugu.
- .Herriko udaletxean, kultur etxean, Interneten, aldizkarietan, liburuetan,... informazioa jaso.
- .Classroomeko plataforman dokumentu bat eskegiko dugu.

- Binaka diseinatu 60 minututako kirol eta aisi ekintzak gure herrian dohainik. ANEXO I eko pausuak jarraituz.
- Prozesua ebaluatu baita ikasitakoaren lorpena ere (Autoebaluazioa eta koebaluazioa).

## **ANEXO I:**

### **DOHAINIKO AISI- KIROL JARDUERAK EDO EKINTZAK GURE HAUZOAN. IES. URIBE KOSTA 2017**

**TALDEAN EGIN BEHARREKO PROIEKTUA: ( GEHIENEZ 4 IKASLE GUTXIENEZ 2)**

**1. BATXILLERGO rako PROIEKTUA: 3. EBALUAZIOA. GIDOI IDATZIA: PUNTU 1. AHOZKO AURKEZPENA : 2 PUNTU.**

#### **JARRAIBIDEAK:**

**1-Gure ingurune urbil, herri edo hauzoan dohainiko aisi edo/ eta kirol jarduerak egiteko guneak, identifikatu eta ekintz motak izendatu.**

**2- Hirurogei minututako ekintzak planifikatu, denboralizatu eta ordenatu ( Beroketa, zati nagusia eta desberoketa edo lasaitze fasea) gure taldearentzat ( 1 BATXILLERGOA) bertan egin ahal izateko eta zuek zuzentzeko, gure laguntzarekin.**

**3- Gure ikastetxetik bertara oinez joateko behar dugun denbora kalkulatu ( Joan- etorria) eta eraman behar dugun materiala zehaztu.**

**4- 60 minututako saioaren antolaketa,( talde osoa elkarrekin, talde txikiak (2, 3, 4,...), zirkuitoa,.....). Taldekide bakoitzaren zereginak eta hauen lan ordena zehaztu.**

**5- Proiektua egiteko , maximoa bi ikasle. (BINAKA)**

**6- Proiektuaren balioa notarako: 3. Ebaluaketan , 3 puntu ( Alde teorikotik: 2 puntu .**

**Alde praktikotik : puntu 1) KLASEKO BI PROIEKTU HOBERENAK PRAKTIKARA**

**ERAMATEKO ASMOA DAUKAGU, SARI BEREZI BAT IZANGO DUTE. 1º : PUNTU + 1. 2º: + 0'5 PUNTU**

**7-Proiektu guztietatik, talde bakoitzean bi aukeratuko ditugu guztion artean praktikara eramateko ahaleginak egingo ditugu.**

**8- Proiektu honen helburu garrantzitsuenen artean: gure ingurunean ,kirol eta aisi jarduerak TALDEAN bultzatzea, gazteon artean giza antolaketa sustatzea, aisiaren erabilera baikorra bultzatzea eta ikasleen autonomia indartzea.**

**9- Proiektuak idatziz aurkezteko azken eguna (2017 Apirilak 3 ko Astea). Gorputz Hezkuntzako saioen ordu eta egunean .**

**10- Proiektuak aurrera eramateko, material edo instalazio berezia behar izan ezker denboraz aurretik eskatzea derrigorrezkoa da. ( gutxienez bi aste )**