

ARAZO-EGOERA

Izenburua: Beroketa eta desberoketa

Arloa / Materia: Gorputz Hezkuntza

Maila: 1. DBH

Testuingurua:

Sarritan 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 beroketari, luzaketari, hidratazioari, elikadurari, plangintzari eta atsedenari.



Problema:

Kirola ondo planifikatuta egiten badugu onuragarria da, onura fisiko eta psikikoak lortuko ditugulako. Baina badakigu zelan prestatu behar gara egin

aurretik, aritu bitartean eta amaitzean?

Xedea:

Beroketa, bere atalak eta lasaitze faserako ariketak zein jolasak ezagutzea, diseinatzea eta praktikatzea.

Helburuak:

- Beroketaren zergatia, onurak eta abantailak ezagutzea.
- Beroketaren faseak eta bakoitzean zein ariketa edo jolasak egin daitezkeen bereiztea.
- Erresistentziazko jardueren bitartez martxan jartzen diren gorputz sistemak, ezaugarriak eta funtzionamendua ulertzea beroketa egokiak diseinatzeko.
- Beroketa orokorra, espezifikoa eta lasaitze fase egokiak planifikatzea.
- Arriskuen prebentzioa.
- Arropa eta zapatila egokiak eguraldiaren arabera.
- Elikadura eta hidratazioaren garrantzia.
- Jardueraren araberako egokitasuna balioestea.
- Eredu ezberdinak praktikatzea eta era kritikoan baloratzea hasierako irizpideen arabera.

Ataza:

Talde bakoitzak beroketa eta lasaitze fasea planifikatuko ditu klasean praktikara eramateko gero jarduera fisiko konkretu bat egin aurretik.

Jarraibideak:

- Arazo egoera aurkeztu eta lan plana adostu.
- Banaka, talde osoan eta amaieran binaka (planifikazioa eta praktikara eramán) lan egin.
- Bihotz-arnas eta gihar sistemari buruzko informazioa bilatu eta aukeratu, Internet, aldizkariak liburuak eta apunteak erabiliz.

- Talde barruan adostu eta planifikatu beroketa espezifikoko baten diseinua eta lasaitze faserako ekintza bat.
- Talde bakoitzak bere beroketa eta lasaitze fasea bideratu saio batean. Amaieran denon artean baloratu.
- Prozesua ebaluatu baita ikasitakoaren lorpena ere (Autoebaluazioa eta koebaluazioa).