

## ARAZO-EGOERA

**Izenburua:** Beroketa Zehatza

**Arloa / Materia:** Gorputz Hezkuntza

**Maila:** 2. 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 atsedinari.



**Arazoa:**

Kirola ondo planifikatuta egiten badugu onuragarria da, onura fisiko eta psikikoak lortuko ditugulako. Badakigu zelan prestatu behar garen egin aurretik, aritu bitartean eta amaitzean DBH1. mailan jadanik Beroketa Orokorra landu egiten delako. Baina, badakigu Beroketa Zehatza egiten?. Hau da, Jarduera Fisiko edo Kirolaren arabera zer nolako beroketa zehatza egin behar den.

### **Xedea:**

Beroketa Zehatza, bere atalak eta lasaitze faserako ariketak zein jolasak ezagutzea, diseinatzea eta praktikatzea. Beroketa Orokorra eta Zehatzaren artean dauden desberdintasunak kontutan hartuz.

### **Helburuak:**

- Beroketa Zehatzaren zergatia, onurak eta abantailak ezagutzea.
- Beroketa Zehatzaren faseak eta bakoitzean zein motatako lana egin beharra.
- Jardueraren arabera egokitasuna balioestea.
- Eredu ezberdinak praktikatzea eta era kritikoan baloratzea hasierako irizpideen arabera.

### **Ataza:**

Talde bakoitzak Beroketa Zehatza planifikatuko du klasean praktikara eramateko jarduera fisiko konkretu bat egin aurretik.

### **Jarraibideak:**

- Arazo egoera aurkeztu eta lan plana adostu.
- Banaka, talde osoan eta amaieran binaka (planifikazioa eta praktikara eramane) lan egin.
- Informazioa bilatu eta aukeratu, Internet, aldizkariak liburuak eta apunteak erabiliz.
- Talde barruan adostu eta planifikatu beroketa espezifiko baten diseinua eta lasaitze faserako ekintza bat.
- Talde bakoitzak bere beroketa espezifiko eta lasaitze fasea bideratu saio batean. Amaieran denon artean baloratu.
- Prozesua ebaluatu baita ikasitakoaren lorpena ere (Autoebaluazioa eta koebaluazioa).