

# UMEA, TXIRRINDULARITZAREN ABILEZI ESPEZIFIKOAK ETA BERE LAN METODOLOGIA



**Donostian, 2006.eko Abenduan**

**Umea, txirrindularitzaren abilezi espezifikoak eta bere lan metodologia**

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

▪ Bizikletan ibiltzen hastean suertatzen diren arazoak 3 abilezien inguruan ematen dira:

✓ Oreka, propulsioa edo bultzakada eta gidapena.

✓ 3 faktore hauen bateratzea lortuz gero esan daiteke domeinu bat izan dezakegula.

- **Oreka:** Hobetu behar dugu bizikletaren gainean ditugun apoio puntuak era egokian erabiliz; oinak, eskuak eta ipurdia.
- **Propulsioa:** Indarra egin behar dugu pedaleengan desplazatu ahal izateko. Baina pedalkada egokia edukitzea zerbait konplexuagoa da: noiz fuerte egin, noiz utzi behar garen eramaten eragin gabe, noiz frenatu,...
- **Gidapena:** Manillarraren erabilera egokia egin behar dugu bidetik ongi orientatzeko inguruneak begi bistan jartzen dizkigun ezaugarriak kontutan hartuta; beste txirrindulari batzuk, kotxeak, harriak, lur labaingarriak,...

✓ **Jokoa** izango da gure lan harriminta abilezi hauen barneratzea eman dadin eta horretarako kontutan izango dugu ikasle bakoitzaren ahalmenen maila eta honek emango digu informazio egoki bat dagokion aprendizai etapa kokatzeko eta horren arabera iharduera aproposak antolatzeke.

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

- Edozein iharduraren aprendizai prozesuan ematen den sekuentzia autore desberdinek 3 etapatan planteatzen dituzte:

- ✓ 1. Haserako jasotzea
- ✓ 2. Jasotakoaren erretentzioa
- ✓ 3. Jasotakoaren erabilera egokia

- Txirrindularitzaren kasuan horrela emango litzateke:

- ✓ 1. Haserako jasotzea = Bizikletan ibiltzen ikastea eta oinarrizko abilezien (oreka, propulsioa eta gidapena) inguruan nolabaiteko domeinu bat bereganatzea.
- ✓ 2. Jasotakoaren erretentzioa = Bizikletaren goi mailako domeinua lortzea teknikoki.
- ✓ 3. Jasotakoaren erabilera egokia = Bizikleta kanpo ingurunean erabiltzen ikastea, naturan, hirigunetan, errepidetan,...

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

### 1º ETAPA:

**BIZIKLETAN MONTATZEN IKASTEA ETA OINARRIZKO ABILEZIEN (OREKA, PROPULTSIOA ETA GIDAPENA) INGURUAN NOLABAITEKO DOMEINU BAT BEREGANATZEA.**

1º ETAPA		
HELBURUAK	EDUKINAK	IHARDUERAK
<p><b>-Bizikletan montatzen ikastea.</b></p> <p><b>-Oinezkoa izatetik desplazatzeko bizikletara pasatzera suposatzen duen zailtasunaren konszientzia izatea.</b></p>	<p><b>-Oreka dominatzeko ariketak eta jokoak. (1)</b></p> <p><b>-Propultsioa dominatzeko ariketak eta jokoak. (2)</b></p> <p><b>-Gidapena dominatzeko ariketak eta jokoak. (3)</b></p>	<p><b>-Gorputzaren orekak (1)</b></p> <p><b>-Patinetea (1)</b></p> <p><b>-Bizikleta gidatu bertan igo gabe (2)</b></p> <p><b>-Atzerako pedalkada jokoak (2)</b></p> <p><b>-Era desberdinetako desplazamentuak (3)</b></p> <p><b>-Frenatzeko joko desberdinak (3)</b></p>

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

- Abilezi zehatz bakoitzarentzat egin ditezken ihardueren azalpena:
- Oreka iharduerak:
  - ✓ Gorputzarekin egindako orekak: Bankuak, hesiak eta era desberdinetako obstakuloak erabil ditezke. Postura ezberdinak erabiliz eta obstakuloen altura eta luzerekin jokatur. Giroak, flexioak, baloi jasotzeak, borroka txikiak,...
  - ✓ Patinetea: Bizikletan eseriak 2 eskuak manillarrean, hanka bat pedalean eta bestea lurrean bultzatuz. Bi oinekin lan egin behar eta hurrengo pausua sillinean eseri gabe hau lortzea izango litzateke.
- Propulzio iharduerak:
  - ✓ Aurrera joateko aukera ezberdinak: 2 marra egin lurrean, lehena irteera marra eta bigarrena propulsiokoa. Haserako marratik abiadura hartu era ezberdinetan, patinetean, hanka batez pedalari emanek, hanka batez inpulsiokoa,...
  - ✓ Kontrapedalka jokoak: Atzeraka pedalei eman aurrera joanez, malda batean, kolpeka desplazatu,....
- Gidapen iharduerak:
  - ✓ Barraskilo lasterketa: Azkena nor iristen den ikusi oinak lurrean apoiatu gabe.

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

- Etapa bakoitzak haserako nahiz bukaerako ebaluaketa bat izan behar du prozesu aprendizai prozesuak baliagarritasun minimo bat izan dezan.
- Hau da, egiten ari garenaren informazioa bildu beharra dugu, nondik norakoak zehaztu eta behar diren aldaketak zehaztu eta moldatu ahal izateko.
- Ikasleak testatzea iharduera eraginkorra da gorago aipatutakoa lor dadin.
- Esaterako egin ditzakegun haserako ebaluaketa bezala balio dezaketen iharduera batzuk:
  - ✓ 6 konoz osatutako ibilbide bat egin slalom eran eta kono bakoitzak 4 metrotako separazioarekin, lurra ikutu gabe.
  - ✓ Bizikleta gelditu 50 zm-tako zona markatu batean esku bakar batez gidatuz eta frenatuz. Bi eskuekin egin.
  - ✓ 2 pika bertikaletatik pasa hauen zabalera manillarrarena baino 20 zm zabalagoa bakarrik dela.
- Laburbilduz, edozein gimkana ibilbidek balio dezake haserako nahiz bukareako ebaluaketak egiteko, hori bai, kontutan izan behar dugu baldintza berdinetan betetzea bai haseran eta baita bukaeran ere. Beti ume bakoitzari egokitzuz test bakoitza...

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

- **Praktika bat aurrera eramateko garaian funtzezko unitatea saioa da.**
- **Esan dugunez saioak izango duen iharduera nagusia jokia izango da.**
- **Ikus ditzagun saio bat aurrera eramateko kontutan izan beharreko zenbait pautak:**
  - ✓ **Saioek ordubeteko iraupena izan oi dute, beraz antolaketa lana egin ahal izateko ezinbesteko dagokigu.**
  - ✓ **Monitoreak saioa hasi baino lehen, saioa zehar landu beharreko ihardueren berri emateak prozesua arindu eta azkartuko luke eta horrek saioko dinamika erabat aberastuko luke.**
  - ✓ **Interesgarria izango litzateke protokolo hau jarraitzea edozein azalpen eman baino lehen:**
    - **Hitzez jokoa garapena, antolaketa, arauak, esparrua,... Azaldu.**
    - **Jokoa demonstrazio bisuala egitea komeni da, nahi bada “kamara geldoan” egin ulermena errazteko.**
    - **Praktika burutu**
    - **Zuzenketak egin, batzutan praktikan zehar, beste zenbaitetan hariketa burutu eta gero. Feed back delakoa ematean eta egoerak erreforzatzea izango da gure betebeharretako nagusienetakoa.**

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

- Saioak ikusi dugu era desberdinetako helburuak izan ditzakela, hala ere, beti ezaugarri amankomun batzuk izan beharko dituzte:
  - ✓ Malguak izan beharko dira, lortzeko aukera ematen dutenak.
  - ✓ Desafiozko karga ere komeni zaie.
  - ✓ Motibagarriak izatea ezinbestekoa iruditzen zaigu.
  - ✓ Irabazi edo galtzeari bere tamainako garrantzia emango diogun arren, bestelako helburuen lortzeari emango diogu benetako protagonismoa gure aipamenetan.
  
- Saio batek beti estruktura definitu bat izan behar du:
  - ✓ Beroketa: Gerora egingo diren ihardueretarako gorputza prestatzen du. Umeen beroketetan joko desberdinak erabiliko ditugu bizikletakin edo hau gabe. Lehenengo etapatik luzaketa ariketak sartuko ditugu eta inplikazio zuzena duten giharren indartzea ere bultzatuko dugu...
  - ✓ Zati Nagusia: Saioaren helburuak landuko ditugu bertan. 1º etapan zenbait helburu landuko ditugu saio berean hau atseginagoa bihurtu dadin. 2º etapan teknika izango du paper nagusiagoa eta 3º etapan prestakuntza fisikoak.
  - ✓ Lasaitasunera itzulia: Hauetan intentsitate baxuko jokoren bat planteatuko genuke eta luzaketa batzuk ere sartzea ondo legoke, saioan gertatutako gora beherengatik galdetzen diegun bitartean. (Gure autoebaluaziorako tresna ona).

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

DESKRIBAPENA- 1º ETAPAREN SAIO EREDU BAT	IRAUPENA (60 MIN.)
<p><b><u>BEROKETA</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Zuk daramazu”. 2 dira harrapatzaile eta beste guztiak ikutu behar dituzte. Harrapatzaile direnek kaskoa jarrita eraman behar dute eta norbait ikutzean, honek kaskoa jarri beharra dauka, bestela iheslari garen bitartean kaskoa eskutan daramagu.</li> <li>2. “Etxetik irten”. Bikoteka, bat uztai baten barruan sartuta, bestea uztaitik ateratzen saiatuko da bultzaka, tiroika,... Kanpokoak esku bakarra erabil dezake.</li> <li>3. Luzaketak</li> </ol>	<p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>5 min.</p>
<p><b><u>ZATI NAGUSIA</u></b></p> <p><b><u>OREKA ARIKETAK</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banku suediarrek erabilia eta alderantziz jarrita, gainetik ibili. Aldaerak egin, azkarrago ibili, birak eman,...</li> <li>2. Bizikletan igota eta geldirik gaudela, 2 oinak aldi berean igo ahalik eta denbora gehien iraun orekan.</li> </ol>	<p>10 min.</p>
<p><b><u>PEDALKADA ARIKETAK</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Patinetea oinak alternatuz. Eserlekuan eserita.</li> <li>2. Aurrekoaren berdina, baina orain eseri gabe.</li> <li>3. Aurrekoaren berdina, obstakuloak jarriz ibilbidean, ez dadila lerro zuzeneko ibilbidea izan.</li> </ol>	<p>15 min.</p>
<p><b><u>JOKO HAUNDIA</u></b></p> <p>Errelebo lasterketa zirkuito konplexutik, taldeka egina eta bizikleta delarik testigoa. Ibilbidea bizikletara igo gabe egin behar da.</p>	<p>10 min.</p>
<p><b><u>LASAITASUNERA ITZULIA</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bizikleta errebisatu</li> <li>2. Lurreko luzaketa lasaiak</li> </ol>	<p>10 min.</p>

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

### 2º ETAPA:

- BIZIKLETAREN DOMEINU MAILA EGOKI BAT LORTU ETA FUNTSEZKO TEKNIKAREN FINKAPENA.

2º ETAPA		
HELBURUAK	EDUKINAK	IHARDUERAK
<p>-Inguruneak planteatzen dituen egoera desberdinen aurrean, aurreko etapan jasotako ezagutzak erabiltzea.</p> <p>-Aurreko etapan ikusitako 3 abilezien hobekuntza, oreka, propulzioa eta gidapena.</p> <p>-Ariketak eta joko desberdinak oreka, propulzioa eta gidapena hobetzera bideratu.</p>	<p>-Oreka teknika garatuak lantzeko ariketak eta jokoak. (1)</p> <p>-Propulzio teknika garatuak lantzeko ariketak eta jokoak. (2)</p> <p>-Gidapena teknika garatuak lantzeko ariketak eta jokoak. (3)</p>	<p>-Bikoteka ibili aldaerekin(1)</p> <p>-Surplace (1)</p> <p>-Altxorraren bila (2)</p> <p>-Ikuskizuna (2)</p> <p>-Eskurik gabeko gidapena (3)</p> <p>-”Caballito” teknikak (3)</p>

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

- Etapa honetan abilezi zehatz bakoitza nola landu daiteke:
- Oreka iharduerak:
  - ✓ Bikoteka ibilerak: Bikoteka ibili esku bat lagunaren sorbaldan kokatuz eta bestea manillarrean. Aldez aldatu, erritmo aldaketak sartu, geldiketak sartu,...
  - ✓ Surplace: Gauden lekuan orekan mantentzea du helburu ariketak honek, aurreraka egin gabe.
  - ✓ Barraskilo lasterketak
  - ✓ Altxorraren bila: Esparru baten erdian zona bat markatu eta honen barruan elementu desberdinak utzi. Kanpoan taldeka antolatu eta ahalik eta objektu gehien jasotzen saiatu behar dira. Beti erreleboka eginda.
- Propulzio iharduerak
  - ✓ Honen barne landu ditekera teknika erakargarrietakoa “caballitoa”-rena da.
  - ✓ Teknika hau ikasteko behar den progresioa:
    - Gorputza zuzen mantendu
    - Gorputzaren pisua atzeko gurpilangan desplazatuta dugula sentitu
    - Hanken flexio-extensioa erabili oreka mantentzeko
    - Oreka posizioa aldatzen joan, ipurdia sillinaren atzetik jarriz, edota manillarra aldaken parera hurbilduz.

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

### ▪ Propulzio iharduerak

#### ✓ Caballitoa lantzeko egin ditezken ariketak

- Esparru batean uztaiak kokatu ikasleek caballitoa egin dezaten eta aurreko gurpilarekin uztaia barrura erori ditzaten.
- Honen ondorengo hariketa izango litzateke aurreko gurpiula uztaia barrutik ateratzea baina uztaia ikutu gabe.

#### ✓ Pedalkada ere etapa honetan hobetu beharreko teknika bat da

- Saiatu behar gara pedalkadan ahalik eta geldiuenerik gutxienak egoten.
- Pedalkadan zehar egiten ari diren konzientzia izaten, sentazioak hobetuz eta posturaren ezagutza izaten.
- Ariketa batzuk:
  - Erremolkatzailea, ibilbide desberdinak antolatuz, ikasle batzek beste bat eramaten du zapi, soka, pika... Laguntzaz.
  - Bikoteka ibili, esku bat lagunaren sorbaldan kokatuz eta zoruan dauden objektuak ez ikutzen saiaturik.

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

### ▪ **Gidapena iharduerak:**

- ✓ **Gidapenak helburu bezala du markatutako leku batetik norabide zehatz bat jarraitzeko gai izatea.**
- ✓ **Bihurgunetan sartzeko era desberdinak dominatu lortu nahi den norabidearen arabera egokiena aukeratuz.**
- ✓ **Gidapenaren inguruan landu ditezken ariketak:**
  - **“Bizikleta birentzat”:** Ibilbide batetik lagun bat garraiatu leku desberdinetan, kuadro gainean, sillinean,...
  - **Trentza:** Binaka edo hirunaka egin ditek, lerroan dauden lagunentzako tartetik igarotzea izango litzateke, beraien ibilbideak gurutzatuz.
  - **Arimoztailea:** Bat harrapatzaile da eta baten atzetik joan behar du, tarte horretan beste batek lortzen badu bien artean gurutzatzea, harrapatzaile denak beste horren atzetik joan beharko du. Norbait harrapatuz gero, rol aldaketa ematen da.

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

DESKRIBAPENA - 2º ETAPAREN SAIO EREDU BAT	IRAUPENA (60 MIN.)
<p><b><u>BEROKETA</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Luzaketak, orokorrak eta espezifikoak</li> <li>2. Beroketa orokorra, lasterketa motela hariketa desberdinekin.</li> <li>3. Beroketa espezifikoa, bizikletaren gainean egindakoa, ikastetxetako patioari itzuliak emanez martxa motelean.</li> </ol>	<p>5 min.</p> <p>5 min. 5 min.</p>
<p><b><u>ZATI NAGUSIA</u></b></p> <p><b><u>OREKA ARIKETAK</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barraskilo teknika.</li> <li>2. Surplace</li> </ol>	<p>15 min.</p>
<p><b><u>GIDAPEN ARIKETAK</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ibilbide desberdinak esku batekin gidatuz, era progresibo batetan haunditu zailtasuna.</li> <li>2. Eskurik gabeko gidapenera sarrera, lerro zuzenean eginez eta irakasle edo monitorea ikaslearen sorbaldan eskua apoiatuz seguritatea haundiagotzeko. Bakoitzaren mailaren arabera ekintzak planteatu eta horren arabera aldaerak egin.</li> </ol>	<p>20 min.</p>
<p><b><u>JOKO HAUNDIA</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Altxorraren bila</li> </ol>	<p>5 min.</p>
<p><b><u>LASAITASUNERA ITZULIA</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bizikleta errebisatu</li> <li>2. Lurreko luzaketa lasaiak</li> </ol>	<p>10 min.</p>

## TXIRRINDULARITZAREN OINARRIZKO ABILEZIAK ETA APRENDIZAI ETAPA DESBERDINAK

### ■ MATERIAL DIDAKTIKOA:

- ✓ Ikastetxeak eskeini dezaken edozein materialek balio dezake gure saioak aurrera ateratzeko
- ✓ Material zerrenda:
  - Konoak: Elementu funtsezkoa, ibilbideak eta lan eremuak finkatzeko. Egokiena txinoak izatea (kolore ezberdinez osatutako ibilbideak jarri ahal izateko) eta kono laranja haundiek ere funtzio aproposa egiten dute slalomak antolatzen.
  - Pilotak eta baloiak: Tamaina eta tipo ezberdinetakoak, futbola, foam, tenis,.. Aukerak emango dituzte begi-esku nahiz begi-hanka koordinazio ariketak planteatzeko.
  - Petoak: Taldeak desberdintzeko.
  - Pikak: Kono zulodunak izanda, hauek bertatik sartuta psabide bertikaltzat erabil ditzakegu.
  - Klarionak: Gimkana desberdinen norabidea markatzea egokia da ikasleari asko laguntzen bait dio informazioa horrek.
  - Balanzina: Gimkanatan egoten den elementu erakargarrienetakoa.
  - Koltxonetak: Erorketa teknikak ikasteko egokiak dira. Aldi berean segurtasuna emateko erabilgarri dira (balanzin albotan jartzeko,...)
  - Bestelakoak: Kaxek, botilek, gomek, gurpilek, ariketa bariatatuak sortzeko.