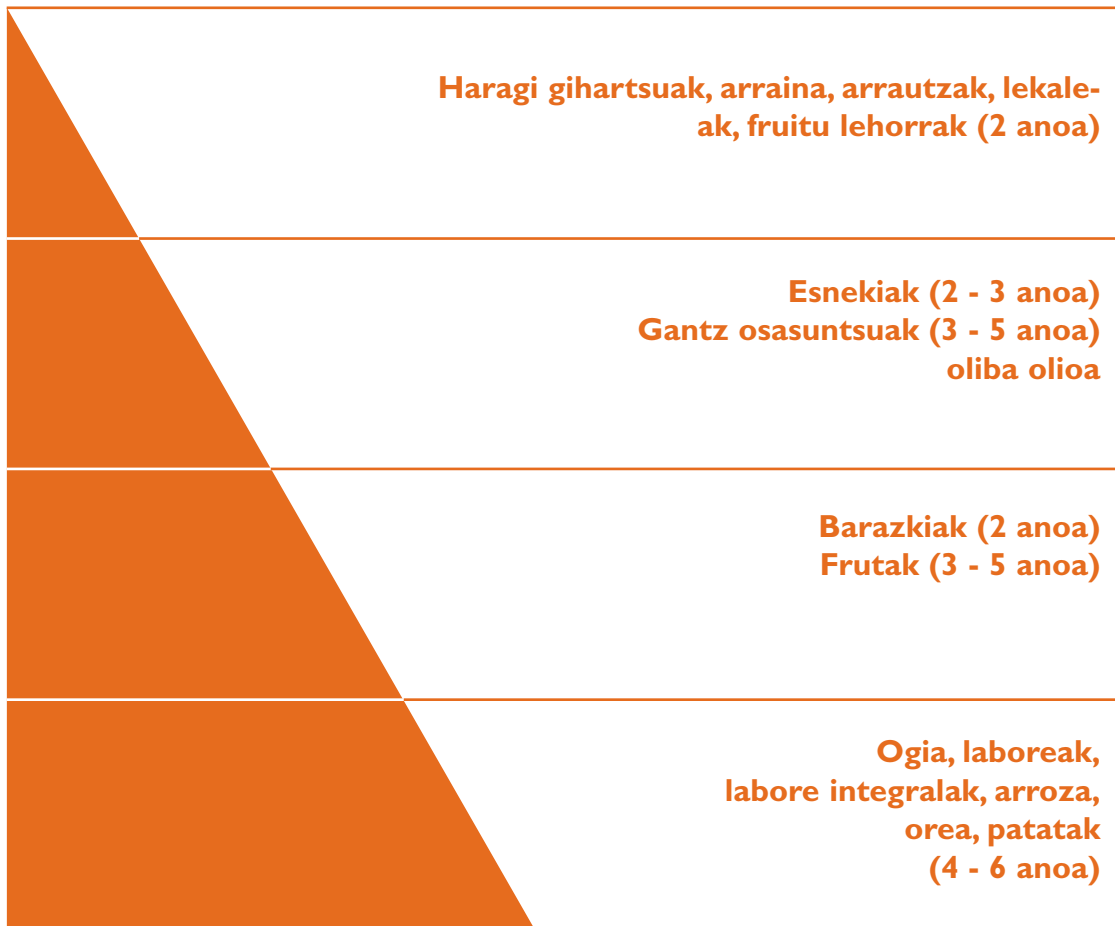


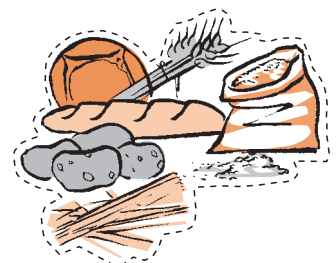
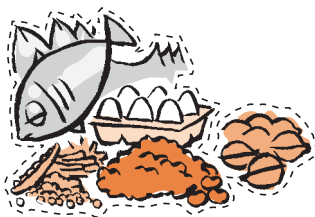
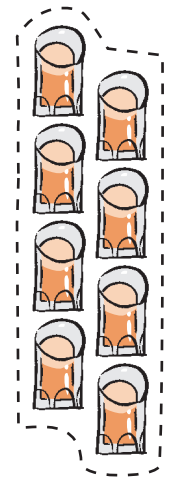
IA

Eratu zure elikadura; eguneroko elikagaiak

1. Ebaki eta jar itzazu elikaduraren piramidean, dagozkien tokietan, **EGUNERO** kontsumitu beharreko elikagaiak.



EGUNEROKOAK

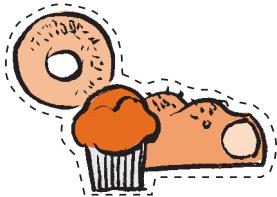


2. Gogoeta egin, zeure taldean, ura edaten duzuen eguneko uneez: atsedenaldiak, entrenamenduak, eskolatik eskolarako tarreak, janariak...
Ondoren, ebaki eta itsats itzazu egunean edaten dituzun ur basoak. Ondoren, sartu botila batean ur kopuru hori: horrela jakingo duzu egunean zenbat ur edaten duzun.

IB

Eratu zure elikadura; inoizkako elikagaiak

1. Ebaki eta jar itzazu elikaduraren piramidean, dagozkien tokietan, **INOIZ EDO BEHIN** kontsumi daitezkeen elikagaiak.



2. LETRA-ZOPA: bila itzazu hemen egunero kontsumitu beharreko hamar elikagai eta inoiz edo behin kontsumi daitezkeen beste bost.

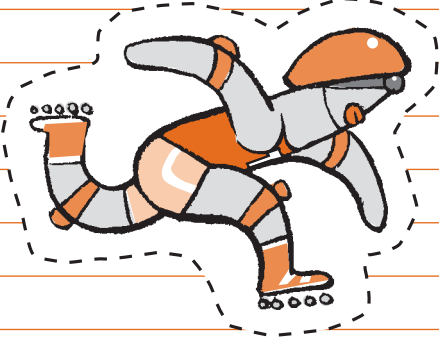
L	S	Z	D	E	A	G	Y	Z	L	N	R	H	O	I	P	Ñ	L	X	Z
R	R	V	A	C	O	L	I	B	A	O	L	I	O	A	B	A	I	V	X
M	N	B	V	C	X	S	E	R	F	T	G	J	A	E	M	Ñ	T	A	M
J	G	E	T	C	A	X	R	Y	O	P	V	D	Q	W	B	O	X	P	E
A	I	R	A	T	V	F	O	I	L	A	S	K	O	A	E	P	A	P	L
Z	N	Z	Z	A	S	D	F	G	H	U	Ñ	C	I	O	T	A	R	J	O
D	A	A	Q	D	E	F	B	C	V	U	Y	D	E	F	U	S	R	F	K
T	G	E	S	O	C	V	G	S	O	Y	M	L	S	X	M	D	E	R	O
H	E	F	G	T	H	A	N	B	U	R	G	E	S	A	A	G	R	E	T
P	I	P	E	R	T	Y	U	M	X	D	F	G	B	M	A	B	I	I	O
I	A	X	G	M	A	K	A	R	R	O	I	A	K	D	P	K	A	A	I
A	P	R	S	A	S	C	G	A	G	U	X	T	E	L	B	X	K	K	A
F	P	B	V	A	E	F	H	B	J	M	W	Z	X	Ñ	O	Ñ	P	D	L
W	A	H	P	F	J	U	U	E	R	T	X	A	E	L	P	E	R	I	E
T	S	A	R	R	A	U	T	Z	A	R	T	G	D	V	I	S	D	L	H
Y	T	R	D	C	C	V	T	Z	P	M	A	X	E	S	Z	G	L	I	C
N	E	C	J	U	I	L	Z	N	P	I	N	G	E	E	Z	D	E	S	O
X	L	F	R	E	S	K	A	G	A	R	R	I	A	K	A	O	Y	T	U
K	A	R	T	F	S	D	A	A	H	L	L	P	D	N	L	A	D	A	R
A	K	C	A	R	T	G	H	Y	L	O	P	Z	E	S	N	E	A	K	A

3. Gogoratu Trankirekin: bere bizimodua, bere adiskideak, bere zaletasunak, bere adina, bere egoera fisikoa... Orain, erantzun: ZURE USTEZ, TRANKIK EGUNERO PRAKTIKATU BEHAR DU ARIKETA FISIKORIK? Azaldu arrazoiak zeure ikaskideei.

Nik uste dut BAIETZ, zeren

Nik uste dut EZETZ, zeren

Baietz erantzun baduzu, ebaki Trankiren figura eta itsatsi piramidean.





Ebalua ezazu elikadura osasuntsuaz dakizuna

1. Erantzun "egia" edo "gezurra" eta, bidezkoa bada, zuzen ezazu esaldia..

E

G

Egunean 2 - 3 litro likido hartu behar ditut: freskagarri eta tetrabrikeko zukuak, batez ere.

Zuzena hau da:

E

G

Fruta eta barazkietatik egunean bost ale hartu behar dira.

Zuzena hau da:

E

G

Jatera esertzen naizenean, telebista aurrean jarri eta lehenbailehen bukatzea komeni izaten da.

Zuzena hau da:

E

G

Hanburgesa, pizzak eta litxarrerriak astero-astero har ditzaket.

Zuzena hau da:

E

G

Arraina eta barazkiak on-onak dira osasunarentzat.

Zuzena hau da:

2. Irakasleak hiztegi bat emango dizu. Bila ezazu bertan hurrengo hitzen esanahia. Ondoren, apun-
ta ezazu kontzeptu bakoitzaz ulertu duzuna.

NUTRI ENTEA:

OBESI TATEA:

G.M.I.:

MB:

JGE:

PROTEI NAK:

LIPIDOAK:

KARBOHI DRATOAK:

ANOA:

ELI KADURA OSASUNTSUA:

3. Bukatzeko, erakuts ezazu zer ikasi duzun: osa ezazu ondoko testu hau.

- Kaixo, lagunak, Tranki naiz, jakina. Aspaldi ezagutzen banauzue, ederki aldatua nagoela ikusiko zenuten honezkero. Duela bi urtean ene egunean egin zidaten opariak aldarazi zuen dena: adiskideek bainu-jantzi polit-polita oparitu zidaten baina ez zitzaidan kabitu, ene _____ ez baitzen ene adinaren araberakoa. Sendagilearen arabera, oraindik ez nuen _____ nozitzen, baina gehiegizko pisurik, bai... Horregatik Lolak erabaki zuen ene bizimodua aldatzea. Eguneroko bizitza normaltasunez egiteko, gehiago mugitzeaz gainera, _____ nagusiak emango zizkidan _____ osasuntsua egin behar nuen.*
- Elikagai bakoitzetik aholkatzen diren kopuruak hartu behar nituela ere hamaika aldiz esaten zidaten; bestelako hitzetan, egunero hartu beharreko _____ gainera aholkuak bete behar nituen. I kusten duzue, Lola adiskidearen, gurasoen eta irakasleen gomendioak bi urtetan betez gero, ikasia dut: denetik jan dezaket baina, hori bai, tamainaz, neurriz.*
- Ah, eta ariketa fisikoa praktikatzea osasungarria dudala!*

- *nutrienteak*
- *elikadura osasuntsua*
- *gorputz-masaren indizea*
- *obesitateak*
- *anoak*



II A

Garrantzizkoa da ariketa fisikoa?

1. Nork egiten du ariketa fisikoa? Elkartu, gezien bitartez, ariketa fisikoa egiten dituzten pertsonaiak.



Ariketa Fisikoa



2. Hartu arkatza eta inguratu marra batez ariketa fisikoa egiten duten pertsonak. Margotu gorriz jarduera nekagarrienak.



3. Osatu hitzok falta diren letrekin:

_RANKI _SO K_ZKATUA DAG_: ADISKIDE_K KORRIK_ ETA J_UZIKA EG_N
DEZAK_TE, BAIN_ BERA_ EZ.

4. Zergatik galdu behar du pisurik Tranki adiskideak?

.....
.....
.....
.....

5. Kopia itzazu esaldiok eta koadro hau kartulinan. Eraman marrazkia etxera eta eskegi sukaldetan edo zure gelan:

**“Ariketa fisikoa egunero 30 minutuz
praktikatu behar dugu”
LAGUNDUKO AL NAUZU?
OSASUNGARRIA DA**

NOLA LORTU HELBURUA?

<p>Behingoz:</p> <p style="text-align: center;">30 minutu</p>	<p>Bi alditan:</p> $\begin{array}{r} 15 \\ + 15 \\ \hline \end{array}$ <p style="text-align: center;">30 minutu</p>	<p>Hiru alditan:</p> $\begin{array}{r} 10 \\ 10 \\ + 10 \\ \hline \end{array}$ <p style="text-align: center;">30 minutu</p>
---	---	---

Ene izena:

Helburua lortzen lagunduko nau:

II B

Nork praktikatzen du ariketa fisikoa?

1. Erantzun "egia" edo "gezurra" eta, bidezkoa bada, zuzen ezazu esaldia.

E

G

Eserita dagoen haurra ariketa handia egiten ari da.

Zuzena hau da:

E

G

Aitonak txakurra paseatzera ateratzen duenean ez du ariketarik egiten.

Zuzena hau da:

E

G

Ene amak arropa lisatzean ariketarik egiten du.

Zuzena hau da:

E

G

Saskira baloia jaurtitzen ari den neskatoa ariketa fisikoa egiten ari da.

Zuzena hau da:

E

G

Tranki ordenagailu aurrean eserita dago, ariketa fisikoa egiten ari da.

Zuzena hau da:

2. Bete itzazu hutsik dauden laukitxoak, koadroko hitzekin.

- Tranki lagunak ez du sekula ariketarik egiten, pertsona _____ denez, gehiegizko pisua du; asteko egun guztietan ariketa fisikoa egin beharko luke. Nik, ordea, osasun ona eduki nahi dudanez, gustuko _____ praktikatzen dut arratsalde-
ro, eskolatik irtetean.

Ariketa Fisikoa - Sedentarioa

- Senideekin _____ egiten dugunean, baloiarekin jolasten, paseoak ematen, bizikletaz ibiltzen edo patinatzen _____ egiten dugu.

Gozatu - Ariketa

- _____ praktikatzen ez duten pertsonak, zahartzean _____ gehiago nozitu ahal izango dituzte.

Gaixotasunak - Ariketa Fisikoa

- Gure aitona-amonak egunero _____ dira eta etxera igotzeko sekula ez dute _____ erabiltzen. _____ onekoak dira biak.

Igogailua - Paseatzen - Osasun

- _____ aurrean ordu ematen dituzten hurrek ez dute astirik _____ egiteko. Baliteke, gerora, _____ on-ona ez izatea.

Osasun - Ariketa - Ordenagailua

- Ongi _____ banaiz eta _____ egiten badut hobeki sentituko naiz. Gainera, ene adinaren arabera _____ izango dut.

Pisua - Elikatzen - Ariketa Fisikoa

3. Proposatzen diren egoeretan (edo antzeko beste batzuetan) oinarritutako jarduera fisiko bana emango dio irakasleak lantalde bakoitzari emango dio.

ARIKETA FISIKOA - JARDUERA FISIKOAK:

Saskibaloia, futbola, paseatzea, etxeko lanak, jarduera sedentarioak, etab.

EGOERAK, ADIBIDEAK:

- Gehiegizko pisua dela eta, korritzea ezinezkoa duten jokalarien kontrako saskibaloia partida jokatzeko.
- Zure ekipoak futbol partida galdu du, ongi gosalduta ez duelako. Ura ere edaten ez duzue, ia mugitu ezinik zabiltzate, nekearen nekez.
- Adiskideekin noa paseatzera. Geroz eta azkarrago ibiltzen naiz paseoan, ederki entrenatua bainago. Azkenean, paseoan ibili ordez, korrika luze egin dezaket.
- Etxeko ohiko lanak egiten ditut (arropa lisatu, mahaia antolatu, kristalak garbitu, xurgagailua pasatzea...) eta, konturatu naizenez, ariketa egiten ari naiz.
- Telebista aurrean nago eserita, tenis partida ikusten. Bideo-kontsolarekin jolasean etxean eserita egotea. Eskolan agindutako etxeko lanak egiteko, ene gelan esertzea.

II C

Zertan ematen dut astia?

1. Osa ezazu galdera-koadroa. Zalantzarik izatekotan, eskatu laguntza irakasleari.

EGITEN DITUDAN JARDUERAK	ASTELEHEIA	ASTEARTER	ASTERAZKETA	OSTEGUNA	OSTIRALA	LARRUBATA	IGANDEA
Nola etortzen naiz eskolara (autoz, oinez...)?	Non: Tardatzen dut:	Non: Tardatzen dut:	Non: Tardatzen dut:	Non: Tardatzen dut:	Non: Tardatzen dut:		
Atsedernaldian adiskideekin jolasean ibiltzen edo eserita egoten naiz	Jokatzen dut:.....m. Eserita nago:minutu	Jokatzen dut:.....m. Eserita nago:minutu	Jokatzen dut:.....m. Eserita nago:minutu	Jokatzen dut:.....m. Eserita nago:minutu	Jokatzen dut:.....m. Eserita nago:minutu		
Adierazi zein egunetan daukazun gorputz-hezkuntzako eskola * Eskola bakoitzak= 50 minutu	Zenbat egun: Denbora:	Zenbat egun: Denbora:	Zenbat egun: Denbora:	Zenbat egun: Denbora:	Zenbat egun: Denbora:		
Eskolak bukatutakoan nola joaten naiz etxera?	Non: Tardatzen dut:	Non: Tardatzen dut:	Non: Tardatzen dut:	Non: Tardatzen dut:	Non: Tardatzen dut:		
Janariak nola egiten ditut? Mahaideak, ene ... izaten ditut Zein tokitan bazkaltzen ditut? Zenbat denbora behar dut bazkaltzeko?	Non: Norekin: Non: Denbora:	Non: Norekin: Non: Denbora:	Non: Norekin: Non: Denbora:	Non: Norekin: Non: Denbora:	Non: Norekin: Non: Denbora:	Non: Norekin: Non: Denbora:	Non: Norekin: Non: Denbora:
Bazkaltzen bukatutakoan, • telebista ikusten dut • ordenagailu edo kontsolaren aurrean esertzen naiz • etxeko lanak egiten ditut • kirola praktikatzeko • etxean jolasten naiz	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez	<input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Ez
Zenbat denbora ematen dut... • telebista aurrean? • ordenagailu/kontsolaren aurrean? • etxeko lanak egiten? • kirola praktikatzeko? • etxean, jolasten?	Denbora: Denbora: Denbora: Denbora: Denbora:	Denbora: Denbora: Denbora: Denbora: Denbora:	Denbora: Denbora: Denbora: Denbora: Denbora:	Denbora: Denbora: Denbora: Denbora: Denbora:	Denbora: Denbora: Denbora: Denbora: Denbora:	Denbora: Denbora: Denbora: Denbora: Denbora:	Denbora: Denbora: Denbora: Denbora: Denbora: Kirola: Denbora:
Kirolik praktikatzeko duzu? Zenbat orduz, egunean?	Kirola: Denbora:	Kirola: Denbora:	Kirola: Denbora:	Kirola: Denbora:	Kirola: Denbora:	Kirola: Denbora:	Kirola: Denbora:
Ba al dut astirik? Zenbat?	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez Denbora:	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez Denbora:	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez Denbora:	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez Denbora:	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez Denbora:	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez Denbora:	<input type="checkbox"/> Bai <input type="checkbox"/> Ez Denbora:
ARIKETA FISIKOAN EMANIKO DENBORA	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:
JARDUERA SEDENTARIO-ETAN EMANIKO DENBORA	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:	GUZTIRA:

2. Margotu **GORRI Z** ariketa fisikoa egiten duzula adierazi duzun hutsuneetan.
3. Ariketa fisikoan ematen duzun **DENBORA** batu ezazu eta apunta datu hori "Ariketa fisikoan emaniko denbora, guztira" izeneko laukitxoan (azkenurreko herrenkada).
4. Margotu **HORIZ** jarduera sedentarioetan ematen duzula adierazi duzun hutsuneetan.
5. Jarduera sedentarioetan ematen duzun **DENBORA** batu ezazu eta apunta datu hori "Jarduera sedentarioetan emaniko denbora, guztira" izeneko laukitxoan (azken herrenkada).
6. Bukatzeko, egin gogoeta idatzi duzunaz eta erantzun hurrengo galderi:

Gutxi gorabehera kilo ditut

Gutxi gorabehera: metroko altuera dut

Kalkula ezazu zure gorputz-masaren indizea (GMI):

$$\frac{\text{PI SUA (kilotan)}}{\text{ALTUERA (metrotan)} \text{ ber}^2} =$$

Ariketa fisiko egiten dut

- ASKO
 NAHI KOA
 GUTXI

Ariketa fisiko gehiago egin beharko zenuke, zure ustez?

- BAI
 EZ

BAI etz erantzun baduzu, nori eskatuko diozu laguntza?

- GURASOEI
 IRAKASLEEI

GOGOAN I ZAN:

- Jarduera (ariketa) fisikoa zeinahi MOTAtakoa izan daiteke. Azkar paseatzea ere ariketa da.
- Pisu egokia mantentzeko ezinbestekoa da ONGI ELIKATZEA eta ARIKETA EGI TEA.
- Asteko egun guzti-guztietan 30 MINUTUZ ariketa fisikoa egin behar dugu.
- Ordenagailu edo kontsola aurrean denbora GUTXI AGO ematen badugu, ariketa egiteko denbora GEHI AGO izango dugu.



Erresistentzia hobetuz

BEROTZE-ARIKETAK:

1. Zer nahiago duzu, oinez ibili ala korrika egitea?
 - a- Irakasleak ikasleei eskatuko die neurrizko erritmoan has daitezen oinez, hatsanka edo arnasestuka aritu gabe, beraien artean hitz egiteko aukera izan dezaten moduan. Iraupena: 5 minutu.
 - b- El rakasleak ikasleei eskatuko die neurrizko erritmoan troskan has daitezen, hatsanka edo arnasestuka aritu gabe, beraien artean hitz egiteko aukera izan dezaten moduan. Iraupena: 5 minutu.

Eginkizuna bukatutakoan, kontu hau planteatuko zaie: zein ariketa gustatu zaizue gehiago, oinez ibiltzea ala troskan egitea? Erantzunaren zergatiek hausnarketa egiteko aukera emango dute.

Nik nahiago dut: Oinez ibiltzea Korrika egitea Ez bata, ez bestea

Zergatik?:

.....

.....

ERANTZUNAK EMANDAKOAN, ATERA LI TEZKEEN ONDORIOAK:

- Oinez ibiltzean eta troskan egitean, konparatu taupadak eta arnasketa.
- Konparatu ariketa fisikoa egin ohi duten ikasleen eta sedentario direnen egoera fisikoa.
- Jarduera fisikoko saioen ohiko garapenean jarraitzeko haur obesoak topatzen dituen zailtasunez gogoeta egin behar du irakasleak. Horrelako ikasleak diskrimina ditzakeen jarduerak egokitu egingo ditu.
- Gehiegizko pisua eta obesitatea nozitzen duten haur gehienek era guztietako jarduera fisikoari saihets egiten diote, zaila da ikasle horiek horrelako ariketak egitera behartzea. Horregatik, umeak bospasei urte dituenean, pisua hartzeko joera agertzen badu, umea kirol egitera zaletzea komeni izango da, beste jolas bat bailitzan.
- Horrelako adinetan mugitzen, koordinatzen, korritzen, igeri egiten ikastea errazagoa denez, haurrak horrelakoak praktika ditzan "behartzea" ez da oso zaila: aurrerago jarduera horiek praktikatzean beste haur batzuekin integra dadin lortzea askozaz ere nekagarriagoa izango baita.

PARTE NAGUSI KO JARDUERAK

2. Hamar paseko jokia:

I rakasleak bi ekipo berdintsutan banatuko ditu gelako ikasleak. Talde bakoitza baloia ahalik eta denbora gehien edukitzen ahaleginduko da eta, aldi berean, lagunaren artean hamar pase egiten saiatuko da.

- Jokatzeko baldintzak:

- I kasle guztiek etengabe mugitzen egon behar dute: horrela, bihotzak lan handiagoa egingo du.
- Joko-espazioa zabaltzea: horrela, troska-denborak ere luzeagoak izango dira.
- Gutxieneko iraupena: **10 minutu.**

3. Koloreen jokia:

I rakasleak taldeari eskatuko dio espazioan barrena korrika has dadin. Lekualdatze-formak era askotakoak izan daitezke. I rakasleak kolore bat aipatu edo adieraztean, denak joango dira ziztu bizian kolore hori duen objekturantz edo pertsonagurantz.

Aukerako lekualdaketak: troskan aurrerantz, atzerantz, alborantz, baloia boteka eramanez, baloi-ukipenak eginez, teniseko erraketa eta pilotarekin...

- Jokatzeko baldintzak:

- Jolaskidearekin hizketan aritu ahal izateko moduko abiadura ibiltzea.
- Lekualdaketak eragiten duen esfortzu-mailaz kontziente izatea.
- Gutxieneko iraupena: **10 minutu.**

4. Katearen jokia:

I rakasleak erabakiko du jazarlea zein ikasle izango den. Honakoa gainerako kideak, espazio osoan barrena aske mugitzen direlarik, harrapatzen ahaleginduko da. Kide bat harrapatutakoan, giza kateari lotuko zaio.

- Jokatzeko baldintzak:

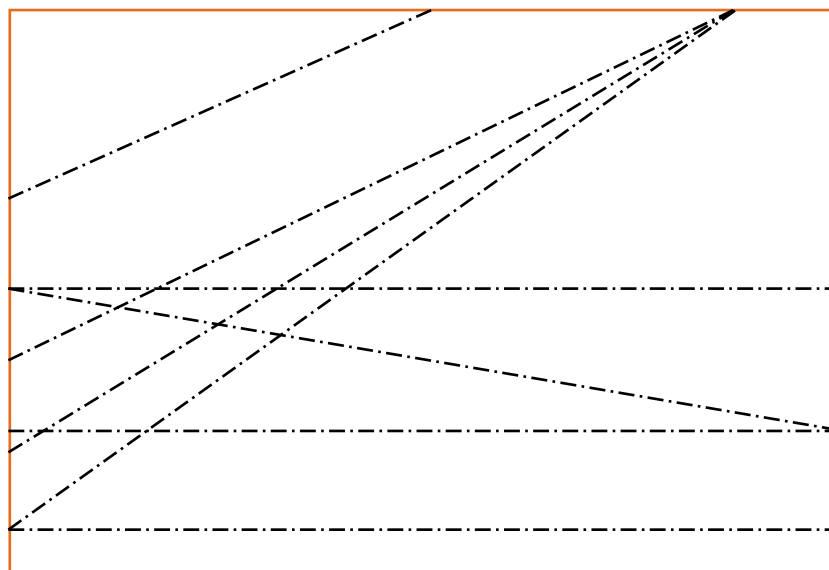
- Gure atzetik segika ez badatozkigu, abiadura berean mugituko gara, beti-beti trosketan.
- Harrapatuak izan ez gaitezten, azeleratzeak eragiten duen esfortzu-mailaz kontziente izatea.
- Gutxieneko iraupena: **10 minutu.**

BALI ZKO AZKEN GOGOETA:

- Pase-jokia 10 minutuz praktikatu dugunez, egunero-egunero egin behar dugun ordu erdiko jardueraren fisikoaren parte bat bukatu dugu (lanaren herena, hain zuzen).
- Kolore-jokia beste 10 minutuz praktikatu dugu: ariketa hau aurrekoari batuz gero, 20 minutu esfortzua dugu, egunero-egunero egin behar dugun ordu erdiko jardueraren fisikoaren parte bat bukatu dugu (lanaren bi herenak, hain zuzen). Hamar minutu baizik ez zaigu falta.
- Katearen jokoa ere beste 10 minutu pasa ditugu. Beraz, intentsitate apaleko jardueraren fisiko jarraituan 10 minutuko hiru zati egin ditugu ($3 \times 10 = 30$).
- 30 minutuko jardueraren fisikoa, guztira. Beraz, ariketa fisikoa egunero egiteko aholkua bete egin dugu.
- MATERIAL GUTXIREKIN EDO MATERIALIK GABE EGIN DAITEZKEEN JOKO SOIL-SOILAK BAI ZIK EZ DITUGU EGIN.

BEROTZE ARI KETAK:**1. "Jauziak":** behe-atalen indarra areagotzeko.

Armiarma-sari gisa antolatuko ditugu goma elastiko batzuk, gelan edo gimnasioan daukagun espazio guztia baliatuz. Lurretiko altuera ez da 40 cm baino handiagorik izango.



Irakasleak ikasleari goma elastikoak gaindi ditzan eskatuko dio, honela: bi hankak bereizi gabe, hanka bakarrean herrenka, hirukoitzeko bigarreneko jauziak, aurrera edo atzerako jauziak...

2. "Arrasteak": goi-atalen indarra areagotzeko.

Aurreko jokia egiteko antolatu dugun zirkuituaz baliatuko gara, gomen altuera 50 cm-tara eka-rrita (gehegizko pisua edo obesitatea nozitzen duten haurrentzat altuera hau aski ez baldin bada, behar den mailaraino altxatuko da).

Irakasleak ikasleari gomen azpitik baina beraiek ukitu gabe pasa dadin eskatuko dio, bere buruaren pisua mugituz, narrastuz, ipurmasailen gainetik lekualdatuz, burua aurretik, oinak aurretik...

PARTE NAGUSI KO JARDUERAK

3. "Salto-soken jokia" (aulki-jokoaren aldaera): behe-atalen indarra areagotzeko.

Tamaina eta kolore desberdinetako sokak erabiliko ditugu. Gelan diren ikasleak bezainbeste soka erabiliko ditugu.

Irakasleak ikasleei soken artetik mugi daitezen eskatuko die; seinalea emanikoan (txaltoa, txistu, kasetea gelditzea, etab.) haur bakoitzak gertuen duen soka hartuko du eta, era horretan, 10 jauziko bi serie egingo ditu.

Irakasleak, pixkanaka, sokak kendu egingo ditu jolastokitik eta, horrela, ikasleak jokitik kanpora geldituko dira. Baztertutakoek hurrengo jokaldian emango dute jokia gelditzeko seinalea. Irakasleak progresiboki areagotuko serie-kopurua, jauzi-kopurua aldatu gabe.

2 x 10 jauzi.

3 x 10 jauzi.

4 x 10 jauzi.

5 x 10 jauzi.

4. "Besoak astun-astun": goi-atalen indarra areagotzeko.

Irakasleak lurrian espiralak marraztuko ditu (koloretako klarionez, zinta isolatzailez, etc.): behar bezain handi izango dira et abata bestetik behar bezain urruti egongo da, ikasleek lau hankatan egin ditzaten, belaunak lurrian jarri gabe.



I kasleei lerroen gainetik ibil daitezen eskatuko die, belaunek lurra ukitu gabe.

Aldaerak: ibilbidea hankak luze-luze eginik egitea; espiral bakoitza bukatutakoan, beso-tiratze ariketa egitea.

5. "Estatuak": indarra orokorki areagotzeko.

Irakasleak hainbat ariketa egingo ditu eta ikasleek imitatuko dute. Ariketako lehen fasean, irakaslearen posizioa imitatuko dute 10 edo 20 minutuz (mugitu gabe, estatuak bailiran); bigarrean, ariketa abiada mantsoan egingo dute (10 errepikapeneko 2 serie).

a- Hanka-iraupenak

Lehen fasea: markatu posizioa 10 - 20 segundoz.

Bigarren fasea: egin 10 errepikapeneko 2 serie (2 x 10 errep.)



b- Beso-iraupenak

Lehen fasea: markatu posizioa 10 - 20 segundoz.

Bigarren fasea: egin 10 errepikapeneko 2 serie (2 x 10 errep.)



c- Abdominala

Lehen fasea: markatu posizioa 10 - 20 segundoz.

Bigarren fase: egin 10 errepikapeneko 2 serie (2 x 10 errep.)



d- Lunbarra

Lehen fasea: markatu posizioa 10 - 20 segundoz.

Bigarren fase: egin 10 errepikapeneko 2 serie (2 x 10 errep.)



6. 3 B Auto-ebaluaziorako galdetegia:

Gaurko eskola atsegina izan al zaizu? Bai Ez

Zergatik?

Gehien gustatuz aizun jokoa hau da:

- Jauziak
- Arrasteak
- Salto-soken jokoa
- Besoak astun-astun
- Estatuak

Eskolan ezer berririk ikasi al duzu? Bai Ez

Zenbateko esfortzua egin duzu ariketa edo joko bakoitzean?

- | | | | |
|--------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| Jauziak | <input type="checkbox"/> Handia | <input type="checkbox"/> Hainbestekoa | <input type="checkbox"/> Txikia |
| Arrasteak | <input type="checkbox"/> Handia | <input type="checkbox"/> Hainbestekoa | <input type="checkbox"/> Txikia |
| Salto-soken jokoa | <input type="checkbox"/> Handia | <input type="checkbox"/> Hainbestekoa | <input type="checkbox"/> Txikia |
| Besoak astun-astun | <input type="checkbox"/> Handia | <input type="checkbox"/> Hainbestekoa | <input type="checkbox"/> Txikia |
| Estatuak | <input type="checkbox"/> Handia | <input type="checkbox"/> Hainbestekoa | <input type="checkbox"/> Txikia |

Joko horietakoren bat adiskideekin egingo al duzu? Bai Ez

BEROTZE ARIKETAK:

1. Irakasleak hiru jarduera aurkeztuko ditu eta ikasle bakoitzak horietatik gustukoena aukeratu-ko du;
 - a- Neurritzko erritmoan oinez ibiltzea, hatsanka edo arnasestuka aritu gabe, beraien artean hitz egiteko aukera izan dezaten moduan. **Iraupena: 5 minutu.**
 - b- Neurritzko erritmoan troskan egitea, hatsanka edo arnasestuka aritu gabe, beraien artean hitz egiteko aukera izan dezaten moduan. **Iraupena: 5 minutu.**
 - c- Banan-banan soka-saltoan eta troskan aritzea, hatsanka edo arnasestuka aritu gabe, beraien artean hitz egiteko aukera izan dezaten moduan. **Iraupena: 5 minutu.**

TALDEKAKO BEROTZE ARIKETA:

2. Irakasleak ikasleei hiru laguneko taldeak osa ditzaten eskatuko die. Erdialdean dagoen kideak adierazten duen erritmoan hasiko a ariketa eta pauso horri eutsiko zaio 3 minutuz. Ondoren, beste kide bat pasatuko da erdialdera eta troskan egingo dute beste 3 minutuz. Azkenik, ariketa eten gabe eta hirugarren kidea erdialdera pasatutakoan, hiru minutuz troskan eta soka-saltoan batera arituko dira. **Iraupena, guztira: 9 minutu.**

Jarduera bukatutakoan galdera hau egingo zaie: zenbat minutuz jardun gara ariketan? Jarduera fisikoa egunero egiteko aholkuak ongi bete al ditugu? Behe-atalen tiratze orokorrak egiten diren bitartean, erantzunen zergatiaz gogoeta egingo da.

PARTE NAGUSI KO JARDUERAK:

3. Irakasleak hainbat ariketa egingo ditu eta ikasleek imitatuko dute. Ariketako lehen fasean, irakaslearen posizioa imitatuko dute 20 edo 30 minutuz (mugitu gabe, lan isometrikoa eginez); bigarreanean, ariketa abiada mantsoan egingo dute (15 errepikapeneko 3 serie).

- a- Hanka-iraupenak

Lehen fasea: markatu posizioa 20 - 30 segundoz.

Bigarren fasea: egin 15 errepikapeneko 3 serie (3 x 15 errep.).



- b- Beso-iraupenak

Lehen fasea: markatu posizioa 20 - 30 segundoz.

Bigarren fasea: egin 15 errepikapeneko 3 serie (3 x 15 errep.).



- c- Lehen abdominala

Lehen fasea: markatu posizioa 20 - 30 segundoz.

Bigarren fasea: egin 15 errepikapeneko 3 serie (3 x 15 errep.).



d- Lehen lunbarra

Lehen fasea: markatu posizioa 20 - 30 segundoz.

Bigarren fase: egin 15 errepikapeneko 3 serie (3 x 15 errep.).



e- Bigarren abdominala

Lehen partea: markatu posizioa 20 - 30 segundoz.

Bigarren partea: egin 15 errepikapeneko 3 serie (3 x 15 errep.).



f- Bigarren lunbarra

Lehen partea: markatu posizioa 20 - 30 segundoz.

Bigarren partea: egin 15 errepikapeneko 3 serie (3 x 15 errep.).



PARTE NAGUSI KO TALDEKAKO JARDUERA:

4. Irakasleak ikasleei lanean era autonomoan jardun dezaten eskatuko die, ondoko koadroan adierazten diren jarraibideen arabera. Jarduera izango da ikasleek ezagunak dituzten indar-ariketak teknika onez egitea, zein muskulu lantzen diren jakinik. Ikasleek, agindutako serie eta errepikapen guztiak egingo dituzte. Jarduera honen guztirako iraupena guztirako ariketen kopuruaren arabera izango da.

LAN-EGITARAU AUTONOMOA			
ARIKETA	MARRAZKIA	SERIEAK	ERREPIKAPENAK
Hanka-iraupenak		1-2	20
Beso-iraupenak		1-2	20
Lehen abdominala		1-2	20
Lehen lunbarra		1-2	20
Bigarren abdominala		1-2	20
Bigarren lunbarra		1-2	20