

IRAKURKETA PLANA 2008-2009

Gerizpe Iraola Azanza
1go irakurketa testua (boleibola)

1.- **TESTU MOTA:** mixtoa

2 KIROLAREN EDUKIAK

Beso ukitua

OINARRIZKO POSIZIOA ETA UKITUAREN AZALPENA

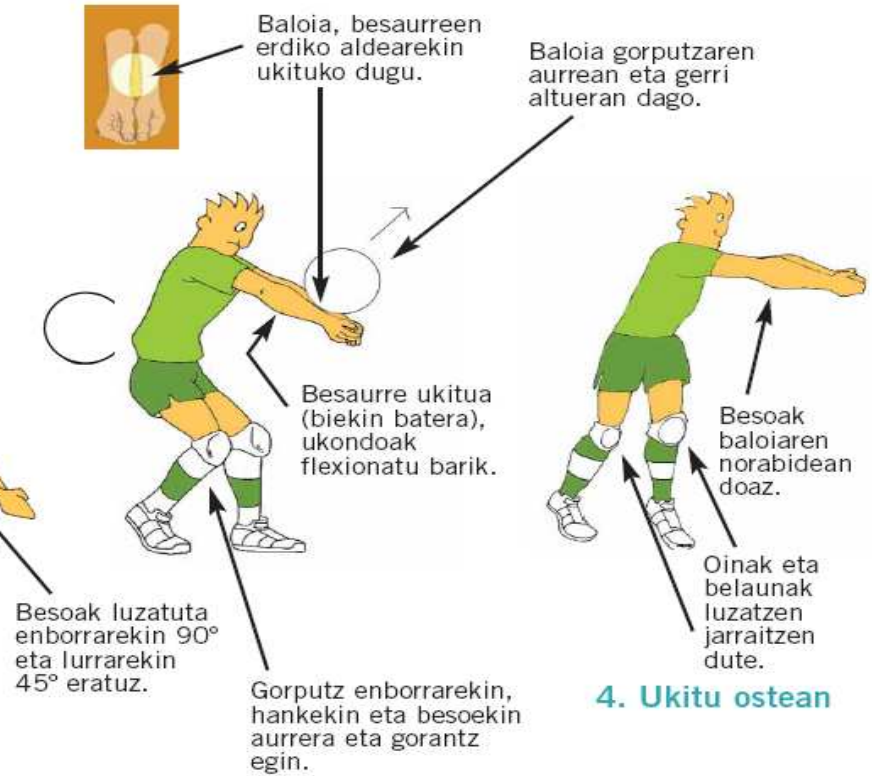
1. Ukitu aurretik

Desplazatu, gelditu eta baloia bidali nahi den norabidera begira jarri.
Oinarrizko posizioa: erdi makurtuta.

2. Oinarrizko posizioa



3. Ukitzerakoan



4. Ukitu ostean

2

KIROLAREN EDUKIAK

BESO-UKITUAREN ERABILERA

Beso-ukitua, baloia bular aldera edo beherago datozen baloiak altxatzeko keinu egokiena izango da. Beheko ukituetan eta baloi harrerako keinuetan erabili da, zalantzarik gabe.

Harrera, jokoan dauzkagun hiru ukitu aukeretatik lehena izaten da eta aurkakoen sarea altxatzeko edo errematea defendatzeko erabili ohi da.

1960. urtean Asiako taldeek erabili arte ez zen ezagutzen. Urte gutxira, 1966ko Munduko Txapelketan, %93 sake-harrera beso-ukituz egin ziren.

BESO-UKITUAREN EBALUAZIO FITXA

AKATSA	BAI	EZ
Eskuak ondo lotzen ditu		
Belaunak erdi flexioan eta sorbalden zabaleran ditu		
Sorbaldak gorputzetik urruntzen ditu		
Besoak gerri altueran eta izterren paraleloan ditu		
Ukitu orduko geldiunea egiten du		
Ukitzerakoan baloia gorputzaren aurrean eta gerri altueran izaten du		
Besoekin egiten du ukitua (biekin batera), ukondoak flexionatu barik		
Ukitua egiteko besoen eta hanken laguntza erabiltzen du		

HUTSEGITE NABARIENAK

AKATSA	ONDORIOA	KONPONBIDEA
Hankak gehiegi elkartuta eta belaunak zuzen	Oreka gutxi eta desplazamendu laburrak	Baloi zailagoak bota, mugitzeko beharra ikusteko
Besoak gerri altueran eta izterekin paralelo ez edukitzea	Baloiak ez du norabide eta altuera egokia hartuko	Behaketak (bidea eta kideena)
Eskuak txarto lotuta edukitzea	Baloiak ez du norabide egokia hartuko	Ukitu + askatu eskuak + ukitu ariketak proposatu
Ukitua eskumutur edo hatzekin egitea	Baloiak ez du norabide egokia hartuko	Ukondoak eta eskumuturrak ez flexionatu
Ukitzerakoan ukondoak flexionatu	Baloiak ez du norabide egokia hartuko (atzerantz)	Behaketak (bidea eta kideena)
Ukitzerakoan lekuan geldirik ez egotea	Baloiak ez du norabide egokia hartuko	Desplazamendua + geldiunea + ukitua dela gogoratu



2.- TESTU LIBURUAREN ERREFERENTZIA:

- ✓ Zarragoitia A. eta Txopitea A. Irakasle eta monitoreentzako fitxa didaktikoak: boleibola. Gipuzkoako Foru Aldundia.

3.- TESTUAREN ERREFERENTZIA:

- ✓ Boleiboleko oinarrizko teknika (besaurrezko ukitua).

4.- HELBURUAK:

- ✓ Informazio zehatza lortzea.
- ✓ Jarraipideak ezagutzea.

5.- ESTRATEGIAK ETA JARDUERAK:

	Estrategia	Jarduera
Irak. aurretik	Aurresuposizioen aurkikuntza, hots, besaurrearen pausoei, erabilpen eta abarri buruz dakitena ahoz azaldu.	Beso ukituari buruz dakitena azaltzeko aipatu (denentzat) eta arbelean zerrenda bat egin.
Bitartean	Egituraren azterketa pertsonala: atalak (ukitu aurretik, bitartean, ondoren...), bakoitzaren edukiak (zangoen eta besoen mugimendua), hauen arteko loturak (nola uztartzen diren)	Norberak bere testua isilean irakurri eta ideai nagusiak atera beharko ditu eta eskema moduan idatzi.
Ondoren	Hasierako iragarpenak baieztatu edo zuzentzea	Galdetegiari erantzunak eman, bakarka, isilean eta idatziz.

6.- GALDERAK:

1. GALDERA: BESO UKITUA

Gorputzaren kokapena izan behar da:

- a) Baloia bidali nahi den norabidearen aurkakoa.
- b) Berdin dio.
- c) Baloia bidali nahi den norabidera zuzendua.
- d) Aldamenera begira.

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: informazioa berreskuratzea

Erantzun mota: erantzun itxia

Zailtasun maila: erraza

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

1 puntu: erantzun zuzena C da: baloia bidali nahi den norabidera zuzendua.

Punturik ez:

0 puntu: beste erantzun batzuk

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

2. GALDERA: BESO UKITUA

Azaldu laburki oinarrizko posizioa, behe atala eta goi atala bereiziz.

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: informazioa berreskuratzea

Erantzun mota: erantzun irekia

Zailtasun maila: ertaina

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

2 puntu: Hurrengo hau edo antzeko zerbait: **Behe atala:** oinak sorbaldaren zabaleran jarrita egon behar dira, eta baloia bidali nahi den norabidera zuzenduta. Oin bat piska bat aurreratua egon behar da eta gorputzaren pisua oin puntetan izan. Belaunak erdi flexionatuta (gehienez 90°) egon behar dira.

Goi atala: sorbaldak gorputzetik aldentuta eduki behar dira, besoak erabat luzatuta enborrarekiko 90^a-tara eta lurrarekiko 45^a-tara. Bi besaurreak altuera berdinean egon behar dira, eta eskuak helduta.

Puntuazio partziala:

1 puntu: ata ledo puntu guztiak ez azaltzea.

Punturik ez:

0 puntu: beste erantzun batzuk

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

3. GALDERA: BESO UKITUA

Zein ezberdintasun dago zangoen mugimendu edo kokapenari dagokionez, oinarrizko posizio eta baloia ukitu osteko fasearen artean?

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: interpretazioa garatzea

Erantzun mota: irekia

Zailtasun maila: ertaina

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

1 puntu: ezberdintasunik nagusia da, oinarriko posizioan zangoak flexionaturik daudela, eta baloia ukitu osteko fasean erabat luzatuta.

Punturik ez:

0 puntu: beste erantzun batzuk

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

4. GALDERA: BESO UKITUA

Beso ukituan zer da garrantzitsuagoa, besoen mugimendua ala zangoena? Zergatik?

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: interpretazioa garatzea

Erantzun mota: irekia

Zailtasun maila: ertain-zaila

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

1 puntu: Biak berdin, zangoen mugimendua gaizki egiteak besoen mugimendua gaizki burutuarazten duelako, eta besoen mugimenduak gaizki egiteak ukituaren prezisioa galerazten duelako. Kasu bietan, ondorioa ukituaren eraginkortasuna galtzea da.

Punturik ez:

0 puntu: erantzun hutsalak, osagabeak, okerrak, zehaztugabeak...

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

5. GALDERA: BESO UKITUA

Zein da testu honen helburu nagusia?

- a) Beso ukitua fase ezberdinetan zatitzea
- b) Marrazkiak interpretatzen jakitea
- c) Ikaskideek egiten dituzten akatsak ezagutzea
- d) Beso ukituaren oinarrizko teknika ezagutarazi, behaketarako erramintak eskeini, ukituaren erabilera egoerak azaldu eta hutsegite nagusiak ezagutu nahiz erremedioa jartzen jakinaraztea.

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: ulermen globala

Erantzun mota: erantzun itxia

Zailtasun maila: ertaina

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

1 puntu: erantzun zuzena D da.

Punturik ez:

0 puntu: beste erantzun batzuk

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

6. GALDERA: BESO UKITUA

Zein da beso ukituaren helburua?

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: ulermen globala

Erantzun mota: erantzun irekia

Zailtasun maila: ertain zaila

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

1 puntu: baxu doazen baloiak altxatzea.

Punturik ez:

0 puntu: beste erantzun batzuk

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

7. GALDERA: BESO UKITUA

Zure ustez, zein ariketaren bitartez zuzenduko zenuke hurrengo akatsa?

Arrazoitu zure erantzuna.

Egoera: "ukitua burutzerakoan ukondoak flexionatzen ditu"

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: edukiaren gaineko hausnarketa

Erantzun mota: irekia

Zailtasun maila: zaila

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

1 puntu: besoak zuzen mantentzera behartzen duen edozein joko edo jolas, beti ere boleibolarekin erlazionatua dagoena eta arrazoia argudio sendoz emana.

Punturik ez:

0 puntu: arrazoi gabeko erantzunak, logikarik gabeak, behar dena zuzentzera bideratuata ez dauden ariketak...

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

8. GALDERA: BESO UKITUA

Aukeratu hurrengo egoera hauetan, beso ukitua ongi ala gaizki aterako den:

- | | |
|---|-------------|
| 1. Baloia sorbalden altueran jo du | ondo/gaizki |
| 2. Baloia jotzerakoan ukondoak ez ditu flexionatu | ondo/gaizki |
| 3. Baloia ukitzerakoan ez ditu zangoak luzatzen | ondo/gaizki |
| 4. Bi besaurreak altuera berdinean ditu | ondo/gaizki |

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: edukiaren gaineko hausnarketa

Erantzun mota: itxia

Zailtasun maila: erraz-ertaina

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

1 puntu: 4 erantzunak zuzen (gaizki, ondo, gaizki, ondo)

Punturik ez:

0 puntu: erantzun bate edo gehiago gaizki

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

9. GALDERA: BESO UKITUA

Beso ukituaren azalpen teknikoak dator:

1. fase 1 eta 4 marrazki bidez
2. 4 fase eta 4 marrazki bidez
3. oinarrizko posizioa, 3 fase eta 6 marrazki bidez
4. marrazki bidez soilik

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: formaren gaineko hausnarketa

Erantzun mota: itxia

Zailtasun maila: erraz-ertaina

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

1 puntu: erantzun ona 3 aukera da.

Punturik ez:

0 puntu: beste erantzun batzuk.

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

10. GALDERA: BESO UKITUA

Beso ukitua hiru fase bakoitzari marrazki bat dagokio. Beharrezkoa al zen horrela egitea? Zergatik?

i

GALDERAREN EZAUGARRIAK:

Gaitasuna: edukiaren gaineko hausnarketa

Erantzun mota: irekia

Zailtasun maila: erraza

ZUZENTZEKO IRIZPIDEAK:

Gehienezko puntuazioa:

1 puntu: **gisa honetako erantzunak:** bai, nahiz eta hitzez ongi azaldu, marrazki bidez hobeto ulertzen delako, erreferentzia bisuala garrantzitsua delako.

Punturik ez:

0 puntu: arrazoirik gabeko edo arrazoi okerreko erantzunak.

GALDERAREN GAINEKO AZALPENA

