



ZARAUZKO IKASTOLA
ESKOLA-KIROLA 2020/2021

11.- SAIOA
- <i>BEHARREZKO MATERIALA: Errugbiko baloia edo beste edozein baloi. (etxetik ekartzeko esan).</i>
BEROKETA
“Karramarroak” [5 min]
Errugbian paseak beti atzeraka ematen dira. Aurrera egin behar dugu, paseak atzeraka eginez, beraz, kontzeptu hau barneratzeko, karramarroen jolasa egingo dugu. Taldea bitan banatu eta ezkerretik eskuinera ilara bat osatuko dugu zelaia alde batean. Zelaia beste alderaino joango gara, taldekideen artean paseak eginez. Hasieran poliki, nola mugitu behar garen ondo ikasi arte. Pixkanaka abiadura gehitzen joango gara. Atzeraka egiten ez dituzten paseak zuzentzea komeni da. Dinamika barneratzen ari diren bezala, bi taldeen artean lasterketa txikiak egin ditzakegu.
ATAL NAGUSIA
“10 paseen jolasa” [15 min]
10 paseen jolasa egingo dugu baina pase guztiak atzeraka izango dira, beraz, baloia ez dutenek egin beharreko mugimenduak oso garrantzitsuak dira. Baloia duenari ezin zaio presionatu eta mugitu ahal da.
Zirkuluen lasterketa [15 min]
Taldekideez bi zirkulu osatuko ditugu. Jolasari hasiera ematean, zirkuluko kirolari batek, korrika itzulia emango dio zirkulari kanpoko aldetik. Bitartean, besteek, elkarri paseak zeharka emanaz, buelta osoa osatu beharko dute. Korrikalaria bere tokira iristean, bere ondoko kidea aterako da. Horrela, kide guztiek zirkulari buelta eman arte. Ariketa amaitzen duen lehen zirkulari irabaziko du puntua.
Atsedendia ura edateko [3-4 minutu]
“Errugbia moldatuta” [15 min]
Errugbi partidu bat egingo dugu. Errugbiaren oinarriak landuko ditugu gure espaziora moldatutako jolas honekin. Jolasean hasi aurretik gogoratuko diegu, errugbian, paseak atzeraka eman behar direla. Belarrezko zelaian, minik hartu gabe, elkarri aurre egin ahal diogu eta lagunak lurrera bota. Gure zelaia zementuzkoa izanik, ez gara lagunak lurrera botatzen jardungo, beraz, gerritik heldu edo aurkaria ukitzea nahikoa izango da. Ukituak izaten garenean, baloia pasa beharko diogu taldekide bati. Beste alderaino baloia arekin iritsi eta pareta, atea edo kanasta ukitze badugu, puntu bat irabaziko dugu gure taldearentzat.



SALBATORE MITXELENA IKASTOLA
MARIA ETXE-TXIKI KALEA 14
20800 ZARAUTZ



Gogoratu behin eta berriz, helburua ez da inor lurrera botatzea, atzeraka paseak eginez talde osoak aurrera egiten ikasi eta aurkariak saihesten ikastea da helburua. Errugbiko hastapenak.

Bonba [5 min]

Amaitzeko, bonba jolasera jolastuko gara. Normalean zirkuluan kokatzen garenean, bata bestearengandik oso gertu jartzen gara. Oraingoan, paseak lantzeko asmoz, elkarrengandik urrutiago jarrita jolastuko gara. Erdian esertzen denari azkar kontatzeko eskatuko diogu eta ez kopuru altuak, horrela, baloia azkarrago mugitzera behartuko ditugu taldekideak. 10 kontatzean beso bat altxa eta "Abisua" esango dugu, beste 10 kontatzean "arriskua" eta beste 10 kontatzean "BONBA!" bi eskuekin txaloa joz.