



IKASI

+ TALDEAK



1

8-11 urte

Oinarri motorra finkatzeko funtsezko etapa

2

Jolasa + baloia

Erronkak, dibertsioa eta mugimendua

3

Markagailutik harago

Gorputzaren kontrola, erabakiak eta taldea

ESKANEATU HEMEN



Oinarri motor sendo batek gehiago gozatzen, hobeto ikasten eta segurtasunez parte hartzen laguntzen du.

© Iruñeko Udala, 2026
Laguntzailea: Gesport Gestión Deportiva S.L.
Material hau Creative Commons Aitortu-EzKomertziala-
LanEraterririk Gabe 4.0 Nazioartekoa lizentziapean argitaratzen
da.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Zergatik landu?

Kirol-ikaskuntzaren oinarria dira



ONARRIA

Keinu tekniko konplexuen aurretik, oinarrizko mugimenduak menderatu behar dira.



JOLASA

Jolas-zereginen ikaskuntza naturalagoa eta motibagarriagoa egiten dute.



TALDEA

Saio bakoitzak trebetasun sozialak eta emozionalak ere garatzen ditu.



Entrenamendu bakoitza ikaskuntza motorra da

Korrika egitea, gelditzea, jaurtitzea, biratzea, oreka mantentzea eta erabakitzea aurrerapenaren parte dira, nahiz eta markagailuan beti ez agertu.

Ikusten den mugimendua

Urratsez urrats eraikitzen den ikaskuntza



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

Zer dira mugimendu- trebetasunak?

Edozein keinu teknikoren euskarri diren oinarrizko mugimenduak

Dribling, finta edo kolpe konplexuak menderatu aurretik, neska-mutilek ekintza errazak kontrolatu behar dituzte: korrika egitea, jauzi egitea, jaurtitzea, jasotzea, erortzea, biratzea, oreka mantentzea eta saihestea.



Korrika egin



Azeleratu/gelditu



Jaurti



Jaso



Jauzi egin



Erori



Biratu



Saihestu

Gako-idea

Ez diote denborarik kentzen areto-futbolari: etorkizuneko ikaskuntzaren kalitatea hobetzen dute.

Oinarrizko 4 familia

Teknika mugimendu hauen gainean eraikitzen da



Joan-etorriak

Korrika egin, azeleratu, gelditu eta norabidez aldatu, asmoz.



Jaurtiketak eta harrerak

Indarra, norabidea, zehaztasuna eta koordinazioa doitu.



Orekak

Gorputza kontrolatu euskarrietan, kontaktuetan, jauzietan eta erorketetan.



Biraketak eta errotazioak

Orientatu, saihestu eta mugimendua berrantolatu.

Jolasekin integratutako lanak

Oinarri motorra zabaltzea jokalaria hobeetan inbertitzea da.

Mugimendutik areto-futbolera

Ekintza bakoitzaren atzean ikaskuntza motorra dago

1

Gorputza

Oreka, euskarriak eta erorketak kontrolatu

2

Espazioa

Orientatu, saihestu eta ibilbideak irakurri

3

Objektua

Indarra, norabidea eta denbora doitu baloiarekin

4

Erabakia

Noiz azeleratu, gelditu, pasatu edo mugitu erabaki

Markagailuak ez du dena erakusten.

Lasterketa, biraketa, pase eta gelditze bakoitzak oinarri sendoagoa eraikitzen laguntzen du.

Nola eraman saiora

Bi bide erraz, plangintza ez zailtzeko

1 Saio integratua

Mugimendu-trebetasunak lantzen dituzten zereginak, baloiarekiko eta helburu teknikoarekiko lotura galdu gabe.

2 Ariketa laburrak

Esku-hartze txikiak beroketan, zati nagusian edo lasaitzean.

Non landu daiteke

Beroketa

Gorputza prestatu

Zati nagusia

Erronka eta ikaskuntza

Lasaitzea

Intentsitatea jaitsi

Egiaztapen azkarra

- ✓ Helburu argia eta ulergarria
- ✓ Erronka ludikoa, askotarikoa eta motibagarria
- ✓ Giro segurua, positiboa eta parte-hartzailea
- ✓ Baloia, laguntzen duenean; bestela, baloirik gabe

ESKANEATU HEMEN



Webgunean: saio integratuen eta mugimendu-ariketa laburren adibideak. Zuen taldeak ere bereak bidal ditzake.



Ayuntamiento de
Pamplona | Iruñeko
Udala

Etapa sentikorrak

Erronka adinera egokitu, ikaskuntza erraz joan dadin

8-9

Oinarria finkatu

- Joan-etorriak + jauziak
- Oreka dinamikoa
- Erreleboak eta zirkuituak
- Harrapaketa-jolasak
- Lateralitatea eta koordinazioa

9-11

Mugimenduak kateatu

- Norabide-aldaketak
- Espazio- eta denbora-pertzepzioa
- Azelerazioak eta geldiketak
- 1x1 eta espazio txikiak
- Zehaztasuna eta erreakzioa



Aurrerapena jolas bat bezala bizi behar da, ez azterketa bat bezala. Erronkak erakargarria, segurua eta taldera egokitua izan behar du.

Gako-ideiak

8-11

+ koordinazioa

+ konfiantza

Entrenatu eta lagundu

Helduen begiradak ere hezten du



Teknikariak

Zereginak asmoz diseinatu, estimuluak aldatu eta giro segurua, positiboa eta motibagarria sortu.



Familiak

Ekintza bakoitzaren atzean dagoen ikaskuntza behatu, ez emaitza edo akatsa bakarrik.

Zer begiratu jolasean

Gorputzaren kontrola

Joko garbia

Erabakiak

Lankidetza

Errespetua

Konfiantza

Asmo gehiago, jolas gehiago, ikaskuntza gehiago.

Mugimendu gehiago, ikaskuntza gehiago

Multikirolak baliabideak zabaltzen ditu areto-futbolerako

1

Aurkitu

mugitzeko modu
berriak

2

Transferitu

trebetasunak beste
kirol batzuetara

3

Parte hartu

dibertsiotik

4

Hazi

talde gisa eta
pertsona gisa



Keinu bakoitzak balio du

Neska edo mutil batek hobeto mugitzen ikasten
duenean, hobeto jokatzeko konfiantza ere irabazten
du.



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala