



ATLETISMO.- Berariazko sarbide-proba.

1.- Xedea eta egitura:

Atletismoko erdi-mailako ikasketetan, hasierako ziklorako berariazko sarbide-probak egiaztatzen du «atletismoko oinarrizko teknikak menperatzen direla, kirol-hastapenei dagozkien egitekoak maila egokiarekin garatzeko», eta horrela jasotzen du irailaren 6ko 669/2013 Errege Dekretuaren 7. artikulua. Halaber, trebakuntzarako berariazko ordu-kopurua esleituko dio atletismoko Erdi Mailako hasierako zikloari.

2.- Proba:

Izangaiek aukera bakarra edukiko dute ariketa bakoitza burutzeko, eta banaka arituko dira. Parte-hartze ordena eskumena duen organoaren irizpideak jarraituta zehaztuko da.

a) Ariketa 1: “Takoak prestatzea eta abiadurazko irteera”

- Edukiak: Izangaiari takoak emango zaizkio irteera burutzeko, eta honako hauek burutu beharko ditu:
 - Takoak jartzea, irteera-marraren atzean.
 - Takoekin irten, eta progresioan lasterka egitea 20 metroan.
- Ebaluatzeko irizpideak:

Gai da takoak jarri eta haiekin irteteko. Takoak egoki jarri ditu, araudiak agintzen duen moduan. Takoekin irteteko faseei zehatz egokituta burutu du teknika, eta modu progresiboan hartu du desplazamendu-abiadura.

 - a. Lasterkariarengandik egoki bereizita jarri dira irteera-takoak.
 - b. Takoak irteera-marraren atzean jarri dira.
 - c. “Zuen lekuetara” entzutean izangaia takoetan jarri da, eskuak marraren atzean dituela.
 - d. “Prest” entzutean aldaka jasota kokatu da.
 - e. Seinalearekin batera ekinean jarri da, besoei eraginez eta hankekin takoetan bultzada eginez.
 - f. Abiadura modu progresiboan hartu du, hasieratik 20 metro bitartean.

b) Ariketa 2: “ Hesiak igarotzea”

- Edukia: Izangaiari hiru hesi dituen lasterketa-gunea erakutsiko zaio, eta honako hauek burutu beharko ditu:
 - Izangaia hesiaren altuera hautatuko du, 76 eta 84 zentimetro artean; baita hesien arteko distantzia ere, 7 eta 8 metro artean.
 - Izangaia lehenengo hesira arteko distantzia orpokatu beharko



du, eta ondoren hiru hesiak igaro; gero lasterka jarraituko du, beste hamar metroan gutxienez.

Ebaluatzeko irizpideak:

Hesien altuera eta distantzia aukeratzeko gai da; hesiak igaro ditu; kirol-hastapenerako maila tekniko egokia agertu du

- a. Distantzia egokiarekin burutu du irteera, aukeratutako hankarekin iristeko moduan.
- b. Hiru pausu eman ditu lehenengo eta bigarren hesien artean, baita bigarrenaren eta hirugarrenaren artean ere, gorputza orekan duela eta egoki sostengatuta.
- c. Hiru hesietan –hesia igaro ostean– hanka eta orkatila ahalik eta gutxien tolestuta pausatu da, abiadura larregi galdu barik.

c) Ariketa 3: “luzera-jauzia”

- Edukia: Izangaiari luzera-jauzia egiteko gune egokia erakutsiko zaio eta luzera-lasterketa laburra (15 metro ingurukoa) orpokatuko beharko du jauzi-hobiaren ertzarekiko, hala nola lasterraldi, oldar-, hegaldi- eta erortze-ekintzak burutu.
- Ebaluatzeko irizpideak:
 - Luzera-jauzia egitean lasterketa orpokatuko du eta lasterraldi, oldar, hegaldi eta hobian erortze teknikak aplikatu ditu. Kirol-hastapenerako maila tekniko egokia agertu du.
 - a. Jauzi-hobiaren ertzarekiko 15m inguruko bulkada-lasterketa orpokatuko da.
 - b. Jauzi-hobiaren aurretik zango batekin oldar egin da.
 - c. Hegaldi orekatua egin da izangaiak aukeratutako teknikan.
 - d. Hobian erori da oin biek.
 - e. Hobitik irten da aurretik.

d) Ariketa 4: “altuera-jauzia”

- Edukia: Izangaiari altuera-jauzia egiteko gune egokia erakutsiko zaio eta berak honakoak egin behar ditu:
 - Listoiaren edo gomaren altuera aukeratu.
 - Fosbury Flop estiloko jauzia egin, lau pausuko bihurtze-lasterketa eginda.
- Ebaluatzeko irizpideak:



Altuera-jauzia listoiarekin (edo gomarekin) egin du, Fosbury Flop estiloa erabiliz. Kirol-hastapenerako maila tekniko egokia agertu du.

- a. Lau pausuko bihurgune-lasterketa orpokatu da oldar egiteko aukeratutako hankari teknikoki dagokion aldetik.
- b. Bihurgune-lasterketa egin da lasterketa-jarrera onarekin, eta kanpoko hankarekin oldar egin da.
- c. Era bertikalean jauzi egin da eta gorputza listoiaren gainetik ipini da.
- d. Listoia gainditu da, hankak kenduta eta koltxonetan bizkarrez erorita.

e) Ariketa 5: "pisu-jaurtiketa"

- Edukia: Izangaiari behar duen materiala eta pisu-jaurtiketarako gunea erakutsiko zaizkio. Bertan, honakoak egin behar ditu:
 - Pisu-jaurtiketa proba egin teknika lineala erabiliz.
 - 3 edo 4 Kg-ko tresna erabili.
- Ebaluatzeko irizpideak:

Pisu-jaurtiketa zirkulutik egin du, teknika lineala erabiliz. Kirol-hastapenerako maila tekniko egokia agertu du.

 - a. Pisua lepoari itsatsita kokatu da eta jaurtiketa-norabideari bizkarra ematen ipini da.
 - b. Libre dagoen hankarekin balantza-mugimenduak egin dira, eskuineko hankarekin desplazatu aurretik (izangai eskuintia).
 - c. Desplazamendua ezkerreko hanka zintarriaren aldera botata eta eskuineko hankarekin oin biak bermatu arte bultza eginez egin da (izangai eskuintia).
 - d. Bukaerako posiziora heldu da, eskuineko hankarekin bultza egin, gorputza jaurtiketaren aldeari begira kokatuta eta jaurtiketa egin ondoren (izangai eskuintia).
 - e. Oreka berreskuratu da eskuineko oinean bermatuz ezkerrekoan bermatu beharrean, zintarria gainditu gabe eta zirkulutik atzeko partetik irtenda (izangai eskuintia).
 - f. b, c, d eta e irizpideak izangai ezkertiei egokituko zaizkie.

3.- Berariazko sarbide-proba egiteko oinarritzko baldintzak:

- Espazioak eta ekipamenduak:
 - a. Espazioak:
 - Atletismoko pista edo zuzenkia.
 - Luzera-jauzi hobia.
 - Pisu-jaurtiketako zirkulua zintarri eta guzti.



- Ekipamenduak eta materialak:
 - Atletismoko tako-jokoa (gutxienez 3).
 - Hesi doigarriak (0.76 m eta 0.84 m) (gutxienez 9).
 - Altuera-jauziko erortze-koltxoneta.
 - Saltometro doigarrien jokoa.
 - Altuera-jauziko listoiak (gutxienez 2).
 - 3 eta 4 kiloko pisuak (bakoitzetik 2 gutxienez).