

# \*5. Kapituluaren gida

## GORPUTZA ATALKA

### GORPUTZA

Gorputza da Adierazpenezko Gorputz Jardueren lanabes nagusia. Bera da, aldi berean, proposamenen hartzailea eta igorlea. Bloke honetan aurkezten diren gorputz jarduerak norbanakoaren ezagupenezko, adierazpenezko, mugimenduzko eta afektibotasunezko erantzunak aberasteko daude bideratuta zuzen-zuzenean.

### KAPITULU HONETAN

gorputzaren atalak landuko ditugu bi alderdi nagusitan banaturik: Hasteko, plano horizontalean, frontalean eta sagitalean, gorputz atalak mugitzen ikasteko, hiru ariketa multzo egingo ditugu. Ondoren, hiru ariketa multzoren bidez, aurpegiaren, eskuen eta hanken adierazpen ahalmenak landuko ditugu.

# GORPUTZA ATALKA.

Ariketa zehatzekin hasi aurretik gure gorputz adarren atalak era koordinatuan mugitzen ikasteko, bi ariketa egingo ditugu.

**1. Xedea:** Kidearen mugimenduez jabetzea.

Itzalarena

Ikasle bat bestearen itzala izango da eta haren mugimenduak imitatuko ditu.

**2. Xedea:** Kidearen mugimenduez jabetzea.

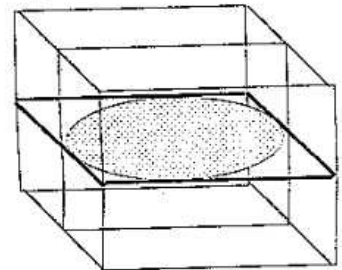
Ispiluarena

Ikasle bat ispiluari so dago eta beste bat lehenengoaren isla izango da eta haren mugimenduak imitatuko ditu.

**3. Xedea:** Aukera motoreak aberastea.

Mugimenduak plano horizontalean

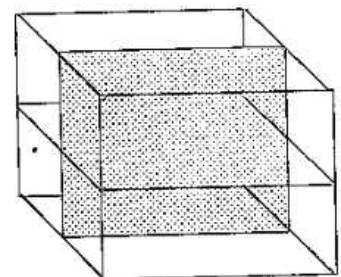
- 3.1.- Biratu burua alde batera eta bestera.
- 3.2.- Biratu lepoa alde batera eta bestera.
- 3.3.- Biratu bularra alde batera eta bestera.
- 3.4.- Biratu gerria alde batera eta bestera.
- 3.5.- Gorputz enborra okertu eta biratu alde batera eta bestera.
- 3.6.- Belauna geldirik duzuela, biratu zangoa.
- 3.7.- Zangoa geldirik duzuela, biratu oina alde batera eta bestera.



**4. Xedea:** Aukera motoreak aberastea.

Mugimenduak plano frontalean

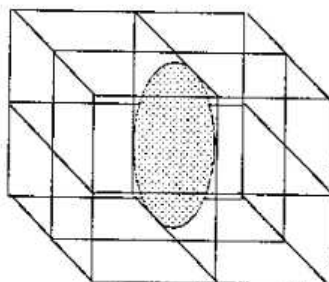
- 4.1.- Okertu burua alde batera eta bestera.
- 4.2.- Mugitu lepoa alde batera eta bestera.
- 4.3.- Eragin sorbaldei gora eta behera.
- 4.4.- Eragin besoei gora eta behera.
- 4.5.- Besoak zabalik jarrita ibili bularra alde batera eta bestera.
- 4.6.- Biratu gorputz enborra alde batera eta bestera.
- 4.7.- Tolestu gorputza alde batera eta bestera.
- 4.8.- Ukondoak geldirik dituzuela, biratu besagainak.
- 4.9.- Mugitu aldakak alboetara.
- 4.10.- Belauna geldirik duzuela, eragin zangoari alde batera eta bestera.
- 4.11.- Zangoa geldirik duzuela, eragin oinari alde batera eta bestera.



**5. Xedea:** Aukera motoreak aberastea.

Mugimenduak plano sagitalean

- 3.1.- Eragin buruari atzera eta aurrera.
- 3.2.- Eragin lepoari atzera eta aurrera.
- 3.3.- Eragin omoplatoei alde batera eta bestera.
- 3.4.- Biratu sorbaldak alde batera eta bestera.
- 3.5.- Biratu besoak alde batera eta bestera .
- 3.6.- Sartu eta atera bularra.
- 3.7.- Tolestatu eta zuzendu gorputza.
- 3.8.- Tolestatu eta zuzendu besoa.
- 3.9.- Eragin aldakei atzera eta aurrera.
- 3.10.- Tolestatu eta zuzendu hanka.
- 3.11.- Tolestatu eta zuzendu oina..



**6. Xedea:** Aukera motoreak aberastea.

Landutako plano bakoitzeko mugimendu sorta bat aukeratu eta era koordinatuan burutu.

## AURPEGIA.-

Mugi ditzagun orain aurpegiaren atalak .

**7. Xedea:** Aurpegiko atalen mugimenduak kontrolatzea.

- 7.1.- Bekainak.
- 7.2.- Begi niniak.

**8. Xedea:** Aurpegiko atalen mugimenduak kontrolatzea.

Irakasleak esandakoa egin, begi niniak soilik erabiliz.

- 8.1.- Pin-pon partida ikusten ari zarete.
- 8.2.- Suziria ikusten ari zarete.
- 8.3.- Moto lasterketa ikusten ari zarete.
- 8.4.- Euli bat ikusten ari zarete.

**9. Xedea:** Aurpegiko atalen mugimenduak kontrolatzea.

Aurpegiarekin egin ohi ditugun keinuak burutuko ditugu.

- 9.1.- Aharrausia.
- 9.2.- Eztula.
- 9.3.- Mastekatu.
- 9.4.- Zotina.
- 9.5.- Zintz egin
- 9.6.- Doministikua

**10. Xedea:** Aurpegiko atalen mugimenduak kontrolatzea.

Aurpegiarekin barne egoera adieraziko dugu.

- 10.1.- Haserrea.
- 10.2.- Poza.
- 10.3.- Tristura.
- 10.4.- Kezka.

**11. Xedea:** Aurpegiko atalen mugimenduak kontrolatzea.

Eskua goitik behera mugitu aurpegi aurretik igaroz,  
barne egoera batetik beste batera igaro.

- 11.1.- Haserretik poztasunera.
- 11.2.- Tristuratik poztasunera.
- 11.3.- Kezkatik haserrera.