KIROL JARDUERETAN EUSKARA INDARTZEN

ENTRENATZAILEENTZAKO MATERIAL PRAKTIKOA

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

AURKIBIDEA

03 SARRERA

04 KIROLEAN EUSKARA SUSTATZEAK DUEN GARRANTZIA

05 ENTRENAMENDUAREN BANAKETA ERAGINKORRA

06 ENTRENAMENDUKO ATALAK EUSKARAZ EGITERA BIDEAN

11 ERABILERA ZEHATZAK LORTZERA BIDEAN

16 MATERIAL PRAKTIKOA

34 ONDORIO ETA AIPAMENAK

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

Sarrera

"Euskararen erabilera normalizatzeko behar-beharrezkoa da gaur erabiltzen ez den eremuetara iristea gure hizkuntza eta helburu hori lortzeko arlo ezberdinetan erein behar da euskararen hazia. Hori horrela izanik, aspaldi jarri zuten Hizkuntza Politikarako Sailburuordetzako arduradunek (HPS) arreta hizkuntzak erabilera informala duen eremuetan, bereziki aisialdiaren esparruan. Gazteen kasuan, eskolaz kanpoko jarduerak eta guneak lantzea dagokigu, euskara kontsumitu, sortu eta erabiltzeko aukerak erraztu eta euskararen erabilera areagotzeko.

Gure errealitate soziolinguistikoa askotarikoa da. Gazteek euskararekiko dituzten pertzepzioak, bizipenak, gaitasuna eta erabilera ere askotarikoak dira. Erabilera erdigunean jarri beharra dago, gune desberdin askotan. Eta gune horietako eskola-adineko gazteen artean euskararen erabileran eragitea hartu behar dugu jomuga.

Ikerketek argi adierazten dute kirola dela EAEko gazteen sozializazio-eremu garrantzitsuenetakoa. Baita eskolan euskaldundutako gazte belaunaldi berrien eskolaz kanpoko jarduera nagusia ere. D ereduko kirola eta Euskara Kirolkide ikerketa-proiektuek adierazi bezala, kirola da euskararen erabilera sustatzeari begira eskola eta kalearen arteko zubi lana egin dezakeen esparrua. Ildo horri tiraka, zubi horren habe egokiak dira Eusko Jaurlaritzaren Kirolean Euskara Sustatzeko Plana eta horri lotutako zein elkarlanean eraikitako hizkuntza politika berezia.

Zabala eta askotarikoa da kirol-egituren mundua: kirol federazioak, epaileen batzordeak, klubak eta horietako barne-eragileak (zuzendaritzak, entrenatzaileak, jokalariak, guraso elkarteak), kirol bakoitzeko elkarte erreferenteak, eta abar. Hori dela eta, funtsezkoa da elkarlanean ekitea 5-18 urte bitarteko gazteen kirol-jardueretan euskararen erabilera hauspotzeko" **Bingen Zupiria,** ***kirolean euskara sustatzeko plana 2021-2024.***

Gure helburua, EBETErena, norabide horretan doa. Eusko Jaurlaritzak zehaztutako norabide guztietatik, gu, **entrenatzaileentzako** formazioetan zentratu gara, hain zuzen ere, euskara sustatzeko entrenamenduetan erabili daitezkeen **ariketa eta baliabideeen sortan.**

Jarraian, zure kirol taldearekin entrenamenduetan euskara gehiago erabili ahal izateko baliabideak dituzu. Entrenamendua une aproposa izan daiteke zure taldeko haurrekin euskaraz egiteko. Horretarako, entrenamenduko atal desberdinetan lantzeko adibideak eskaintzen dizkizugu.

KIROLEAN EUSKARA SUSTATZEAK DUEN GARRANTZIA

Hezitzaileak eta entrenatzaileak izan ohi dira kirol jarduneko arduran dabiltzanak. Txosten honetan bi horiek uztartzeko baliabideak eman nahi dizkiegu arduradun horiei, baina lehenengo orrietan kiroletik euskararen sustapena bultzatzeak duen garrantzia ezagutzeko datu batzuk eman nahi ditugu, euskaraz hezitzeak eta entrenatzeak ekarri dezakeena erakusteko.

%17tik gora

HIZKUNTZAREKIN DUTEN HARREMANA %33RA GERTURATZEA LORTU BEHAR LITZATEKE ETA KLASE ORDUEKIN %17RA HELTZEN DIRA

Kirola estrategikoa

GAZTEEN %85AK KIROLA EGITEN DU

Esperientzia positiboak

HAURREK ETA GAZTEEK EUSKARAZKO BIZIPEN POSITIBOAK BEHAR DITUZTE

Eskolatik kanpo

ESPARRU BERRIETAN ERABILTZEKO ETA EGONKORTZEKO AUKERA ESKAINTZEN DU KIROLAK

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

Entrenamenduetan erabiltzeko material praktikoa

Euskararen erabilera indartzeko bi norabidetan egin dezakegu lan: entrenamenduko atalak euskaraz egitera begira edo erabilera helburu zehatzen lorpenei begira.

Entrenatzaile bakoitzak erabakiko du bere helburuak lortzeko bidea zein den, eta material praktiko hauek, zuen baliabideak izango dira hautatutako bide horretan.

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

Entrenamenduko atalak euskaraz egitera bidean

Entrenamenduak

Herri eta eskualde askotan kirol jarduerak erdaraz egitea ohikoa izan da urteetan zehar. Horregatik, euskara pausoka txertatzea izan daiteke aukera bat, eta beti ere, entrenatzaileen ahozko gaitasunei egokitua. Maiztasuna eta gaitasunak elkarri lotuta doaz, eta beraz, entrenatzaile batek dauzkan ezaugarriak baliatu behar ditugu: jokalarientzat erreferente dira, hezkuntza ez formaleko hizkera erabiltzen da eta eskolatik kanpo egiten da. Ezaugarri horiek, dugun euskara gaitasunarekin batera, entrenamenduetan euskara txertatzen hastea errazagoa izatea ahalbidetzen dute, baina, entrenamendu osoa euskaraz egitea, hasieran, helburu nekagarria eta ez eraginkorra izan daiteke. Horrela izan daitekeela iruditzen bazaizue, entrenamenduak 4 ataletan banatzeko aholkua ematen dugu EBETEtik, pausoka atal horietan euskaraz egiteko ohitura sortuz, entrenamenduetan euskara txertatzen hasteko eta egonkortzeko bide errazago bat izateko:

- HARRERA
- BEROKETA
- TEKNIFIKAZIOA
- LASAITZEA

*Jasotako atalen egitura oinarrizkoa da baina gerta liteke kirol jarduera batzuetan atal batzuk ez egitea, edo beste desberdin batzuk lantzea. Kasu horietan egokitzapenak egitea komeni da.

HARRERA

Normalean aldageletan edo zelaietan jasotzen ditugu partaideak, edo kasuren batean eskola eremuan jaso eta zelaira hurbiltzen ditugu. Egoera desberdinetan harrerak eskaintzen dituen aukerak jasotzen dira hemen.
Taldeko kideekin euskarazko harremanak sustatzeko, beraien artean euskaraz hitz egiteko edo euren entrenatzaileak (erreferenteak) euskaraz entzuteko aukera izango dugun une garrantzitsuak dira. Gainera, entrenamenduaren abiapuntu izanik ondoren etorriko denari bide bat zabaltzen dio, hasieratik egiten bada gero errazagoa izan daiteke.

Aukerak	Zer egin dezakegu?	Lorpenak
Jokalariekin dugun harremana euskaraz izateari begira	Harrera egin eta entrenamendua hasten dugun arte, partaideekin elkarrizketa informalak edukitzeko aukerak sortzen dira. Adibidez: Zer moduz eskolan? Ikusi dituzu mendiak elurtuta noizbaiten?	Jokalariek euskara erabiltzeko aukera sortzea eta euskarazko harremanak sendotzea
Jokalariek euskaraz hitz egiteko aukerak sortzea	Entrenamenduko atalen bat guztiz zehaztuta eramaten ez badugu, zer egitea gustatuko litzaiekeen galdetu ahal diegu	Kirol jardunaren espazioetan euskararen presentzia sustatzea eta euren artean euskaraz hitz egiteko joera normalizatzea
Euren entrenatzaileak ere (erreferenteak) euskaraz entzuteko	Hasierako agurra eta entrenamenduan zehar egingo denaren azalpena euskaraz eman dezakegu	Euskarazko ereduak ematen dizkiegu, aurreiritzien lantzeko egokia da

Harreran eragiteko modu desberdinak aurreikusi diren bezala, zailtasun batzuk ere aurreikusi dira, hona hemen horien aurrean kontuan hartzeko aholku batzuk:

- Ez esan euskaraz egin BEHAR dutenik, euskaraz egiteko **AHALEGINA** eskatu.
- Erabili **errefortzu positiboak** euskara erabiltzen dutenean.
- Ez badaude zuek euskaraz entzutera ohituta, azaldu, zuek ere ahalegin bat egingo duzuela, klubak kirola euskaraz egiteko eskaintza eman nahi duelako.
- Zuen euskara zertxobait erdoilduta badago, hasi banakako elkarrizketak sortzetik, eta talde osoarentzako mezuak emateko gai izatera bidea urratu.

BEROKETA

Entrenatzaile, kirol eta talde bakoitzean ohitura desberdinak dauden arren gehienetan berotzeko bi modu nabarmentzen dira: errutina bidezko beroketa eta jolasen bidezko beroketa. Hurrengo orrietan "Beroketa atalaren" aukera eta zailtasunez gain, euskara sustatzeko baliagarri izango zaizkizuen beroketa jolas batzuk aurkezten dizkizuegu.

Aukerak	Zer egin dezakegu?	Lorpenak
Jokalariekin dugun harremana euskaraz izateari begira	Beroketa errutina irakatsi diezaiekegu: mugimendu artikularrak eta beroketa errutinak. Behin irakatsita entrenamendu guztietan errepikatu ditzakegun errutinak dira, eta haiek erabili eta beroketa zuzentzeko aukera sortzeko egokiak dira.	Jokalariek euskara erabiltzeko aukera sortzea eta euskarazko harremanak sendotzea
Jokalariek euskaraz hitz egiteko aukerak sortzea	Beroketa errutina zuzentzeaz gain, euskara txertatzeko beste modu bat, beroketa jolasak erabiltzea da, horretarako, moldaketa txiki bat egiten dugu: jolasean zehar hitz egitea ezin besteko izateko modua sortzen dugu.	Kirol jardunaren espazioetan euskararen presentzia sustatzea eta euren artean euskaraz hitz egiteko joera normalizatzea
Euren entrenatzaileak ere (erreferenteak) euskaraz entzuteko	Hizkuntza gaitasun txikia badugu, beroketa errutina egunero euskaraz egitea, euskara bermatzeko modu bat bilakatu daiteke. Horrela entrenatzaileak ere ahalegin bat egin dezake eta ikasteko erraza izateaz gain errepikakorra da.	Euskarazko ereduak ematen dizkiegu, eta aurreiritzien lanketa egiteko egokia da

Beroketako zati honetan bi bide desberdin daudela aipatu dugu, eta bakoitzak aukera batzuk ditu:

- **Beroketa errutinak:** Ikasteko erraza dira; hitz egiteko ohitura hartzeko lagungarri izan daitezke hasieran; euskaraz ez dakiten entrenatzaileek ere ikas ditzakete; kirolariei txikiak direnean erakutsiz gero hurrengo urteetan erraz mantendu daitekeen ohitura da.
- **Beroketa jolasak:** Azalpena behar dute eta entrenatzailearen hizkuntza gaitasunen arabera azalpena ondo prestatzea lagungarria izan daiteke. Behin jolasa barneratu dutenean, azalpen askorik gabe errepikatu daitezke urtean zehar. Euren artean euskaraz hitz egiteko aukera bikainak sortzen ditu: baliteke ahalegina eskatu behar izatea jokalariei, baina orokorrean oso ohituta daude euskaraz jolastera.

TEKNIFIKAZIOA

Teknifikazioaren atala euskaraz garatzeko, entrenatzaileen euskarazko gaitasunek beste ataletan baino garrantzi handiagoa hartzen dute. Atal honetan gaitasun komunikatiboa oso beharrezkoa da, batetik, teknifikazioan kirolariei erakutsi nahi zaizkien aspektu taktiko-teknikoak ondo azaltzeko; eta bestetik, asteburuan zentratuta, entrenatzaileek irabazteko prestatutako guztia euskaraz ondo azaltzeko, eta jokalariek ondo barneratzeko, gutxieneko hizkuntza gaitasunak behar direlako.

Aukerak	Zer egin dezakegu?	Lorpenak
Jokalariekin dugun harremana euskaraz izatera begira	Teknifikazio ataleko zuzenketa tekniko-taktiko indibidualak euskaraz egin ditzakegu, beti ere, kontuan hartuta gazteen artean zeintzuek daukaten euskarazko azalpen bat barneratzeko erraztasuna.	Gaitasun ona daukatenekin, euskarazko harremanak sendotzea.
Jokalariek euskaraz hitz egiteko aukerak sortzea	Kirol bakoitzera egokitutako hizkera teknikoa landu dezakegu. Baita kirol gehienetan erabiltzen diren zenbait argibide ere: *kontuz, bakarrik, pasea eman, izenak*... Jokalariei gehiago hitz egiteko eskatu ahal diegu, eta azalpen hori euskaraz egiten badugu, euskaraz ahalegintzeko eskatu diezaiekegu.	Euren artean euskaraz hitz egiteko joera normalizatzea.
Entrenatzailea ere (erreferenteak) euskaraz entzuteko	Animatzeko ohitura landu dezakegu, lelo ohikoenak ikasiz eta entrenamendu zein partiduetan erabiliz.	Euskarazko ereduak ematen dizkiegu, eta publikoan euskaraz egiteko bidea.

Agertu daitezkeen aukeren artean, baliabide hauek garrantzitsuak izan daitezke:

- **Hizkera teknikoaren hiztegia:** hiztegi hau beharrezko baliabide bat izan daiteke entrenatzaileen jarduna errazterako orduan. Orain arte erdaraz erabili izan bada, denak batera txertatu beharrean pixkanaka txertatzea errazagoa eta erosoagoa izan daiteke.

- **Animatzeko edo zuzentzeko leloak:** Partidu zein entrenamenduetarako erabilgarriak dira, entrenatzaileen jardunarekin batera doan zerbait dira. Horregatik, hauek euskaraz egin ahal izateko baliabide bat izan daiteke leloen zerrenda, entrenatzaileeak erabiltzen hasteko.

LASAITZEA

Entrenamenduari bukaera ematen dion atala da lasaitzea. Zati honetan jokalariak nekatuta egon ohi dira, hori baliatuta hurrengo proposamena egiten dugu: hborobil batean taldea elkartu luzaketa errutina egiteko eta baliatu egoera hori gazteen iritziak jasotzeko. Horretarako 3-4 galdera zabal egitea proposatzen dugu, euren iritziak ezagutzeko eta aldi berean euskarara hurbiltzeko egoera bat sortzeko. Zati honetan ere euskara bermatu dezakegu bi baliabide oso errezekin: entrenamendu osteko galderak eta luzaketa errutina.

Aukerak	Zer egin dezakegu?	Lorpenak
Jokalariekin dugun harremana euskaraz izatera begira	Entrenamenduari buruzko galderak egingo genituzke, entrenatzaile-jokalari harremanean euskarari lekua eginez.	Gaitasun ona daukatenekin, euskarazko harremanak sendotzea.
Jokalariek euskaraz hitz egiteko aukerak sortzea	Lasaitze errutina eurek zuzentzearen aukera erraza da. Horrez gain, galderak euskaraz egitean, erantzunak euskaraz itxaroten ditugula transmititzen diegu.	Euren artean euskaraz hitz egiteko joera normalizatzea
Entrenatzailea ere (erreferenteak) euskaraz entzuteko	Hizkuntza gaitasun txikia badugu, luzaketa errutina euskaraz egitea entrenamenduetan euskara bermatzeko bide bat izan daiteke. Entrenatzaileak ere ahalegin bat egin dezake eta ikasteko erraza izateaz gain errepikakorra da.	Euskarazko ereduak ematen dizkiegu, entrenatzailearen erreferentzialtasunak indarra hartzen du euskaraz.

Agertu daitezkeen aukeren artean, baliabide hauek garrantzitsuak izan daitezke:

- **Luzaketa errutina:** Ikasteko erraza da; hitz egiteko ohitura hartzeko lagungarri izan daiteke hasieran; euskaraz ez dakiten entrenatzaileek ere ikasi ditzakete; txikiak direnean erakutsiz gero hurrengo urteetan mantendu daitekeen ohitura da.

- **Entrenamendu osteko galdera ereduak:** Entrenatzaileak egoki ikusten duen edozein galderak balio du, hala ere, gaitasun txikia edo ohitura falta badugu, etxetik oso erraz prestatu dezakegun zerbait da.

Erabileran helburu zehatzak lortzera bidean

Entrenamenduak

Txosten honetan bi norabidetan lan egiteko aukera eskaini nahi izan dugu, orain arte ikusitakoa (entrenamenduko atalak euskaraz egitera begirakoa), eta bigarrena, entrenatzaile - kirolari edota kirolari - kirolari harremanetan eragiteko bideetan kokatua.

Bigarren aukera honetan egoera desberdinak sortzeari erreparatzen diogu, eta batez ere interesgarria izan daiteke euskara egiteko ohitura gutxi duten partaide eta entrenatzaileentzako.

Entrenamenduetan euskara txertatzen hasteko bide bat egin behar da: hasierako urratsak nork emango dituen zehaztu behar da, gero lan horri jarraipena eman behar zaio, eta azkenik, hitz egiteko aukerak sortu behar dira.

Kirol taldeetan euskara erabiltzeko hautua normalean klubek edo entrenatzaileek egiten dute, beraz, gehienetan, parte hartzaileak izaten dira jomuga. Norabide horretan zenbait pausu eta ideia markatzea proposatzen dugu:

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

Bigarren bidea

1- Entrenatzaileak euskaraz egitea da lehen gakoa, hau da, jokalariek entrenatzailearen figura euskalduna dela barneratu behar dute edo euskara ondo jakin gabe, eurekin euskaraz egiteko ahalegina egiten ari dela ikusi behar dute.

2- Behin entrenatzailea euskaraz entzutera ohitu direnean, jokalarietako batzuekin euskarazko harremanak edukitzeko aukera sortuko zaigu. Ohikoena euskara gaitasun ona dutenekin edo euskara eskolaz kanpo ere gertutik bizi dutenekin hastea izaten da.

3- Entrenatzaileak euskaraz egiten duela barneratzen dutenean eta jokalarietako batzuekin harremana euskarazkoa izaten hasi denean (batzuetan bada ere), orduan sortu daitezke egoerak beraien artean ere euskaraz egiteko, bereziki egoera horiek babesten baditugu.

Pauso horiek lortzera bidean, material zehatza prestatu dugu, baliabide gisa erabilgarri edukitzeko. Entrenatzailearen erabilera helburuei begira egokituko direnak,

1. ENTRENATZAILEA (ERREFERENTEA) EUSKARAZ ENTZUTEKO

2. JOKALARIEKIN DUGUN HARREMANA EUSKARAZ IZATEKO

3. BERAIEN ARTEAN EUSKARAZ EGIN DEZATEN AUKERAK SORTZEKO

Entrenatzailea euskaraz entzuteko

Aukerak	Zer egin beharko genuke?	Beharrezko hizkuntza gaitasuna
Agurrak	Entrenamendu hasieran eta bukaeran euskaraz agurtzea taldea.	TXIKIA
Entrenamendu aren laburpena	Entrenamendua hasi aurretik egingo denaren laburpen bat egin, etxetik prestatuta ekarri daiteke.	ERTAINA
Artikulazio eta muskuluen errutina	Beroketa errutinak entrenatzaileak gidatzea.	TXIKIA
Azalpenak	Entrenamenduan zehar eman beharreko azalpenak (edo batzuk) euskaraz ere izatea.	HANDIA
Luzaketa errutina	Luzaketa errutina entrenatzaileak gidatzea.	TXIKIA
Saio osteko galderak	Jokalarien bizipenak, zailtasunak, gustora egondako ariketak identifikatzeko galderak	TXIKIA
Leloak	Animatzeko, zuzentzeko, arreta deitzeko...erabiltzen ditugun leloak euskaraz ematea	TXIKI-ERTAINA

Parte hartzaileekin dugun harremana euskaraz izateko

Aukerak	Zer egin beharko genuke?	Beharrezko hizkuntza gaitasuna
Elkarrizketa informalak	Entrenamendu hasieran eta bukaeran gazteekin ditugun elkarrizketa informalak euskaraz	ERTAIN-HANDIA
Beroketa eta luzaketa errutinak	Errutina hauek erakusten dizkiegunean euskarazko harremana indartzen dugu	TXIKIA
Azalpenak eta zuzenketak	Entrenamenduan zehar eman beharreko azalpen indibidualak euskaraz izatea (gehienbat euskara gertu dutenekin).	HANDIA
Saio osteko galderak	Jokalarien bizipenak, zailtasunak, gustura egindako ariketak identifikatzeko galderak egin	TXIKIA
Leloak	Animatzeko, zuzentzeko, arreta deitzeko...erabiltzen ditugun leloak euskaraz ematea	TXIKI-ERTAINA
Entrenatzailearekin elkarrizketa pertsonalak	Kirolarekin zer ikusia duten elkarrizketak ere euskarazkoak izatea	HANDIA

Parte hartzaileen artean euskaraz egin dezaten aukerak sortzea

Aukerak	Zer egin beharko genuke?	Beharrezko hizkuntza gaitasuna
Elkarrizketa informalak	Entrenamendu hasieran eta bukaeran gazteekin ditugun elkarrizketa informaletan, zerbait kontatzeko eskatuz gero.	HANDIA
Beroketa eta luzaketa errutinak	Errutinak euskaraz irakatsi eta gero, euren kabuz martxan jartzeko eskatzen diegunean, euskaraz egingo dituzte eta taldean.	TXIKIA
Beroketa jolasak	Beroketa jolasetan ahalegina eskatuz gero, euskarazko ohitura hartu dezakete	ERTAINA
Saio osteko galderak	Jokalarien bizipenak, zailtasunak, gustura egindako ariketak identifikatzeko galderak egin eta euren erantzunak euskaraz izateko ahalegina eskatu	TXIKIA
Leiharako oihua	Zelaira irten aurretik egiten den leiharako oihua euskaraz egin dezakete, euren artean euskara normalizatzeko beste aukera bat da	TXIKIA

Material praktikoa

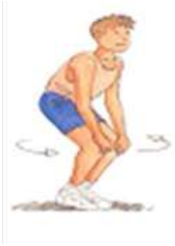
EBETE Hizkuntza Zerbitzuak

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak.

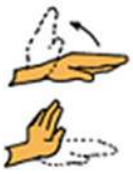
BEROKETA ERRUTINA

Beroketa modu errutinarioan egiten dugun zerbait den einean, ohitu egiten gara modu berdin edo antzekoan egitera. Horregatik euskararen sustapenerako edo kirolguneetan euskara gehiago entzuteko aukera oso ona da: ikasteko erraza, erakusteko erraza, hizkuntza gaitasun baxua eskatzen du eta urte batetik bestera mantentzeko aukera ematen du. Bi errutina aurkezten dizkizuegu:

Mugimendu artikularreko errutina

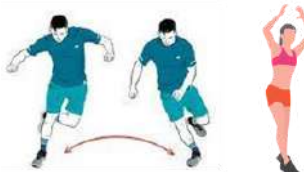
Artikulazioaren izena	Denbora	Irudia
Orkatilen mugimendu zirkularra	10 segundu orkatila bakoitzarekin	
Belaunak elkartuta mugimendu zirkularrak: biak batera, banatuta, ezker-eskuin...	10 segundu alde bakoitzera	
Hanka batekin eta gero bestearekin penduluaren mugimendua	5 segundu hanka bakoitzarekin	
Hanka batekin eta gero bestearekin pendulu mugimendua aurrera-atzera	5 segundu hanka bakoitzarekin	
Gorputz enborra ezkerrera eta eskumara + bertikalean	10 segundu bakoitzarekin	

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

Ariketa	Denbora	Irudia
Aldakaren mugimendu zirkularra	10 segundu	
Eskumuturraren flexioa gora eta behera + ezkerrera eta eskumara	10 segundu eskumutur bakoitzarekin	
Ukondoaren flexioa	10 segundu beso bakoitzarekin	
Besoak aurrera eta atzera	5 segundu alde bakoitzera	
Sorbaldak gora eta behera mugimendu zirkularrekin	5 segundu alde bakoitzera	
Lepoarekin mugimendu zirkularrak egin	5 segundu alde bakoitzera	
Lepoa gora eta behera, ezker eta eskuin mugitu	10 segundu	

BEROKETA ERRUTINA

Mugimendu muskularreko errutina

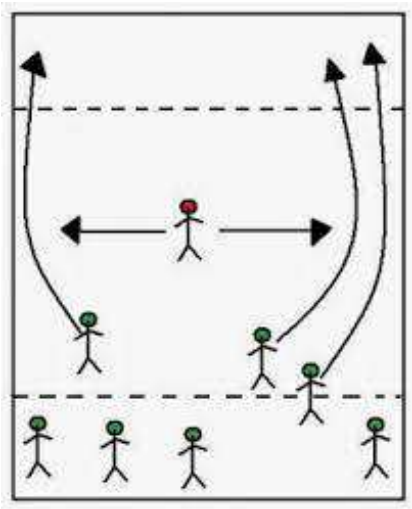
Ariketa	Denbora	Irudia
Korrika: trotean, alboka eta gurutzatzen	10 segundu bakoitzarekin	
Belaunak: gora/atzera barrura eta kanpora	5 segundu bakoitzarekin	
Jauziak: - hanka batera - euskarri bikoitzarekin - euskarri bakarrarekin - bikietako jauziak	5 segundu ariketa bakoitzarekin	
Gerria: besoak albora eramanda horizontalean eta bertikalean	10 segundu bakoitzarekin	
Besoak: aurrera, atzera, barrura-kanpora eta gora-behera	5 segundu bakoitzarekin	
Irteerak: - bi hankak geldi eta irten - izkin egin eta irten - diagonalean irten gelditu eta buelta eman ostean irteera	ariketa bakoitza behin edo bitan 5 segunduz	

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

LUZAKETA ERRUTINA

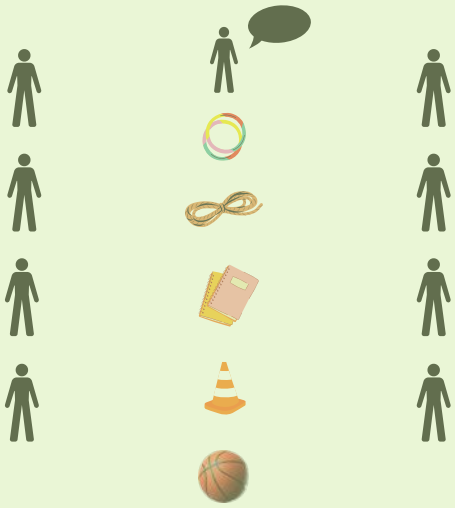
Muskulua	Denbora	Irudia
Bikiak	10 segundu bakoitzarekin	
Soleoa, iskiotibialak eta koadrizepsak	10 segundu bakoitzarekin	
Aduktoreak	10 segundu bakoitzarekin	
Psoas	10 segundu bakoitzarekin	
Ipurmasailak edo gluteoak	10 segundu bakoitzarekin	
Dorsalak	10 segundu bakoitzarekin	
Trizepsa eta sorbalda	10 segundu bakoitzarekin	
Zerbikalak	10 segundu bakoitzarekin	

BEROKETA JOLASAK



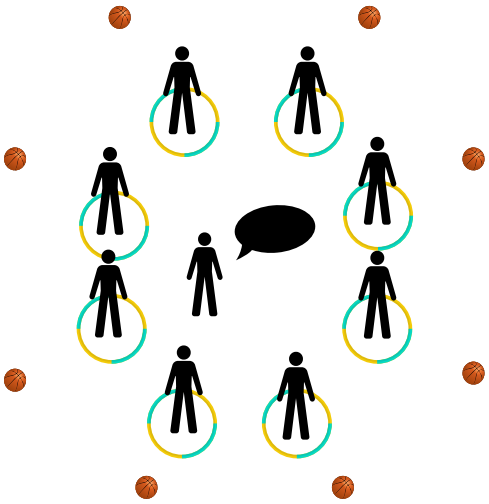
Armiarmaren jolasa

Jokalari bat armiarma izango da, eta beste guztiak bere sarean harrapatu beharko ditu. Horretarako, jolas eremu bat zehaztuko da: eremu horren alde batean armiarma kokatuko da eta beste aldean beste solaskide guztiak. Horiek, armiarmaren aginduak betez, beste muturrera iritsi behar dute. Armiarmak norbait ukitzen badu, armiarma bihurtuko da eta armiarma zena libre geratuko da . Inork ezin du atzerantz jo. Armiarmak nortzuk pasatu daitezkeen azalduko du: “kolore horia daukatenak aurrera; begi politak dauzkatenak aurrera; Athletizaleak aurrera; edo, beste guztiak aurrera...”.



Zapitxo deskribapenekin

Zapitxo jolasaren arau berdinak jarraituko ditugu. Bi talde egingo dira eta taldekideen artean zenbakiak banatuko dituzte. Erdian zenbakirik ez duen bat jarriko da. Erdian dagoenak erabakiko du zein zenbaki esan, baina, zenbakia esan aurretik bi taldeen artean jarri diren objektuetako bat deskribatu beharko du. Adibidez: "Idazten dugun lekua, hiru", orduan, talde bakoitzeko hiru zenbakiek asmatu egin beharko dute objektua "koadernoa" eta behin zer den jakinda objektu horren bila joan behar dute korrika; hartu eta euren zelaira itzultzen denak irabaziko du. Galtzen duena erdian geratzen da hurrengo zenbakia esateko, eta erdian zegoenak galtzailearen zenbakia hartuko du.



Aulkien jolasa

Jokalari guztiak uztaiaren barruan kokatuko dira eta uztai barik geratzen dena erdigunean jarriko da. Honek besteen ezaugarriren bat esango du altuan "Maite zaitut....Zapatila txuriak dituzulako", zapatila txuriak dituzten guztiek uztaiaren atzean daukaten baloia hartu eta baloia libre dagoen uztai bateraino eraman beharko dute. Uztairik gabe geratzen dena erdian kokatuko da eta beste ezaugarri bat esango du: "Maite zaitut.... zoriontsua zarelako".

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

Katu katu deskribapenekin

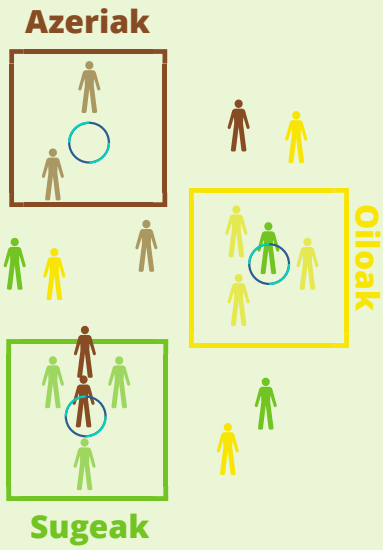
Baloi batekin hasiko dugu jolasa. Baloia duenak kide baten ezaugarri bat eta izena ozen esan beharko ditu eta pilota gora bota. Bere izena entzuten duenak pilotaren bila joan beharko du eta bi aukera izango ditu:

1- Pilotak botea eman baino lehen airean hartzen badu, *katu katu* eta beste kide baten ezaugarria eta izena ozen esan ditzake eta ondoren pilota gora bora (adb: katu-katu super jatorra den Joxean!)

2- Pilotak botea eman baino lehen hartzen ez badu, beste kide guztiak korrika abiatuko dira baloia hartzen duen arte. Momentu horretan *GELDI!* esango du eta hiru pauso eman ahal izango ditu. Dagoen lekutik baloia lurretik bota (pilota ez du boterik eman behar, boloen antzera) eta beste kide bat ukitzea lortu behar du.

Ez dugu inor kanporatuko, 5na bizitza edukiko dituzte.

Azeria-Oiloa-Sugea:



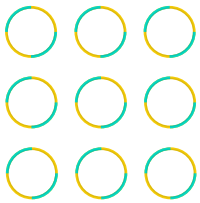
Hiru talde desberdin egongo dira: azeriak, oiloak eta sugeak. Bakoitzak bere etxea izango du eta bere kartzela. Azeriek oiloak harrapatu nahi dituzte, oiloek sugeak eta sugeek azeriak. Hirurak, harrapariak eta harrapatuak izan daitezke. Talde oso bat kartzelara eramaten duenak irabaziko du. Jolas honetan zer garen behin eta berriz esan behar da eta 3 modu daude:

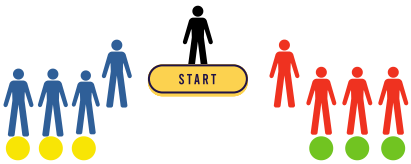
1- Hitzen bidez: “Azeria, oiloa edo sugea naiz”

2-Onomatopeien bidez: Sugea“zi-zi"; oiloa "kakara-kakara"; Azeria "ulu-ulu

3- Imintzioka: Lau hankatan ibili, bi hankatan saltoka edo lurretik arrastaka

3 lerroan

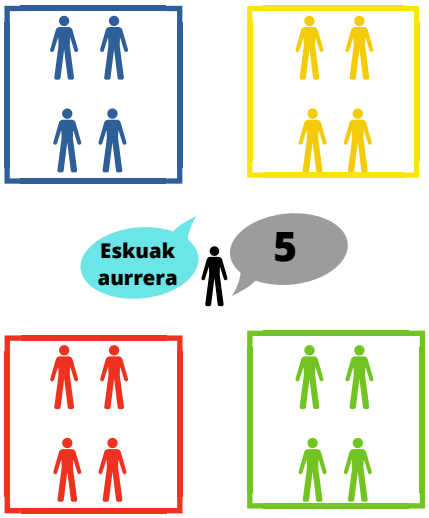




Jokalariak bi taldetan banatuko ditugu eta bi ilaratan egongo dira irteerako marratik atzera. Koloreko peto edo kono txiki bat banatuko diegu lehenengo hirurei. Horiek uztaien barruan sartu behar dituzte 3ak lerro batean sartzen saiatuz. Arauak: Erreleboa ematean "zure txanda" esan behar da eta hiru petoak uztaietan daudenean laugarrenak horietako bat lekuz aldatu behar du.

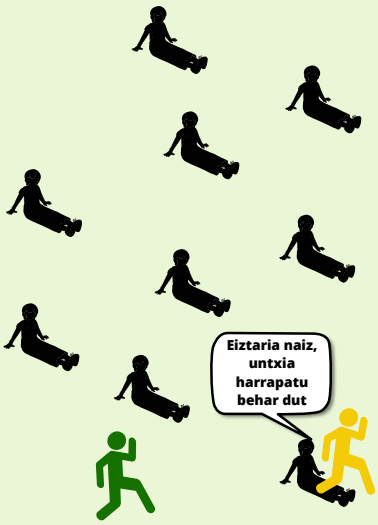
- Animoak eta argibideak euskaraz emateko ahalegina eskatuko diegu parte hartzaileei. Horretarako entrenatzailea irteerako marran egongo da, irudian bezala.

Kolore kolore



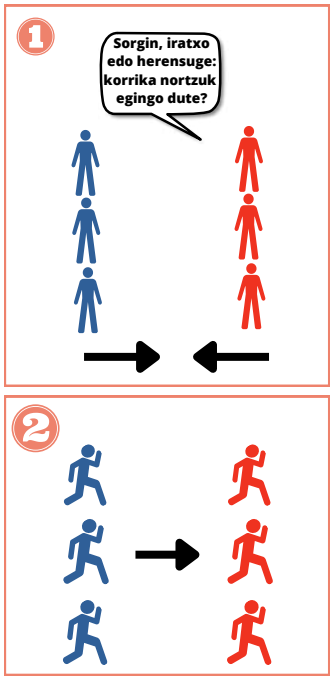
Jolas honetan 4 koloretan banatuko ditugu, eta zelaiaren izkinetan 4 gune egingo ditugu (partxisa bezala). Bakoitzak lauki bat edukiko du eta bertan beroketa aginduak bete beharko ditu. Beroketa aginduak erdigunean dagoen batek emango ditu eta pertsona horrek nahi duenean zenbaki bat esango du (1etik 8ra). Zenbakia entzutean beste laukietako jendearekin egin behar dituzte taldetxoak, baina, ezingo dira koloreak errepikatu (1-4 zenbakiekin). Adibidea: 4 izkinetan daude eta erdikoak agintzen du “belaunak gora altxatu, gero barrura, kanpora eta atzera; jarraian eskuak aurrera” eta bat-batean “3naka”. 4 iskinetan daudenak 3ko taldeak egin beharko dituzte, baina ezingo dira kolore berekoak izan. Zer gertatzen da 5-6-7 edo 8 esaten badute? Ba errepikatu egin beharko dela kolore 1-2-3 edo 4. Hau da: 5 esaten badute 4 kolore desberdin + 1 errepikatutakoa elkartu beharko dira.

Eiztaria-Untxia-Mendia:



Harrapaketa jolas bat da. Bat ehiztaria da, beste bat untxia da(ihes egiten duena) eta gainontzekoak mendiak dira (lurrean jarrita eta hankak luzatuta baina belaunak altxatuta mendiak izango balira lez). Harrapaketa jolas honetan ehiztariak untxia harrapatu beharko du, untxiak libratzeko mendi bati egin beharko dio salto, eta hori gertatzen denean, mendia zena ehiztari bihurtzen da, ehiztaria zena untxi eta untxia zena mendi. Rol aldaketa bat dagoenean altuan esan behar duzu, adibidez: salto egin didate eta altxatzean hau esan behar dut ”ehiztaria naiz, untxia harrapatu behar dut”.

Sorgin- Iratxo-Herensuge



Jokalariak bi taldetan banatuko ditugu eta bi ilaratan egongo dira bata besteari begira, irudian bezala. Prest daudenean, taldekideak elkartu eta iratxoak, sorginak edo herensugeak izango diren erabaki beharko dute. Behin erabakita berriz ilaran jarri eta denek batera altuan: **"Sorgin, iratxo edo herensuge: korrika nortzuk egingo dute?".** Momentu horretan talde osoak aukeratutako pertsonaiaren keinua egin beharko du (**Sorginak:** lapiko batean kutxara mugitzen bezala. **Iratxoak:** eskuak aurrean eta behatzak mugitzen, kilimak egiten egongo balira bezala. **Herensugea:** eskuak altxatuta Marijaia bezala). Keinua egin eta gero, galdu dutenek alboko marrara iristen saiatu behar dute eta irabazi dutenek horiek harrapatzen saiatu behar dute.

- Sorginak- iratxoak jan
- Iratxoak- kilimak herensugeari
- Herensugeak- sorginak jan.

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

Lurrikara

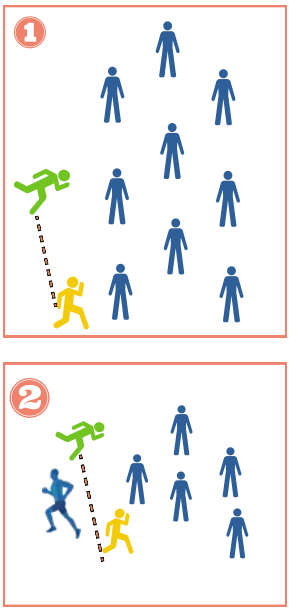
Partaideak hirunaka jarriko dira. Euretatik bat biztanlea izango da; beste bat, aurreko horma edo pareta; eta bestea, atzeko horma edo pareta. Bi hormek, eskuak emanik dituztela, etxearen teilatua egingo dute, eta biztanlea etxearen barruan sartuko da. Parte hartzaileetako bat kanpoan geldituko da eta 4 aukera ditu: "aurreko horma" esaten badu, aurreko horma guztiak lekuz aldatuko dira beste etxe batzuk sortuz. Era berean, kanpoan zegoenak ere leku bat hartzen saiatu beharko du etamugitu den horietako bat kanpoan geratuko da. Berdin egiten da behin eta berriz, "ezker horma", "biztanlea" edo "lurrikararekin" ere. Lurrikara esaten bada, denek lekuz aldatu behar dute eta etxe berriak egin.

Egin galdera

Jokalariak bi taldetan banatuko dira, eta talde batetik bestera korrika egiteko distantzia utziko dugu: 15m adibidez. Jokalarietako bat beste taldearengana joango da eta berak nahi duen galdera egingo die. Galdera entzuten ari den taldeko jokalariek galdera horri BAI erantzuna ematen badiote, eskuak luzatu beharko dituzte. Adibidez, *Athleticzaleak zarete?* galderaren aurrean BAI erantzungo luketenek eskuak luzatuko dituzte. Behin talde horretako pertsona batek gutxienez eskuak luzatzen baditu, galdera egin duenak txalo egingo dio eskuetan eta ziztu bizian bere taldera heltzen ahaleginduko da.Bbidean harrapatzen badute puntua beste taldearentzako izango da.

- Galdera egitean inorrek ez baditu eskuak luzatzen (ez bada identifikatuta sentitzen), beste galdera bat egn dezake.

Hariak moztuz



Harrapaketa jolas bat da, beraz harrapatzailea eta harrapakaria egongo dira. Harrapatzaileak, nor harrapatu nahi duen ahots altuan esan behar du "Iraitzen bila noa", harrapakaria ihes egiten saiatuko da eta bitartean gainontzeko jokalariek harrapatzaile eta harrapakariaren artean korrika pasatu beharko dute eta bien arteko haria moztu. Harrapakariren batek hori lortzen badu, eta haria mozten badu , harrapatzaileak haria moztu duenaren izena esan beharko du "Ametsen bila noa" eta bere atzetik joan beharko du, harrapatu arte edo beste norbait tartean gurutzatu arte. Harrapatu ezkero, harrapatzaile izatera pasatuko da.

TEKNIFIKAZIO ARIKETAK

Kirol teknifikazioko ariketen bidez entrenamenduetan euskara gehiago nola erabili dezakezun azaltzen da.

Ariketak kirol mota batekin lotutakoak dira, baina moldaketa errazen bidez beste kiroletan erabiltzeko modukoak ere badira.

Izenburua + azalpena

Ariketaren izenburua eta azalpena eskuin goikaldean dago. Bertan, ariketa zertan datzan azaltzen da.

Lanketa tekniko-taktikoa

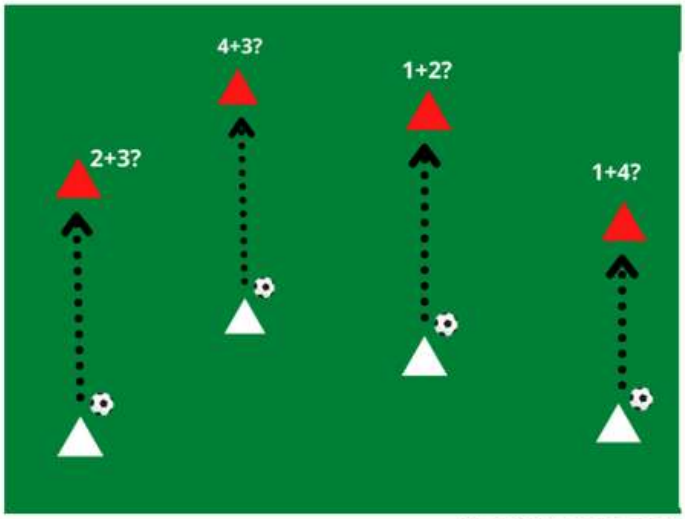
Ariketaren bidez kirolariek landuko dituzten gaitasun tekniko-taktiko nagusiak azaltzen dira.

Hizkuntza aldaerak

Kirolarien euskararen ezagutza maila eta erabilera gaitasunaren arabera erabili ditzakezun hizkuntza aldaerak aurkezten dizkizugu.

TEKNIFIKAZIO ARIKETAK

Parez pare



Txuriak baloia gidatu beharko du aurrean duen jokalari gorriak esku bakoitzean zenbat behatz dituen behatu eta batuz. Batuketaren emaitza esan beharko du baloia gidatzen duen bitartean.

LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA

Baloia *burua altxata* gidatzea oin nagusiarekin / oin ez nagusiarekin, barrukaldearekin / kanpokaldearekin.

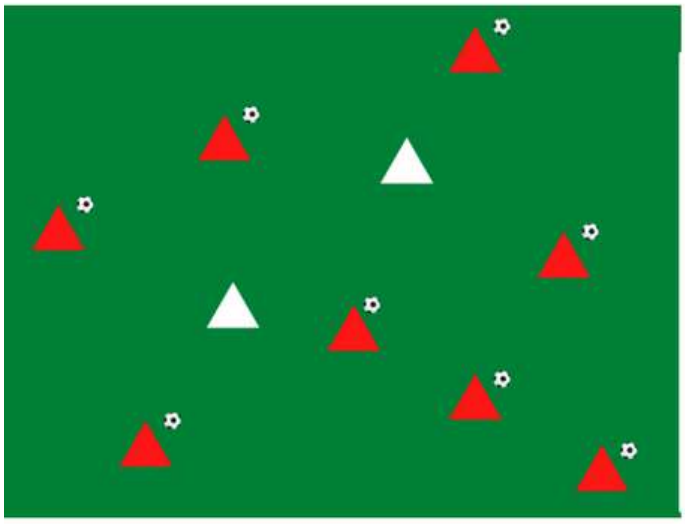
HIZKUNTZA ERABILERA ALDAERAK

1. Erabilera Itxia: Bai/EZ.: Eskuekin batuketa adierazi.

2. Erabilera Bideratua: Hizkuntza gehiago erabili behar izatea: eragiteka matematikoak.: 4+3: Erantzuna eman behar du. Gorputza atalak ukitzea: Burua, belaunak, besoa, ukondoa, oina…

3. Erabilera Irekia: Zer moduz nago?

Katea



2 jokalari txuri harrapatzaileak dira, baloirik gabe. Jokalari gorriak iheslariak izango dira eta bakoitzak baloi bat gidatu beharko du eremu barruan.

Rol aldaketa: 1.

Txuriak gorriren bat harrapatzen duenean, eskutik helduta harrapatzaile bihurtuko dira biak. / 2. Harrapatutako gorri bakoitzaren baloia desagertzen da.

LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA
Baloia gidatzea oin nagusiarekin / oin ez nagusiarekin, barrukaldearekin / kanpokaldearekin.

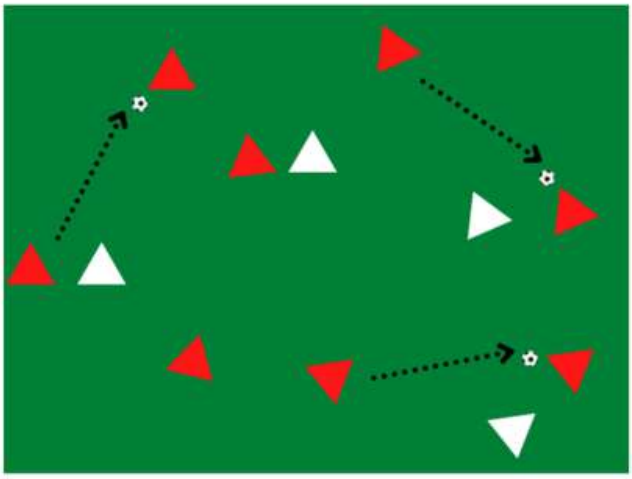
HIZKUNTZA ERABILERA ALDAERAK

1. Erabilera Itxia: Bai/EZ.: 1- Defentsa-lapurra naiz! | 2- “Xabiren bila!”.

2. Erabilera Bideratua: - Gorriek: Zeinen bila? | - Txuriek: Xabiren bila.

TEKNIFIKAZIO ARIKETAK

10 paseak



10 pase egin behar dituzte taldekideen artean, baina kate bat jarraitu beharko dute, eurek erabakitako zerrenda. Hau da: (1-10) zenbakiak aukeratuko dituzte bi taldeek eta orden hori mantenduta 10 paseak egiten saiatu beharko dira. Modu honetan euren artean hitz egitea oso garrantzitsua izan beharko da pasea pertsona zehatz bateri egin behar diotelako.

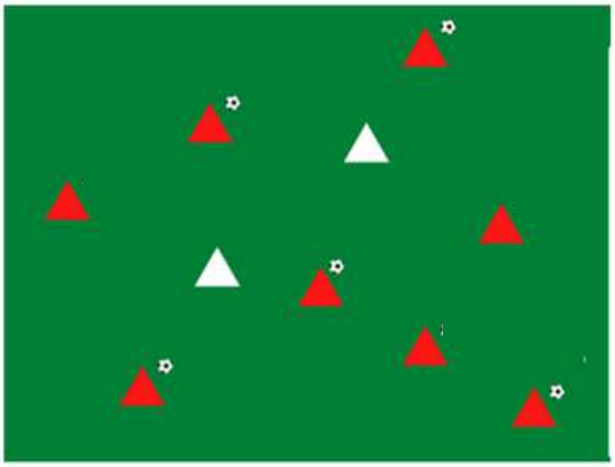
LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA

Pasea landuko dugu, eta gainera burua atxatuta eramatea, aurkitu beharreko jokalariari egiteko pasea

HIZKUNTZA ERABILERA ALDAERAK

1. Erabilera Itxia:
   - Pasea nori ematea nahi duzun esatea: "Ainhoa!"
   - Pasea jaso behar duena non dagoen: "Peru ezkerrean, hemen!"
2. Erabilera Bideratua:
   - Desmarkea eta gero nola dagoen esatea: "Bakarrik!; Kontuz!"

Baloi askatzailea



2 jokalari txuri harrapatzaileak dira, baloirik gabe. Jokalari gorriak iheslariak izango dira, baloi bat gidatu beharko dute eremu barruan eta euren arteko paseak egin. Baloia dutenak ezin dira harrapatu.

LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA

Baloia gidatzea oin nagusiarekin / oin ez nagusiarekin, barrukaldearekin / kanpokaldearekin. Boteak ematen saski edo eskubaloian, bote diferenteak: esku batekin, esku ez dominantearekin, eskuz aldatzen une oro...

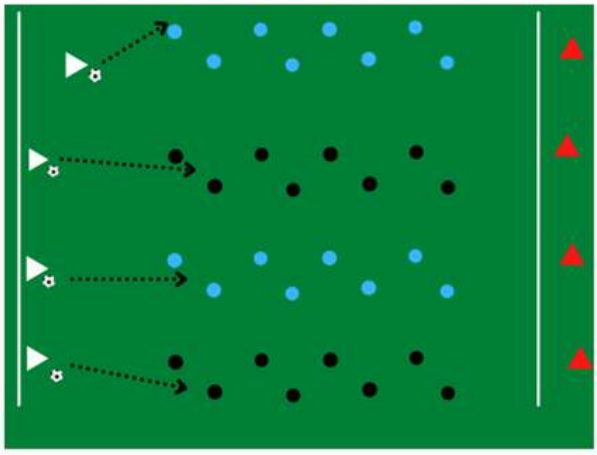
HIZKUNTZA ERRUTINA

Erabilera Itxia: Bai/EZ. :
1- Defentsa-lapurra naiz!
2- Gorriek: Xabi aiba baloia; Ei! Pasa baloia

2. Erabilera Bideratua:
- Gorriek: Zeinen bila?
- Txuriek: Xabiren bila.

TEKNIFIKAZIO ARIKETAK

Erreleboak aginduekin



ETA

Haurrak 4 ilaratan banatuta. Lehenengo haurrak nahi duen oinarekin gidatuko du baloia.Hurrengo talkideari baloia zein hankarekin gidatu behar duen aginduko dio.

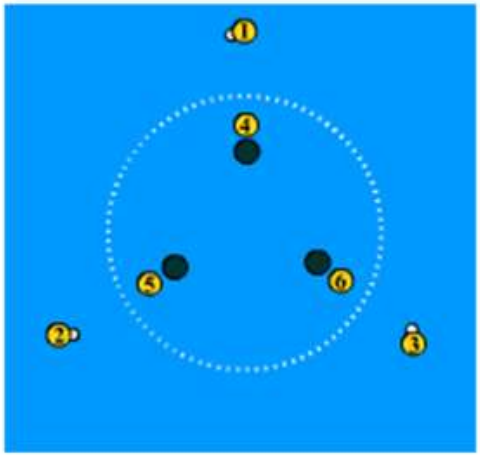
LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA

Baloia gidatzea eta oztopoei egoki izkin egitea. Dagokion oin-atal eta hankarekin.

HIZKUNTZA ERABILERA ALDAERAK

1. **Erabilera Itxia: Bai/EZ.:** "Hanka ezkerra eta oina kanpoaldea"
2. **Erabilera Bideratua:** "Hanka ezkerrarekin eta oinaren kanpoaldearekin gidatu behar duzu"
3. **Erabilera Irekia:** Zein oin zatirekin gidatuko duzu baloia?

Boomerang



Boomerang

- Zirkulu handi bat 9ko talde bakoitzarentzat.
- Zirkuluaren barruan, 3 erasotzaile eta 3 defentsa
- Kanpoan 3 jokalari baloi banarekin.

Erasotzaileak desmarkatu egin behar dira baloia ahalik eta gehien jaso eta itzultzeko.

LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA

Desmarkeak landuko ditugu eta pase mota desberdinak

HIZKUNTZA ERABILERA ALDAERAK

1. Erabilera Itxia:
   - Pasea nork ematea nahi duzun esatea: "Mikel!"
2. Erabilera Bideratua:
   - Desmarkea eta gero nola dagoen esatea: "Bakarrik!; Kontuz!"

TEKNIFIKAZIO ARIKETAK

Bakoiti bikoiti

2 taldetan banatuta, gorriak bIkoitiak eta txuriak bakoitiak. Jokalari bakoitzak baloi bat.
Entrenatzaileak matematika eragiketa bat ozen esango du eta emaitzako taldekoek baloia beraien zelaiko hondoko marrara eraman beharko dute baloia eta besteek harrapatu. Jarrapatzen duten jokalari bakoitzeko puntu 1 jasoko du talde harrapatzaileak.

LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA
Baloia gidatzea oin nagusiarekin / oin ez nagusiarekin, barrukaldearekin / kanpokaldearekin.

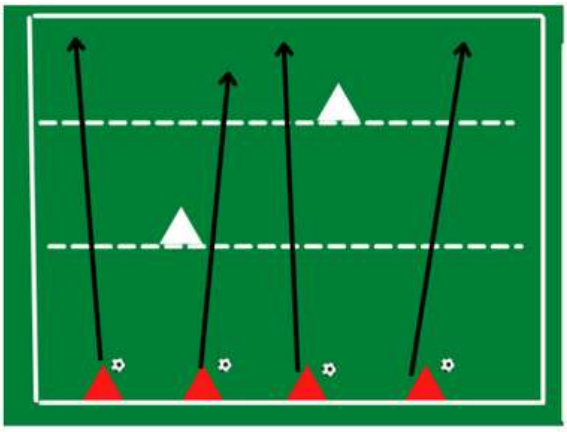
HIZKUNTZA ERABILERA ALDAERAK

1. Erabilera Itxia: Bai/EZ.:
1- Harrapatzaileak: "Harrapatu naute" ! 2- Iheslariak helburua lortu badu: "Irabazi dut!"

2. Erabilera Bideratua:

3. Erabilera Irekia: Arri-orri-ar. Talde bakoitzak erabaki zein aukera egingo duen.

Armiarma bikoitza



Zuriak armiarma harrapatzaileak dira eta gorriek baloi banarekin eremuaren beste aldera iritsi behar dute armiarmak harrapatu gabe.

Rol aldaketa
Zuriren batek norbait harrapatzen badu bi aukera daude, rola aldatu eta harrapatua harrapatzaile bihurtu.

LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA
Baloia gidatzea oin atal desberdinekin.
Gorputzaren orientazioa baloia jaso eta pasatzeko...

HIZKUNTZA ERABILERA ALDAERAK

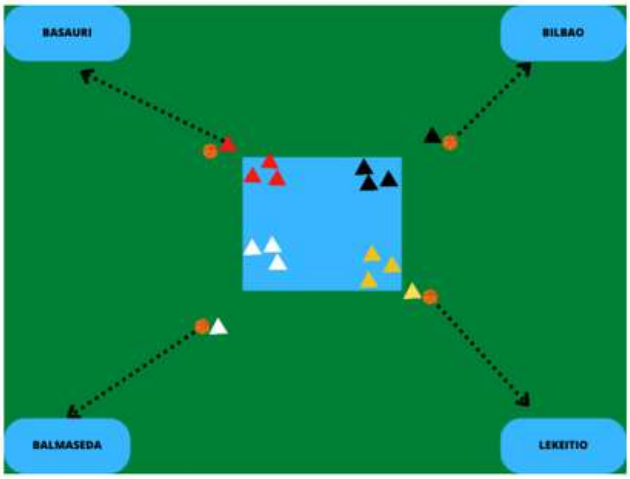
1. Erabilera Itxia: Bai/EZ.:
1- Hasiera emateko oihua: Pasa orain!"
2-Gorriek:Baloia eramateaz gain, zerbai esaten joatea."10, 9, 8, 7,6..."

2. Erabilera Bideratua: Hasiera emateko oihua: "Pasa daitezela kamisetan urdina dutenak.

3. Erabilera Irekia: Nola pasa behar duten azaldu: Abesten, koloreak esaten, gorputz atalak...

TEKNIFIKAZIO ARIKETAK

10 paseak



Haurrak 3 ilaratan banatuta. Lehenengo haurrak dagokion izkinera eramango du baloia. Hurrengo taldeko ilarako haurrari baloia zein izkinetara eraman behar duen esango dio: Adibidez: *Basaurira eraman behar duzu baloia!*

Izkina bakoitzak izen bat izango du: Basauri / Lekeitio / Bilbo eta Balmaseda. Aldaerak: 1,2,3,4./ Koloreak/.

LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA
Baloia gidatzea eskuin eskuarekin/ ezker eskuarekin / burua aurrera begira mantentzea...

HIZKUNTZA ERABILERA ALDAERAK

1. **Erabilera Itxia: Bai/EZ.:** Ezkerreko eskuarekin ere ari al zarete?
2. **Erabilera Bideratua:** Baloia ilarako hurrengoari pasatzean: Zure txanda da. Lekeitiora joan-etorri egin behar duzu.
3. **Erabilera Irekia:** Ze izkinetatik pasa zara?

Baloi askatzailea

Haurrak ilaratan banatuko ditugu saskiari begira. Haur bakoitzak saskira jaurtiketa egin beharko du uztai baten barrutik. Atera aurretik uztaiaren kolorea ozen esan behar du. Saskiratzea lortzen badu, uztaia bere etxera eramango du. Uztai gehien lortzen dituen taldeak irabaziko du.

Joko aldaera
Uztai bakoitzari puntuak eman. 1-2 eta 3 puntu adibidez.

LANKETA TEKNIKO-TAKTIKOA
Baloia gidatzea oin nagusiarekin / oin ez nagusiarekin, barrukaldearekin / kanpokaldearekin / gorputzaren orientazioa baloia jaso eta pasatzeko...

HIZKUNTZA ERABILERA ALDAERAK

1. **Erabilera Itxia: Bai/EZ.:** Saskiratzea lortu al duzu uztai beltzetik?
2. **Erabilera Bideratua:** Zeinek lortu dituzue saskiratzeak?
3. **Erabilera Irekia:** Zein uztaitik egin zaizue jaurtiketa errazen? Zein uztai iruditzen zaizue zailena? Zergatik?

HIZKUNTZA BALIABIDEEN KUTXA

Aenean non lectus id purus lobortis cursus. Morbi eu pulvinar nibh. Sed non pellentesque neque. Cras diam dui, gravida vel rutrum non, tempor in est. Vestibulum id elementum nulla. Morbi et nunc eget lorem porta posuere. Pellentesque felis nulla, luctus sed elementum id, tempor eget urna.

Agurren kutxa

- ARRATSALDE ON!
- EGUN ON!
- EGUERDI ON!
- KAIXO GUZTIOI!
- AUPA KUADRILLA!
- GERO ARTE!
- AGUR!
- HURRENGORA ARTE!
- IZAN HUTSA!
- ONDO PASA!

Galderen kutxa

- ZEIN ARIKETA GUSTATU ZAIZUE GEHIEN?
- ZEIN IDEIAREKIN GERATZEN ZARETE GAURKO ENTRENAMENDUAN?
- ZER ERREPIKATU NAHIKO ZENUKETE HURRENGO ENTRENAMENDUAN?
- ZER IKASI DUZUE GAUR?
- NOLA SENTITU ZARETE ENTRENAMENDUAN?
- MOMENTUREN BATEAN EZ ZARA GUSTORA SENTITU? ZEINETAN?
- NOLA SENTITZEN ZARETE?

Leloen kutxa

- HORI JAURTIKETA!
- ONDO ARI ZARA!
- AUPA ZUEK!
- LORTUKO DUZUE!
- EUTSI GOGOR!
- HORI DA TA!
- BIKAIN! BAI HORIXE!
- PRIMERAN!
- EZ ETSI!
- JARRAITU HORRELA!...
- AUPA NESKAK/MUTILAK!
- GOAZEN-GOAZEN-GOAZEN!
- AUPA TXAPELDUNAK!
- HELDU!
- EMAN EGURRA!
- EZ ETSI!
- ONA!
- HORI BAI GOL/TANTO/SASKIRATZE POLITA!
- BESTE BAT! SEGI HORRELA!
- EDERRA PASEA!
- JAURTIKETA EDERRA!
- AURRERA!

HIZKUNTZA BALIABIDEEN KUTXA

Lehiarako oihuen proposamenak

- IRABAZIKO DUGU? BAAAI! IRABAZIKO DUGU? BAAAI! 1-2 ETA 3 + (KLUBAREN IZENA).
- JO TA KE, IRABAZI ARTE + 1-2 ETA 3 (KLUBAREN IZENA).
- ZERTARA ETORRI GARA? IRABAZTERAAA! ETA ZER EGINGO DUGUU? IRABAZI + 1-2 ETA 3 (KLUBAREN IZENA).

Kirolean erabiltzen diren hitzen kutxa

- ACTIVIDAD FÍSICA - ARIKETA FISIKOA
- APLAUDIR - TXALO EGIN
- ÁRBITRO - ARBITROA
- ARO - UZTAIA
- ATAQUE - ERASOA
- AFICIONADO/A - ZALEA
- BALÓN - BALOIA
- CALENTAMIENTO - BEROKETA
- CAMPO - ZELAIA
- CAMBIO - ALDAKETA
- CAMISETA- ELASTIKOA
- CANCHA - KANTXA
- CANSANCIO - NEKEA
- CAPITÁN/A - KAPITAINA
- CARRERA - LASTERKETA
- COMPETENCIA - LEHIA
- COMPETICIÓN - LEHIAKETA
- CENTRO DEPORTIVO - KIROLDEGIA
- COMPETICIÓN - LEHIAKETA
- DEPORTE - KIROLA
- DEPORTE ADAPTADO - KIROL EGOKITUA
- DEPORTE RECREATIVO - AISIALDIKO KIROLA
- DESCANSO - ATSEDENALDIA
- DESCALIFICAR - DESKALIFIKATU
- DELEGADO/A DE EQUIPO - TALDEKO ORDEZKARIA
- DERROTA - PORROTA
- EMPATAR - BERDINDU
- ENTRENADOR/A - ENTRENATZAILEA
- EQUIPO LOCAL - ETXEKO TALDEA
- EQUIPO VISITANTE - KANPOKO TALDEA
- EQUIPO - TALDEA
- ESTIRAMIENTO - LUZAKETA
- ELIMINATORIA - KANPORAKETA
- FLEXIBILIDAD - MALGUTASUNA
- FUERZA FISICA - INDAR FISIKOA
- GANAR - IRABAZI
- GIMNASIO - GIMNASIOA
- GIRO/VUELTA - BIRA
- HUESO - HEZURRA
- JUEZ/A - EPAILEA
- JUGADOR/A - JOKALARIA
- LANZAR - JAURTI
- LESIÓN - LESIOA
- MÚSCULO - GIHARRA
- PARTIDO - PARTIDA
- PERDER - GALDU
- PISCINA - IGERILEKUA
- PULSÓMETRO - PULTSOMETROA
- RED - SAREA
- RELEVO - ERRELEBOA
- REPETICIÓN - ERREPIKAPENA
- REHABILITACIÓN - ERREHABILITAZIOA
- SALTO - JAUZIA
- TÁCTICA - TAKTIKA
- TIEMPO DE DESCUENTO - DESKONTU-DENBORA
- VELOCIDAD - ABIADURA
- VESTUARIO - ALDAGELA

HIZKUNTZA BALIABIDEEN KUTXA

Kirol bakoitzeko hitz ohikoenak

Saskibaloia

- CANASTA - SASKIA
- TIRO LIBRE - JAURTIKETA LIBREA
- TIRO DOBLE O DOBLE - BIKO JAURTIKETA/BIKOA
- TIRO TRIPLE O TRIPLE - HIRUKO JAURTIKETA/HIRUKOA
- PASOS - URRATSAK

Eskupilota

- PELOTA - PILOTA
- MANO - ESKUA
- FRONTÓN - FRONTOIA
- CHAPA - TXAPA

Gimnasia erritmikoa

- CUERDA - SOKA
- MAZA - MAZOA
- ARO - UZTAIA
- PELOTA - PILOTA
- EN SOLITARIO - BANAKA
- EN GRUPO - TALDEKA

Errugbia

- AVANT - AURRERATUA/ABANTA
- ENSAYO - ENTSEGUA
- MELÉ - UZTARTZEA/MELEA
- TOUCHE - ALBOTIK IRTETEA/ESKASA/TOUCHEA

Eskubaloia

- GOLPE FRANCO - JAURTIKETA LIBREA
- 7 METROS - 7 METRO
- PASOS - URRATSAK
- DOBLES - BIKOITZAK
- JUEGO PASIVO - JOKO GELDOA
- FINTA - ISKIN

Futbola

- GOL - GOLA
- PORTERÍA - ATEA
- FUERA DE JUEGO - JOKOZ KANPO
- TARTEJA AMARILLA - TXARTEL HORIA
- TARJETA ROJA - TXARTEL GORRIA

Taekwondoa

- ARTE MARCIAL - ARTE MARTZIALA
- DAR UN PUÑO - UKABILKADA EMAN
- PATADA - OSTIKADA
- COMBATE DE TAEKWONDO - TAEKWONDO BORROKALDIA

Igeriketa

- GAFAS DE NATACIÓN - IGERIKETA-BETAURREKOAK
- TRAJE DE BAÑO - BAINUJANTZIA
- GORRO DE NATACIÓN - IGERIKETA-TXANOA
- BRAZADA - BESAKADA

Hiztegi hau BIKEE programatik hartu da, Bizkaiko Foru Aldundiaren, Bizkaian kirola ere euskaraz programatik: https://artez.eus/edukia/bikee/pilulak/1terminologia-kirolak.html

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

Gure gabezi berdinak eduki ez ditzaten, eragin behar dugu. Kirolaren esparrua gazteagoa eta euskaldunagoa izango da, SINISTU!

ebete
Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak

Ebete Hizkuntza Zerbitzuak

Markel Baroja Laita

ebete

Euskararen erabilera sustatzeko baliabideak eta tresnak