

OCW: Jarduera Fisiko Inklusiboa
Fuentes, M. Gomendio, M. Zulaika, LM.



JAURTIKETAK

× Propio egindako jarduera berezia da (berariazkoa). Ez dago atletismo kirolaren barne. Garun-paralisia daukatenez antolatzen da.

× Bi taldetan banatzen da:

- Gorpil-aulkia behar duten kirolariak
- Zutik ibili daitezkeen kirolariak

× Probak:

- doitasuneko jaurtiketa
- urrutiko jaurtiketa
- altuerako jaurtiketa
- baloi-medizinalaren jaurtiketa
- kick-ball jaurtiketa
- “club” jaurtiketa
- pisu jaurtiketa
- bola jaurtiketa
- disko jaurtiketa
- xabalina jaurtiketa

DOITASUNEKO JAURTIKETAK

- § Diana bat markatzen da. Zortzi zirkulu kontzentrikoak dauzka.
- § Zaku bat jaurti egiten da.
- § Joko zelaian markatutako marraren atzetik egiten da.

Zakuaren neurriak: 10x15 cm. Pisua: 150 gr.

Diana: nesKentzat 3 metrotara; mutilentzat 5 metrotara.

- § Ez dago modu berezia jaurtitzeko, eta zakuak lurrean ematen duen azken posizioa onartuko da.

DOITASUNEKO JAURTIKETAK

§ Jaurtizaileak sei aukera dauzka, jarraiak.

§ Puntuazioak hauek dira:

1.go diana. 20'3cm. 16 puntu

2. " 40'6 " eta 14 "

3. " 60'9 " eta 12 "

4. " 81'2 " eta 10 "

5. " 101'5" eta 8 "

6. " 121'8 " eta 6 "

7. " 142'1 " eta 4 "

8. " 162'4 " eta 2 "

URRUTIKO JAURTIKETAK

- § Joko eremua: xabalina jaurtiketa esparruaren antzekoa erabiltzen da (60°ko sektorea).
- § Zaku bat botatzen da. 10x15cm eta 150 gr.
- § Jaurtizailea ezin daiteke desplazatu. Edozein moduz (teknikaz) bota daiteke.
- § Hiru aukera ditu jaurtizaileak.
- § Distantzia, botatzen duen marratik lurrean eman duen lehenengo kolpera neurtzen da.

ALTUERAKO JAURTIKETA

- § Zakua, 10x15cm eta 150 gr. listoi edo barra baten gainetik bota behar da.
- § Jaurtizailea estatikoki izan behar da, listoiarekiko aurrez aurre eta nahi duen distantziara. Gorputzaren jarrera jaurtizaile bakoitzak aukeratzen du.
- § Txapelketa bakoitzean hasteko altuera epaileek erabakitzen dute.
- § Hiru jaurtiketa ustel (nulo) egin ondoren, kanporatuta geratuko da jaurtizailea.

ALTUERAKO JAURTIKETA

§ Listoiaren igoera:

mutiak: 4 metro arte, aldiko 10 cm. Hortik aurrera 5na cmka.

neskak: 3 metro arte, aldiko 10 cm. Hortik aurrera 5na cmka.

§ Monitore batek heldu lezake gurpil-aulkia jaurtitzeko momentuan.

BALOI MEDIZINALAREN JAURTIKETA

- § 3 kiloko baloi medizinala jaurti egiten da, hankarekin.
- § Marra baten atzetik egiten da jaurtiketa
- § Oina, mugimendu osoan baloiarekin kontaktoan izan behar da.
- § Kirolariak hankak bermatzeko erabiltzen dituen tresnak kendu egin behar dira jaurtiketa egiteko unean.

BALOI MEDIZINALAREN JAURTIKETA

- § Debekatuta dago kolpeak ematea baloiari.
- § Jokalari bakoitzak hiru aukera ditu, eta jarraian egiten ditu. Markarik onenak balio du.
- § 60° bektorea erabiltzen da, lurzoru lauan.
- § Jaurtitako marratik baloia gelditzen den lekuraino dagoen distantzia neurtzen da.

KICK-BALL JAURTIKETA

- § 900 gr. eta 32 cm. diametroko baloia botatzen da, hankarekin. Jaurtiketa egin baino lehen oinak ezin du baloia ukitu.
- § Jaurtiketa kolpe baten bidez egiten da.

KICK-BALL JAURTIKETA

- § 60°ko sektorea erabiltzen da. Distantzia, jaurti den marraren erditik baloia gelditzen den edo ateratzen den lekura neurtzen da.
- § Kirolari bakoitzak hiru aukera ditu. Markarik onenak balio du.

“CLUB” JAURTIKETA

- § “Club” gimnasia erritmikako maza edo bolo antzekoa da. Egurrezkoa da eta punta metalikoa du.
- § Segurtasun neurrien ondorioz, jaurtiketak egiteko disko jaurtiketako kabia erabiltzen da.

“CLUB” JAURTIKETA

- § Zutik ibiltzeko gai direnek jaurtiketa geldirik edo mugimenduan egin dezakete. “Club”-a besoarekin edozein modutan bota daiteke.
- § 40^oko sektorea izango du eremuak, disko jaurtiketaren antzekoa.
- § Distantzia: jaurtitako marratik lurrian erortzen den lehenengo puntura izango da.

PISU JAURTIKETA

§ Atletismoko araudia erabiltzen da. Pisua kokotsatik ahalik eta gertuen eduki behar da. Nahigabeko mugimenduak ezin dira kontutan hartu.

BOLA JAURTIKETA

- § Pisu jaurtiketaren antzekoa da, baina bola ezin da izan kokotsaren ondoan jaurtitzeko unean.
- § Bola edozein modutan bota daiteke.

DISKO JAURTIKETA

§ Atletismoaren arauak erabiltzen dira, baina ez da beharrezkoa bira osoa ematea jaurtitzerakoan.

XABALINA JAURTIKETA

§ Atletismoaren arauak erabiltzen dira, baina ez da beharrezkoa aurreko lasterketa egitea. Leku berean geldirik egonda egin daiteke.