

Covid 19-ak sortutako arazo guztien aurrean eta konfinamendua arintzeko asmos esku pilota eta pala etxean lantzeko ariketa eta jolas ezberdinak zerrendatu dizkizuegu. Jolas hauek gehien bat etxeko txikientzat daude egokituta (prebenjamin eta benjaminentzat) baina gainontzekoentzat ere bideratu daitezke jolas bakoitzean moldaketak eginda edo zailtasun maila igota (irudimena landu dezakezue jolas hauek abiapuntu hartuta).

Helburu ezberdinekin zerrendatu dizkizuegu: boteak lurraren kontra, tokeak airean paretaren aurkako kolpeak, punteria ariketak eta bikotea / hirukotea lantzeko ariketak. Era berean, jolas eta ariketa guztiak progresio batean daude oinarrituak, errazenetik zailenera.

Azkenik, ariketa guztien azalpenak esku pilotako pilotarientzat daude zuzenduak; palako jokalaria baldin bazara pala hartu eta saiatu guzti hauek pala batekin egiten. Pala etxean lantzea zaila da baina saiatu egin zaitezke edo zuzenean eskuarekin burutu; helburua besoak eta gorputza mugitzea eta ONDO PASATZEA baita. Animoo!!

→ *MATERIALA: tamaina ezberdineko pilotak (esku pilotako pilotak, goma espumakoak, tenisekoak, ping-pong-ekoak...), pala (aukerakoa), zinta amerikarra / prezintoa, ur botilak, kutxak, bestelakoak (norberaren irudimenaren arabera)....*

1. BOTEAK LURRAREN KONTRA:

Ariketa honetan pilota lurraren kontra jotzea da helburua. Pauso hauek jarraitu daitezke:

- Pilota gora bota eta erotzerakoan lurraren kontra jo ostean hartu: bi eskuekin, eskuinarekin, ezkerrekin, eskuinez bota eta ezkerrez hartu, ezkerrez bota eta eskuinez hartu...).
- Aurrekoaren berdina baina pilota gora bota gabe, zuzenean lurraren kontra bota eta hartu: bi eskuekin, eskuinarekin, ezkerrekin, eskuinez bota eta ezkerrez hartu, ezkerrez bota eta eskuinez hartu...).
- Pilota lurrera bota eta hartu ordezkarekin kolpatuz; hasieran kolpatu eta hartu eta ondoren ahalik eta aldi gehiagotan jarraian pilota kolpatuz: bi eskuekin, eskuinarekin, ezkerrekin, eskuin-ezker...
- Aurreko ariketa erronka bezala planteatu: "ea 10 kolpe jarraian egitea lortzen dudan", "ea 20 kolpe jarraian jotzea lortzen dudan", 30, 40.... // Aldi berean ariketa hau bi eskuekin, ezkerrekin, eskuinarekin edo eskuin-ezker-eskuinez egin daiteke.
- Ariketa hauek mugimenduan egitea: oinez poliki, azkarrago, korrika, saltoka....

2. TOKEAK AIREAN:

Ariketa honetan pilota kolpatuko dugu pilotak lurrik jo gabe. Pauso hauek jarraitu daitezke:

- Pilota esku batekin gora kolpatu eta bi eskuekin hartu: eskuinez uneoro, ezkerrez uneoro, bi eskuekin aldi berean kolpatuta...
- Pilota esku batekin gora kolpatu eta beste eskuarekin hartu: eskuinez pilota gora kolpatu eta ezkerrez hartu, ezkerrez pilota gora kolpatu eta eskuinez hartu...
- Pilota esku batekin gora kolpatu eta erortzen denean pilota kolpatzen jarraitu (1,2,3,4... 30 aldiz):
eskuinez uneoro, ezkerrez uneoro, eskuinez-ezkerrez-eskuinez-ezkerrez...
- Aurreko ariketa berdina baina mugimenduan: poliki oinez, azkarrago, korrika....
- Pilota gora kolpatu eta tarte horretan txalo bat ematen saiatu, bi txalo, hiru txalo, salto bat egiten, lurra ukitu eta pilota berriz kolpatzen (sentadilla modukoa), buelta osoa ematen...

3. PARETAREN AURKAKO KOLPEAK:

- Pilota esku batekin hartu eta paretaren kontra botako dugu:

+ Pilotak paretara jo ostean nahi adina bote eman eta bi eskuekin hartuko dugu.

+ Pilotak paretara jo ostean geroz eta bote gutxiago eman ostean hartuko dugu: hasieran hiru, gero bi eta azkenik bote bakarra.

+ Ariketa honetan pilota:

* Esku bakar batekin bota: hasieran eskuinez eta gero ezkerrez.

* Bi eskuekin hartu botea eman ostean, esku bakar batekin gero (hasieran eskuinez eta gero ezkerrez).

+ Ariketa hau ere modu hauetan egin daiteke:

* Lurrean eserita.

* Hanka bakar batean oreka mantenduz.

* Oinez espaziotik mugituz eta pilota paretaren kontra botaz.

* Pilota paretaren kontra jotzen duen bitartean buelta bat emanez.

* Saltoka.

* Etab.

- Aurreko ariketan egindako berdina errepikatuko dugu. Kasu honetan pilota paretaren kontra bota ordeztu pilotari kolpe bat emanez egingo dugu.

+ Bote bakarra emanez, sake bat izango balitz bezala. Hasieran geldirik, gero karrerillarekin.

+ Boteekin peloteatuz.

+ Zuzenean pilota kolpatuz, boterik gabe.

- Aurreko bi ariketetan bezala jarduera honetan kolpeo horiek luzatzen saiatuko gara tokeak emanez: hasieran paretaren kontrako toke bakarra, gero bi, hiru, 30, 40....

- Paretan, "Celo, prezinto edo zinta amerikarrarekin" forma eta tamaina ezberdinetako karratu, borobil eta triangeluak sortuko ditugu. Helburua pilota bertan sartzea izango da:

+ Hasieran pilota bota eta hartuz.

+ Ondoren pilota kolpatuz.

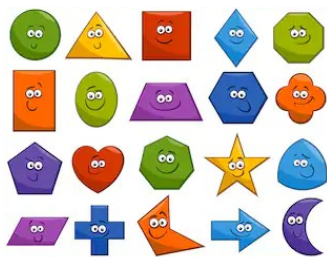
+ Azkenik piloteoa/ tokeak luzatuz eta ahalik eta pilotakada gehien karratu, borobil edo triangelu horiek barruan sartuz.

+ Jolas honetan irudi geometriko bakoitzari horrek duen forma edo tamainaren arabera puntuazio ezberdin bat jarri diezaiokegu: karratuak puntu bat, borobil honek 2, beste karratu horrek 3... Beste norbaitekin jolastuz ea zeinek lortzen dituen 20 puntu lehenago lortzea.

#PILOTAKADAK ETXEAN Kanpaina

4. PUNTERIA ARIKETAK / BIKOTEKAKO JOLASAK:

- Aurreko jardueran ikusi bezala paretan irudi geometriko ezberdinak irudikatu daitezke paretan prezinto edo zinta amerikarraren bidez. Jarduera honetan aurreko ariketan azaldutakoa egin daiteke. Pilota paretaren kontra kolpatuz puntuak lortzen saiatzea.



- "Tirapitxoia"

Edozein herrietako jaietan "Tirapitxoia" dagoen bezala gure etxean antzeko azoka / feria bat egiten saiatuko gara. Etxean topatzen ditugun objektu ezberdinak hartu eta mahai baten gainean kokatuko ditugu: ur botila handi eta txikiak, beste pilota batzuk, boligrafoen bat, libururen bat... (irudimena landu!). Jolas honen helburua hauek lurrera botatzea izango da:

- + Hasieran pilota zuzenean botaz.
- + Ondoren botea eginez eta pilota kolpatuz .
- + Puntuazioarekin edo puntuaziorik gabe jolastu daiteke.



- **Boloak**

Hurrengo jolasean boloetara jokatu dugu. Lurrean boloen formako ur botilak jarriko ditugu erdi hutsik (edo zuek asmatutako beste edozer, irudimenez!) eta helburua pilotarekin hauek kolpatzea izango da:

- + Hasieran pilota zuzenean botaz.
- + Ondoren botea eginez eta pilota kolpatuz .
- + Puntuazioarekin edo puntuaziorik gabe jolastu daiteke.
- + Distantzia ezberdinekin jokatu: egongelan, sukaldean, terrazan edo pasilloetan.



- Piloteoa bikoteka

Aurreko ariketa guztiak banaka edo bikoteka jolasteko balio dute. Azkeneko hauen kasuan (punteriazko jolasak) errazak dira bikoteka jolasteko baina hasierakoak ere modu berdinean jokatu daitezke. Honetan helburua lankidetzan ahalik eta egokien eta gehien irautea izango da, inolaz ere kidea garaitzea.:

- + Batek pilota bota eta besteak hartuz: bai lurraren kontra bai airera.
- + Paretaren kontrako ariketetan batek pilota kolpatu eta gero besteak erantzun.



- Tenisa

Eremu bat bi zatitan banatuko dugu modu honetan: lurreko baldosa batzuen larrak erabilia, soka baten laguntzaz, sare baten bidez.

Hasieran soka hori lurrean egongo da eta ez du altuerarik izango. Kide bakoitza zelaiaren alde banatan kokatuko da eta pilota alde batetik bestera pasatzea izango da helburua, lankidetzan landuz (ez da partidua!). Hasieran bilota bota eta hartuz; ondoren pilota hori kolpatuz.

- * Pilotak nahi beste bote emanez.
- * Bakarrik eskuinez edo bakarrik ezkerrez.
- * Bat eskuinez eta bestea ezkerrez...

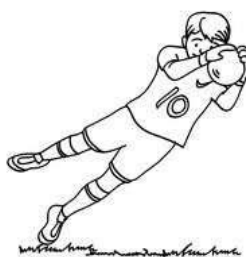
- + Ondoren pilota kolpatzeko gehienezko bote kopurua zehaztuko da.
- + Azkenik, partidutxo bat botatzeko aukera egongo da.



- Penaltiak

Kide bat atezaina izango da eta bestea jaurtizailea. Pasilloan edo egongelan ate bat zehaztuko dugu eta guk zehaztutako betse marra batetik pilota jaurtiko dugu.

- + Pilota lurrean kokatu eta zuzenean kolpatuz, pilota lurretik joan beharko da lurretik altxatu gabe.
- + Zutik baina pilotak bote bat edo bi eman behar ditu atean sartu baino lehen.
- + Pilota zuzenean kolpatuz atean sartu arte: boterik gabe edo bote baten bidez (sake bat egingo bagenu bezala).



- Giza boloak

Bikoteka jarrita, bata bestearen aurrean adostutako distantzia batean, txandaka bestea pilotarekin ukitzen saiatuko dira. Horretarako bakoitzak egokien ikusten duen moduan jarriko du gorputza besteak eman ez diezaion, zutik zein etzanik.

- + Pilota jaurtiz, bai ezkerrez bai eskuinez.
- + Botea eginez eta kolpea emanez.
- + Airean emanez.
- +



- Saskiratzeak

Jolas honetan tamaila eta forma ezberdinetako objektuak jarriko ditugu; hala nola, kutxak, arropa garbitzeko ontziak, bizikletako kaskoa, guk sortutako uztaiak edo atetxoak...

- + Pertsona bakoitzak objektu horren aurrean jarri eta hasieran pilota jaurti beharko du objektu horretan sartu arte.
- + Ondoren pilota kolpatuz egingo du.
- + Distantzia ezberdinekin jkatu daiteke.
- + Material ezberdinak erabili ditezke: teniseko pilotak, esku pilotako pilotak, ping-pong-eko pilotak, gomaespumazkoak...
- + Nahi izanez gero ere lehiaketa mordura planteatu daiteke.



- Igelaren jolasa

Zuen gurasoen garaian oso ezaguna den jolasa da, gaur egunean ere existitzen bada ere. Plastikozko zakar poltsa handi batetik/ batzuekin eta artazi batzuekin tamaila eta forma ezberdinetako zuloak egingo ditugu. Zulo bakoitzari puntuatzeko kopuru ezberdin bat emango diogu eta helburua pilota bertan sartzea izango da:

- + Pertsona bakoitzak objektu horren aurrean jarri eta hasieran pilota jaurti beharko du objektu horretan sartu arte.
- + Ondoren pilota kolpatuz egingo du.
- + Distantzia ezberdinekin jokatu daiteke.
- + Poltsa hori inklinazio maila ezberdinetan jarri daiteke: goitik behera, modu horizontalean bi aulkiei lotuta, pareta eta aulki bati lotuta inklinazio maila ezberdinekin....



- Piramide formako saskiratzeak

Etxean topatutako kartoi zati ezberdinekin (esne briken kutxekin, adibidez) irudian agertzen den irudi geometrikoa, edo beste bate, sortzen ahaleginduko gara. Zati bakoitzari puntuazio kopuru bat egokituko zaio eta helburua ahalik eta puntu gehien eskuratzea izango da.

- + Pertsona bakoitzak objektu horren aurrean jarri eta hasieran pilota jaurti beharko du objektu horretan sartu arte.
- + Ondoren pilota kolpatuz egingo du.
- + Distantzia ezberdinekin jokatu daiteke.
- + Poltsa hori inklinazio maila ezberdinetan jarri daiteke: goitik behera, modu horizontalean bi aulkiei lotuta, pareta eta aulki bati lotuta inklinazio maila ezberdinekin....

