


# Oinarrizko gaitasunak



Zientzia-, teknologia-  
eta osasun-kulturarako  
gaitasuna



Hizkuntza-komunikaziorako  
gaitasuna



Matematikarako  
gaitasuna



Gizarterako eta  
herritartasunerako  
gaitasuna

## Material didaktikoa

Lehen Hezkuntza

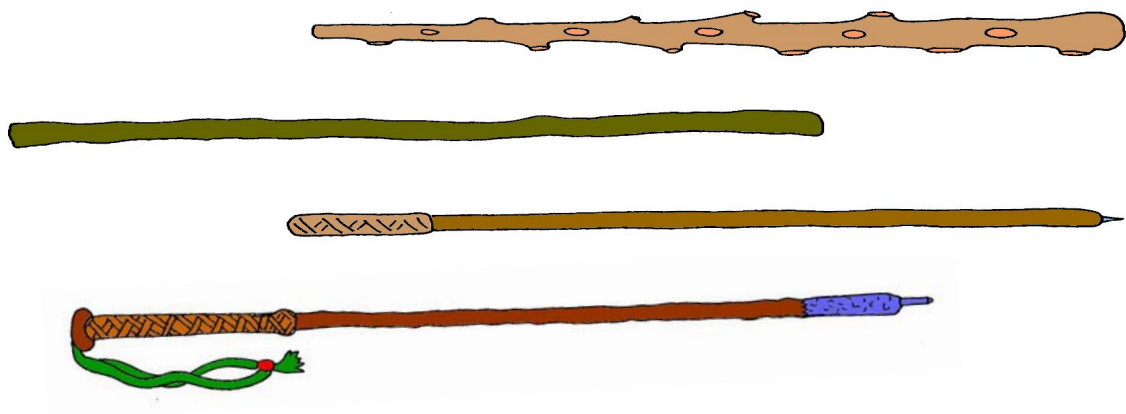
EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE  
ETA IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN



# MAKILA

**Gorputz heziketa arloa lantzeko sekuentzia didaktikoa.**

**Lehen Hezkuntza**

**Irakasgaia:** GORPUTZ HEZIKETA

**Gaia:** MAKILA

**Maila:** LH 6. maila

**Saio kopurua:** 5 saio

### Proposamenaren testuingurua:

Unitate Didaktiko honetan ikasleek gure arbasoek babeserako zuten tresna ezagutzeko aukera izango dugu.

Makilak berezkoa duen arriskua dela-eta, segurtasunaren kudeaketa lantzen baimenduko digu.

Unitate didaktikoa Musika eta Gorputz Heziketa arloen arteko elkar lan moduan planteatzen dugu.

Makila eta koreografiak koordinazioa eta erritmoa lantzeko tresna interesgarriak izan daitezke. Gaitasun fisiko eta kognitiboak era dibertigarri batean trukatzeko dituen gaia da.

Gai ezezaguna izanda berezko motibagarritasuna ekar dezake.

Unitatea planteamendu kooperatibotan oinarrituta dago eta lagunekiko errespetua eta segurtasunaren kontzeptuak lantzeko aukera paregabea izan daiteke.

Material aldetik ikastetxeetan egoten diren makil edo pika baino ez ditugu behar.

### Landuko diren oinarritzko gaitasunak:

- ✓ Zientzia, teknologia eta osasun kulturarako gaitasuna (2, 3, 4, 5, eta 7 jardueretan).
- ✓ Ikasten ikasteko gaitasuna (1, 2, 3, 4, 5, 6 eta 7 jardueretan).
- ✓ Hizkuntza komunikaziorako gaitasuna (1, 4, eta 6 jardueretan).
- ✓ Informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko gaitasuna (5, 6 eta 7 jardueretan).
- ✓ Gizarterako eta herritartasunerako gaitasuna (1, 2, 4, 5, 6 eta 7 jardueretan).
- ✓ Giza eta arte kulturarako gaitasuna (1, 2, 3, eta 7 jardueretan).
- ✓ Norberaren autonomiarako eta ekimenerako gaitasuna (1, 2, 3, 4, 5, 6 eta 7 jardueretan).

### Helburu didaktikoak:

- Makil borroka jolasak segurtasunez eta kideekiko errespetuz burutzea, gure jatorri historikoak ezagutzeko.
- Makila borrokan oinarritutako koreografiak burutu eta asmatzea, kideekin modu kooperatiboan landuz, mugimendua erritmo eta estetika eredu ezberdinetara egokituz, bideoan grabatuko dugun ikuskizun bat burutzeko.

**Edukiak:**

- Makilak historian zehar borrokarako tresna moduan eta gaur egungo erabilpena.
- Erritmoa.
- Errespetua eta segurtasun neurriak.
- Makil borroka koreografiak.
- Lan kooperatiboa

**Jardueren sekuentzia:****Gorputz Heziketa:**

## 1.saioa:

- ✓ Makilak Euskal herriko kulturen izan duen bilakaera aurkeztuko zaie (lan eta babes tresna izatetik gaur egungo izaera sinboliko eta estetikoak izan arte).
- ✓ Unitate didaktikoan egin beharreko azken xedea aurkeztu.
- ✓ Makilarekin oinarrizko kolpaketak eta oinarrizko defentsak ikasiko dituzte, jakinda eraso kolpe bakoitzari defentsa kolpe bat dagokiola.

## 2.saioa:

- ✓ Makil borroka koreografia bat zertan datzan ikasi eta koreografia ezberdinak landuko dituzte.
- ✓ Koreografia erritmo edo abiadura ezberdinekin landu.

## 3.saioa:

- ✓ Ikasleek taldean koreografia bat sortu eta ikasi beharko dute, erritmo eta jariokortasunez burutu arte.

## 4.saioa:

- ✓ Ikasleek beraiek sortutako koreografiak erabiliaz bideoz grabaketa bat egingo dute.

## 5.saioa:

- ✓ Talde guztiek egindako bideoak ikuskatu eta elkarren artean baloratuko dituzte.

**Ebaluazioa:**Adierazleak: (Zein jardueretan)

1. Oinarrizko 10 makila kolpaketak (eraso eta defentsak) burutzen ditu (2. jarduera).
2. Oinarrizko 3 makila borroka koreografiak burutzen ditu erritmo jariokortasunez (3. jarduera).
3. Bikotearekin modu kooperatiboan lan egiten du (1, 2, 3, 4, eta 5. eta jardueretan)
4. Talde handian Makila borroka koreografia baten asmaketan modu kooperatiboan laguntzen du. (4. jardueran).
5. Talde handian Makila borroka koreografia bat burutzen du erritmo, jariokortasunez eta originaltasunez (5. jarduera).
6. Makila borroka koreografiaren bideo grabaketa eta edizioa burutzen du (5, 6 eta 7. jardueretan).

Tresnak:

- Taldeko eztabaida.
- Ikasleen koebaluazio eta autoebaluazio txantilloia.
- Koreografiaren ikuskatzea

– Froga praktikoak.

**UD aurrera eramateko Bibliografia eta helbide lagungarriak:**

⇒ [Sudurgorri](#)

## IKASLEENTZAKO JARDUEREN SEKUENTZIAZIOA

### 1. Jarduera

#### Gaiaren aurkezpena.

Ondorengo testua irakurri eta Makilak Euskal herriko kulturaren izan duen bilakaera ulertzen lagunduko dizu.

Banaka irakurri eta ondoren taldean ulertutakoa adostu eta gure gaiaren inguruan gure iritzia eman eta eztabaidatuko dugu.

### MAKILA

Makila euskaldunentzat ezinbesteko tresna izan da. Duela gutxi arte zaila zen makilarik gabeko euskaldunik topatzea.

Makilak baserritarraren egunerokotasunean erabilpen anitz hartzen zituen: distantziak neurtzeko tresna bezala, zuhaitzetatik fruituak hartzeko edo perretxikotan aritzeko.

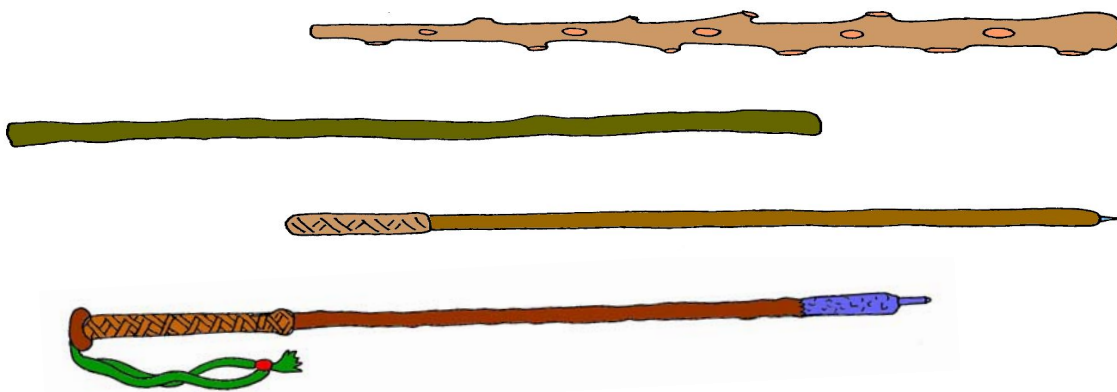
Mendian ibiltzeko ere mendizaleek erabiltzen dutenaren bastoiaren modura, pasabide zailetan oreka mantentzen laguntzeko, nekeari aurre egiteko, edo eta bidea garbitzeko erabilia izan da.

Artzain lanetan ere laguntzen zuen, alde batetik artaldea edo idiak gidatzeko eta bestetik animaliak otso eta bestelako piztien erasoetatik defendatzeko.

Gaur egun ohore sinbolo gisa ere erabiltzen da, agintariek botere ikur bezala erabiltzen dute eta modu berean herritar ohoretsuak omentzeko edo aintzat hartzeko ikurra ere bilakatu da makila.

Baina urteetan tresna honen betebeharrak nagusia nor bere burua babestearena izan da. Lapur eta gaizkileengandik babesteko edota guda tresna bezala. Urte askotan izan da altzairuzko armak erosteko dirurik ez zuen jendearen babes tresna nagusia. XX. mende hasiera arte hamaika istorio aurki ditzakegu makilaz eginiko erasoez, kontu zuriketez, ohorezko dueluak, eztabaida politikez,..... eta abar.

Hasieran egur hutsez egiten ziren eta gehien erabiltzen zen egurra hurritz edo mizpira egurra zen. Denborarekin altzairuzko puntak jartzen hasi zitzairen. Gaur egun bestelako apaingarriak ere jartzen dizkiete.



## 2. Jarduera

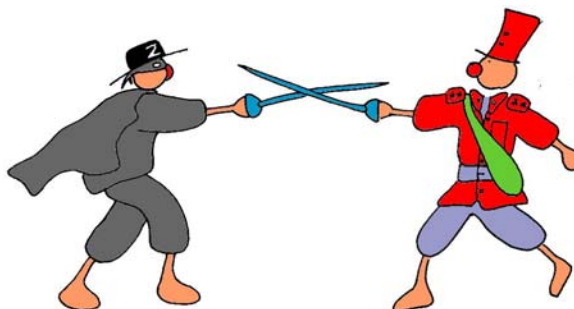
### Makila Jolas bihurtuta. Aurkezpena.

Gaur egun makila jolas bihurtzeko aukera daukagu. Asmoa ez da gure arazoak makilakadaz konpontzea, ez eta inori minik ematea. Zorionez, gaur egun gehienok arazoak modu lasaiago batean konpontzeko gaitasuna dugu.

Esgrimaren teknikan oinarriturik eraso eta babes kolpaketak erabiliko ditugu “borroka neurtu” bat egiteko.

Pelikuletan ikusten ditugun ezpata borrokak inprobisatuak dirudite baina berez aurretik mugimendu guztiak zehaztasun handiz neurtu eta saiatuak izan dira. Ezpatekin borroka koreografia bat sortzen dute. Musikarik gabea baina mugimendu guztiak, kontrolatu eta koordinatuak direlarik.

Beraz, gure lana hauxe izango da: benetakoa ematen duen makila koreografia bat asmatzea.



### Makila borrokaren oinarritzko kolpaketak ikasten.

Makila borrokan eraso mugimendu bakoitzari babes mugimendu bat dagokio. Oinarritzko 10 erasoak eta bakoitzari dagozkion babes mugimenduak aukeratu ditugu.

Ikusi irudiak eta irakaslearen erakustaldia:

1. ⊗ ERASOA: Goiko zuzena.  
⇒ BABESA: Goiko babes.



2. ⊗ ERASOA: Goiko errebesatua  
⇒ BABESA: Goiko babes.



3. ⊗ ERASOA: Azpiko zuzena.  
⇒ BABESA: Azpiko babeseta.



4. ⊗ ERASOA: Azpiko errebesatua.  
⇒ BABESA: Azpiko babeseta.



5. ⊗ ERASOA: Goiko horizontal zuzena.  
⇒ BABESA: Goiko babes horizontal errebesatua.



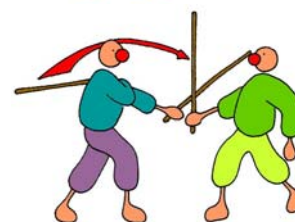
6. ⊗ ERASOA: Goiko horizontal errebesatua.  
⇒ BABESA: Goiko babes horizontal zuzena.



7. ⊗ ERASOA: Erdiko horizontal zuzena.  
⇒ BABESA: Erdiko babes horizontal errebesatua.



8. ⊗ ERASOA: Erdiko horizontal errebesatua.  
⇒ BABESA: Erdiko babes horizontal zuzena.



9. ⊗ ERASOA: Azpiko horizontal zuzena.  
⇒ BABESA: Azpiko babes horizontal errebesatua.





10. ⊗ ERASOA: Azpiko horizontal errebesatua.  
 ⇒ BABESA: Azpiko babes horizontal zuzena.



Orain binaka jarri zaitezte eta kolpaketa bakoitza praktikatuko dugu.

Hasieran, abiadura motela izango da; mugimenduak menperatzen ditugun heinean abiadura hori handitzen joango da.

Bukaeran, egindako lana baloratu ezazu ondoko galdera sortari erantzunez:

<https://spreadsheets.google.com/viewform?hl=es&formkey=dEFCdXM4M3RSTGhfMi1HbTFUQzQ1NXc6MA#gid=0>

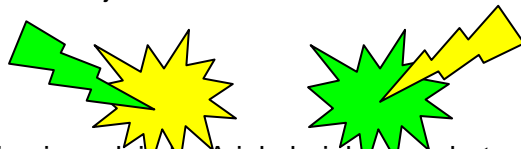
### 3. Jarduera

Oinarrizko kolpaketak konbinatzen.

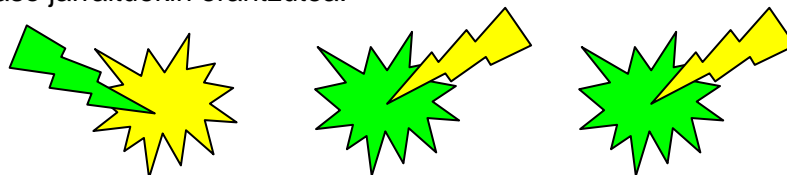
Oinarrizko kolpaketa ezberdinak konbinatu eta lotuz gero, makil borroka koreografia bat sortuko dugu.

Lotura hauek modu ezberdinetan egin daitezke:

- Kolpaketak txandaka eginez: Adibidez, A jokalaria erasotzen du eta ondoren B jokalaria.



- Baina izan daiteke A jokalaria eraso bat egitea eta ondoren B jokalaria bi eraso jarraituekin erantzutea.



- Aukera anitzak daude.

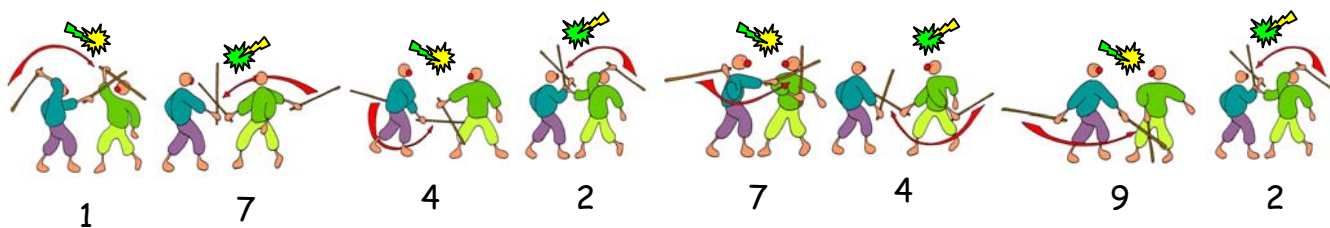
Ondoren Makil borroka hiru koreografia ikasiko ditugu.

Hasieran, pausuak bakarka lantzen joango gara eta hauek elkarren artean lotuko ditugu.

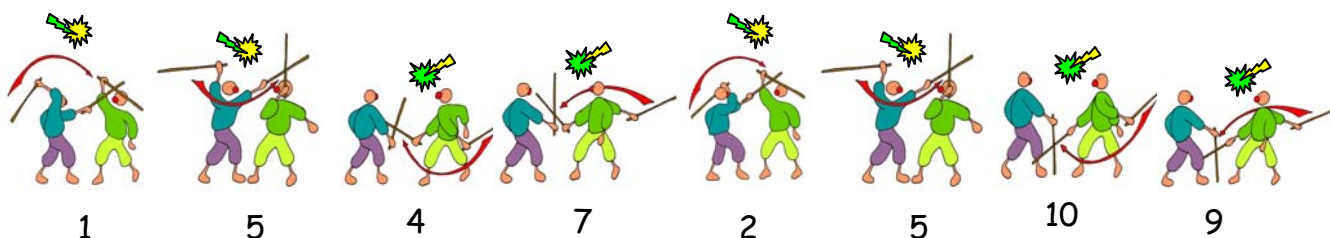
Hasieran borroka lekuan egingo dugu. Baina aurrerago desplazamenduak erabiltzen ahaleginduko gara.

Gogoratu eskuan duzunarekin zure jolas laguna zauritu dezakezula. Beraz, kontuz ibili eta arauak errespetatu. Makilarekin ez gara laguna kolpatzera iritsiko inoiz. Makilak beste makilaren kontra jotzen du beti.

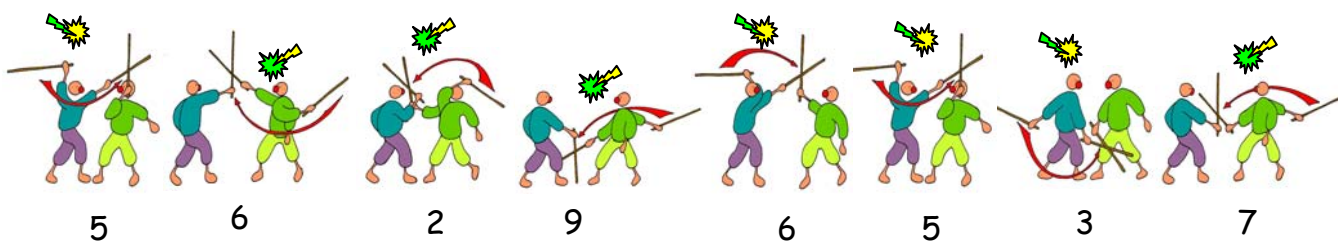
**A KOREOGRAFIA**



**B KOREOGRAFIA**



**C KOREOGRAFIA**



Bukaeran, egindako lana baloratu ezazu ondoko galdera sortari erantzunez:

<https://spreadsheets.google.com/viewform?hl=es&formkey=dGRSYXVCRFWZMXXJXMUJWYVVuQS03YWc6MA#gid=0>

**4. Jarduera**

Makil borroka koreografia bat asmatzea.

Orain oinarritzko kolpaketak erabiliz makil borroka koreografia bat asmatu behar duzu.



Koreografiak gutxieneko kolpaketa kopuru bat izan beharko du:

- Jokalari bakoitzak gutxienez 4 eraso ariketa egingo ditu. Beraz bikotearen artean guztira gutxienez 8 mugimendu egin beharko dituzte.

Lana baloratzeko ondorengo irizpideak kontuan hartuko dira:

- Laguna makilez ez kolpatzea.
- Kolpaketen jariakortasun eta erritmoa.
- Bi kideen arteko koordinazioa.
- Kolpe ezberdinen erabilpena.
- Desplazamenduen erabilpena.

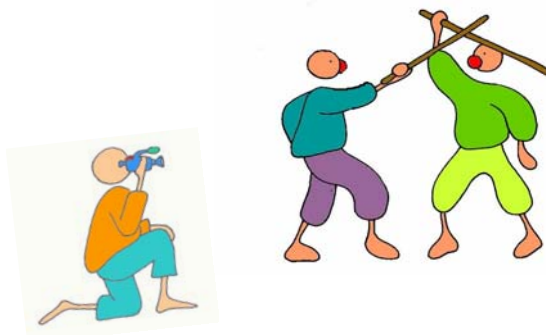
Pausuak erabaki ondoren zuen koreografia ondorengo taulan irudikatu:

Horretarako joan <http://www2.elkarrekin.org/elk/sudurgorri/?q=elk/sudurgorri/> helbidera eta bertan aurkitu ditzakezu 18 atalean oinarritzko makil borrokaren kolpaketen irudiak. Bertatik kopiatu eta ondorengo fitxan jarri:



## 5. Jarduera Koreografiaren grabazioa.

Asmatutako koreografia egin eta bideoan grabatu egingo dugu. Beste taldeko lagunaren bati zuen koreografia grabatzea eskatuko diogu.



## 6. Jarduera Bideo edizioa.

Egindako grabazioa editatuko dugu horretarako dagoen ordenadore programa bat erabiliz.

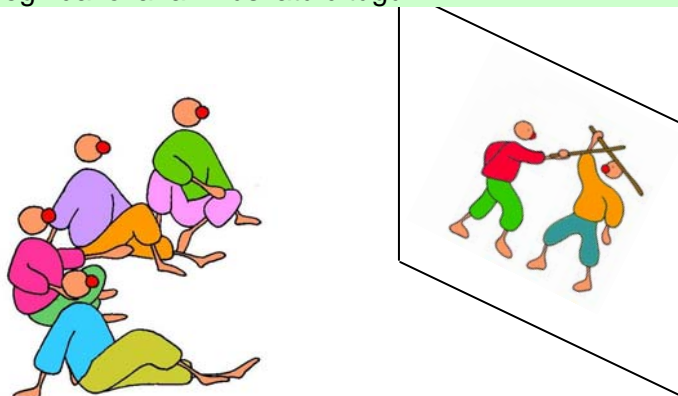
Gogoratu errotulazioa eta musika gehitzen.

Ez ahaztu bikotearen izena eta grabatu duen lagunarena ere agertu behar direla.



## 7. Jarduera Bideoen ikuskatzea eta balorazioa.

Talde guztiek egindako lanak ikuskatu ditugu.



Koreografiak ikuskatzearekin batera talde bakoitzak egindako lana baloratuko dugu. Horretarako ondorengo ebaluazio txantiloia erabiliko dugu:

<https://spreadsheets.google.com/viewform?formkey=dEQ1UWhYMTExMFpPMWdTT1FKUzi2bIE6MA#gid=0>