

eman la zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

ehukirola



#ZUENERRONKA

Badakigu talentua duzula eta originala zarela, ERAKUTSIGUZU

Guk proposatutako erronketan parte hartu!!



Jarduerak baliogarriak kredituak aitortzeko.

#ZUENERRONKA ARGITARATU BIDEO BAT ETA ERAKUTSI ZURE KIROLEKO EDO ARLO FISIKOKO TALENTU ETA TREBETASUNAK

#ZuenErronka ekimenaren xedea da UPV/EHUko ikasleak, irakasle eta ikertzaileak eta AZPko langileak animatzea beren trebetasun eta abilezia fisikoak gainerako unibertsitate komunitateari erakustera.

Garai hauetan, sare sozialei esker, ikusi dugu gai garela geure buruari erronkak jartzeko –dibertigarriak, zailak edo, besterik gabe, originalak–, entrenatzen edo kirola egiten jarraitzeko ilusioari bizirik euste aldera.

Gizakiak berezko du ezinezkoa dirudien horri erronka botatzea. Geure mugak gainditzeko grina horrek aurrera egiten laguntzen ditugu, baita hobetzen ere, esparru fisiko, sozial nahiz mentalean.

Gure komunitatearen barruan agerian jarri nahi dugu zer-nolako potentziala dugun jarduera fisikoaren eta osasunaren esparruan.

IZEN EMATEA

Nork eman dezake izena?

UPV/EHUko ikasleek, irakasle eta ikertzaileek eta AZPko langileek.

Kostua:

Doakoa.

Nola har dezaket parte?

Parte hartu nahi duzuenek nahi adina bideo argitara ditzakezue; bertan, kirola edo jarduera fisikoa egiten agertu beharko duzue, eta zuen talentu eta gaitasunak erakutsi. Horretarako, EHUKIROLAren Instagrameko kontua erabili beharko duzue, eta pauso hauei jarraitu:

- a. Igo bideoa Instagrameko zuen kontura, etiketatu EHU Kirola (@EHUKirola) eta jarri **#ZuenErronka** traola.
- b. Bete eskaera (ONLINE) eskatutako datuekin, atxiki bideoak eta bidali dagokizuen campusera.

Oharra: bideoek gutxienez 15 segundokoak izan beharko dute eta **gehienez 3 minutukoak**.

Argitaratzen diren eta arau horiek betetzen dituzten bideo guztiak izan daitezke hautatuak, bideo aipagarriena eta osatuena izateagatik.

Erronka eta modalitate (banakakoa eta taldekoa) bakoitzean boto gehien jasotzen dituen bideoa izango da irabazlea eta sari bat jasoko du, parte hartzeagatiko sariez gain.

#ZUENEER

GARAPENA

Urrian eta azaroan, 15 egunez behin irekiko da parte hartzeko epea erronka mota jakin bakoitzean, eta egun tarte bat egongo da bideoak bidaltzeko:

1. ERRONKA: KIROL MATERIALAREN ERRONKA

Urriak 1-15

Zer egin dezakezu kirol tresna edo material batekin?

Erraketa, pala, bizikleta, soka, golfeko makila, malabarismoko materiala (bolak, makil txinatarrak, diaboloa, monozikloa...), etab. Edozein motatako materiala erabil daiteke, baina ohiko kirolekako baloi eta pilotak beste erronka baterako gordeko ditugu.

Askotariko materialak nahastu eta konbinatu daitezke.

Erakutsi guri zer-nolako trebetasunak eta gaitasunak dituzun. Izan originala.

2. ERRONKA: KIROL BALOI-PILOTAREN ERRONKA

Urriak 16-30

Zer trebetasun erakuts dezakezu baloi edo pilota batekin?

Bizitzan zehar ordu asko emango zenituen elementu hauekin: futboleko baloia, saskibaloiko baloia, pilotak... Zer lortu duzu? Erakutsi guri, interesgarria izango da. Eta zure lagunekin batera, zer bururatzen zaizue?

Gogoratu: ez du zaila izan behar, originala eta sortzailea baizik.

3. ERRONKA: GORPUTZ ERRONKA

Urriak 31-azaroak 14

Zer egin dezakezu zure gorputzarekin?

Ziur askotan saiatu zaretela, banaka edo taldeka, zailtasun fisikoren bat gainditzen; bada, guri erakustea gustatuko litzaiguke. Eta orain arte egin ez baduzue, saiatu zaitezte! Ziur gai zaretela sare sozialetan ikusten ditugun erronka horiek kopiatzeko, baietz?

Ikusi nahiko genuke.

4. ERRONKA: SORMEN ERRONKA

Azaroak 15-29

Zer sortzeko gai zara?

Aurreko erronken modalitateetan sartzen ez den beste edozein kirol trebetasun modu sortzaile, original eta harmoniatsuan sortzeko gai zarela uste baduzu, orain duzu aukera zer egiteko gai zaren erakusteko.

Askatu irudimena.

ERRONKA

Noiz egingo da bozketa?

Abenduaren 14tik 23ra.

Noiz banatuko dira sariak?

- Parte hartzaileei eta finalistei abenduaren 14tik urtarrilaren 29ra.
- Balorazio onena jasotzen dutenei urtarrilaren 28an.

KREDITUAK

Parte hartzeko moduko 2 bideo aurkezteagatik, proposatutako 4 erronketatik bi modalitatetan, 0,5 ECTS emango dira.

Parte hartzeko moduko 4 bideo aurkezteagatik, proposatutako 4 erronketako bakoitzeko bat, 1 ECTS emango da.

SARIAK

- 01** "Parte hartzeko moduko" bideoak aurkezten dituzten parte hartzaile guztiek kamiseta bat jasoko dute opari. Beren campuseko Kirol Zerbitzuan jaso beharko dute.
- 02** Bideo finalistek eskuoihal bat ere jasoko dute opari. Beren campuseko Kirol Zerbitzuan jaso beharko dute.
- 03** Bozketa egin ondoren, modalitate bakoitzean puntu gehien jasotzen dituen erronkak beste sari bat jasoko du: motxila bat. Ekitaldi berezi batean entregatuko da.

ARAUDIA

Oharra: Taldekako erronketan parte har dezakete UPV/EHUtik kanpoko pertsonak ere, baina ez dute saririk jasoko.

- Parte hartzaileek jarri beharko dituzte bideoa grabatzeko materiala eta elementuak.
- Bideoek gutxienez 15 segundokoak izan beharko dute eta, gehienez, 3 minutukoak.
- Bideoak garaiz eta dagokien moduen entregatuko dira.
- Azken fasera erronka bakoitzeko banakako 5 bideo eta taldekako 5 bideo igaroko dira (guztira 40 bideo egongo dira finalean). Irizpide hauek hartuko dira kontuan bideoak aukeratzeko: zehaztasuna, kalitatea, sormena, originaltasuna eta harmonia.
- Unibertsiteak komunitateak erronka bakoitzeko talenturik onena bozkatuko du (gehienez 15 puntu bideo bakoitzeko). Erronka bakoitzeko 2 sailkapen egongo dira: **banakakoa eta taldekakoa. Guztira 8 bideoak jasoko dute saria, banakako 4k eta taldekako 4k.**

Hau izango da puntuazio sistema:

TALENTUA ETA TREBETASUNAK	PUNTUAZIOA				
1. Mugimenduaren kontrol eta zehaztasun maila	1	2	3	4	5
2. Trebetasunaren kalitatea eta konplexutasuna	1	2	3	4	5
3. Sormena, originaltasuna eta harmonia	1	2	3	4	5

Aukeratutako bideo onenak EHUKIROLAren webgunean argitaratuko dira.