

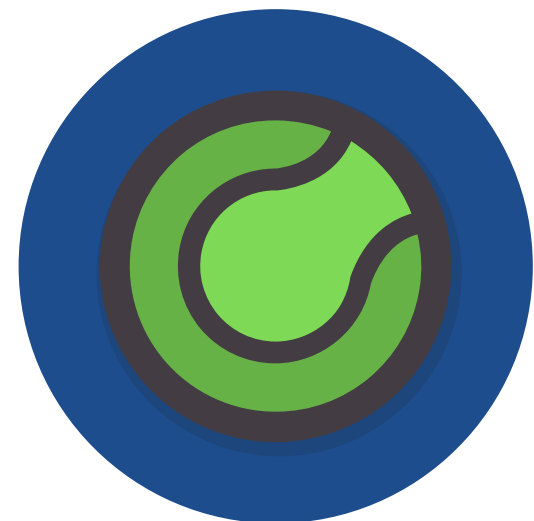


# SARRERA OROKORA



**KONTAKTU GABEKO ESKOLA KIROL HEZIGARRIA**

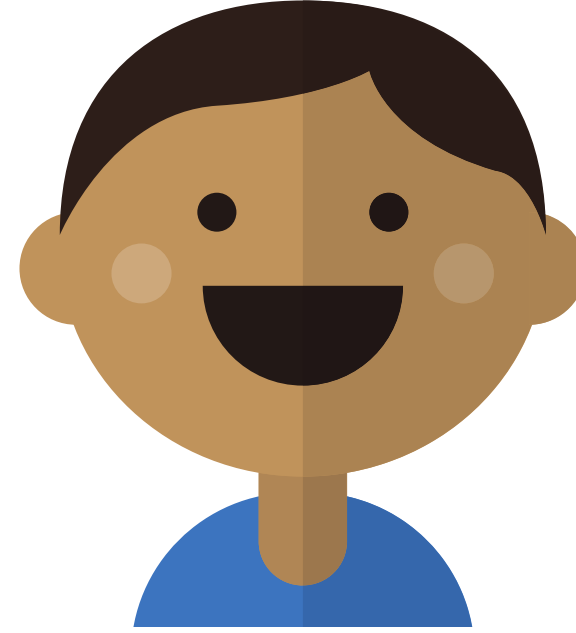
Eskola Kirolean 8-12 bitarteko haurren garapen motor, kognitibo, emozional eta sozialaren oinarriak eraikitzeko saio eta orientabideak



**Gipuzkoako  
Foru Aldundia**  
Kultura, Turismo, Gazteria  
eta Kirol Departamentua



ORAIN  
**GIPUZKOA**



### **EGILEAK:**

Leyre Cano

Laida Sanz

Donna Apellaniz

Gaizka Rodriguez

---

### **Harremanetan jartzeko:**

[Info@leyrecano.com](mailto:Info@leyrecano.com)

---

### **Diseinua eta maketazioa:**

[batucompany@gmail.com](mailto:batucompany@gmail.com)

**Gipuzkoako  
Foru Aldundia**  
Kultura, Turismo, Gazteria  
eta Kirol Departamentua



ORAIN  
**GIPUZKOA**

# ZER DA DOKUMENTU HAU?

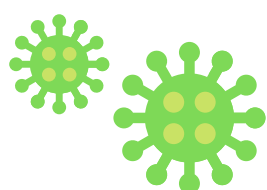


12 saioz osaturiko **Unitate Didaktiko** bat da. **Eskola kirolean** erabiltzeko helburuz, **kontakturik gabe** eta **1,5m-ko distantzia mantenduz** jarduteko jolas, dinamika eta orientabidez osatua. Bertan, aldaera anitz proposatzen dira eta begirale bakoitzak bere **saioak prestatzeko proposamenak** aurki ditzake. Era berean, **adimen emozionala** garatzeko proposamenak integratu dira saioetan zehar.

## ZER AURKITUKO DUZU?

- **Sarrera:** antolaketaren nondik norakoak eta zehaztasunak azaltzen dituen dokumentua. Baita orientabideak, kontutan izan diren irizpideak eta adimen emozionala lantzeko azalpen eta baliabideak.
- **12 saio** biltzen dituen unitate didaktiko bat.
- **Saioen taula** bat, zuzenean saio zehatz batera joateko esteken bitartez.
- Saio bakoitzeko dokumentu bat.
- **Adimen emozionala** lantzeko 28 bideo labur: 4 hainbat baliabide eta orientabideekin, beste 4 oinarritzko emozioak ulertzeko eta 14 mikropraktikak azaltzeko.

## ZERGATIK?



**Covid garaian** bizi dugun egoera berri honetan, **eskola kirolean dauden begirale, koordinatzaile, hezitzaileek saioak moldatu behar dituztelako**. Horregatik, orientabide, inspirazio eta proposamen desberdinak izan ditzaten sortu da lan hau. Saio eta jolas ezberdinetan zehar ideia ezberdinak eta **inspirazioa eskaintzeko**, alegia.



## ZERTARAKO?

**Haurren osasun fisiko, mental eta emozionala bermatzeko** ezinbestekoa ikusten dugulako. Haurren osasuna covid 19-arekin ez gaixotu eta ez kutsatzea baino areago dihoalako. Horretarako, hurrek eskola kirola ahalik eta baldintza egokienentan egin dezatela garrantzitarra iruditzen zaigulako. Jolastu, mugitu, harremandu, gozatu eta taldean jarduteko.

## PROTOKOLOAK

Esteka honetan **Eusko Jaurlaritzak eta Aldundiek sortutako dokumentua** aurkitu dezakezu.

Haurren arteko kutsaketari dagokionez, **Kids Corona ikerketak ikusteko estekak** ere helarazten dizkiugu hemen.



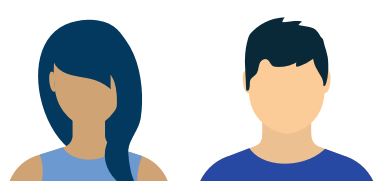
## ZERTARAKO ADIMEN EMOZIOANAL DINAMIKAK?

**Habilezia emozional eta sozialen garapenerako**. Haurrei, emozioak identifikatu, erregulatu eta espresatzeko baliabideak eskeintzeko eta saioetan zehar nola dauden behatzeko.

Batetik saioetan proposaturiko **dinamika eta mikropraktikak** arukituko dituzu eta bestetik **"Toolkit"** ala **Tresnen Kutxa** deituriko atal bat ere proposatzen da hezitzaileentzako tresna bilduma batekin, haurren bidelagun izateko.

# ZER DIRA ETA ZERTARAKO ERABILI MIKROPRAKTIAK?

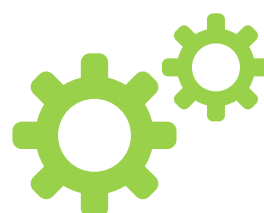
- Zer dira **mikropraktikak**: 











## HEZITZAILEAK EREDU

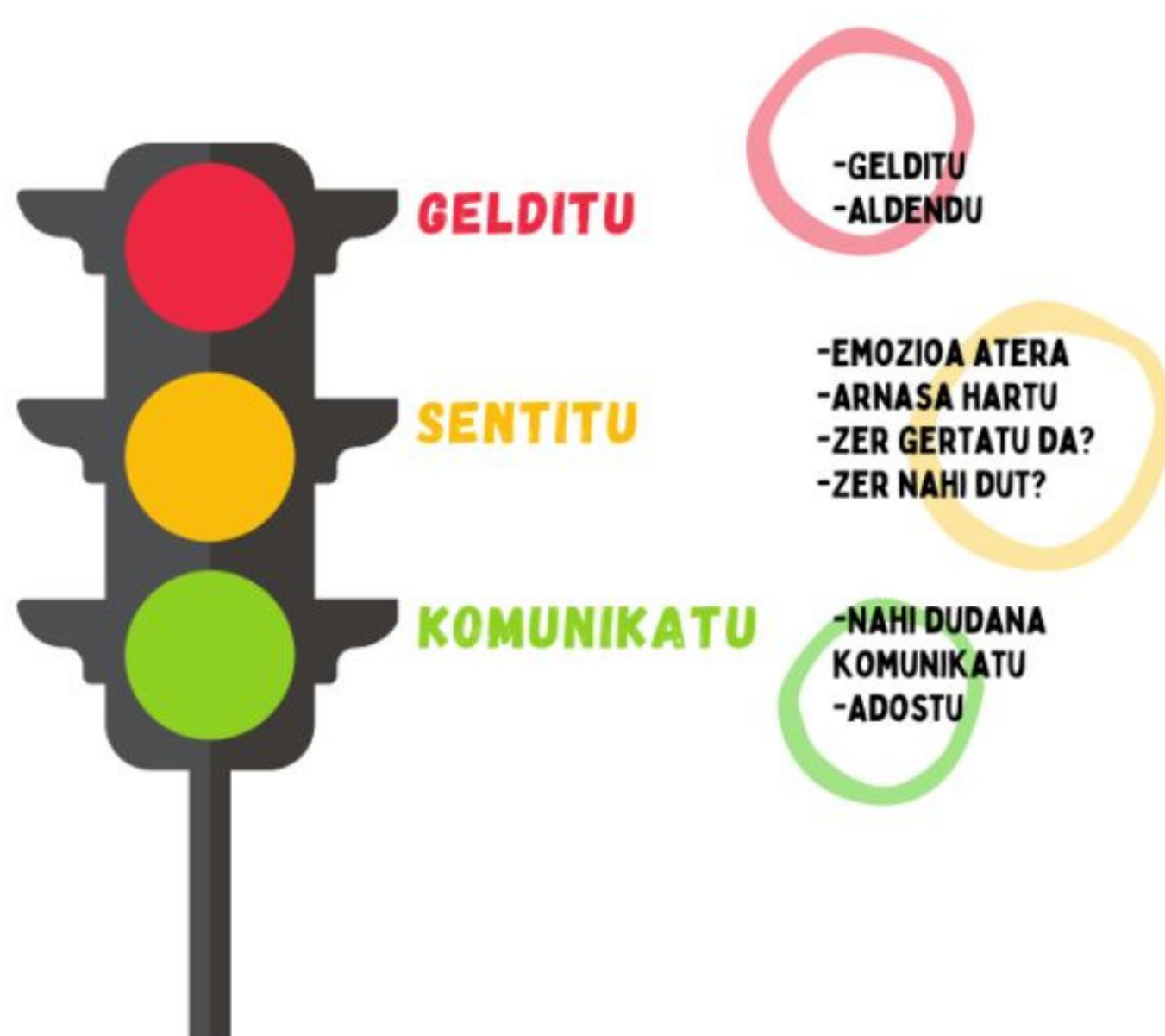
**Ezinbestekoa** ikusten dugu ere, lehenik eta behin **hezitzaileok gure emozioak erregulatzen ikastea, geure komunikatzeko modua hobetu eta fintzea hurrekin modu egokienean jarduteko**. Beraz, ez dugu nahi adimen emozionalaren lanketa artifizialik eta horregatik gure asmoa jolasen bitartez, modu integratuan lantzea izan da. Horretarako **begiraleak autoerregulazioa, emozioak eta habilezia sozialak lantzeko baliabide horiek modu naturalean transmititu eta horien eredu izatea** behar dugu.

## TOOLKIT BIDEOAK



- Emozioak eta haurrak: 
- Emozioen semaforoa: 
- Nola nator: 
- Superbotereak: 
- Tristura: 
- Poza: 
- Beldurra: 
- Amorrua: 

## GATAZKAK KUDEATZEKO: EMOZIOEN SEMAFOROA



# SAIOEI BURUZKO ORIENTABIDEAK



Unitate didaktiko honetan proposamenak eskeintzen ditugu. Aske sentitu behar adina moldaera egiteko. Adinaren arabera, instalakuntza nahiz materialaren arabera **moldatau beharreko saio eta proposamenak dira** beraz.

**Harrera eta agurra beti borobilean** egitea proposatzen dugu, konektatzeko, nola datozen eta nola doazen behatzeko, haurren beharrei erantzun hobea eman ahal izateko eta emozioen kudeaketan bidelagun izan ahal izateko.

## SAIOEN ANTOLAKETA ETA PROGRESIOA

### Aske erabaki dinamika egunerokoan:

Lehen saioetan material gutxiago erabiltzea proposatzen dugu, antolakuntzara eta taldera moldatau arte. Era berean, lehen saioetan intentsitate handiko dinamikak egiten ditugu eta pixkanaka arautuagoak eta kontzentrazio gehiago behar duten horietarantz joko dugu.

## ADIMEN EMOZIONALAREN GARRANTZIA

“Helduen arrakastaren %80, gutxienez, **adimen emozionaletik dator**” Daniel Coleman.



## ZER DA ADIMEN EMOZIONALA?

**Adimen emozionala** gizakiok gure sentimenduak ezagutzen, adierazten, kontrolatzen, inguruan ditugunak ulertzen eta haien lekuan jartzen, hau da, **enpatikoak izaten, laguntzen digun trebetasuna da**. Bizitzan zehar agertzen diren oztopoak gainditzeko dugun gaitasuna, alegia. Emozioak identifikatu, ulertu eta kudeatzen jakitea, bizitzan arrakasta izateko bidea eta gakoa izango da.

Haurrak izaki emozionalak dira eta haien garapen prozesuaren parte hauen ezagutza eta erregulazioa da.

## HAURREN ENERGIAREN ERREGULAZIOA



**Eskola Kirolak hurrei beren energia zikloak orekatu eta erregulatzea bermatzen die**. Izan ere, eskola garaian haurrak geletan daude denbora luzez eserita edo mugimendu aldetik nahiko mugatuak. Kontzentrazio eta harreta handia eskatzen zaie eta ondorioz, kontzentrazio energetiko handia ematen da. Jolas garaia edo Eskola Kirolaren unea iristen denean, energia hau askatu egiten da eta **espantsio dinamiketan sartzeko beharra dute**: modu librean jolastuz, oihukatuz, korrika eginez...

Haurrek bakarka eta taldean, haien **emozioak identifikatzen, komunikatzen eta maneiatzeko behar dutena adierazten ikasi dezakete** proposatutako dinamika ludiko eta jolasen bitartez.

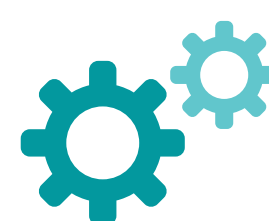
Modu horretan, kontzientzia eta kudeaketa emozionala landuz, alegia, **talde giro osasuntsua eta orekatua** sortzen da. Eta lanketa hori modu natural batean egitea garrantzitsua deritzogu: saioetan beste jolas eta dinamikak bezala integratuz eta zeharlerro bezala landuz.

Adimen emozioanalak 5 gaitasun praktiko ditu:

1. **Auto-kontzientzia emozionala:** norberaren emozioak identifikatzea.
2. **Auto-erregulazioa:** norberaren emozioak kudeatzen jakitea.
3. **Auto-motibazioa:** iraunkortasuna, ikasten gozatu, norberarengan konfiantza izan eta porrotei aurre egitea bezalako trebetasunak garatzea.
4. **Enpatia:** gainerakoen lekuan jartzen jakitea. Komunikazio emozionalaren %90-a hitzik gabe egiten da. Enpatiak, emozioak onartzen, arretaz entzuten eta hitzez adierazi ez diren pentsamendu eta sentimenduak ulertzen laguntzen digu.
5. **Gaitasun sozialak:** Harreman sozialak osasuntsuak sortzen laguntzen digu.

Beraz, programa honen helburua, hurrek **Eskola Kirolaren garaian bizitzen dituzten egoera emozionalei, era ludiko eta dinamiko baten bitartez, behar duten arreta eta espazioa ematea** da, honela, hauen adimen emozionalaren gaitasunak garatzen joango direlarik.

## TOOLKIT - TRESNEN KUTXA



EGOERAK:

- **Liskar fisiko edo berbalen aurrean:** Jotzen ari dira / "tonta" deitu dit / "kolatu da":
  - Mugak ezarri, emozioak errespetatuz eta bideratuz. Kontuz! emozioen errepresioa eta mozketak ekidin.
  - Emozioa adierzi: "Amorrotuta ikusten zaitut" / "Haserre nago" adierazi
  - Energi suntsitzailea atera:
    - Oihukatu
    - Salto egin, hankekin lurra jo
    - Astindu gorputza
    - Txurroak astindu edota lurra jo
    - Baloia lurraren/paretaren kontra bota
    - ....
  - Zer gertatu da?
  - Zer nahi dut eta ez dut lortu?
  - Nola lortu dezaket / dezakegu?
- **Bazterketa baten aurrean:** Haur bat taldetik kanpo uzten dute (ez dute berarekin jolasten)
  - Harrokeriagatik bultzatua egoten da. (harrokeriaren atzean intseguritatea dago, beldurra.
  - Elkarbizitza
- **Desmotibazioaren aurrean:** "Ez dut jolastu nahi"
  - Ados, eseri, lasai, aspertzea baimendu
  - Prest dagoenean jolastera bueltatzeko aukera eman
  - Gozamenarekin konektatzeko jolasak proposatu
- **Autoritatearen aurka jardutean, desafio edo aurka egiten dutenean:**
  - Mugak era asertibo batean ezarri
  - Autoritaria vs. autoritarismoa kontutan izan
- **Urduritasunaren aurrean:**
  - Energia suntsitzaile hori askatu:
    - Korrika egin
    - Oihukatu
    - Dantza
    - ...
  - Energia baretzeko ariketak proposatu:
    - Begiak itxi eta gorputzarekin konektatu (mikropraktikak)
- **Hiperaktibitatearen aurrean:**
  - Zentratzeko ariketak:
    - Abesti bat abestu
    - Galderak egin, arreta erantzunetan jartzeko
    - ...

- **Tristuraren aurrean:**

“Ez naiz gai sentitzen”, “Itsaropenik ez dut”... Nere beharrak adierazi ez ditudalako, mugatua sentitzen naizelako, ezezkorik esaten ez dakidalako, ez dudalako nire burua defendatu, zerbait galdu dudalako, mina hartu dut egin edo entzundako zerbaitekin...

- Goxotasuna eta ulermena eskaini
- Denbora eta espazioa utzi

# SUPERBOTEREEN KUTXA



Superbotereen adibideak:

- Ausardia
- Sormena
- Irudimena
- Konfidantza
- Autonomia
- Pazientzia
- Lasaitasuna
- Entzumena
- Espresioa
- Enpatia
- Humorea
- Behin eta berriz saiatzea
- Alaitasuna
- Maitasuna
- Goxotasuna
- Espontaneitatea
- Gozamena
- Autoerregulazioa
- Baikortasuna\*
- Besterik okurritzen bazaizu gehitu