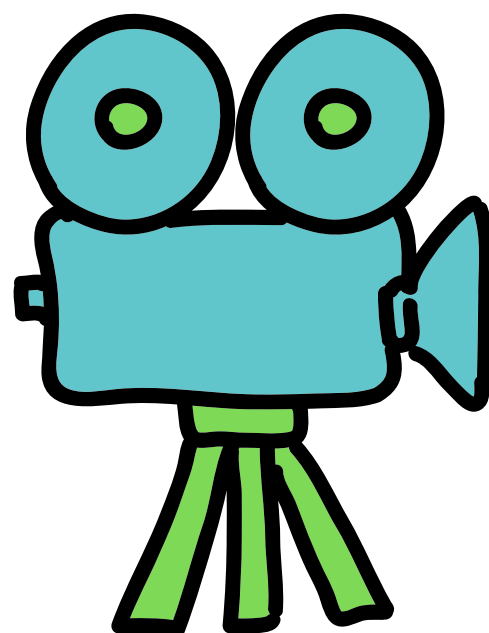


# BIDEO BILDUMA

## KONTAKTURIK GABEKO ESKOLA KIROLA



Eskola Kirolean 6-12 bitarteko haurren garapen motor, kognitibo, emozional eta sozialaren oinarriak eraikitzeko bideoak

### **EGILEAK:**

Leyre Cano

Laida Sanz

Donna Apellaniz

Gaizka Rodriguez

Noelia Ruiz

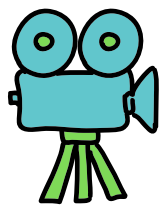
### **Harremanetan jartzeko:**

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

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

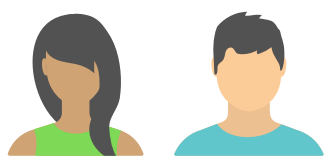
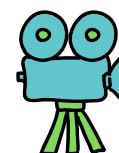


**ORAIN  
GIPUZKOA**



## ADIMEN EMOZIONALA LANTZEKO HEZITZAILEENTZAKO ORIENTABIDEAK

13

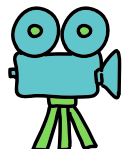


- Emozioak eta haurrak  1
- Tristura  2
- Poza  3
- Beldurra  4
- Amorrua  5
- Emozioen kudeaketa helduentzat  6
- Covid garaia  7
- Emozioen semaforoa  8
- Liskarren kudeaketa  9
- Zer egin beldurra sentitzen dudanean?  10
- Zer egin tristura sentitzen dudanean?  11
- Zer egin haserrea sentitzen dudanean?  12
- Zer egin poza sentitzen dudanean?  13



## ADIMEN EMOZIONALA LANTZEKO JOLASAK

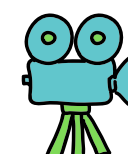
10



- Nola nator  14
- Superbotereen kutxa  15
- Bikotea desorekatzea  16
- Hipnosi kolonbiarra  17
- Haria askatzen  18
- Eskultura eta eskultorea  19
- Koloreetako krema  20
- Saltoen jolasa  21
- Mapa emozionala  22
- Marioneta eta marionetista  23

## JARDUERA FISIKO ERRONKAK

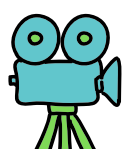
6



- Malabare pilotak nola egin  24
- Malabareak 3 pilotekin -ariketak  25
- Sokasalto erronkak  26
- Bira erronkak  27
- Baloi erronkak  28
- Punteria jolasak  29

## GORPUTZ ADIERAZPENA

10



6-10 urtekoentzat:

- Kroketa  30
- Gorputzarekin musika margotu  31
- Hazitik zuhaitzera, zuhaitzetik hazira  32
- Patinatzen  33
- Koloretako tantak jasotzen  34

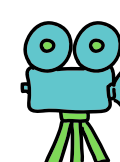
11-12 urtekoentzat:

- Lurretik biraka  35
- Lurrean margotzen  36
- Igo eta jaitsi  37
- Musika surfeatzen  38
- Espazio hutsa eta musika  39

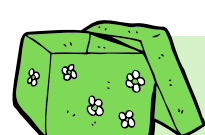


## FAMILIAN / ELKARBIZITZA UNITATEAN JARDUTEKO:

1



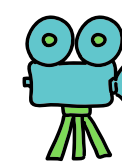
- Ipuin motorea  40







## ONGIZATE DINAMIKAK

2



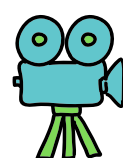
- Eguna bikain hasteko dinamikak  41
- Ederki lo egiteko jolasak  42












## BRAIN GYM

garun konexioak, kontzentrazioa...

9



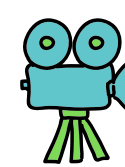
- Zer da Brain gym? + adibideak  43
- Armiarma  44
- Korapiloak  45
- Behatz txoroak  46
- Etzanda dagoen zortzikoa  47
- Belarriak eta sudurra  48
- Eskuekin  49
- Burua eta sabela  50
- Izututako pertsona  51


















## MIKROPRAKTIKAK

arnasketa, atentzioa, irudimena...

15



- Zer dira **mikropraktikak**  52
- 1.go mikropraktika: 10etik Ora  53
- 2. mikropraktika: brain gym  54
- 3. mikropraktika: eskuak bihotz eta sabelean  55
- 4. mikropraktika: gustoko duzun leua  56
- 5.1. mikropraktika: dutxa  57
- 5.2. mikropraktika: hauts magikoa  58
- 6. mikropraktika: hodeia  59
- 7. mikropraktika: koloretako arnasa  60
- 8. mikropraktika: korapiloa  61
- 9. mikropraktika: lurrean etzan  62
- 10. mikropraktika: musikaren bidaia  63
- 11. mikropraktika: oinatze masajea  64
- 12. mikropraktika: pintzel masajea  65
- 13. mikropraktika: yoga musikarekin  66

