



HELBURUAK

- Talde kohesioa areagotu eta komunikazioa indartu.
- Jauziak egiteko modu eta bide berriak esperimentatu, gaitasun motoreak garatuz.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikasi.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, fokoa haurren gaitasun eta beharretan jartzea da garrantzitsua etiketak ekidinez.
- Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
- Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

- Sokak, uztaiak, baloiak, banku suediarak eta "Superbotereen kutxa".

HARRERA BOROBILEAN



- a) **Nola nator dinamika** 1: "Forniteko zein pertsonai bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?" 3 minutu.
- b) **Superbotereen kutxa** 1: Norbere emozioak nahiz gatazkek kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

ASKE ERABAKI



Materiala: mota ezberdinetako material anitza, ikasle bakoitzarentzako unitate bat egon dadila: sokak, pilotak, konoak, baloiak, gomak, puztukiak, hockeyeko stick eta pilotak... Egunetik egunera aldatzen joan edo saioan erabiliko den materiala lehenetsi.

Hasiera: aukeratutako materiala espaziotik sakabanatuta egongo da eta hurrek oso argi izango dituzte arauak: kontakturik gabe jardun, 2 metrotako distantzia mantenduz.

Helburua: ikasle bakoitzak nahi duen materiala aukeratu, bereganatu eta libreki jolastuz jardutea autonomia, erabaki hartzea eta sormena sustatzeko. Baita energi zikloak eta haurren beharrak orekatzeko (ikus sarreran espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurtean utzi eta beste bat hartu dezakete libreki aukeratuz eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

EZETZ SOKAREKIN HAU EGIN



Materiala: soka bat jokalaria bakoitzeko.

Hasiera: jokalaria eremutik sakabanatuko dira bakoitzak soka bana duelarik.

Helburua: irakasleak (edo jokalaria batek) proposatzen dituen erronka ezberdinak egitea.

Garapena: ariketa ezberdinak proposatuko zaizkie:

- 10 salto jarraian egin nahi bezala.
- 10 salto jarraian bi hankekin batera.
- Hankak txandakatuz.
- Berdina sokaren norabidea aldatuz, atzeruntz.
- Salto egin aurreruntz desplazatuz...





Amaiera: proposaturiko ariketak egiten saiatu direnean.

Aldaerak: ikasleak izan daitezke erronkak proposatzen dituztenak.

Iraupena: 10 minutu.

KOLORETAKO ARNASA - 7. MIKROPRAKTIKA



"Itxi begiak, arnasa sakon hartu eta imaginatu hartzen duzun arnasa hori, kolore bat duela. Kolorezko aire hori gorputzeko atal ezberdinetatik zehar pasa. Nahi baduzu arnasketa sakon bakoitzean kolorez aldatu... lasaitasuna eta gozamina sentituz".

ZIRKUITUA SORTZEN



Materiala: uztaiak, konoak, sokak, banku suediarak...

Hasiera: 4 taldetan jarriko dira. Talde bakoitzari material kopuru bat banatuko zaio eta zirkuitu bat asmatu eta antolatuko du.

Helburua: taldeka zirkuitu bat sortu beharko dute, duten materialarekin eta ondoren zirkuituan propoastutako erronkak gainditu lankidetzan elkarri azalpenak emanez, erronkak gainditzen lagunduz, e.a.

Garapena: zirkuitua elkarlanean eta lankidetzan sortu eta bertan dauden erronkak gainditu. Ondoren beste taldeetako zirkuituak ere probatu, 1,5m-ko segurtasun distantziak bermatuz.

Amaiera: zirkuitu guztiak 2-3 bider egin ondoren. Motibazioaren arabera moldatu.

Aldaerak: besteen zirkuituetan aldaerak proposatu ondoren berregin eta erronka berri horiek gainditu elkarlanean.

Iraupena: 10-25 minutu erakusten duten motibazioaren arabera.

OINATZE MASAIA - 11. MIKROPRAKTIKA



Zure gorputz atal ezberdinetan, zure eskuak erabiliz "oinatze" masaje txiki bat eman presionatuz, eskuaren pisua gorputzean nabaritzu ala xuabe, oso goxo laztanduz. Bi "oinatze" motak txandakatu itzazu".

AGURRA BOROBILEAN

Zer izanda gustoko izan duzuna? Nola sentitu zara saioan zehar? Gozatu al duzu? Hezitzaileak feedbacka partekatuko du errefortzu positiboa sustatuz.

