



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 garrantzitsuena etiketak ekidinez.
- Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
- Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

MATERIALAK

- Uztaiak, baloiak, konoak eta "Superbotereen kutxa". Aukeran hockeyeko stick eta pilotak ere erabili daitezke.

HARRERA BOROBILEAN



- a) **Nola nator dinamika** : "Zein naturako elementu bezala zaude gaur (zuhaitza, ura, sua, itsasoa, erreka, eguzkia, ilargia, harria...)? Zergatik?" 3 minutu.
- b) **Superbotereen kutxa** : 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 haurrek 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 sarreraren espantsio-biltze zikloaren azalpena).

Garapena: ikasleek bete behar duten araua: berain artean distantzia mantendu eta kontaktua ekiditea. Material batekin jolastu eta amaitzen dutenean lurrean 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.

ISPILUA



Materiala: materialik ez. Hala ere, baloi, stick, pilota naiz beste hainbat materialak erabiliz ere egin daiteke. Musikarekin ere egin daiteke.

Hasiera: haurrak binaka kokatuko dira aurrez aurre 2m-ko distantzia mantenduz.

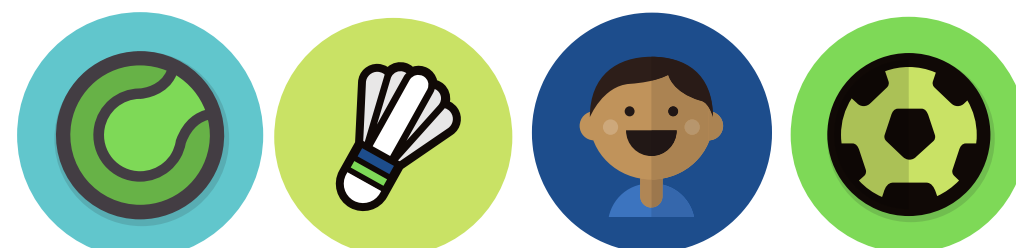
Helburua: "liderrarentzako" nola mugitu erabakitzea izango da helburua. Mugimendu desberdinak asmatuz eta proposatuz. Bestearantzako, kidea kopiatu edo imitatzea bestearen proposamenak esperimentatuz.

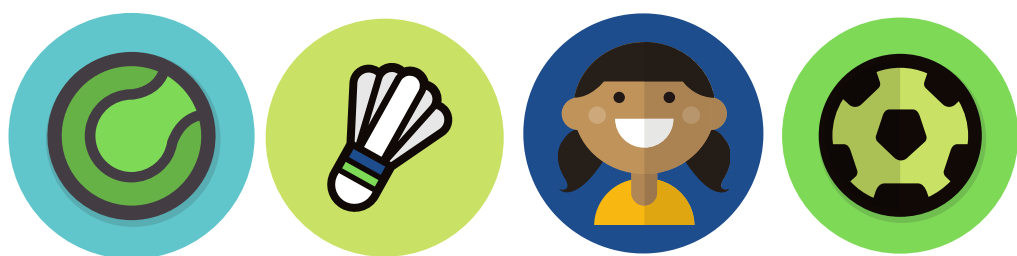
Garapena: jokalaria batek mugimendu ezberdinak egingo ditu. Beste jokalaria ispilua izango da eta bikoteak egiten dituen mugimenduak kopiatzen saiatuko da.

Amaiera: biek rol ezberdinak egitean ala bikotez aldatzerakoan edo aldaera ezberdinak proposatu ondoren.

Aldaerak: material anitzak erabiliz: musika, uztaiak, sokak, txurroak, stick eta pilotak, mota ezberdinetako baloiak...

Iraupena: 5-15 min.





DUTXA - 5.1. MIKROPRAKTIKA



"Dutxa hitza entzutean, espazioan gelditu eta begiak itxi. Arnasa hartuko duzu sudurretik eta dutxa baten azpian egongo bazina sentituko duzu, bertatik irtetzen den urak bustitzen zaituelarik. Zein tenperaturan dago ura? Ura gorputz guztitik zehar erortzen zaizula sentituko duzu, honela zure haserrea, tristura, urduritasuna, beldurra... urak eramaten duela sentituko duzu eta lasai eta gustora geldituko zara".

PUNTERIA



Materiala: baloiak eta uztaiak.

Hasiera: jokalariek hirukoteak osatuko dituzte talde bakoitzak baloi eta uzta bana izango duelarik. Uztaia paretan zutik jarriko dute.

Helburua: baloia uzta barruan sartzea.

Garapena: uztaietik 2 m-tara kokatuko dira eta txandaka baloia uzta barruan sartzen saiatuko dira. Lortzen dutenean piskat atzeratuko dira 3m-tara kokatuz eta berriro saiatuz.

Amaiera: hezitzaileak programatutak denbora pasatzean ala motibazioa galtzen hasi direla ikustean.

Aldaerak: aldaera mordoak egin daitezke. Instalakuntzen arabera kanastak, porteriak, konoak, zutabeak ala beste hainbat elementu erabiltzen moldatu daiteke punteria jolasak proposatzeko. Aniztasuna eta sormena bultzatzea gomendatzen dugu. Baloi mota ezberdinak probatuz: futbol, saski, eskubaloia... Haurrek proposatutako punteria jolasak eginez.

Iraupena: 5-7 minutu.

MULTIKIROL POSTAK



Materiala: konoak eta 4 baloi.

Hasiera: lau laguneko 3-4 talde egingo dira. Lau posta edo txoko egongo dira eta talde bakoitza posta batean egongo da eta posta bakoitzeko baloi bana izango dute.

Helburua: jokalariai posta bakoitzean dagoen erronka burutzea.

Garapena: bost minuturo posta aldaketa egongo da. Hauek dira posta bakoitzeko gairak beharreko erronkak:

1- Zig-zag baloiarekin: konoak lerroan jarriko dira metro bateko distantziara. Jokalariek banaka baloiarekin zig-zagean joan-etorria egin beharko dute.

2- Garraiatu eta porteriara jaurti: atezain bat egongo da eta gainontzekoak 15m-tara egongo dira bertan baloiarekin ikutuak egiten. Banaka baloia kontrolpean dutela porteriara hurbiltzean baloia jaurtiko dute. Gola sartzen badu berriro ilarara itzuliko da. Baloia kanpora badoa rol aldaketa egingo da eta jokalaria atezain bihurtuko da.

3- Jokalariai karratu bat osatuz kokatuko dira zelaian, bata eta bestearen artean 2m-ko distantzia mantenduz. Paseka jardungo dira, bakoitzak gehienez baloia bi aldiz jarraian ikutu dezakelarik.

4- Punteria: paretaren ondoan 4 kono kokatuko dira elkarren artean gutxienez 2m-ko distantzia utziz. Jokalari bakoitza bere konoaren parean kokatuko da 4m-tara eta baloiarekin konoa ematen saiatuko dira baloia jotzeko modu ezberdinak esperimentatuz. Oinaren barne eta kanpoaldea, eskuz... Amaiera: denak posta guztietatik pasa direnean.

Aldaerak:

a) Baloi ezberdinekin egin daiteke: futbol, eskubaloi, saskibaloi, voley... naiz frisbee edo hockey-ko stick eta pilotekin..

b) Ilkasleek asmatu edo proposatutako erronka (hezitzaileak) burutuz.

Iraupena: 25-30 minututik gora.

MUSIKAREN BIDAIA - 10. MIKROPRAKTIKA



"Musika lasaia entzuten duzunean imaginatu musika hori zure gorputzean zehar pasatzen dela eta xuabe-xuabe mugitzen dela zure gorputz osoan zehar".

AGURRA BOROBILEAN

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

