



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

- Soka luzea, soka motzak, uztaiak, konoak, banku suediarrek eta "Superbotereen kutxa". Aukeran hockeyeko stick eta pilotak.

HARRERA BOROBILEAN

- Nola nator dinamika**  : "Nola zaude orain egunsentia, eguerdia ala ilunabrra bezala? Zergatik?" 3 minutu.
- Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi  . 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 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.

PINTZEL MASAJEA - 12. MIKROPRAKTIKA

"Pintzela! hitza entzutean, zauden tokian geldituko zara begiak itxita. Zure behatzak pintzel leunak direla imaginatuko duzu eta zure aurpegia "behatz puntekin margotzen" joango zara goxo goxo, poliki eta gozatuz".

SOKA SALTO ERRONKAK

Materiala: soka luzea, uztaiak eta konoak.

Hasiera: 3-4m ko soka bat mugituko dute bi jokalariek. Gainontzekoak lerroan jarriko dira sokaren aurrean. Distantziak errespetatzeko, lurrean uztaiak egongo dira eta ilaran zai dagoen haur bakoitza uzta baten barruan egongo da, bertan saltoka hanka batez, barruan, kanpoan... Aurreko uztaia libratzen denean bakarrik pasa daitezke hurrengo uztaiera.

Helburua: soka luzearekin 2 salto egitea, erditik sartuz eta erditik ateraz. Ondoren zirkuituan zehar erronka ezberdinak gainditzea, azkenik lerroan egongo diren uztaietara itzuliz.





Garapena: taldekide bakoitzak, txandaka bi salto egingo ditu eta irtengo da. Ondoren zirkuitua burutuko du, konoekin zig zag-a, pareta ikutu eta berriro lerrora itzuliko da zati bat atzeruntz korri eginez eta beste bat txingoka mugituz. Bi saltoak egiteko, aurreko jokalaria irten eta tarte bat utzi behar du gutxienez sartu aurretik, segurtasun distantzia mantentzeko. Amaiera: denek zirkuitua 4-5 aldiz egin arte.

Aldaerak:

- a) Zirkuitua taldearen trebetasun mailara egokitu beharko da, helburua denak mugimenduan mantentzea izango delarik. Horretarako zirkuitua luzatu beharko da erronkak/ariketak gehituz eta lerroan itsaroten dauden denbora murriztuz.
- b) Baloiekin egitea oso aberasgarria izan daiteke. Sokasaltoan ibilzeko eskuetan gordez eta ondoren zirkuituan zehar nahiz uztaian zai baloia erabiliz.

Iraupena: 10 - 15 minutu. B aldaerarekin 20.

ABENTURA ZIRKUITUA



Materiala: uztaiak, sokak, konoak, banku suediarrek etab. Nahi izanez gero baloiak, pilotak, hockey-eko stick eta pilotak...

Helburua: sortutako zirkuitua ahalik eta azkarren egitea.

Hasiera: taldetan kokatuko dira eta hezitzailearen orientabideak jarraituz talde bakoitzak bere eremuan zirkuitu bat osatuko du.

Garapena: zirkuituan zehar erronka ezberdinak gaituko dituzte, jauziak eginez, koordinazioa eta oreka lantzeko oztupoak gaituko dituzte. Amaiera: 2-3 aldiz zirkuitua egitean amaituko da.

Aldaerak:

- a) Hurrek proposatutako aldaerak erabiliz.
- b) Hezitzaileak zirkuitoan gaituko dituzten beharrezko erronkak aldatuz. Material ezberdinekin.

Iraupena: 10-15 minutu aldaeren eta motibazioaren arabera.

ESKUAK BIHOTZ ETA SABELEAN - 3. MIKROPRAKTIKA



"Eskuak bihotzean eta sabelean kokatu. Eskuen berotasuna sentitu eta nola mugitzen diren somatu. Azkar? Mantxo? Saiatu eskuen mugimenduaren erritmoa jeisten, mantxotzen, baretzen"....

AGURRA BOROBILEAN

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

