



## HELBURUAK

- Ingurugirotu. Jolastuz eta harremanduz gozatu.
- Ikasturtean zehar errespetatuko diren elkarbizitza eta saioetarako arauak gogorarazi eta barneratu.
- Taldekideen arteko konfiantza garatzen jarraitu.
- Haurren emozio eta harremanak behatu, haien beharrei erantzun ahal izateko.

## 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

- Baloiak, konoak eta uztaiak. "Superbotereen kutxa" eta aukeran, material anitzak "Aske erabaki" dinamika burutzeko.

### HARRERA BOROBILEAN



- Nola nator** dinamika  : "Zein eguraldi daukazu barruan gaur? Eguzkitsua, lainotsua, euritsua, ekaitza...?" 3 minutu.
- Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi  . Norbere emozioak nahiz gatazkak 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, baloia, 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 lurra 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.

#### HARRI, ORRI, AR



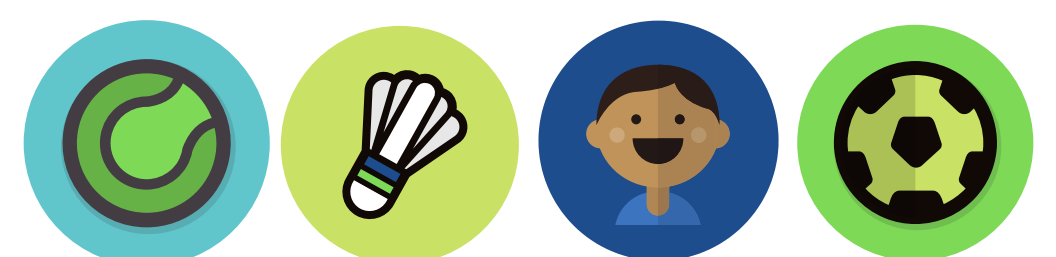
**Materiala:** uztaiak.

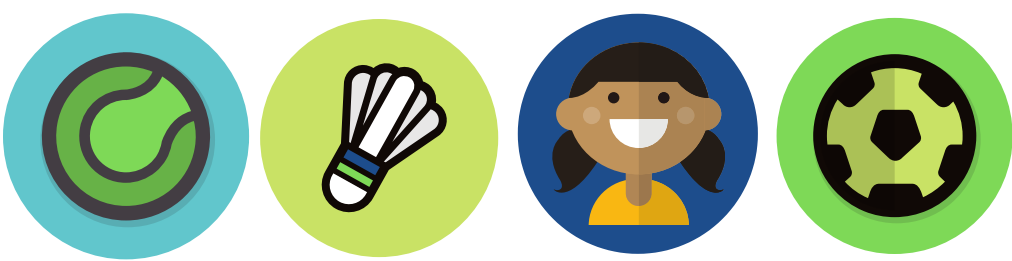
**Hasiera:** ikasleak bi taldeetan banatu ondoren, ilaran bata besteari begira kokatuz odira 20m-ko tartearrekin. Bi taldeen artean 8 uztai egongo dira lerroan, uztaien artean 1,5m-ko distantziarekin.

**Helburua:** harri-orri-har jolasa egin beste taldeko batekin eta irabazi eta galdu ezker frutrazioa kudeatu.

**Garapena:** talde bakoitzeko lehenengoak elkarrengana hurbilduko dira eremuaren erdian dauden uztaietan kokatuz. "Harri-orri-ar" oilu egingo dute eta ondoren eskuaz hiruetako bat irudikatu beharko dute. Harriak (ukabil formaz irudikatuz) artazia txikitzen du, artaziak (bi behatzekin irudikatuz) papera moztzen du eta paperak (eskua zabalduz) harria biltzen du. Garaile suertatzen denak aurrera jarraituko du uztaietan zehar eta garaitua izan dena bere ilarara bueltatuko da. Garaitua izan den horren beste taldekide bat atera beharko da ahalik eta azkarren, "Harri, horri, ar" erronka errepikatuz. Besteen eremura, azkeneko uztaiara alegia, heltzen den lehenengo taldeak irabaziko du.

**Amaiera:** taldekide guztiek jolastu dutenean.



**Aldaerak:**

- Uztai gehiago erabiliz.
- Uneoro baloia boteka garraiatuz eta mantenduz. LH 5 eta 6. mailakoentzat.
- Baloia oinekin garraiatuz eta uztaien ordezkariak edo zintaz zorua markatuz.

**Iraupena:** 7-10 minutu.

**IZARRA**

**Materiala:** 4 objektu eta uztaiak

**Hasiera:** ikasleak lau taldetan banatuko ditugu eta talde bakoitzak ilara bat osatu beharko du.

**Helburua:** objektua ahalik eta azkarren hartzea.

**Garapena:** taldeak izar bat osatuz kokatu beharko dira (+), erdian 2 metro inguruko espazioa utziz. Borobilaren erdian lau objektu jarriko ditugu. Taldekide bakoitzak zenbaki bat izango du. Jokalariaren posizioa markatzeko uztaiak jarriko dira lurrian eta erdiko objektuak ere uztaien barruan egongo dira, berain artean 1,5m utziz.

Hezitzaileak zenbaki horietako bat esatean, zenbaki hori duen talde bakoitzeko kide bat korrika hasi beharko da izarraren kanpoaldetik. Izarrari buelta eman eta bere lerrora itzuli eta bere taldekideen eskuin aldetik pasatu beharko da, erdian dagoen objektua hartzeko. Objektua lehen hartzen duen jokalaria irabaziko du.

**Amaiera:** zenbaki guztiak 2-3 aldiz errepikatu direnean.

**Aldaerak:**

- Atzeraka korrika eginez, txingoka, hanka baten gainean, etab.
- Denak baloia dituztela eta bai oinekin garraiatuz bai boteka, objektua hartu eta garraiatu beharko dute baloia beraiekin mantentzen duten bitartean.

**Iraupena:** 7-10 minutu.

**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".

**ZIZTU BIZIAN**

**Materiala:** baloia eta konoak.

**Hasiera:** jokalaria, lau taldetan sakabanatuko ditugu. Talde bakoitzak ilara bat osatuko du jokalaria bakoitza baloi banarekin uztai baten barruan egongo delarik. Uztaien artean 1,5m-ko distantzia mantenduko da.

**Helburua:** hezitzaileak proposatzen duen errelebo erronka zehaztasunez eta azkar burutzea.

**Garapena:** irakasleak abisua ematean talde bakoitzeko lehenengo jokalaria baloia garraiatuz 20 bat m-ra dagoen konora inguratuko da. Jarraian bere uztaira itzuliko da eta barruan sartzen den une horretan hurrengo jokalaria txanda izango da prozesu bera errepikatuko duelarik taldekide guztiak joan etorria egin arte.

Irakasleak ariketa ezberdinak proposatuko ditu:

- Baloia boteka eskubiko eskuarekin garraiatu.
- Ezkerreko eskuarekin boteka.
- Baloia eskuz aldatuz garraiatu, eskubi-ezker.
- Atzeruntz korrika eginez.
- Binaka paseka.
- Oinekin garraiatuz.
- Hanka tartetik pasaz.
- Ibilbidean kono batzuk lerrotatuak jarri, jokalariek zig-zag moduan inguratu ditzaten

**Amaiera:** jokalaria guztiak proposatutako joan-etorriak burutu dituztenean. Hezitzailearen esku egongo da iraupena, aldaeren aukeraketaren arabera.

**Aldaerak:** erabilitako baloia aldatu daitezke: saskibaloia, eskubaloia, volley edo futboleko baloia nahiz hockey-ko stick eta pelotekin etab. jardun daitezke larrik.

**Iraupena:** 10-15 minutu.





## **HODEIA - 6. MIKROPRAKTIKA**



"Hodeia! entzutean, espazioan gelditu eta begiak itxi. Sudurretik hartuko duzu arnasa. Bitartean hodei bat zarela imajinatuko duzu. Nolako da hodeia? Zer forma du? Non dago? Nola dago zerua? Eta hodeia zarelakoan, nahi duzun lekura bidaiatuko duzu. Nora joango zinateke?"

## **AGURRA BOROBILEAN**

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

