

HELBURUAK

- Jolastuz, sormena eta autonomia areagotu.
- Lankidetzeta, lehiaketa eta erronken bitartez habilezia sozial eta emozionalak garatu.
- Norberaren gorputza eta emozioen kontzientzia, erregulazio eta kontrola areagotu.
- Noberaren mugak gainditu etengabeko hobekuntza prozesua bultzatuz.
- Gaitasun motore, emozional eta sozialak garatu.
- Adostutako bizikidetzeta printzipioak mantendu eta saiorako konpromezu eta ardurak hartu.



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, sokak eta baloiak. "Superbotereen kutxa" eta aukeran, material anitzak "Aske erabaki" dinamikarako.

HARRERA BOROBILEAN

- Nola nator dinamika** : "Zein jolas bezala sentitzen zara gaur? 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.

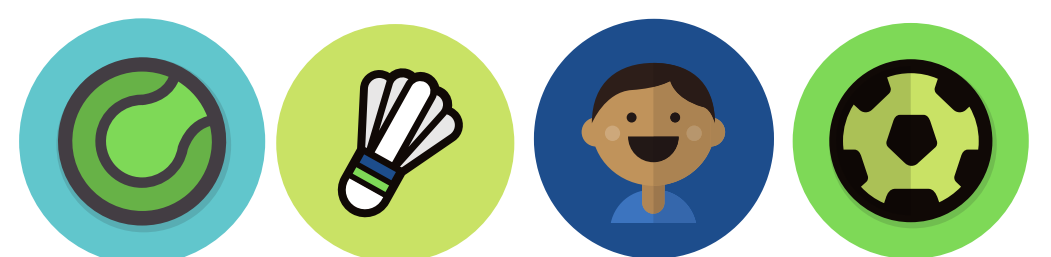
Iraupena: 10 minutu.

BAT, BI, PAM

Materiala: ez da beharrezkoa.

Hasiera: ikasleak zutik kokatuko dira borobilean.

Helburua: arreta eta kontzentrazioa mantenduz, ezarritako araua jarraituz tokatzen den zenbakia edo hitza esatea. Giro aparta sortzeko erabilgarria izan daiteke..





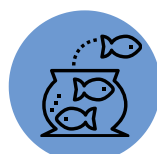
Garapena: jokalaria bakoitzak txandaka zenbaki bat esango du. Baina 3 zenbakiaren multiploak eta 3 zenakiarekin amaitzen direnak, zenbakia esan beharrean "Pan" esan behar du. Hau da: bat, bi, pan, lau, bost, pan... Norbait nahasten denean, letik hasiko dira berriz ere. Dibertigarria da eta parrez hasi ohi dira, baina kontuz elkarri iseka egitearekin, hanka sartzean kudeaketa egiteko arretaz ibili, elkarrekin barre egitea sustatuz baina burlak ekidituz.

*Adi, LH 3koentzat zailegia izan daiteke biderkaketak eta multiploen kontzeptua menperatzen ez dituztelako. Amaiera: taldeak 25 zenbakira akatsik gabe iristea lortzen duenean. Hau ere moldatu daiteke.

Aldaerak: akatsa egiten duenak zirkuito bat egin dezala edo korrika pareta ikutu eta itzuli dadila jolasa dinamikoa egiteko.

Iraupena: 5-7 minutu.

EZETZ EGIN



Materiala: baloiak edo sokak.

Hasiera: jokalariai borbilean kokatuko dira 1,5m ala 2m-ko distantziak errespetatuz.

Helburua: irakasleak proposatzen duen erronka betetzea.

Garapena: irakasleak mugimendu edo ariketa ezberdinak proposatuko ditu eta jokalariek antzekoa egiten saiatuko dira. Adibidez: baloia eskuin eskuaz botatu, ezkerarekin, eskuak txandakatuz, bote txikiak emanez, bote haundiak, hanka azpitik, atzaren inguruan baloia bueltaka mantendu, baloia gora jaurti eta txalo bat eman ondoren berriro haru, bi txalorekin, hiru txalorekin...etab.

Edo oinarekin 3 toke jarraian eman, lurretik oin puntarekin altxatu, paretaren aurka bota oinaren barne aldearekin joz, kanpo aldearekin e.a. dibertigarriak izan daitezken erronkak proposatuz.

Amaiera: erroka guztiak egiten saiatzean.

Aldaerak: ikasleek erronkak proposatzea.

Materialaren arabera aniztasun handia proposatu dezakegu: pilotekin, hockey-eko stick eta pilotekin, volleyko baloiekin, sokekin, e.a.

Iraupena: 10 minutu.

KORAPILOA - 8. MIKROPRAKTIKA



"Imaginatuz korapilo bat daukazula gorputzeko toki batean. Eskuak jartzen dituzu bertan eta nola desegiten den nabaritzen duzu ari fin eta luze bat bihurtzen den arte. Errepikatu korapiloa askatzea nahi duzun gorputz eremuan".

ZAPITXOA BI BALOIEKIN



Materiala: bi baloi eta bi uztai.

Hasiera: ikasleak bi taldetan banatuko dira, bata bestearen aurrean lerrokatuta, aurrez aurre bata besteari begira. Bi taldeen artean 15m inguruko distantzia egongo da. Eta erdian, bi taldeen artean bi uztai, barruan baloi bana egongo delarik. Taldekide bakoitzak zenbaki bat izango du.

Helburua: jokalaria bakoitzak ahalik eta azkarren eta beste taldekoak baino lehen, baloia hartu, bere taldekideengana iritsi behar du bertan egongo den marra zapalduz eta baloia zegoen uztaira bueltatu behar du berriz, baloia barruan geldi utziz.

Garapena: jolasa gidatzen duenak zenbaki bat esango du. Talde bakoitzean zenbaki hori dutenek korrika joango dira erdigunera eta uztai dagoen baloia hartuko dute, berriro bere taldearengana itzuli, marra zapalduz eta berriro baloia zegoen lekura itzuliaz. Amaiera: zenbaki guztiak esan ondoren.

Aldaerak:

a) Baloi mota ezberdinak erabili daitezke: futbol, saskibalo, eskubalo, baloiak nahiz hockey-eko stick eta pilotak...

b) Jokalaria bakoitzak baloi bat izango du uneoro. Beraz, erdigunean dagoen baloia hartzerakoan bi baloiekin egin beharko du joan-etorria. Saskibaloiko bi baloi, futboleko bat eta eskubaloiko beste bat, etab. LH 5 eta 6. mailakoentzako batez ere.

Iraupena: 10-15 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".

AGURRA BOROBILEAN

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

