

## HELBURUAK

- Jolastuz, sormena eta autonomia areagotu.
- Lankidetzaz, 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 bizikidetzaz 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 garrantzitsua etiketak ekidinez.
- Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
- Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera.

## MATERIALAK

- Baloiak, sokak, uztaiak, konoak, 2 frisbee eta "Superbotereen kutxa",

### HARRERA BOROBILEAN



- Nola nator dinamika** : "Zein goxoki bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?" 3 minutu.
- Superbotereen kutxa** 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 sarreraren 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 aukeratu eta beraien kaxa erabakiz.

**Amaiera:** materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

**Aldaerak:** ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

**Iraupena:** 10 minutu.

#### ESTATUA



**Materiala:** ez da beharrezkoa.

**Hasiera:** denak espazioan sakabanatuta korrika ibiliko dira 1,5m-ko distantziak mantenduz eta kontaktua ekiditen.

**Helburua:** hezitzaileak adierazitakoan gelditu egin beharko dira estatua baten moduan.

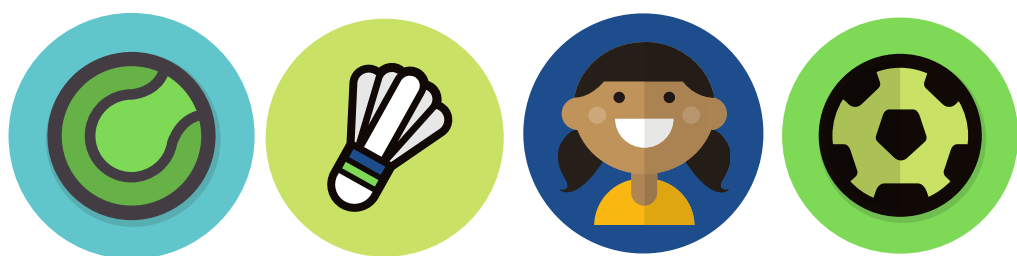
**Garapena:** haurrak eremuan zehar desplazatzen dira eta adostutako seinalea entzutean estatua baten moduan gelditu behar dira. Hezitzaileak, estatuen posturak geroz eta zailagoak izan daitezela proposatuko die, oreka mantentzea gainditu beharreko erronka bat bilakatuz eta postura kreatiboak sortuz sormena bultzatuz.

**Amaiera:** aldaerak amaitu eta gero.

**Aldaerak:** materialarekin egin daiteke, adibidez bakoitzak pika bat duela. Baita soka, uztai, kono, pilota, baloiekin...

**Iraupena:** 7 minutu.





## **BRAIN GYM - 2. MIKROPRAKTIKA (AURRERAGO ERE ZEGOEN)**



Garunean konexioak sustatzeko entrenamendua mugimendu sinpleekin, arreta eta kontzentrazioa areagotzeko: besoak gurutzatu aurrean eta atzean, zortzi bat "marrastu" airean behatzarekin, aldakarekin... (ikusi bideoa). 3 minutko iraupena.

## **MALABARISMOAK PASEKA**



**Materiala:** baloiak. Hasiera: jokalariak binaka, aurrez aurre kokatuko dira, bikoteko baloi batekin.

**Helburua:** baloiarekin pase mota ezberdinak egin erronkak gaindituz.

**Garapena:** erronka kutsua emanez, pase mota ezberdinak egitea proposatuko zaie, baloia erori gabe ea zenbat pase jarraian egiteko gai diren motibatuz. Eskubiko eskuarekin, ezkerarekin, bi eskuarekin, botearekin, buru atzerik, bularretik hasiz eta zuzen, eskuin oinarekin, ezker oinarekin, oinaren kanpoaldearekin, oinaren barnealdearekin...

**Amaiera:** pase mota ezberdinak probatzean..

### **Aldaerak:**

- Baloi edo pilota mota ezberdinak probatuz: futbol, saski, eskubaloia...
- Paseak bi baloiekin batera eginez. Oso dibertigarria izan daiteke eta komunikazio eta lankidetzaren lantzea beharrezkoa da.
- Esku pilota, badminton, palak, hockey-eko stick eta pilotekin...

**Iraupena:** 5-7 minutu aldaera kopuru eta motibazioaren arabera.

## **MULTIKIROL ERRONKAK**



**Materiala:** 4 soka, saskibaloiko 4 baloi, 2 frisbee, uztaiak eta konoak.

**Hasiera:** 3 lagunez osatutako lau talde antolatuko dira 4 posta edo txoko ezberdinetan kokatuz.

**Helburua:** jokalariak posta bakoitzean dagoen erronka burutzea.

**Garapena:** bost minuturo posta aldaketa egongo da. Hauek dira posta bakoitzean bete beharreko erronkak:

- Jokalari bakoitzak soka txiki bana duela jardun: aurrerantz, atzerantz, hanka baten gainean, bi hankak batera, norberak asmatutako moduan...
- Baloi bana dutelarik: eskubiko eskuaz boteka jardun, ezker eskuaz, eskuz aldatuz, baloia hanka azpitik pasaz, airera bota eta hartu aurretik txaloak emanez, boteak eman eseriz gero etzan eta berriro altxatuz...
- Frisbee-a: binaka edo hirunaka paseka jardun. Hasieran 2m-tara eta erortzen ez bada bien arteko distantzia haunditzen joan.
- Atletismo dinamikak: hesi txikiak saltatu, uztaiarekin egindako zirkuituak, desplazamenduak kono batetik bestera...

**Amaiera:** denak posta guztietatik pasa direnean.

### **Aldaerak:**

- Ikasleek proposatutako erronkekin antolatutako postetan jardun postak.
- Beste kirol ezberdinetako dinamikak proposatuz posta bakoitzean.

**Iraupena:** 20-25 minutu.

## **AGURRA BOROBILEAN**

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

