

## 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 eta baloiak, "Superbotereen kutxa" eta aukeratutako aldaeren arabera pilotak, sokak...

### HARRERA BOROBILEAN

- a) **Nola nator dinamika** : "Ze janari bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?" 3 minutu.
- b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorazi . Norbere emozioak nahiz gatazkek kudeatzeko baliagarria izango den superbote 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 sakabanututa 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.

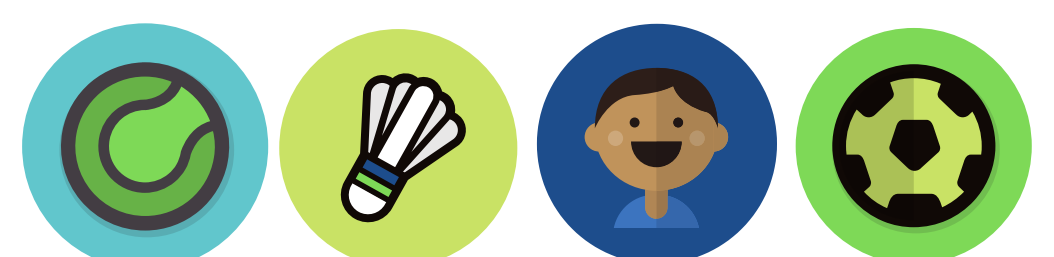
**Iraupena:** 10 minutu.

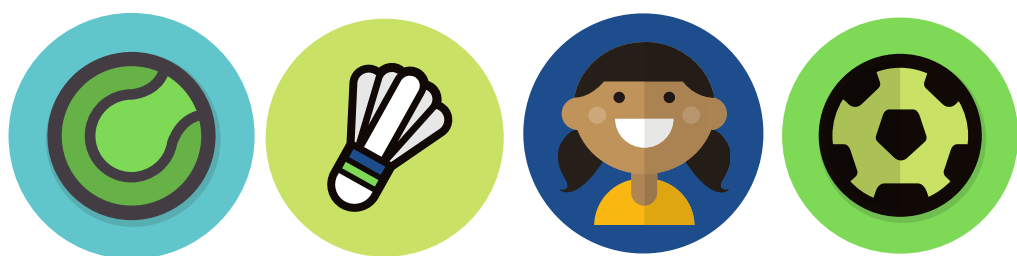
#### ORKESTA

**Materiala:** material gabe egin daiteke edo nahi den materiala erabiliz ere (uztai, soka, baloi, pilota...).

**Hasiera:** taldeak zirkulu bat osatuko du elkarren artean 1,5m-ko distantzia errespetatuz. Beharrezkoa bada uztaiak erabiliz.

**Helburua:** detektibeak orkestrako zuzendaria nor den asmatu beharko du eta orkestrako kideek zuzendariak egiten dituen keinuak errepikatu behar dituzte. Zuzendariak detektibea konturatu gabe aldatu behar ditu mugimenduak.





**Garapena:** jokalaria bat detektibea izanik une batez taldetik aldentuko da eta taldeak orkestrako zuzendaria aukeratuko du. Detektibea bueltatzean, orkestrako zuzendaria denak, mugimendu bat errepikatuko du eta detektibea konturatu gabe, mugimendu hori aldatzen joango da (musika instrumentu bat jo dezake ala beste motatako mugimenduak proposatu ere). Beste jokalariek zuzendariak egiten duena errepikatuko dute, detektibeak zuzendaria zein den topatu arte.

**Amaiera:** Detektibeak zuzendaria aurkitzean.

**Aldaerak:** Musika tresnak izan beharrean, animalien mugimenduak imitatu daitezke. Material anitzak eta beraz mugimendu ezberdinak erabili daitezke.

**Iraupena:** 10-13 minutu.

## 10-ETIK 0-RA - 1.GO MIKROPRAKTIKA



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

## **BEISBOL BESOAREKIN**



**Materiala:** uztaiak eta baloia.

**Hasiera:** bi taldetan banatuko dira: "bateatzaileak" eta "defendatzaileak". 6 laguneko bi talde, bat jaurtiketa eremuan (A) eta bestea jotzeko eremuan (B). A eremuko taldean jaurtitzailer bat egongo da, eta B eremuko taldean bateatzaile bat.

**Helburua:** jaurtitzailerak bateatzaileari baloia modu egokian botako dio (zuzen, besorantz eta ez oso fuertea), eta honek A eremura bideratuko du.

**Garapena:** A taldekoek baloia jaso eta jaurtitzailerari pasa baino lehen, B taldeko bateatzaileak ahalik eta bira gehien emango ditu. Jaurtitzailerak baloia duela jotzailea bi gune artean ikusten badu, azken hau kanporatua izango da (horrela elka ikutzea ekidingo dugu). A eta B eremu aldaketa B-ko partaide guztiek baloia jotzean burutuko da.

**Amaiera:** talde bakoitza 2-3 aldiz jaurtitzeko eta jasotzeko roletatik pasa eta gero bukatu daiteke.

**Aldaerak:** beste materialekin: badmintoneko materialarekin, teniseko pilota eta raketarekin, futbol baloi eta oinarekin ostikoa joz...

**Iraupena:** 15-20 minutu.

## GUSTOKO DUZUN LEKUA - 4. MIKROPRAKTIKA - 2 minutu



"Gustoko duzun tokia!" entzutean, gelditu, begiak itxi, arnasa hartu eta gustoko duzun lekura bidaiatuko duzu. Zer da? Mendia? Hondartza? Zelai bat, erreka?... nolakoa da? Zein eguraldi egiten du? Imaginatu bertan ibiltzen zarela...agian ura ikuten dezu... ala belarretan esertzern zera... zer sentitzen duzu? Hotza al dago ura? Bustia al dago belardia? Zer ari zara ikusten? Amaitzeko arnasa sakon bat hartu eta airea botatzerakoan begiak irekitzen joango gara.

## **MINUTUAREN JOLASA**



**Materiala:** ez da beharrezkoa.

**Hasiera:** ikasleak eserita borobilean kokatuko dira.

**Helburua:** arreta eta kontzentrazioa mantenduz, minutu bat noiz pasa den zehazki asmatzen duenak, edo gehien gerturatu denak irabazten du. Garapena: hezitzaileak minutu bat kronometratuko du, jokalariek begiak itxita edo isiltasunean minutua kalkulatu edo zenbatuko dute eta minutua bete dela uste dutenean eskua altxatuko dute.

**Amaiera:** minutua amaitzean begiraleak, zehaztasun gehinez gerturatu direnak zeintzuk izan diren azalduko du.

**Aldaerak:**

**Iraupena:** 3 minutu.

## **AGURRA BOROBILEAN**

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

