

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

- Txurroak, baloi edo pilota asko, post-it eta uztaiak. Fit-ball antzeko baloi handiago bat eta "Superbotereen kutxa".

HARRERA BOROBILEAN

- Nola nator dinamika** : "Zein arropa 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 espansio-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 aukeratu eta beraien kaxa erabakiz.

Amaiera: materialarekin jolasteko interesa galtzen hasten direnean.

Aldaerak: ikasleek proposatutako material ezberdinak erabiliz.

Iraupena: 10 minutu.

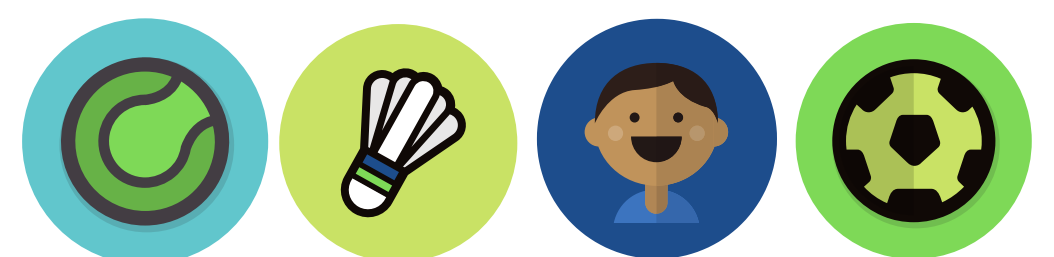
ANTZEZLE BIZKORRAK

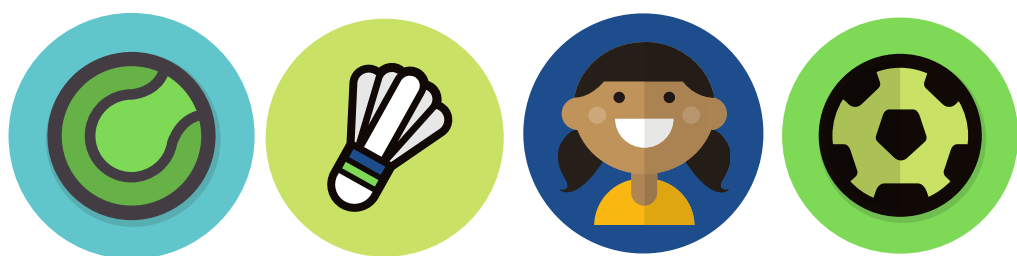
Materiala: uztaiak, txurroak, baloiak.

Hasiera: ikasleak binaka kokatuko dira uztai baten barruan aurrez aurre 2m-ko distantzia mantenduz. Era berean, bikoteek bi hilara eta beraz bi taldetan kokatuak egongo dira: antzesleak eta harrapatzaileak. Eta bi taldeetatik metro batzuetara talde bakoitzaren "babes-eremua" izango dena adostu eta markatuko da.

Helburua: antzesleen helburua mimikaren bitartez emozio bat adieraztea izango da eta harrapatzaileetarako batek asmatzen duenean beren babes-eremura ihes egitea. Harrapatzaileen helburua ordea, zein emozio den asmatu eta antzesleak txurroarekin ikutuz harrapatzea da. Rolez aldatzen joango dira.

Garapena: antzesleek keinu eta aurpegiaren espresioaren bitartez, adostu duten emozio bat antzestuko dute. Harrapatzaileek zein emozio den asmatu eta zitzu bizian eskuan daukaten txurroarekin antzeslea ikutzen saiatuko dira beren babes-eremura iritsi baino lehen. 10-11 urtekoentzat txurro eta aldi berean baloia boteka edo oinekin garraiatzea aiposatu izan daiteke.





Amaiera: bakoitzak 3-4 aldiz emozio ezberdin bat antzestu ondoren.

Aldaerak: baloiak erabiliz: esku batean txurroa eta bestean baloia, horrela baloia begiratu gabe boteka jarduten ikasi dezakete. Ala oinekin baloia eraman eta eskuan txurroa. Guztiek baloiak izango dituzte, beraz. Aldaera hau batez ere 10-11 urte dauzkatenentzat da gomendagarria, ez gazteagoak direnentzat.

Iraupena: 10-13 minutu. Taldearen erantzunaren arabera.

HAUTS MAGIKOA - 5.2. MIKROPRAKTIKA



"Hauts magikoa! entzutean, espazioan geldituo zara eta begiak itxiko dituzu, sudurretik hartuko duzu arnasa eta imaginatuko duzun hauts magiko batekin dutxa goxo antzeko bat jasoko duzu. Hauts magikoa zure gorputz guztitik zabaltzen joango da astiro astiro. Hauts magiko horrek, zuk behar duzuna ematen dizu: ausardia, lasaitasuna, alaitasuna, gozamina... nahi adina".

KOPETAKO ANIMALIA ASMATU



Materiala: post-it-ak eta uztaiak. Beste material anitz erabili daiteke ere...

Hasiera: jokalariai zelaitik sakabanatuko dira. Bakoitzari post-it bat jarriko zaio kopetan pegatuta. Post-it bakoitzean animalia baten izena egongo da eta jokariak berea zein den ez dute jakingo. Zelaian binaka uztaiak sakabanatuko dira. Helburua: norberak zein animalien izena duen asmatu behar du.

Garapena: jokariak beren animalia zein den asmatzeko, uztai batean sartuko dira eta ondoko uztaietan dagoen lagunari galdera bat egingo dio. Lagun bakoitzari galdera bakarra egin eta bakarra erantzun daiteke. Beraz berriro beste jokari batengana hurbilduko da beste galdera bat eginaz eta lagunaren galdera erantzunez. Horrela 5 minutuak bete arte.

Amaiera: 5 minutu izango dituzte galderak egiteko eta bere animalia asmatzeko. 5 minutak pasatzean borobilean jarriko dira eta jokari bakoitzak kopetan zein animalia duen asmatzen saiatuko da eta ondoren kopetako papera hartuko du erantzun zuzena argituz.

Aldaerak: animaliak izan ordez, pertsonaia famatuak izan daitezke. Galdera-erantzunekin dauden bitartean materiala erabili daiteke ere: adibidez baloiak boteka, batez ere LH 5 eta 6. mailako haurrentzat.

Iraupena: 10 minutu.

DINOSAURIOA ALDENDU



Materiala: baloiak edo pilotak eta baloi handi bat (fitball modukoa bada hobe).

Hasiera: jolas eremua hiru zatitan banatu. tarteko eremuak gutxienez 4 bat metroko distantzia izango du (saskibaloi, futbol edo eskubaloi zelai baten erdialdea izan daiteke adibidez). Zelai erdi bakoitzeko talde bat kokatuko da jokari bakoitzak baloi edo pilota batekin.

Helburua: "dinosaurioa" (baloi erraldoi edo handia), norbearen eremutik ahal bezain beste aldendu, pilota edo baloiak jaurtiz eta haiekin "Dinosaurioa" inpaktatuz mugiaraziz.

Garapena: jolas eremu erdian dagoen baloi handi norberaren zelaitik aldentzeko desplazatzen saiatu pilota edo baloi txikiagoak jaurtiz 2-3 minutuz. Amaiera: 2-3 minuturen ondoren gelditu eta "Dinosaurioak" zeintzuk jango dituen ikusi. Hezitzaileak baloi erraldoia hartu eta eremu horretan daudenak "jango" dituela antzestuz harrapatzera joan daiteke une batez. Maiz algarak sortzen dira eta giro ederra sortu.

Aldaerak: talde bakarra egongo da zelai berdinean eta 2 minututan "Dinosaurioa" ahal bezain urruti adentzea izango litzateke talde lan erronka.

Iraupena: 7-10 minutu. Motibazioaren arabera.

LURREAN ETZAN - 9. MIKROPRAKTIKA



"Lurrean etzan zaitez eta zure gorputzaren pisuan jarri arreta. Zer sentitzen duzu? Gogorra al dago? Biguna? Hotza?... Gorputzaren pisu guztia lurraren kontra bideratuko dugu gure pisua lurretik behera desagertzen dela irudikatuko dugularik, gure burua arinduz".

AGURRA BOROBILEAN

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

