1. saioa

HELBURUAK

-Saio telematikoen nondik norakoak ezagutu eta haietara moldatu. Arauak adostu eta barneratu.
-Jolastuz eta harremanduz gozatu. Taldea eta begiralearekin harremanak mantendu eta garatu.
-Jolastuz, mugituz, gozatuz, garapen motore, emozional, sozial eta mentala sustatu.
-Haurren egoera emozionala behatu eta dauzkaten beharrei erantzun.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

-Saio telematikoak egitea erronka bat izan daiteke. Pazientzia eta motibazioa beharrezkoa izango da beraz.
-Helduen begiradak eragin handia dauka haurrengan. Begirale bezala hezitzaile eta eredu ere bagara eta beraz, haurren gaitasun eta beharrak identifikatzeko adi egotea garrantzitsua da etiketak, aurreiritzi eta kritikak ekiditeko.
-Emozio eta gatazken kudeaketan bidelagun izateko gako garrantzitsua da hezitzailearen jarrera.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera, kontutan izan telematikoki lehenago nekatu daitezkela.

MATERIALAK

7 galtzerdi pare eta sokasaltorako 2mko soka (*sokarik ez badute, erratzaren makila ala margolarien zinta erabili).

HARRERA

a) **Ongietorria**, begirale eta haurren aurkezpenak eta saio telematikoen funtzionamendua azaldu, arauak adostu eta landu.
b) **“Nola nator?”** : oraintxe animali bat izango bazina, zein izango zinateke? Zein animali bezala sentitzen zara? Zergatik?
C) **Superbotereen kutxa** aurkeztu eta nola erabili azaldu. Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria eta baita saio bakoitzaren hasieran superbotere bat hartu eta hori garatzeko saioan zehar. Adibidez, sormenaren superboterea, pazientziarena, behin eta berriz saiatzearena... (ikusi sarrera orokorra)

ATAL NAGUSIA

"GIRA BIRAK" - GILTZADURAK MUGITU

Materiala: ez da behar.

Hasiera: pantailaren aurrean kokatuko dira eta hezitzaileak egiten dituen mugimenduak jarraituko dituzte.

Helburua: beroketa ohiturak garatu eta gorputza jarduera fisikorako prestatzea, progresiboki berotuz. Gitzaduren mugikortasuna bultzatu osasuna bermatzeko.

Garapena: musikaren erritmoa kontutan izanik, giltzadura ezberdinak mugitu hezitzialea imitatuz eta gorputza berotuz: txorkatilak, belaunak, aldakak, sorbaldak, ukondoak,, eskumuturrak, lepoa eta begiak (begien gimnasia).

Amaiera: gorputzeko giltzadura gehienak mugitu ondoren.

Aldaerak: ikasle bakoitzak gidauko du giltzadura baten mugimendua eta besteak jarratikuko ditoe. Musika erritmo eta mota ezberdinak erabiliz. Humorea gehituz (adibidez: "eskumuturrak borobilak eginez mugitzen dituzuenean, aldi berean ahalik eta irriparre handiena egin, ala bildur/ haserre / triste aurpegia jarri). Eskubirantz, ezkerrerantz...

Iraupena: 5 minutu.

MARTINEK DIO

Materiala: ez da behar.

Hasiera: haurrak pantailaren parean, 1-2m-ra kokatuko dira lekuan bertan oinez egongo balira bezala eta hezitzaileak esaten eta egiten duena arretaz entzun eta kopiatuko dute.

Helburua: arreta eta erreakzio ahalmena lantzea da. Hezitzaileak "Martinek dio..." ez badu esaten ez dute hezitzaileak esandakoa egingo. Soilik "Martinek dio" esaten badu.

Garapena: umeak ibiltzen hasiko dira eta hezitzaileak "Martinek dio salto egin", "Martinek dio lurrean etzan", "Martinek dio kroketa egin 5 bira emanez" antzekoak entzutean eskatutako hori burutu beharko dute. Kontuz! "Martinek dio" ez badu esaten, ez da egin behar.

Amaiera: 10-15 mugimendu egin ondoren, taldearen motibazioaren arabera.

Aldaerak: salto egin, lurra ikutu, bi pausu alde batera eta bi bestera eta lekura itzuli, 365°ko itzulia, lurra ikutu eta salto, kroketa birak egin, gorputz guztia astindu, lekuan bertan zutik birak eman... Umeak izango dira mugimenduak proposatuko dituztnak. "Martinek dio" entzutean nahi duten bezala mugitu, beraiek aukeratzen duten mugimendu bat egingo dute baina ez gidariak esaten duena.

Iraupena: 5-10 minutu.

LOKOTSAK

Materiala: 7 galtzerdi pare.

Hasiera: 7 galtzerdi pareak lurrean kokatuko dituzte lerroan, batetik bestera 20 bat zm mantenduz.

Helburua: galtzerdi guztiak ahalik eta azkarren bildu eta berriro bere lekuan uztea bizkortasuna landuz.

Garapena: hezitzailearen seinalera, umeek, banan banan galtzerdi pare bat hartu eta pantailatik gertu utzi eta pilatuko dituzte. Behin denak bildu dituztenean berriro bere lekuan kokatuko dituzte.

Amaiera: jolasa 2 aldiz egitean.

Aldaerak: ea zenbat galtzerdi biltzen ditugun denon artean 30 segundutan! Hezitzaileak, zenbaki bat esango du eta lerroan orden horretan dagoen galtzerdi pare hori ahalik eta azkarren hartu beharko du. Adibidez, “hiru” esaten badu, ume bakoitzak bere galtzerdi lerrotik 3. galtzerdia hartu eta pantailatik gertu kokatu beharko du. "Zazpigarrena", "Bigarrena!" e.a. guztiak pilatu arte. Desplazamendu motak aldatuz: atzerantz mugituz ala txingoka edo eskuak apoiatuz mugituz ("lau hanketan"), e.a.

Iraupena: 5-10 minutu.

BRAIN GYM

Garunean konexioak sustatzeko entrenamendua mugimendu sinpleekin, arreta eta kontzentrazioa areagotzeko: besoak gurutzatu aurrean eta atzean, etzanda dagoen zortzi bat (∞)“marraztu” airean behatzarekin, aldakarekin... (ikusi bideoa). 3 min.

BAT, BI, HIRU, LAU SARDINA BAKALAU!!!

Materiala: ez da behar.

Hasiera: ikasle bakoitza pantailatik metro batzuetara kokatuko da.

Helburua: begiraleak begiak itxita "Bat, bi, hiru, lau sardina bakalau!" esaten duen tarte horretan haurrak mugitu eta ondoren geldi-geldi mantendu beharko dira. Helburua ahalik eta mugimendu puntu gutxien lortzea izango da.

Garapena: jolasa gidatzen duenak (hezitzailea edo beste haurren bat), "Bat, bi, hiru, lau, sardina bakalau!" esaten duen bakoitzean haurrak mugituko dira eta postura zehatz batetan geldi-geldi geratu beharko dira esaldia bukatzerakoan. Gidariak begiak irekitzen duenean norbait mugitzen ikusten badu, haur horrek atzera egin beharko du eta "mugimendu puntu" bat jasoko du.

Aldaerak: haurrak gidari izanik.

Iraupena: 7-10 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.

AGURRA

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