10 . saioa

ERRONKA LUDIKOAK

HELBURUAK

- Jolastuz, sormena eta autonomia areagotu.
- Lankidetza, 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 bizikidetza 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, 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.
-Saio telematikoak egitea erronka bat izan daiteke. Pazientzia eta motibazioa beharrezkoa izango da beraz.
-Dinamiken iraupena hezitzaileak moldatuko ditu beharren arabera, telematikoki lehenago nekatu daitezke eta.

MATERIALAK

Bi aulki, soka bat, 15 galtzerdi pare, erratza eta 4 globo eta "Superbotereen kutxa".

HARRERA

a) **Nola nator dinamika** : "Forniteko zein pertsonai bezala sentitzen zara gaur? Zergatik?" 3 minutu.
b) **Superbotereen kutxa**ren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko baliagarria izango den superbotere bat hautatu edo jasoko dute kutxatik. 2 minutu.

ATAL NAGUSIA

OINATZE MASAJEA - 11. MIKROPRAKTIKA

Zure gorputz atal ezberdinetan, zure eskuak erabiliz "oinatze" masaje txiki bat eman presionatuz, eskuaren pisua gorputzean nabarituz ala xuabe, oso goxo laztanduz. Bi "oinaze" motak txandakatu itzazu".

ERRONKA LUDIKOAK

Materiala: bi aulki, soka bat, 15 galtzerdi pare eta erratza, 4 globo.

Hasiera: umeak pantailaren aurrean kokatuko dira proposaturiko erronkak burutzeko, mugitzeko espazioa moldatu dutelarik.

Helburua: modu dibertigarri batean gorputz-atalak indartzea. Ariketa bakoitza 2 aldiz egin beharko dute.

Garapena:
1.go erronka: 4 hanketan, buruz gora ibili, karramarroak bezala eta bi aulkien artean dagoen erratzaren azpitik pasa. Ipurdiak ezin du lurra ikutu.

2. erronka: suge moduan, buruz behera, arrastaka, 6 metro egin etxeko pasiluan.

3. erronka: sokarekin 30 salto egin.

4.erronka: lurrean 6 galtzerdi pare jarri eta lurrean etzan, buruz behera oin puntak eta eskuetan bakarrik oinarrituz. Gorputza geldi mantenduz (4 oinarrietan), eskubiko eskuarekin, galtzerdiak alde batetik bestera pasako ditugu. Ondoren ezkerreko eskuarekin galtzerdiak beste aldera pasako ditugu.

5. erronka: aulkian puztuki bat jarriko dugu, puztukia mugitu ez dadin zeloarekin aulkira pegatu dezakegu. Aulkiari bizkarra emanez zutik jarriko gara eta 9 aldiz belaunak flexionatuz ipurdiarekin globoa ikutuko degu, 10. aldiz makurtzen garenean globoak ipurdiarekin eztanda egin dezan saiatuko gara.

6. erronka: pareta batean, zeloarekin paper bat itsatsiko dugu. 2-3 m-tara bi aulki jarriko ditugu bata bestearen ondoan. Aulki batean 15 galtzerdi pare jarriko ditugu. Libre dagoen aulkira, eskuak erabili gabe, 15 aldiz igo eta jetsi beharko gara. Jeisten garen bakoitzean galtzerdi pare bat hartu eta aulkira igotzean, galtzerdi parea jaurtiko dugu paperari ematen saiatuz. 15 aldiz eskubiko hankarekin igoko gara eta ondoren 15 aldiz ezkerrarekin.

7. **erronka:** aulki baten ertzean eseriko gara, eskuak aulkian apoiatuko ditugu eta hankak lurrean jarriko ditugu belaunak luzatuta. Aulkiaren azpian, lurrean puztuki bat itsatsiko dugu. Ipurdia aulkitik atera eta besoekin gora eta behera eginez lurrean dagoen puztukia ikutzen saiatuko gara. 9 aldiz egingo dugu eta 10.ean puztukia ipurdiarekin eztanda egin dezan saiatuko gara.

Amaiera: umeak ariketa guztiak 2-3 aldiz egin dituenean.

Iraupena: 20-30 minutu.

EZETZ SOKAREKIN HAU EGIN

Materiala: soka bat haur bakoitzeko.

Hasiera: espazioa antolatu sokasaltoan aritu ahal izateko.

Helburua: hezitzaileak edo jokalari batek proposatzen dituen erronka ezberdinak egitea.

Garapena: ariketa ezberdinak proposatuko zaizkie:
- 10 salto jarraian egin nahi bezala.
- 10 salto jarraian bi hankekin batera.
- Hankak txandakatuz.
- Berdina sokaren norabidea aldatuz, atzeruntz.
- Salto egin aurreruntz desplazatuz...

Amaiera: proposaturiko ariketak egiten saiatu direnean.

Aldaerak: haurrek proposatutako erronkak burutuz.

Iraupena: 5-10 minutu.

KOLORETAKO ARNASA - 7. MIKROPRAKTIKA

"Itxi begiak, arnasa sakon hartu eta imaginatu hartzen duzun arnasa hori, kolore bat duela. Kolorezko aire hori gorputzeko atal ezberdinetatik zehar pasa. Nahi baduzu arnasketa sakon bakoitzean kolorez aldatu... lasaitasuna eta gozamena sentituz".

SORTU ZEURE ZIRKUITUA

Materiala: etxetik arukitu ditzaketenak: aulkiak, soka, erratza...

Hasiera: segurtasun orientabideak errepasatu ondoren haur bakoitza bere zirkuitua sortzeko prest egongo da.

Helburua: zirkuitu bat sortu beharko dute, duten materialarekin eta ondoren zirkuituan propoastutako erronkak gainditu.

Garapena: zirkuitua autonomoki eta sormena sustatuz sortuko dute eta ondoren eta bertan dauden erronkak gaindituko dituzte.

Amaiera: zirkuitua sortu eta bertan aritu ondoren. Motibazioaren arabera moldatu.

Aldaerak: besteen zirkuituetuen ideiak elkarbanatuz. Ondoren berregin eta erronka berri horiek gainditu.

Iraupena: 5-10 minutu.

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

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