

HELBURUAK

- Jolastuz eta harremanduz gozatu. Taldea eta begiralearekin harremanak mantendu eta garatu.
- Telematikoki jarduteari moldatzen jarraitu. Akordioak/arauak gogorarazi eta barneratzen jarraitu.
- Jolastuz, mugituz, gozatzuz, 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, telematikoki lehenago nekatu daitezke eta.

MATERIALAK

- Malabarrak egiteko 3 pilota edo pilota egiteko materialak (puztukiak, arroza, edalontzi bat, 3 plastikozko poltsa eta guraizeak. Musika. eta "Superbotereen kutxa".

HARRERA



- Ongietorria, nola nator? dinamika eta adostutako arauen errepassoa. Azkenik saiorako superbote bat "hartu".
- Nola nator dinamika** : "Oraintxe zein kolore aukeratu zenuke nola sentitzen zaren adierazteko? Zergatik aukeratu duzu kolore hori?" 3 minutu.
- Superbotereen kutxa**aren erabilpena gogorarazi . Norbere emozioak nahiz gatazkek kudeatzeko baliagarria izango den superbote bat hautatu edo jasoko dute "kutxatik". 2 min. *(ikusi bideoa zehaztasun gehiago izateko)*

ATAL NAGUSIA

FOLLOW THE LEADER



Materiala: musika (abestien zerrenda aldeztu aurretik aukeratua izatea komeni da).

Hasiera: umeak libreki musikarekin mugitzeko espazioa antolatuko dute eta pantaila begiratzuz kokatuko dira.

Helburua: "liderra" izango denaren antzera mugitu.

Garapena: jokalaria bat liderra izango da eta gelatik musikarekin batera mugituz desplazatuko da. Beste jokalariek liderra kopiatu behar dute antzeko mugimenduak eginez. Hezitzaileak gidatuko du lider aldaketa (abestiz aldatuz ala 30 segunduro adibidez). Garrantzitsua da mugimendu ezberdinak egitea eta bakoitzak egin nahi duen mugimenduarekin gozatzea.

Amaiera: denak liderraren roletik pasa direnean.

Aldaerak: materialarekin edo gabe egin daiteke. Musika mota ezberdinak probatu daitezke eta jokalaria bakoitzeko abesti ezberdin bat proposatzean mugimendu aniztasuna bermatuko da musika lasai eta mugituagoak tartekatuz.

Iraupena: 10-15 minutu.

MALABARE MATERIALA SORTZEN



Materiala: 6 globo, 200gr arroza, edalontzi bat, plastikozko 3 poltsa eta guraizeak.

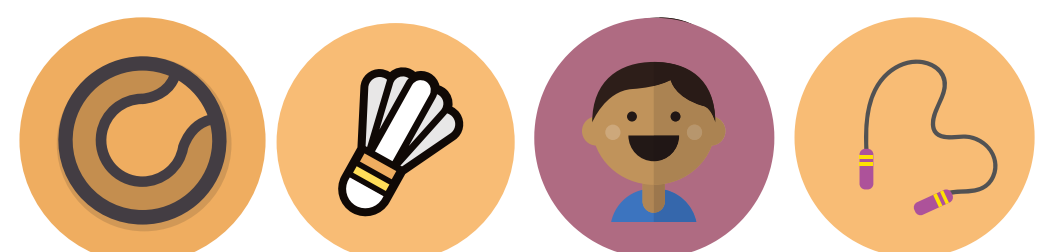
Hasiera: ordenagailuaren aurrean kokatuko dira eta hezitzaileak malabareetako pilotak nola egiten diren erakutsiko die.

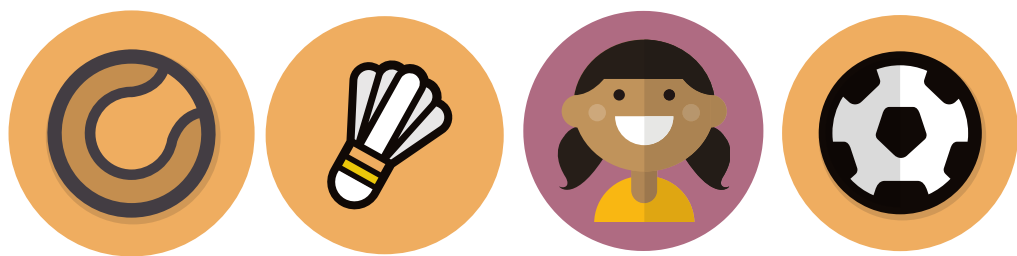
Helburua: ume bakoitzak malabareetako 3 pilota sortzea.

Garapena: 1go pausua: bi eskukada arroza edalontzi batean sartu. 2. a: edalontzian dagoen arroza plastikozko poltsa batean sartu eta poltsaren ertz batean bildu. Poltsari korapilo bat egin arroza barruan dagoelarik. Guraizeekin soberako poltsa zatia moztu. 3.a : puxika bat hartu eta lepoa moztu, ondoren globoaren zuloa behatzekin zabalduz arroza poltsa barruan sartu. 4.a: aurreko pausoa errepikatu bigarren puxikarekin.

Amaiera: haurrek 3 pilotak sortzerakoan.

Iraupena: 5-10 minutu.





MALABARRAK - EA HAU EGITEN DUZUN!

***Gomendioa:** ariketak aurrean ohe bat edo mahai bat izanda egitea gomendagarria da, modu honetan pilota erortzen denean etengabe lurreraino makurtu behar izana ekiditeko.

Adina: 5. eta 6. mailako haurrentzako gomendagarria, malabarrek zailtasun puntu bat daukate eta. Hala ere, moldaerak eginez haurren trebetasunaren arabera, gehiegizko frustrazioa ekidinez beste adineko aurrekin frogatu daiteke ere.

1.-Pilota batekin eta esku batekin: eskuin eskuarekin pilota bota eta hartu. Ariketa menperatuta daukagunean, gauza bera errepikatuko dugu ezker eskuarekin. Pilota altuera berdineratzen botatzen saiatu, burua baino piskat gorago.

2.-Pilota bat erabiliz, esku batetik bestera pasa. Ukondoak gorputzari pegatuta egon behar dira, eskuak ez dira pilota hartzeko altxatu behar.

Bi pilotekin:

3.-Bi pilota eta bi eskurekin: eskubiko pilota gora bota eta berriro eskubiarekin hartu. Jarraian ezkerreko eskuko pilota bota eta ezkerrekin hartu. Pilotek ez dute eskuz aldatuko.

4.-Bi pilota, bi esku eta haiek konbinatuz jardun: eskubiko eskuko pilota gora bota eta ezkerreko eskuarekin hartu aurretik ezkerreko eskuko pilota jaurti eta eskubikoarekin hartu. Ondorengo patroia jarraituz: jaurti, jaurti, jaso, jaso. Hau da, eskuin eskuaz jaurti, ezkerrez jaurti, eskubiaz jaso, ezkerrez jaso.

5.- Bi pilota esku batean, bat bota eta beste eskuarekin hartu. Berdina beste eskuarekin.

6.-Bi pilota esku berean hartu, bat bota ondoren bestea eta biak esku berdinarekin hartu.

iraupena: 10-15 min.

BRAIN GYM - 2. MIKROPRAKTIKA



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

MALABARRAK - EZETZ HAU EGIN 3 PILOTEKIN!

Materiala: malabarretako 3 pelota.

Hasiera: ordenagailutaren aurrean kokatuko dira eta hezitzaileak malabarrak egiten ikasteko proposatuko dituen ariketak jarraituko dituzte.

Helburua: malabarrak egiten trebatu.

Garapena: 3 pilotekin...

7.-Bi pilota esku batean eta bat aurkakoan. Bi pilota dauzkan eskuak pilota bat jaurtitzen du ondorengo patroia jarraituz: jaurti, jaurti, jaso, jaso, jaurti, jaurti, jaso, jaso. Pilota bat ez da jaurtitzen.

8.-Bi pilota esku batean eta bestea aurkako eskuan. Ondorengo patroia jarraitu: jaurti, jaurti, jaurti, jaso, jaurti, jaurti, jaurti, jaso.

9.-Aurrekoan bezala baina jaurtiketa bat gehiagorekin. Hau da: jaurti, jaurti, jaurti, jaurti, jaso.

10.-Aurrekoa bezala baina etengabe pilotak jaurtiz eta jasoaz.

iraupena: 10-15min.

ESKUAK BIHOTZ ETA SABELEAN - 3. MIKROPRAKTIKA



"Eskuak bihotzean eta sabelean kokatu. Eskuen berotasuna sentitu eta nola mugitzen diren somatu. Azkar? Mantxo? Saiatu eskuen mugimenduaren erritmoa jeisten, mantxotzen, baretzen"...

AGURRA BOROBILEAN

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

