6. saioa

MULTIKIROL ERRONKAK

HELBURUAK

-Jolastuz eta harremanduz gozatu. Taldea eta begiralearekin harremanak mantendu eta garatu.
-Telematikoki jarduteari moldatzen jarraitu. Akordioak/arauak gogorarazi eta barneratzen jarraitu.
-Jolastuz, mugituz, gozatuz, garapen motore, emozional, sozial eta mentala sustatu.
-Haurren egoera emozionala behatu eta dauzkaten beharrei erantzun.

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

Baloi biguin bat, kaxa bat, 2 galtzerdi pare eta "Superbotereen kutxa",

HARRERA

a) **Nola nator dinamika** : "Zein goxoki 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

BIREN ERRONKAK

Materiala: saskibaloiko baloi baten antzekoa etxean erabiltzeko (biguina ala plastikozkoa adibidez).

Hasiera: mugitzeko espazio egokia antoatu ondoren, prest kokatuko dira hezitzaileak proposatutako erronkak burutzeko.

Helburua: trebetasun eta habilezia motoreak garatzea.

Garapena:

1.go erronka: baloia bi eskuekin gora bota eta bi eskuekin jaso. Gauza bera baina txalo bat eman eta hartu,z. Ondoren bi txalo eman eta hartuz, hiru txalo, e.a. Beste aldaera bat txaloa bizkar atzean ematea litzateke. "Ea rronka bakoiza 5 aldiz egiteko gai zaren!"

2. erronka: baloia gorantz jaurti eta eskubiko eskuarekin hartu. 5 aldiz jarraian egitea lortzen dugunean, berdina egin ezkerrarekin.

3. erronka: baloia eskubiko eskutik ezkerrera pasa eta aldetantziz. 10 aldiz.

4. erronka: baloia esku batetik bestera pasa. Eskubi-ezker, abiadura handituz. Gauza bera egin baloia gora eta behera desplazatuz, buru gainetik aldakara.

5. erronka: birak buru ingurutik, gerri inguruan, belaunen inguruan. 10 bira eman leku bakoitzean, 5 eskubirantz eta 5 ezkerrerantza. Antzera, hiru mugimenduak konbinatuz.

6. erronka: "8" ak egin hanka tartean. 5 ordulariaren norabidean eta beste 5 kontrakoan.

7. erronka: gerritik buelta bat eta ondoren hanka baten inguruan beste buelta bat eman beharko da, berriro gerritik buelta eta beste hankaren inguruan azken bira emanez.

8. erronka: makurtuta, belaunen inguruan baloia mugitu eta jarraian hanka baten azpitik pasa, ondoren gauza bera eginaz beste hankaren azpitik pasatuz.

9. erronka: hankak irekita, baloia belaunen altueran mantenduko dugu. Esku bat gorputzaren aurrean eta bestea atzean egongo da baloia helduz. Baloia airean mantenduz, mugimendu azkar batekin, atzeko eskua aurrera pasako da eta atzeko eskua aurrera, berriro baloia hartuz erori ez dadin ekidituz. "Ea erronka 1'0 aldiz egiten duzun!".

10. erronka: zaldunaren posizioan jarrita, (belauna bat lurrean eta besta altxatuta) baloia belauna azpitik hartu eta gorantz jaurtiko dugu. Mugimendu azkar batean eskua belaunaren beste aldera pasaz baloia jasoko dugu. "Ea 10 aldiz errepikatzen duzun!".

Amaiera: erronka ezberdinak eginez trebatu direnean.

Aldaerak: haurrek proposatutako erronkak eginez jardutea.

Iraupena: 20 minutu.

DUTXA - 5.1. MIKROPRAKTIKA

"Dutxa hitza entzutean, espazioan gelditu eta begiak itxi. Arnasa hartuko duzu sudurretik eta dutxa baten azpian egongo bazina sentituko duzu, bertatik irtetzen den urak bustitzen zaituelarik. Zein tenperaturan dago ura? Ura gorputz guztitik zehar erortzen zaizula sentituko duzu, honela zure haserrea, tristura, urduritasuna, beldurra... urak eramaten duela sentituko duzu eta lasai eta gustora geldituko zara"..

PUNTERIA ERRONKAK

Materiala: galtzerdi pare bat eta saski ala kaxa bat.

Hasiera: umea metro batetara duen kaxa baten aurrean kokatuko da galtzerdi borobilduen 2 parerekin.

Helburua: pilota ala galtzerdi borobilduak kaxa barruan sartzea.

Garapena: kaxa bat saski moduan jarri eta kanasta sartzen saiatu. Lortzen duen bakoitzean pausu bat atzera egin eta berriro saiatu. Ea noraino urruntzea lortzen duen.

Iraupena: 5 minutu.

BALOI ERRONKAK

Materiala: futboleko baloi biguin bat.

Hasiera: jolasean airtzeko prestaturiko espazio batean baloi batekin kokatuko da haurra.

Helburua: futbol erronka ezberdinekin jardunez trebatzea.

Garapena:
1.go erronka: baloia hanka batekin zapaldu eta ondoren bestearekin. Hasieran poliki eta gero abiadura haunditzen joan.

2. erronka: baloia zapaldu eta ondoren pase txiki bat eman aurrerantz.

.3. erronka: baloia alboz pasa hanka batetik bestera.

4 erronka: bizikleta erronka. Baloia geldi dagoela, hanka batekin inguratu eta jarraian bestearekin.

5. erronka; baloia hanka batetik bestera pasatzea. Baloia bi aldiz pasa ezkerretuntz mugitzen den bitartean eta jarraian bizikleta egin. Gauza bera, eskubi alderuntz.

Aldaerak: beste erronka mota edo haurrek proposaturikoak eginez jardutea.

Amaiera: erronka guztiak egiten saiatu direnean.

Iraupena: 20 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 "marraztu" airean behatzarekin, aldakarekin... (ikusi bideoa). 3 minutko iraupena.

AGURRA

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