ESKOLA KIROL TELEMATIKORAKO

ORIENTABIDE PEDAGOGIKOAK

Eskola Kirolean 6-12 bitarteko haurren garapen motor, kognitibo, emozional eta sozialaren oinarriak eraikitzeko saio eta orientabideak

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Departamentua

ORAIN GIPUZKOA

EGILEAK:

Leyre Cano

Laida Sanz

Donna Apellaniz

Noelia Ruiz

Harremanetan jartzeko:

Info@leyrecano.com

Gipuzkoako Foru Aldundia

Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Departamentua

ORAIN GIPUZKOA

ZER DA DOKUMENTU HAU?

Dokumentu hau, batetik eskuragarri duzun materiala ulertzeko sortu da. Bestetik, eskola kirol saio telematikoak gauzatu ahal izateko orientabideak proposatzen dira ere bertan.

Saio eta orientabide hauek covid-19 dela eta bertan behera utzi den eskola kirol presentzialaren alternatiba bat eskaintzen dute helburu ezberdinekin:

1. Haurrek, etxean bada ere, jarduera fisikoa egitea.
2. Taldekideekin eta begiralearekin harremantzea.
3. Jolasa eta interakzioan aritzea.
4. Emozioen kudeaketarako oinarrizko baliabideak eskaintzea.

ZER AURKITUKO DUZU?

- **Orientabide pedagogikoak**: antolaketaren nondik norakoak eta zehaztasunak azaltzen dituen dokumentua. Baita orientabideak, kontutan izan diren irizpideak eta adimen emozionala lantzeko azalpen eta baliabideak.
- **10 saio** biltzen dituen unitate didaktiko bat.
- **Saioen taula** bat, esteken bitartez, zuzenean saio zehatz batera joateko.
- Saio bakoitzeko dokumentu bat.
- **Adimen emozionala** lantzeko 14 mikropraktika bideo labur formatuan, 4 bideo haurrei oinarrizko emozioen kudeaketan laguntzeko, 4 bideo helduentzako baliabideekin haurren bidelagun izateko (zer egin liskarrak daudenean, covid garaia, emozioen kudeaketa eta superpotereen kutxaren baliabidea) eta 8 jolas-dinamika. 31 bideo denera.

ZERGATIK?

Covid garaian bizi dugun egoera honetan, hasiera batean, **eskola kirolean zaudeten begirale, koordinatzaile, hezitzaileek... saioak moldatu behar izan dituzue** kontakturik gabe eta protokoloak errespetatuz presentialki jarduteko. Eta ondoren, **telematikoki gauzatzeko.** Horregatik, orientabide, inspirazio eta proposamen anitzak eskuragarri izan ditzazuten sortu da lan hau. Saio eta jolasetan zehar ideia ezberdinak eta **inspirazioa eskaintzeko**, alegia. Abiapuntu horretatik, zuen sormen boterea piztu eta saio berriak eraikitzera animatzen zaituztegu.

ZERTARAKO?

Haurren ongizatea eta osasun fisiko, mental eta emozionala sustatzeko ezinbestekoa ikusten dugulako. Haurren osasuna covid 19-arekin ez gaixotu eta ez kutsatzea baino areago dihoalako. Horretarako, haurrek eskola kirola ahalik eta baldintza egokienentan egin dezatela garrantzitua iruditzen zaigulako. Argi dago, etxetik jardutea ez dela inolaz ere egokiena. Era berean, etxean egon behar direnean jolastu, mugitu, gozatu eta taldekideekin harremantzen jarduteko saio telematikoak, ezer ez egitea baino aukera aproposago eta alternatiba interesgarri bezala ikusten ditugulako.

HEZITZAILEAK EREDU

Ezinbestekoa ikusten dugu ere, lehenik eta behin **hezitzaileok eredu izatea,** eta beraz, **gure emozioak erregulatzen ikastea, geure komunikatzeko modua hobetu eta fintzea haurrekin modu egokienean jarduteko**. Are gehiago telematikoki. Beraz, haurren bidelagun izateko, **begiraleak autoerregulazio, emozioen kudeaketa eta habilezia sozialen erabileran eredu izan behar gara. Ondoren, baliabide horiek haurrei naturalki transmititu ahal izateko.** Ez dugu aproposa ikusten adimen emozionalaren lanketa artifizialik eta horregatik gure proposamena jolasen bitartez, modu integratuan lantzea da.

ZER DA ADIMEN EMOZIONALA?

Adimen emozionala gizakiok gure sentimenduak ezagutzen, adierazten, erregulatzen, maneiatzen, inguruan ditugunak ulertzen eta haien lekuan jartzen, hau da, **enpatikoak izaten, laguntzen digun trebetasuna da**. Bizitzan zehar agertzen diren **oztopoak gainditzeko dugun gaitasuna**, alegia. Emozioak identifikatu, ulertu eta kudeatzen jakitea, bizitzan arrakasta izateko bidea eta gakoa izango da.

Adimen emozioanalak 5 gaitasun praktiko ditu:

1. **Auto-kontzientzia emozionala:** norberaren emozioak identifikatzea.
2. **Auto-erregulazioa:** norberaren emozioak kudeatzen jakitea.
3. **Auto-motibazioa:** iraunkortasuna, ikasten gozatu, norberarengan konfiantza izan eta porrotei aurre egitea bezalako trebetasunak garatzea.
4. **Enpatia:** gainerakoen lekuan jartzen jakitea. Komunikazio emozionalaren %90-a hitzik gabe egiten da. Enpatiak, emozioak onartzen, arretaz entzuten eta hitzez adierazi ez diren pentsamendu eta sentimenduak ulertzen laguntzen digu.
5. **Gaitasun sozialak:** Harreman sozialak osasuntsuak sortzen laguntzen digu.

Beraz, lan honen helburua, haurrek **Eskola Kirol garaian bizi dituzten egoera emozionalei behar duten arreta eta espazioa ematea** da, hauek modu ludiko eta dinamikoan landuz, adimen emozionalaren gaitasunak garatzen joango direlarik.

ZERTARAKO ADIMEN EMOZIONAL DINAMIKAK?

Habilezia emozional eta sozialen garapenerako. Haurrei, emozioak identifikatu, erregulatu eta espresatzeko baliabideak eskeintzeko eta saioetan zehar nola dauden behatzeko.

Batetik saioetan proposaturiko **dinamika eta mikropraktikak** arukituko dituzu. Bestetik **"Toolkit"** ala **Tresnen Kutxa** deituriko atal bat ere proposatzen da hezitzaileentzako tresna bilduma batekin, haurren bidelagun izateko. Eta azkenik **bideo bilduma** bat aurkituko duzu, emozioak kudeatzeko jolasekin.

ADIMEN EMOZIONALAREN GARRANTZIA

"Helduen arrakastaren %80, gutxienez, **adimen emozional**etik dator" Daniel Goleman.

ZER DIRA ETA ZERTARAKO ERABILI MIKROPRAKTIAK?

- Zer dira **mikropraktikak**:

BIDEO BILDUMA

- Emozioak eta haurrak:
- Emozioen semaforoa:
- Nola nator:
- Superbotereen kutxa:
- Emozioen kudeaketa helduentzat:
- Liskarren kudeaketa:
- Covid garaia:

- Zer egin **beldurra** sentitzen dudanean?
- Zer egin **tristura** sentitzen dudanean?
- Zer egin **haserrea** sentitzen dudanean?
- Zer egin **poza** sentitzen dudanean?

SAIOEI BURUZKO ORIENTABIDEAK

10 saio hauetan jarduera anitzen proposamena plazaratzen da. Aske sentitu behar haina moldaera egiteko. Adinaren arabera, taldearen ezaugarrien arabera... nahi haina **moldatzeko saio eta proposamenak dira**.

Harrera eta agurra atal garrantzitsuak direla uste dugu: konektatzeko, nola datozen eta nola doazen behatzeko, haurren beharrei erantzun hobea eman ahal izateko eta nolabait emozioen kudeaketan bidelagun izan ahal izateko. Are gehiago telematikoki.

Pazientzia, malgutasun eta sormen handia beharrezkoa izango da telematikoki jarduteko eta era berean hastapenerako jarduera fisikoa burutzeko alternatiba interesgarriak proposatu ditzakegu.

NATURA - TEKNOLOGIA

Dagoeneko badakigu teknologiak onura handiak eta aldi berean kalteak ere ekarri dituela gizartera. Kontziente gara, haurrak pantaila aurrean denbora gehiegi igarotzea ez dela batere aproposa. Horregatik, **ahal den heinean jarduera fisikoa naturan egin** dezatela gomendatzen dugu, **teknologiaren erabilera mugatuz** eta naturan jardundako denborarekin orekatuz. Kontutan izan, proposatutako material ugari naturan jarduteko erabili ala moldatu daitezkela. Era berean, haurrek, etxean egonik begiralearekin saio telematiko bat burutuz ala autonomoki prestatu ditugun bideoen bitartez, jarduera fisiko anitzak gauzatzeko aukera izango dutelarik.

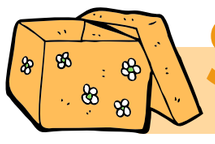
HAURREN ENERGIAREN ERREGULAZIOA

Eskola Kirolak haurrei beren energia zikloak orekatu eta erregulatzea bermatzen die. Izan ere, eskola garaian haurrak geletan daude denbora luzez eserita edo mugimendu aldetik nahiko mugatuak. Kontzentrazio eta harreta handia eskatzen zaie eta ondorioz, kontzentrazio energetiko handia ematen da. Jolas garaia edo Eskola Kirolaren unea iristen denean, energia hau askatu egiten da eta **espantsio dinamiketan sartzeko beharra dute**: modu librean jolastuz, oihukatuz, korrika eginez... Horrregatik, **jolas librearen garrantzia** ere azpimarratu nahiko genuke.

Haurrek bakarka eta taldean, haien **emozioak identifikatzen, komunikatzen eta maneiatzeko behar dutena adierazten ikasi dezakete** proposatutako dinamika ludiko eta jolasen bitartez.

Etxean egonda eta mugitzeko zailtasuna murriztuz guzti hau oztopatzen da. Horregatik, **ahal den heinean, etxetik eta telematikoki bada ere erregulazio hori bermatzeko** oso erabilgarriak izan daitezke proposaturiko hainbat material. Saio batzuk dinamikoagoak izango dira, beste batzuk lasaiagoak. Hainbatetan, erronkak proposatu ditugu, astean zehar beren kaxa jardun daitezen, jarduera fisikoaren praktikak saioetatik areago jarrai dezan.

Azkenik, haurren energia erregulatu eta **ongizatea sustatzeko bideoen bilduma** bat sortu dugu ere. Batetik **Brain gym**eko dinamikak garunaren zati ezberdinen konexioa sustatu eta areagotzeko, kontzentrazioa bermatuz. Eta bestetik, **"Eguna bikain hasteko dinamikak" eta "Ederki lo egiteko jolasak"**. Egunerokoan beren kaxa egiteko ala, elkarbizitza unitateetan edo eskolan burutzeko aproposak ere.



SUPERBOTEREEN KUTXA

Superbotereen adibideak:

- Ausardia
- Sormena
- Irudimena
- Konfidantza
- Autonomia
- Pazientzia
- Lasaitasuna
- Entzumena
- Espresioa
- Gozamena

Superbotereen adibideak:

- Enpatia
- Humorea
- Behin eta berriz saiatzea
- Alaitasuna
- Maitasuna
- Goxotasuna
- Espontaneitatea
- Autoerregulazioa
- Baikortasuna
- Besterik okurritzen bazaizu gehitu