UMEAK ERDIGUNEAN

TELE ESKOLA KIROLA

JOLAS-MUGI SAIOAK

6-12 urte bitarteko haurren garapen motore, kognitibo, emozional eta sozialaren oinarriak, telematikoki eraikitzeko saio eta orientabideak

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Departamentua

ORAIN GIPUZKOA

EGILEAK:

Leyre Cano

Laida Sanz

Donna Apellaniz

Noelia Ruiz

Leire Lopez

Nagore Urdapilleta

Harremanetan jartzeko:

Info@leyrecano.com

Gipuzkoako Foru Aldundia

Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Departamentua

ORAIN GIPUZKOA

SAIOAK

1. Ohiko jolasak
2. Malabareak
3. Sokasalto erronkak
4. Antzararen jokoa
5. Altxorraren bila
6. Multikirola
7. Ipuin motorea
8. Escape Room
9. Musika eta mugimendua
10. Erronka ludikoak

BRAIN GYM ETA ONGIZATE JARDUERAK

ADIMEN EMOZIONALA LANTZEKO JOLASAK

Sormena eta autonomia

Leihaketa

Kooperazioa

Erronkak

Adierazpena

Adimen emozionala

Ongizatea eta bizitasuna

1. saioa

OHIKO JOLASAK

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.

2. saioa

MALABAREAK

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

-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

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

ATAL NAGUSIA

FOLLOW THE LEADER

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

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

Helburua: "liderra" izango denaren antzera mugitu.

Garapena: jokalari 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 jokalari 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 berdinera 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 ezkerrreko eskuko pilota bota eta ezkerrarekin 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, ezkerraz jaurti, eskubiaz jaso, ezkerraz 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.

i**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 “marraztu” airean behatzarekin, aldakarekin... (ikusi 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

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

3. saioa

SOKASALTO 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

-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

Sokasaltarako soka eta "Superbotereen kutxa".

HARRERA

a) **Nola nator** dinamika : “Zein eguraldi daukazu barruan gaur? Eguzkitsua, lainotsua, euritsua, ekaitza...?” 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

EGIA ALA GEZURRA

Materiala: ez da behar

Hasiera: haurrak pantailaren aurrean kokatuko dira.

Helburua: entzuten duten esaldia gezurra ala egia den erabaki eta mugimenduaren bitartez erantzun.

Garapena: jolasa gidatzen duenak (hezitzaileak edo rol hori hartu dezakeen haur batek), esaldi bat oihukatuko du, eta esaldi hori egia bada “egia” haurrak saltoka hasiko dira gorputzarekin baietz esango balute bezala. “Gezurra” dela erantzuteko ordea lurrean etzan eta kroketa eginez alde batera eta bestera birak egiten hasiko dira.

Esaldi bezala, adibidez: “katuak 8 hanka ditu” erabili genezake. Ala “Bilbo Arabako hiri bat da”. Hezitzaileak erabaki dezake puntu sistma bat proposatzea ala ez lehiaketa txik bat sustatzeko.

Aldaerak: haurrek ere txandaka “zuzendari” errola hartu dezakete eta esaldiak asmatu eta esan ditzakete. Egia ala gezurra egin beharrean. Mugimenduak aldatuz, besoekin igeri egin, pareta ikustu eta bueltatu, lekuan bertan "korrika" egin, lurrean etzan eta zutitu... Gai ezberdinak erabiliz esaldiak sortzeko.

Iraupena: 10 minutu.

SOKASALTO ERRONKAK

Materiala: sokasaltorako soka.

*Alfonbra lodi edo irristatzen ez duen antzeko baten gainean saltatzeko aukera badago, aproposa izan daiteke bizilagunek entzungo dute zarata murrizteko.

Hasiera: hau bakoitza soka batean kokatuko da, sokasaltoan iblitzeko beharrezko neurri guztiak kontutan izanik. Kontuz pantaila jotzearekin eta adi inguruko objetuen antolaketarekin.

Helburua: proposatutako erronkekin trebatzea.

Garapena: bakarka aurreruntz eta atzeruntz, rebotearekin, salto bikoitza, hanka batekin salto, biekin, hankak txandakatuz,.. erronka ezberdinak proposatu.

Aldaerak: beraiek proposatutako erronkak eginez jardutea. Musikaren erritmoarekin salto egin beharra.

Iraupena: 10 min.

BAT, BI, PAN

Materiala: ez da behar.

Hasiera: haurrak zutik kokatuko dira pantailaren aurrean.

Helburua: arreta eta kontzentrazioa mantenduz, ezarritako araua jarraituz tokatzen den zenbakia edo hitza esatea mugitzen dauden bitartean. Giro aparta sortzeko erabilgarria izan daiteke.

Garapena: jokalari bakoitza mugitzen ari den bitartean, txandaka zenbaki bat esango du. Baina adi! 3 zenbakiaren multiploak eta 3 zenakiarekin amaitzen diren zenbakien ordez "Pan" esan beharko dut. Hau da: bat, bi, pan, lau, bost, pan... Norbait nahasten denean, 1etik hasiko dira berriz ere. Dibertigarria da eta parrez hasi ohi dira, baina kontuz elkarri iseka egitearekin, hanka sartzean kudeaketa egiteko arretaz ibili, elkarrekin barre egitea sustatuz baina burlak ekidituz.

*Adi, LH 3koentzat zailegia izan daiteke biderkaketak eta multiploen kontzeptua menperatzen ez dituztelako. Amaiera: taldeak 25 zenbakira akatsik gabe iristea lortzen duenean. Hau ere moldatu daiteke.

Aldaerak: akatsa egiten duenak zirkuito bat egin dezala etxean zehar (adibidez, zure logelara joan ohean etzan, bueltatu 5 salto egin, 4 kroketa bira eta jolasera bueltatu) jokoa dinamikoa egiteko. Aldi berean, jolasten dauden bitartean saltoka, lekuan "oinez" ala "korrika", "igeri egiten" mantendu ditzakegu mugimendu bermatzeo eta intentsitatea erregulatzeko.

Iraupena: 5-7 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 gelditukо zara"..

EZETZ EGIN

Materiala: baloi, pilota biguinak ala sokak.

Hasiera: haurrak pantailaren aurrean kokatuko dira oztoporik gabe mugitu daitezkeen leku batean.

Helburua: hezitzaileak proposatzen duen erronka betetzea.

Garapena: hezitzaileak mugimendu edo erronka ezberdinak proposatuko ditu eta jokalariek antzekoa egiten saiatuko dira. Adibidez: baloia eskuin eskuaz botatu, ezkerrarekin, eskuak txandakatuz, bote txikiak emanez, bote handiak, hanka azpitik, atzaren inguruan baloia bueltaka mantendu, baloia gora jaurti eta txalo bat eman ondoren berriro hartu, bi txalorekin, hiru txalorekin...etab.

Aldaerak: haurrek proposatzen dituzten erronka hezigarriak gauzatzea. Materialaren arabera aniztasun handia proposatu dezakegu: pilotekin, puztukiekin, zapi eta musikarekin gorputz adierazpena lantzeko...

Iraupena: 10 minutu.

PINTZEL MASAJEA - 6. MIKROPRAKTIKA

"Hodeia! entzutean, espazioan gelditu eta begiak itxi. Sudurretik hartuko duzu arnasa. Bitartean hodei bat zarela imaginatuko duzu. Nolakoa da hodeia? Zer forma du? Non dago? Nola dago zerua? Eta hodeia zarelakoan, nahi duzun lekura bidaiatuko duzu. Nora joango zinateke?"

AGURRA

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

4. saioa

ANTZARAREN JOKOA

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

-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

Antzararen jokora jolasteko materialak (pdf eta dadoak) eta. "Superbotereen kutxa".

HARRERA

a) **Nola nator dinamika** : “Zein intsektu mota aukeratuko zenuke nola sentitzen zaren adierazteko? 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

ERRONKEN ANTZARAREN JOKOA

Materiala: dado birtuala ala benetazkoa aukeran eta tableroa.

Hasiera: haurrak pantailaren aurrean kokatuko dira erronkak egiteko prest.

Helburua: haurrek erronka ezberdinak gainditu, ahal bezain pronto helmugara iritsi behar dira.

Garapena: Dadoa jaurti eta jolastera!

Antzararen jokoan arituko dira, borobil bakoitzan erronka bat gainditu behar dutelarik. Erronkak gainditu ahala aurrera egingo dute dadoaren laguntzaz ere.

Zenbaki bakoitzak, borobil horretan burutu beharreko erronka adieraziko du:

1.- Bost aldiz aulki batean eseri eta zutitu.

2.- Beste logela batera joan, ohean etzan eta itzuli ahal bezin azkar.

3.- Norbaiti besarkada bero bat eman. Bakarrik egonez gero zeure buruari.

4.- Hanka bakoitzarekin 10 salto egin.

5.- Skipping, belaunak gora igotzen 15 segunduz ala lekuan “korrika” jardun.

6.- Mimika bidez animali bat antzeztu besteek asmatu dezaten.

7.- Etxetik 50 pauso eman.

8.- Lau hanketan komuneraino joan eta etorri.

9.- Gerrian uztai bat duzula imaginatuz, 5 bira handi egin aldekin eskubiruntz eta beste 5 ezkerreruntz, ziruklu handiak irudikatuz.

10.- Sokarekin atzerantz 10 salto egin.

11- Mimika bidez pelikula bat antzeztu besteek asmatu dezaten.

ERRONKEN ANTZARAREN JOLASA...

12.- 5 aldiz, lurra bi eskuekin ikutu eta besoak gora eramanez salto egin.

13.- Abesti bat dantzatu.

14.- Suge moduan 3 metro lurretik desplazatu.

15.- Bost aldiz aulki batean eseri eta zutitu.

16.- Beste logela batera joan, ohean etzan eta itzuli.

17.- Norbaiti besarkada bero bat eman. Bakarrik egonez gero zeure buruari.

18.- Hanka baten gainean 10 salto egin.

19.- Skipping, belaunak gora igotzen 15 segunduz ala lekuan “korrika” jardun.

20.- Mimika bidez animali bat antzeztu besteek asmatu dezaten.

21.- Etxetik 50 pausu eman txingoka (25 ezkerrarekin eta beste horrenbeste eskuinarekin).

22.- Lau hanketan komuneraino joan eta etorri.

23.- Sokarekin 10 salto egin.

24.- Putzuan erori zara, berriro hasierara itzuli behar duzu.

25.- Mimika bidez pelikula bat antzeztu besteek asmatu dezaten.

26.- 5 aldiz lurra bi eskuekin ikutu eta besoak gora eramanez salto egin.

27.- Abesti bat dantzatu.

28.- Suge moduan 3 metro lurretik desplazatu.

29.- Gerrian uztai bat duzula imaginatu eta aldakarekin 5 bira eman eskubiruntz eta beste 5 ezkerreruntz.

30.- Hankak eta besoak aldi berean ireki eta hankak istean, buru gainean txalo bat jo "antzara" ohikuatuz. 7 aldiz ireki eta itsi.

31.- Lurrean 5 "kroketa bira" egin eskubirantz eta beste 5 ezkerrarantz.

32.- Gerrian uztai bat duzula imaginatu eta aldakarekin 5 bira eman eskubiruntz eta beste 5 ezkerreruntz.

33- Putzuan erori zara, berriro hasierara itzuli behar duzu.

34.-Hankak eta besoak aldi berean ireki eta hankak istean, buru gainean txalo bat jo "antzara" ohikuatuz. 7 aldiz ireki eta itsi.

HELMUGA: iritsi zara! Zorionak! Ospatu eta amaitzeko ahalik eta iskanbila gehiago ateraz barre egin zazu. Ahalik eta ozenen.

Amaiera: helmugara iristen direnean.

Aldaerak: borobil bakoitzean egin beharreko erronkak aldatuz. Materialak gehituz. Haurrek proposatutako erronka hezitzaileak burutuz. Musika gehituz eta mugimendu eta gorputz adierazpeneko dinamikak proposatuz.

Iraupena: 20-40 minutu.

hODEIA - 6. MIKROPRAKTIKA

“Hodeia! hitza entzutean, zauden tokian geldituko zara begiak itxita. Arnasa hartu eta hodei bat zarela imaginatuko dugu. Zeruan zaude, bertatik mugitzen zara. Zein forma duzu? Nola mugitzen zara? Hodei bat izango bazina bezala bidaiatu”.

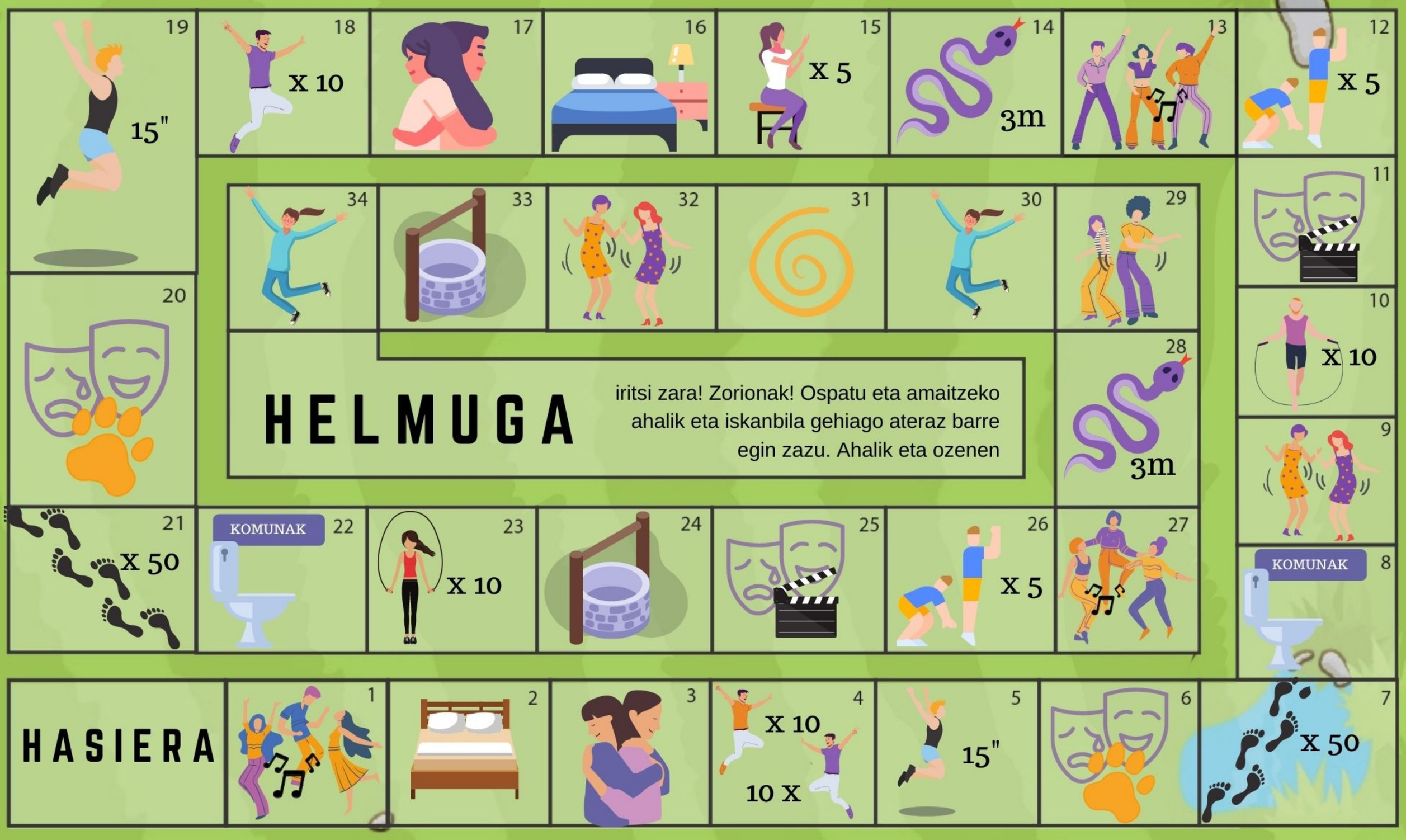
AGURRA

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

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua

ETORKIZUNA ORAIN

ERRONKEN ANTZARAREN JOLASA



Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lankidetza, Gazteria eta Kirol Departamentua

ETORKIZUNA ORAIN

ERRONKEN ANTZARAREN JOLASA

19 — 15"

18 — x 10

17

16

15 — x 5

14 — 3m

13

12 — x 5

11

10 — x 10

9

8 — KOMUNAK

7 — x 50

6

5 — 15"

4 — x 10 / 10 x

3

2

1

HASIERA

20

21 — x 50

22 — KOMUNAK

23 — x 10

24

25

26 — x 5

27

28 — 3m

29

30

31

32

33

34

HELMUGA

iritsi zara! Zorionak! Ospatu eta amaitzeko ahalik eta iskanbila gehiago ateraz barre egin zazu. Ahalik eta ozenen

ERRONKEN ANTZARAREN JOLASA

19 Hankak eta besoak aldi berean ireki eta hankak istean, buru gainean txalo bat jo "antzara" ohikuatuz. 7 aldiz ireki eta itsi	18 Hanka baten gainean 10 salto egin	17 Beste logela batera joan, ohean etzan eta itzuli	16 Bost aldiz aulki batean eseri eta zutitu.	15 Sokarekin atzerantz 10 salto egin	14 5 aldiz, lurra bi eskuekin ikutu eta besoak gora eramanez salto egin	13 Gerrian uztai bat duzula imaginatu eta aldakarekin 5 bira eman eskubiruntz eta beste 5 ezkerreruntz	12 Mimika bidez pelikula bat antzeztu besteek asmatu dezaten
20 Gerrian uztai bat duzula imaginatuz, 5 bira handi egin aldekin eskubiruntz eta beste 5 ezkerreruntz, ziruklu handiak irudikatuz.	34 5 aldiz lurra bi eskuekin ikutu eta besoak gora eramanez salto egin	33 Norbaiti besarkada bero bat eman. Bakarrik egonez gero zeure buruari	32 Putzuan erori zara, berriro hasierara itzuli behar duzu	31 Etxetik 50 pausu eman txingoka (25 ezkerrarekin eta beste horrenbeste eskuinarekin)	30 Mimika bidez pelikula bat antzeztu besteek asmatu dezaten	29 5 aldiz, lurra bi eskuekin ikutu eta besoak gora eramanez salto egin	11 Lau hanketan komuneraino joan eta etorri
21 Skipping, belaunak gora igotzen 15 segunduz ala lekuan "korrika" jardun.	22 Mimika bidez animali bat antzeztu besteek asmatu dezaten.	23 Putzuan erori zara, berriro hasierara itzuli behar duzu	24 Norbaiti besarkada bero bat eman. Bakarrik egonez gero zeure buruari	25 Abesti bat dantzatu	26 Gerrian uztai bat duzula imaginatu eta aldakarekin 5 bira eman eskubiruntz eta beste 5 ezkerreruntz	27 Lau hanketan komuneraino joan eta etorri.	10 Suge moduan 3 metro lurretik desplazatu
	35 Suge moduan 3 metro lurretik desplazatu.	**HELMUGA!!** *Zorionaaak!!! Helmugara iritsi zara! Ospatzeko ahalik eta iskanbila gehien sortuz, ozenki barre egin ezazu!*				28 Skipping, belaunak gora igotzen 15 segunduz ala lekuan "korrika" jardun	9 Sokarekin 10 salto egin
							8 Mimika bidez animali bat antzeztu besteek asmatu dezaten.
HASIERA	1 Abesti bat dantzatu.	2 Bost aldiz aulki batean eseri etatitu.	3 Beste logela batera joan, ohean etzan eta itzuli ahal bezin azkar.	4 Hanka bakoitzarekin 10 salto egin	5 Abesti bat dantzatu	6 Etxetik 50 pauso eman.	7 Hankak eta besoak aldi berean ireki eta hankak istean, buru gainean txalo bat jo "antzara" ohikuatuz. 7 aldiz ireki eta itsi

ERRONKEN ANTZARAREN JOLASA

HASIERA

1 Abesti bat dantzatu.

2 Bost aldiz aulki batean eseri etatitu.

3 Beste logela batera joan, ohean etzan eta itzuli ahal bezin azkar.

4 Hanka bakoitzarekin 10 salto egin

5 Abesti bat dantzatu

6 Etxetik 50 pauso eman.

7 Hankak eta besoak aldi berean ireki eta hankak istean, buru gainean txalo bat jo "antzara" ohikuatuz. 7 aldiz ireki eta itsi

8 Mimika bidez animali bat antzeztu besteek asmatu dezaten.

9 Sokarekin 10 salto egin

10 Suge moduan 3 metro lurretik desplazatu

11 Lau hanketan komuneraino joan eta etorri

12 Mimika bidez pelikula bat antzeztu besteek asmatu dezaten

13 Gerrian uztai bat duzula imaginatu eta aldakarekin 5 bira eman eskubiruntz eta beste 5 ezkerreruntz

14 5 aldiz, lurra bi eskuekin ikutu eta besoak gora eramanez salto egin

15 Sokarekin atzerantz 10 salto egin

16 Bost aldiz aulki batean eseri eta zutitu.

17 Beste logela batera joan, ohean etzan eta itzuli

18 Hanka baten gainean 10 salto egin

19 Hankak eta besoak aldi berean ireki eta hankak istean, buru gainean txalo bat jo "antzara" ohikuatuz. 7 aldiz ireki eta itsi

20 Gerrian uztai bat duzula imaginatuz, 5 bira handi egin aldekin eskubiruntz eta beste 5 ezkerreruntz, ziruklu handiak irudikatuz.

21 Skipping, belaunak gora igotzen 15 segunduz ala lekuan "korrika" jardun.

22 Mimika bidez animali bat antzeztu besteek asmatu dezaten.

23 Putzuan erori zara, berriro hasierara itzuli behar duzu

24 Norbaiti besarkada bero bat eman. Bakarrik egonez gero zeure buruari

25 Abesti bat dantzatu

26 Gerrian uztai bat duzula imaginatu eta aldakarekin 5 bira eman eskubiruntz eta beste 5 ezkerreruntz

27 Lau hanketan komuneraino joan eta etorri.

28 Skipping, belaunak gora igotzen 15 segunduz ala lekuan "korrika" jardun

29 5 aldiz, lurra bi eskuekin ikutu eta besoak gora eramanez salto egin

30 Mimika bidez pelikula bat antzeztu besteek asmatu dezaten

31 Etxetik 50 pausu eman txingoka (25 ezkerrarekin eta beste horrenbeste eskuinarekin)

32 Putzuan erori zara, berriro hasierara itzuli behar duzu

33 Norbaiti besarkada bero bat eman. Bakarrik egonez gero zeure buruari

34 5 aldiz lurra bi eskuekin ikutu eta besoak gora eramanez salto egin

35 Suge moduan 3 metro lurretik desplazatu.

HELMUGA!!

Zorionaaak!!! Helmugara iritsi zara! Ospatzeko ahalik eta iskanbila gehien sortuz, ozenki barre egin ezazu!

5. saioa

ALTXORRAREN BILA

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

-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

"Superbotereen kutxa", 18 makiltxo, pala eta pilota bat.

HARRERA

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

ALTXORRAREN BILA

Materiala: pistak.

Hasiera: ordenagailuaren aurrean kokatuko dira eta hezitzaileak altxorra lortzeko burutu beharreko frogak eta asmatu beharreko pistak azalduko dizkie.

Helburua: denen artean altxorra lortu beharko dute. Horretarako, froga ezberdinak proposatuko zaizkie eta froga gainditzen duten bakoitzean pista bat emango zaie.

Garapena: froga ezberdinak proposatuko zaizkie eta froga gainditzen duten bakoitzean pista bat emango zaie. Pista guztiak asmatzean altxorra lortuko dute. Pista bakoitzak, objetu batera eramanago ditu eta objetu hori ordenagailu aurrera eramango dute hezitzaileak ikus dezan. Denek objetua lortzen dutenean, berriro objetua bere lekura itzuliko dute hezitzaileak hurrengo froga proposatuko dielarik.

Amaiera: froga eta pista betetzean altxorra lortuko dute. Altxorra musikarekin ospatuko duten festa txikia da. I

I**raupena:** 30-40minutu.

FROGAK:

1. Erraketa batekin (mahai tenisekoa, tenisekoa edo aukeran zartagi txiki batekin 10 toke jarraian egin paperezkoa edo biguina den pilota txiki batekin.
2. Abesti bat dantzatu eta abestu.
3. Letra txinatarrez idatzita dagoen objetua asmatu (ikusi atxikitako eranskinean).
4. Punteria: lurrean 3m-tara panpin bat jarri eta pilota batekin (pilotarik ez badute, paperezko pilota bat egin dezakete) panpina ikutu.
5. Eranskinetako testuan, mezu ezkutua topatu.
6. 10 aldiz aulki batean eseri eta zutitu, goian txalo bat emanez.
7. Baloi bat esku batetik bestera pasa 10 aldiz, erori ez dadin lortuz.
8. Bakoitzak txiste bat kontatu behar du.
9. Eranskinetan atxikita dagoen buruhaustea asmatu.

PISTAK:

1. Lo egiteko erabiltzen dugu eta buru azpian jartzen da. Ziztu bizian ekarriko duzu?!!
2. Atea isteko balio dute, garrantzitsua da lapurrak etxean ez sartzeko. Ziztu bizian ekarriko al duzu bat?!!
3. Letra txinatarrek dioten hori ekarriko al duzu saltoka? Iristerakoan beste 10 salto eman.
4. Telebistan katez aldatzeko behar duguna. Ziztu bizian ekarriko duzu?!! Iristerakoan 5 kroketa bira egin lurrean.
5. Txuria da eta ipurdia garbitzeko balio digu. Ziztu bizian ekarriko duzu?!! Airera jaurti eta hartu 5 aldiz.
6. Zopa jateko erabiltzen dugu. Ziztu bizian ekarriko duzu?!!
7. Hotza egiten duenean, eskuetan jartzen ditugu. Ziztu bizian ekarriko dituzu?!! Iristerakoan esku batetik bestera pasa 5 aldiz.
8. Txantxarrak edo kariesak ez ateratzeko pastarekin batera erabiltzen dugun tresna. Ziztu bizian ekarriko duzu?!!
9. Jolas bat da, pieza asko ditu eta denak elkartuz irudi bat sortzen da.

*Jarduera fisikoaren intentsitatea igo ala jetsi daiteke pista eta frogak moldatuz.

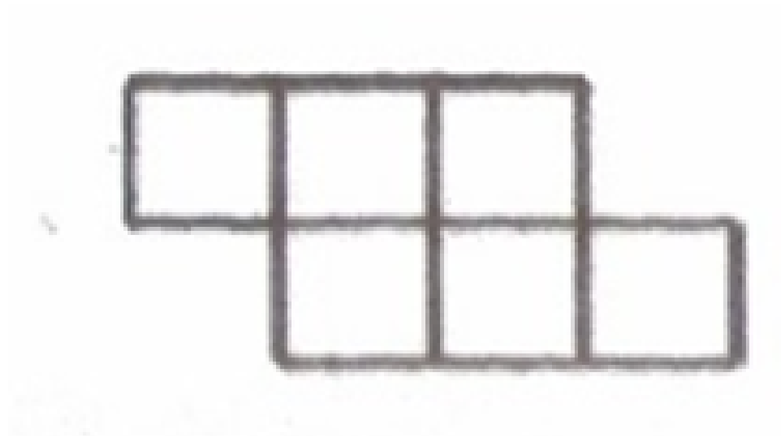
ERANSKINAK:

Letra txinatarrak:

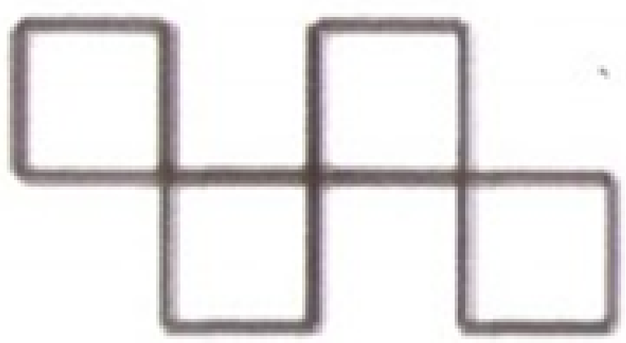
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
チ	ツ	テ	ト	ナ	ニ	ヌ	ネ	ノ	ハ
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
ヒ	フ	ヘ	ホ	マ	ミ	ム	メ	モ	ヤ
U	V	W	X	Y	Z	.	,	:	\
ユ	ヨ	ラ	リ	ル	レ	ョ	ャ	サ	ワ

ヌユメチノレナチヒ (guraizeak)

Makiltxoen buruhaustea: 18 makiltxoetatik 2 kendu eta 4 lauki berdin gelditzea lortu behar duzu.



Irtenbidea:



ERANSKINAK:

Mezu sekretua: testu honen barruan mezu sekretu bat dago. Asmatuko al duzu?

Eztiaren osagai nagusia loree**k** isuritako nektarreko azukrea da. L**o**re mota bakoitzaren nektarrak bere zaporea du. Beraz, **m**ota askotako eztiak daude. Loreen nektarra irentsi eta digestioa egin ondoren eztia tronpatik ateratzen dute. Eztiaren bilketa bera ere kont**u** handiz egin behar da. Abaraskak ze**n**tro berezi batera eramat**e**n dira eta han ateratzen da eztia.

Erlea**k** urtean zehar:

Neguan erlea jan eta l**o** egoten da, eta ez da atarian asko ikusten, eguzki ederrak jotzen ez badu. Neguko hotzen eraginez, asko hiltzen dira. Negu gogorretan eta ezti gutxiegi uzten zaienean erlauntz osoa desager daiteke.

Udaberri aldera erleen mugimendu handia hasten da. Hanketan **p**olen-pilota horiak n**a**barmentzen dira, eta erlauntzetan dagoen sartu-irtena handia da. **P**olena garrantzitsua da. Erreginak arrautzak jartz**e**n ditu, eta uda hastean erlauntz ertain batean 39.000 langile eta 1.900 erlamando izan daitezke. Erlekume gehienak maiatzean eta ekainean jaiotzen dira. Erle erreginak er**r**un dituen arrautzetatik j**a**iotzen diren erletxoak larba zuriak dira, hegorik eta hankarik gabeak eta buru txiki-txikia dutenak.

Udazkenean, erleek gero eta lan gutxiago egiten dute. Egunak laburragoak dira eta gauak freskoagoak. Goizean ere, beraz, beranduago ekiten diote lanari.

ALTXORRA: festa musikarekin mugituz!

KORAPILOA - 8. MIKROPRAKTIKA

"Imaginatu korapilo bat daukazula gorputzeko toki batean. Eskuak jartzen dituzu bertan eta nola desegiten den nabaritzen duzu ari fin eta luze bat bihurtzen den arte. Errepikatu korapiloa askatzea nahi duzun gorputz eremuan".

AGURRA

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

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 gelditukо 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.

7. saioa

IPUIN MOTOREA "INDIOEN ABENTURA"

HELBURUAK

- Jolastuz, sormena eta autonomia areagotu.
- Elkarbizitza unitateko kideekin lankidetza, humorea eta elkarrekin erronkak gainditiuz habilezia sozial eta emozionalak garatu.
- Norberaren gorputza eta emozioen kontzientzia, erregulazio eta kontrola areagotu.
- Gaitasun motore, emozional eta sozialak garatu.
- Adostutako bizikidetza printzipioak landu eta saioan zehar 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

Burukoak, kojinak, 10 galtzerdi pare bola eginda,mantak, aurpegia margotzeko margoak, indioen mozorrorako osagarriak (lumak...), motxilatxo edo poltsa bat ("barazkiak biltzeko") eta "Superbotereen kutxa".

HARRERA

a) **Nola nator dinamika** : "Ze janari 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

"INDIOEN ABENTURA" IPUIN MOTOREA

Ondorengo saioan, etxean, elkarbizitza unitatean egiteko praktika proposatzen da onodren: ipuin motorea. Indioen istorio batetan murgilduz eta ipuinaren protagonistak izanik. Pertsona batek jolasa zuzenduko du eta denak izango dira ipuinaren protagonistak.

Ipuin motoreak **ipuin kontatuak eta jolastuak** dira.
Jolasa pentsamenduaren eraikitzaile bihurtzen da. Umea da kontatzen den ipuinaren protagonista, bitartekari eta antzezlea. Ipuin motorearen esentzia mugimenduan datza, eta hori erabiltzen da umeraren heziketa integralerako. 6-10 urtekoentzat batez ere.

Materiala: burukoak, kojinak, 10 galtzerdi pare bola eginda,mantak, aurpegia margotzeko margoak, indioen mozorrorako osagarriak (lumak...), motxilatxo edo poltsa bat ("barazkiak biltzeko").

Hasiera: espazio zabal batean partaideak borobilean eseriko dira. Eta zuzendariak, kasu honetan "tribuko buruzagiak", abenturan, ipuinan murgilduko ditu:

"Ipar ameriketako indio tribu bat gara eta tipietan (kanping denda antzeko batzuetan) bizi gara. Tribuko buruzagia naiz ni eta zuek tribuko ume ausartak.

Gure agurtzeko modua, JAU! esanez eskua altxatzea da. Ea, probatu dezagun, nik jau! esatean zuek jau! erantzun eskua altxatuz, JAU!

Janari gabe gelditu gara eta barazkiak lortu eta animaliren bat ehizatu behar dugu ondorengo asteetan tribuarentzat janaria izateko. Zuek ume ausartak zarete eta zuen laguntza behar dugu.

Mendi batera igo behar gara, bertan dagoen bisonte bat ehizatu eta bidean topatzen ditugun barazkiak bildu behar ditugu. Bidea ez da erraza izango, erreka handi bat zeharkatu eta gaua mendian pasatu beharko dugu eta. Hurrengo goizean itzuliko gara erreka ondoan dauzkagun kanoetan igota. Janari bila etorriko zarete nerekin? Abentura polit hau bizitzera animatuko al zarete?"

Aurpegiak margotu: indioen moduan aurpegia apaindu eta ahal den heinean mozorrotu.

Indioen dantza: zutik borobilean bueltaka, hankak eta besoak mugituz abestia kantatu: "Indioak gara! indioak gara! eta hau da gure kantua! abbbbaaaaabbbbaaaa! abbbaaababbaaa!!!" eskuak etengabean ahotik gerturatuz eta aldenduz...

Garapena:
"**Errekan gora** igo beharko dute mendia", ezin dute "ura" (lurra) ukitu krokodiloak daude eta! Etxean zehar zirkuitu bat sortuz, helburua lurra ez ikutzea izango da. Aulkiak, mahaia, burukoak, kojinak... erabiliz, haien gainetik desplazatuko dira edo "harri batetik bestera mugituz ura ikutu gabe", material ezberdinak zapaltzen joango dira logela batera iritsi arte.

Barazki bilketa: mendira igo gara eta bertan dauden barazkiak (galtzeri pareak bola eginda) bilduko ditugu. Batzuk piskat izkutatuta daude.

Ehiza: barazkiak bildu ondoren bisonte bat ehizatuko dugu elikatzeko. Horretarako denon lankidetza beharko dugu. 6 aldiz geziarekin bisontea jo behar dugu. "Geziak" galtzerdi pareak edo paperezko pilotak izan daitezke. Eta bisontea paretan pegaturiko puztukia izan daiteke. Indioak banaka jaurtiko dute gezia eta guztira 6 aldiz bisonteari eman diotenean, ehizatua egongo da.

Gaua mendian: ilundu egin du eta gaua mendian pasa behar dugu (argia itzaliko dugu) mendi honetan animali basatiak bizi dira eta indioak isi-isilik egon beharko dira animaliek entzun ez ditzaten. (Jolasaren zuzendariak, animali basatiaren rola hartuko du) eta animali basati bat agertuko da beraz, indioak isil-isilik egoten saiatuko direlarik, hitz egin eta par egin gabe mantenduz, animaliak alde egin arte.

Mendian behera: Goiza da eta bildutako janaria hartuta mendian behera jetsiko gara, zirkuitua berreginez.

Kanoekin errekatik behera: Pasilloan eseriko dira ilara bat eginez kanoa barruan egongo balira bezela. Arraunean hasiko dira denak batera. Kontuz ibili beharko dira, tarteka zuhaitzen adar luzeak baju daudelako eta markutu beharko dira eta. Pirañak ere badaude, eta baten bat agertzen bada hankak lurretik altxatuko dituzte.

Kanpamentura: beste zirkuitu bat burutuko dute kanpamentura iritsi arte.

Amaiera: kanpamentura iritsi dira janariarekin eta denak poz-pozik daude. Kanpamentuan festa bat antolatu dute umeen ausardia ospatzeko. Borobilean eseriko dira eta ume indioaek erakutsitako ausardia eta kemena eskertu eta ospatuko da zutik jarri eta hasierako abestia dantzatuz eta kantatuz.

Iraupena: 30-35 min.

Aldaerak: zirkuitu mota ezberdina erabiliz edo indioen abentura beharrean, esploratzaile ala ikertzaileen istorioak erabiliz.

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.

MINUTUAREN JOLASA

Materiala: ez da beharrezkoa.

Hasiera: haurrak eserita kokatuko dira begi itsirik.

Helburua: arreta eta kontzentrazioa mantenduz, minutu bat noiz pasa den zehazki asmatzen duenak, edo gehien gerturatzen denak irabaziko du

.**Garapena:** hezitzaileak minutu bat kronometratuko du, jokalariek begiak itxita edo isiltasunean minutua kalkulatu edo zenbatuko dute eta minutua bete dela uste dutenean eskua altxatuko dute.

Amaiera: minutua amaitzean begiraleak, zehaztasun gehienez gerturatu direnak zeintzuk izan diren azalduko du.

Iraupena: 3 minutu.

AGURRA

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

8. saioa

ESCAPE ROOM

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

"Superbotereen kutxa".

HARRERA

a) **Nola nator dinamika** : "Zein nautrako elementu bezala sentitzen zara gaur? Zuhaitza, ilargia, eguzkia, itsasoa, euria... 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

ESCAPE ROOM TELEMATIKOA
MAIXU GOREN BIHURTZEKO ABENTURA

Klikatu hemen eta segi pausaoak!

HAUTS MAGIKOA - 5.2. MIKROPRAKTIKA

"Hauts magikoa! entzutean, espazioan gelditu zara eta begiak itxiko dituzu, sudurretik hartuko duzu arnasa eta imaginatuko duzun hauts magiko batekin dutxa goxo antzeko bat jasoko duzu. Hats magikoa zure gorputz guztitik zabaltzen joango da astiro astiro. Hauts magiko horrek, zuk behar duzuna ematen dizu: ausardia, lasaitasuna, alaitasuna, gozamena... nahi adina".

AGURRA

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

9. saioa

MUSIKA ETA MUGIMENDUA

HELBURUAK

- Gorputz adierazpen librea eta sormena landu, musikarekin gozatuz eta mugituz.
- Konfidantza eta entzute gaitasunak garatu. Baita ere, alaketetara moldatzeko gaitasuna indartu.
- Norberaren gorputza eta emozioen kontzientzia, kudeaketa eta kontrola landu.
- Noberaren mugak gainditu, etengabeko hobekuntza prozesua bultzatuz.
-Gaitasun motore, emozional eta sozialak garatu.

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

Musika abestien zerrenda, galtzerdi potoloak eta "Superbotereen kutxa".

HARRERA

a) **Nola nator dinamika** : “Zein marrazki bizidun 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

KROKETA

6-10 urte 11-12 urte

Materiala: musika eta espazio ahalik eta zabalena lurretik mugitzeko.

Hasiera: haurrak lurrean kokatuko dira era berean pantaila ikusi dezaketelarik, lurretik mugitzeko espazioa moldatuz.

Helburua: autoerregulatzeko eta entzuteko gaitasuna garatuko da, musikaren arabera mugitu beharko dira eta. Horrela kanpotik iristen den erritmo eta abiadura moldatzea landuko dute musikarekin biratuz.

Garapena: haurrak lurrean etzanda, musika entzun ahala kroketa egingo dute, alboetaruntz biraka jardungo dira musikaren erritmoaren arabera (ikusi bideoak).

Amaiera: musika, abestia bukatzerakoan.

Iraupena: 5 minutu.

GORPUTZAREKIN MUSIKA LURREAN MARGOTUZ

6-10 urte 11-12 urte

Materiala: musika eta espazio ahalik eta zabalena lurretik mugitzeko.

Hasiera: haurrak lurrean etzanda kokatuko dira era berean pantaila ikusi dezaketelarik, lurretik mugitzeko espazioa moldatuz.

Helburua: haurren potentzial kreatiboa piztu, lurreratu eta sustraitzea, berezkoa duten izaera kreatibora itzultzeko. Esku eta oinen kontzientziaz jabetzea. Barne oreka, bateratuak sentitu daitezen. 11-12 urtekoentzat: emozioak kudeatu, ezerosotasuna edo amorrua bideratu. Erregulazio horrekin lasaituz, segurtasuna eta ahaldundua sentitzeko. "Bateria kargatu" eta barruan duten indarra helburu batez erabiltzea bermatu.

Garapena: haurrak lurrean kokatuko dira. Eskuetan eta oinetan koloretako margoa dutela imaginatuz paisaia bat margotuko dute lurrean (6-10 urtkoak). Oinak eta eskuak lurrean zehar desplazatuko dira paisaia margotuz musika entzun ahala eta musikaz inspiratuz (ikusi bideoak).

Amaiera: musika, abestia bukatzerakoan.

Aldaerak: "Musika margotuz".

Iraupena: 10-15 minutu.

HAZITIK ZUHAITZERA, ZUHAITZETIK HAZIRA

6-10 urte 11-12 urte

Materiala: musika eta espazio ahalik eta zabalena lurretik mugitzeko.

Hasiera: haurrak lurrean kokatuko dira era berean pantaila ikusi dezaketelarik, lurretik mugitzeko espazioa moldatuz.

Helburua: arintasun eta leuntasunez aldaketetara moldatzeko gaitasunak garatzea, musika jarraituz zapaileruntz igotzen eta lurreruntz jeisten joango dira. Modu ezberdinak topatu beharko dituzte hori gauzatzeko. Sormena, koordinazioa, onarpena eta entzute gaitasuna garatzea ere heburu garrantzitsuak izango dira. 11-12 urtekoei, ahalduntzeko eta erantzunkizunak hartzeko lagunduko die. Baita beren sentsibilitatea indar edo gaitasun moduan erabiltzeko.

Garapena: haurrak lurrean hasten badira ere, igotzen eta jeisten jardungo dira: lurreruntz eta zeruruntz. Beraiek izango dira bere gorputzaren gidari. Eta musikaren erritmo eta ezaugarrietaz inspiratuz igo eta jetsiz mugituko dira beti ere leuntasuna eta arintasuna mantenduz. Erronka igotzen eta jeisten diren aldi bakoitzean mugimendu eta modu ezberdinak aurkitzea izango da (ikusi bideoak, azalpena adinaren arabera aldatuko dira eta).

Amaiera: musika, abestia bukatzerakoan.

Aldaerak: antzekoa baina modu berdinean igo eta jetsiko dira 10 aldiz eta modu berdinean bada ere, aldaera bat asmatuko dute ezberintasun txiki bat eskainiz.

Iraupena: 10-15 minutu.

YOGA MUSIKAREKIN - 13. MIKROPRAKTIKA

"Musika lasaia entzuten duzunean gelditu eta yoga mugimendua egin besoekin: aldaka ondoan dauden bi eskuak gorputzaren alboetatik gorantz mugitzen hasiko dira eta buru gainean batu eta elkarrekin mantenduz zilborreraino jetsiko dira ondoren, aldi berean begi itxiekin arnasketa sakonak eginez".

MUSIKAREKIN PATINATZEN ETA SURFEATZEN

6-10 urte 11-12 urte

Materiala: musika, jantziko dituzten galtzerdi potoloak eta ahalik eta espazio zabalena lurretik mugitzeko.

Hasiera: haurrak pantaila parean kokatuko dira eta espazioa moldatuko dute bertatik mugitu ahal izateko.

Helburua: oreka eta desoreka lantzea. 6-10 urtekoek galtzerdi potoloen laguntzaz irristatuko dira musika jarraituz. Erortzen ikasi eta desorekatzean orekara bueltatzeko gaitasunak garatzea.

Garapena: 6-10 urteko haurrak musika jarraituz irristatuko dira, patinatzen daudela imaginatuz. 11-12 urteko haurrek ordea, surfeatzen daudela imaginatuko dute, eta gorputz atal ezberdinak mugitu eta desorekatuko dituzte musika jarraituz. Hanka edo esku bakarrean sostengatu ahal izango dute eta etengabean mugimendua mantendu behar dute. Mugimendua jarraia izango da uneoro. Musika etengabean surfeatu beharko duten olatu bat izango da. (ikusi bideoak)

Amaiera: musika bukatzerakoan.

Iraupena: 5 minutu.

"KOLORETAKO TANTAK JASOTZEN" "ESPAZIO HUTSA ETA MUSIKA"

6-10 urte 11-12 urte

Materiala: musika,

Hasiera: haurrak pantaila parean kokatuko dira eta espazioa moldatuko dute bertatik mugitu ahal izateko.

Helburua: musikaren bitartez sentitzearen kontzientzia lantzea eta lasaitasunera itzultzea. Musikaren aldaketak nabarmentzea.

Garapena: 6-10 urteko haurrek, beren eskuen eta gorputzaren bitartez musikak eta argiaren kolorezko tantak jasoko dituztela imaginatuko dute. Horrela musikaren arabera mugituko dira, "argiaren kolorezko tanten" tenperatura, usaina... sentituz.
11-12 urtekoek begi itsiekin antzekoa egingo dute, musikaren espazioan egotea zer den esperimentatuko dutelarik. Tenperatura aldaketak nabaremenduz, musikaren usain eta koloreak imaginatuz, e.a. Bukatzerakoan, geldi beren gorputzaren "eskaner" bat egin dezatela. Gorputza nola dagoen nabarituz. "Nola nago orain?" Lasaiago? Indar gehiagorekin, nekatuagoa?
(ikusi bideoak). 6-10 urte 11-12 urte

Iraupena: 5 minutu.

MUSIKAREN BIDAIA - 10. MIKROPRAKTIKA

"Musika lasaia entzuten duzunean imaginatu musika hori zure gorputzean zehar pasatzen dela eta xuabe-xuabe mugitzen dela zure gorputz osoan zehar"..

AGURRA

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

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.

ONGIZATERAKO JARDUERAK

EGUNA BIKAIN HASTEKO DINAMIKAK

1 ordu 02 min.

6-12 urte bitarteko haurrentzako dinamika anitzak proposatzen dira bideo honetan, gorputza egunari ekiteko prestatuz. Gorputza luzatu, indartu, arnastu, koordinazio jarduerak egin, irudimen jolasak eta batez ere ahalduntzea sustatzeko emozionalki orekatu eta aktibatuz. Botere kreatiboa eta bizipoza sustatzeko. Gorputza eta emozioak orekatu eta aktibatu, energiaz beteaz.
Azalpenak haurrentzatat bideratuak badaude ere, jarduerak familian egitea gomendatzen da ere eta helduentzako baliagarriak izan daitezke.

EDERKI LO EGITEKO JOLASAK

25-30 min.

6-10 urte bitarteko haurrentzako dinamika anitzak proposatzen dira bideo honetan, loa laguntzeko eta oheratzea prestatzeko. Gorputza lasaitu, atseden egokia sustatu eta loaren bitartez indarberritzeko. Gorputza eta emozioak orekatu eta ohera erlaxatuak joan daitezen, hainbat irudimen jolas eta jarduera fisiko gauzatuko dituzte. Musikarekin gorputz adierazpena, erlaxazio teknikak, "Urrezko euri tantak", "Kezkak daramatzan dutxa", "Eskuen dantza"... eta antzeko proposamenen bitartez jardungo dira, amets gaiztoak ekidin edo loaldi lasai eta eraginkorrak sustatzeko helburuz ere.
Azalpenak haur gazteenentzat bideratuak badaude ere, jarduerak familian egitea gomendatzen da ere eta helduentzako baliagarriak izan daitezke.

BRAIN GYM ETA ONGIZATERAKO JARDUERAK

BRAIN GYM JARDUERAK

3 min.

Brain gym kontzeptuak, garunean konexioak sustatu eta areagotzeko jarduerak biltzen ditu. Eta konexioek, garun atal horiek bermatzen dituzten funtzioetan eragina dute. Horretarako hainbat mugimendu mota proposatu daitezke: eskuak aurrean ala atzean gurutzatzea, eskuin ukondoaz ezker belauna ukitzea eta ondoren ezker ukondoaz eskuin belauna. Era berean, eskuin eskuaz ezker orpoa ikutzea aurrekaldean eta ondoren ezker eskuaz eskuin orpoa ikutzea. Gauza bera egin daitke atzekaldean. Etzanda dauden zortzikoak irudikatzea behatzarekin, aldakarekin, begiekin... Jarraian beste jarduera mota batzuk topatuko dituzzu ere. Orokorrean 3 minutuz jardutea da proposamena.

ARMIARMA

3 min.

Gorputza aktibatu, estres maila murriztu eta endorfinak sortzeko.

ETZANDA DAGOEN ZORTZIKOA

3 min.

Pertzepzioa lantzeko erabilgarria. Irakurketa-idazketa prozesuetarako lagungarria. Kontzentrazioa areagotzeko, garunaren atal ezberdinen arteko konexioak sustatuz.

BEHATZ TXOROAK

3 min.

Kontzentrazioa areagotzeko, garunaren atal ezberdinen arteko konexioak sustatuz.

BELARRIAK ETA SUDURRA

3 min.

Irakurketa-idazketa prozesuetarako lagungarria. Kontzentrazioa areagotzeko, garunaren atal ezberdinen arteko konexioak sustatuz.

BURUA ETA SABELA

3 min.

Kontzentrazioa areagotzeko, garunaren atal ezberdinen arteko konexioak sustatuz.

ESKUEKIN

3 min.

Kontzentrazioa areagotzeko, garunaren atal ezberdinen arteko konexioak sustatuz.

IZUTUTAKO PERTSONA

3 min.

Gorputza erlaxatu, estres maila murriztu eta gorputza ikasteko prestatzen lagunduko dugu.

KORAPILOAK

3 min.

Atentzioa, oreka eta autokontrola lantzeko erabilgarria. Baita entzuteko eta hitz egiteko gaitasuna lantzeko.

ADIMEN EMOZIONALA LANTZEKO JOLASAK

ADIMEN EMOZIONALA LANTZEKO JOLASAK

Jarraian hainbat jolas eta dinamika proposatzen dira elkarbizitza unitateetan ala bikoteka emozioen lanketa modu naturalean, jolasaren bitartez egiteko. Haurrei ez diegu azalpen gehiegirik ematen lanketari buruz, gorputza eta jolasaren bitartez dagoeneko helburua lortuko delako azalpenetara jotzeko beharrik gabe. Horrela, oreka-desoreka, "irabazi-galdu", lideratua izan ala lidergoa eduki, korapilo emozionalak askatu, epaiketak alde batera utzi eta aske espresatu eta mugitu, norberarengan eta bestearengan konfidantza sustatu, zaintza praktikatu, kontaktuarekin esperimentatu, norberaren gaitasunen pertzepzioa landu, barnean dauzkagun emozioak begiratu eta interakzioan gozatu sormena bultzatuz.

BIKOTEA DESOREKATUZ — 5 min.

HIPNOSI KOLONBIARRA — 5 min.

HARIA ASKATZEN — 5 min.

ESKULTURA ETA ESKULTOREA — 5 min.

KOLOREETAKO KREMA — 5 min.

SALTOEN JOLASA — 5 min.

MAPA EMOZIONALA — 5 min.

MARIONETA ETA MARIONETISTA — 5 min.