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.