SEKUENTZIA DIDAKTIKOAK

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

JOLASHEZI ULERTZEKO GIDA

Zer da Jolashezi?

- Eskola Kirolean 6-8 urte bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa da.

Zein da programaren xedea?

- Gizartearen garapena (generoa, parte-hartzea, iritzi kritikoa…) bultzatuko duten etorkizuneko biztanleen hezkuntzan eragitea du helburu.

Zeintzuk dira programaren helburuak?

- Haurraren heziketa integrala bultzatzea: garapen kognitiboa, motorra, afektiboa eta soziala.
- Balioen hezkuntza: aniztasunari erantzutea (kulturartekotasuna, parekidetasuna, aniztasun funtzionala).
- Euskararen normalkuntzarako tresna bat gehiago izatea.
- Eskola kiroleko hurrengo etapetarako ikaslea prestatzea.

Zeintzuk dira programaren ardatz nagusiak?

- **Konfiantzaren pedagogia:** pertsonari bere hezkuntza ibilbidean bere buruarengan, besteeengan eta inguruarengan konfiantza izan dezan laguntzea da.
- **Haurraren garapen motorra:** prozesu sekuentzial eta jarraitu gisa ulertzen da, non gizakiak abilezia motor ugari eskuratzen dituen. Mugimendu sinpleetatik, antolatu gabeetatik, abilezi motor antolatu eta konplexuetara.
- **Praxiologia motorra:** jokabide motorrak bi plano aldi berean kontutan hartzen ditu. 1) Ikasleen portaera motorra (espazioa eta denboraren desplazamenduak, keinuak, kontaktuak, besteekin harremanak…), eta 2) ikaslearen ezaugarri subjektiboak (hautemateak, motibazioa, erabaki hartzeak, afektibotasuna etab.)
- **Balio hezkuntza:** desiragarriak diren idealak, gizarte edo kultura batean denen onespena jasotzen dutenak eta portaera zehatz bat bultzatzen dutenak.
- **Hezkidetza**: pertsona guztiak gizarte generoaren arabera hierarkizaturik ez dauden balio, portaera, arau, espektatiba sistema baten barnean, berdin prestatzea da.
- **Euskal kulturaren transmisioa**: Gizartearen jokamoldeak erakustean datza.

Zer aurkituko duzu programa honetan?

- 6-7 urteko ikasleentzat programa. Programa I izena duena.
- 7-8 urteko ikasleentzat programa. Programa II izena duena.
- Programa bakoitzak 4 saioz osatutako 14 sekuentzia didaktiko ditu.

Zein da programa?

Zer dira sekuentziak?

- Ikasleek ikasiko dutena planifikatzeko prozesua da. Jolasheziko sekuentziak 4 saioz osatuta daude.

Sekuentziak nola daude banatuta?

Sekuentziak 6 multzotan banatzen dira. Sekuentzia batean egoera konkretu bat gailentzen da. Egoera konkretu baten lanketa sakonago egiten da.

- Sekuentzia batzuetan ikasleak **bakarka gehiago arituko dira.** Horiei **BAKARKAKO EKINTZAK** deitzen diegu. Ez dago beti bakarka aritu beharrik baina bai ikasleei egiten diegun begirada. Egiten dituzun jolasak horretara bideratuta egon behar dira. Oinarrizko abilezia eta trebezia motorrak (hartu-bota, desplazamenduak, birak etab.), zein gaitasun motorrak (gorputz eskema, koordinazioa, denbora-espazio hautematea...).
- Beste sekuentzia batzuetan ikasle bat beste baten aurka arituko da. Sekuentzia horiei **BURUZ BURUKO EKINTZAK** deitzen diegu. Bereziki borroka-jolasak eta jazarpen zuzeneko ekintzak dira. Banakako dueluak dira. Ikasleak lortu beharko du: aurkariaren mugimenduak antzematea, aurre hartzea etab.
- Hirugarren sekuentzia multzoa **KOLABORAZIOARENA** da. Taldean elkarlanean egiten diren jarduerak dira. Ez dago aurkaririk jarduera hauetan. Ikasleek helburu komun bat lortzeko elkarlanean aritu behar dute, proposaturiko arazo motorrari erantzuna aurkitzeko elkarren artean komunikatuz eta adostasunak lortuz.
- Laugarren sekuentzia multzoa **KOLABORAZIO-OPOSIZIOA**rena da. Multzo honetan talde batek beste baten aurka aritu behar du. Taldeko dueluak dira. Helburua elkarlanean arituz aurkako taldea gainditzea da.
- Bosgarren sekuentzia multzoa **ADIERAZKORTASUNA** da. Ikasleek adierazpenezko erregistroak erabiliz irudimena eta sormena garatuko dute.
- Seigarren sekuentzia multzoa **ZIURGABETASUNA** (espazio ez-formal instituzionalizatuak) da. Sekuentzia honetako jardueretan garrantzia hartzen du jokalariak espazioaren erabateko kontrola ez duela eta beraz, bere ekintzak espazioak berak mugatzen dituela. Jolas eremu ez-formal instituzionalizatu gabeetan egiten diren jarduerak dira. Programa honen kasuan, herriko plaza, parkeak, kaleak, mendi muinoak izango dira natura oso eskura izango ez dugulako.

Saioak nola egituratu behar dira?

Zure saioak 3 atal izango ditu.

- **Topaketa Unea:** Ikasleei agurra egingo diezu. Zein sekuentzia lantzen zaudeten birgogoratuko diezu. Aurreko egunean zer egin eta ikasi zuten galdetuko diezu.
- **Ezagutza eraikitzeko unea**: Atal honetan jarduerak burutuko dituzu. Ikasleak jolasten edota jokatzen ibiliko dira. Zuk hauek gidatu edota askotan behatzaile lana egin beharko duzu. Oso garrantzitsua da haur guztiei begiratzea. Zer behar dute? Erraz egiten al du? Zein erronka jarriko diot? Zerbait gaizki irteten bada, zer aldatuko dut momentuan? Garrantzitsua da zer landu duten eta nola landu duten hausnartzea. Ikasleei galderak egingo dizkiezu.
- **Agurraren unea:** Saioaren laburpen bat egingo da eta hurrengo saiorako proiekzioa egingo da. Saio hasiera eta amaiera leku berdinean egitea gomendatzen dizugu, borobilean esertzea (denok elkar ikusteko).

Zer izan behar dut kontutan espazioei dagokionez?

- Espazioa mugatua, egokitua eta balizatua egon behar da bere dimentsioetan (espazio itxia, paretekin baloiek ihes egin ez dezaten).
- Saihestu ikasle asko espazio txikietan elkartzea, elkarren arteko talkak ekidituz.
- Saioa hasi aurretik egiaztatu instalazioa eta ekipamenduen egoera egokia dela, baita ikasleen arropa ere.
- Baloiekin lan egiten duzuenean saihestu jolas eremuan baloi askeak egotea.

Emaitzari garrantzia eman behar al diot?

- Lehia egoerak burutzen badira amaieran emaitzak ikasleei erakutsi beharko dizkiezu (abakoen bidez, gometxak, zenbaki handiak…), ikaslearen mugak eta lorpenak baloratzeko.
- Egiten diren jardueretan emaitza baino prozesuari eman behar diozu garrantzia (ikasleak jolasaren baitan egiten duen lanari): nola lortu duzue puntua egitea? zer egin duzue taldean helburua lortzeko? zer aldatuko zenukete berriz jolastuko bagenu?...

Taldeak nola egin behar ditut?

- Jolasetan talde orekatuak egingo dituzu. Irizpide hauek kontutan hartuz: harremanak, lidergoak, hizkuntza maila etab.
- Lehenetsi talde txikietan lan egitea ekintza denbora areagotzeko (jolaslekuak eta taldeak biderkatuz).
- Saiatu ikasleak zain ez egoten, ilarak ekidituz. Eman rol desberdinak taldekide bakoitzari. Eginkizun desberdinak egiteko aukera eman.

Noiz esan dezakezu haurrek ikasi dutela?

- Ikasleek jardueraren helburua ulertzen badute.
- Jolasarekin bat egiten badute, hau da jolasaren elementuak ezagutu eta bertan kokatzen ikasten badute.
- Praktikatzen bada (errepikapena garrantzitsua da).
- Beraien ekintzaren emaitza ezagutzen badute (norbere lanaren kontzientzia izan).

Partiduak egongo al dira?

- Programak ez ditu aste-bukaeretako antolaketa sistematikorik proposatzen, bai ordea, bi-hiru hilean behin aldi horretan garatu dituzten jardueren topaketak, beti ere jolasean oinarrituak.
- Topaketok, familia bereko eta adin desberdinetako kideen partaidetzarekin egitea proposatzen dizuegu. Ikasleengan bizitza aktibo ohiturak sustatzeko aldagai indartsuenetako bat familian jolastea delako.

- Jolasak, familia osatzen duten kideen harremana sendotzea du helburu. Horretarako, komunikazioa garatu, maitasuna eta estimua sustatu, elkarren arteko konplizitate sentimendua indartzen saiatuko gara.
- Gure gizarteak aisia askeko denbora gero eta antolatu eta gidatuagoa egin eta eragiten ari da. Horrek, aisia familian gozatzeko zailtasunak dakartza. Proposamen didaktiko honekin tarte horietarako aukerak ireki nahi ditugu.

Zein 8 urrezko aholkurekin bat egin behar dut?

- 1. Saioak gidatu eta ikasleak animatu behar ditut.
- 2. Saioa sekuentzia didaktikoan kokatuko dut.
- 3. Jolasaren helburua zehatz aurkeztu eta ikasleei birformulatu dezaten eskatuko diet, beraien ulermen mailaz jabetzeko.
- 4. Jolasetan txandakatu jolas denbora eta hausnarketa denbora, beti ere, ekintza motorra gailenduz.
- 5. Ikaskuntza, “ekintza –hausnarketa –ekintza” printzipioaren bitartez egingo dut.
  6. Hausnarketak bultzatukko dituzu: jolasaren arauak gogoratu eta errespetatzea eskatzeko, segurtasuna eta elkarbizitzarako, aurkitu diren estrategia eta konponbideak azaleratzeko, arau berriak asmatzeko…
- 7. Ikasleen ezaugarri eta erantzunei egokitzeko aldagai ezberdinak maneiatuko dituzu: espazioak txikitu edo handitu, jokalarien desorekak eragin, jokalariei rol ezberdinak ezarri edo kendu…
- 8. Joko/jolasak egokitu eta moldatu ikasleen premiei eta ez alderantziz. Guztion partaidetza joko/jolasak baino garrantzitsuagoa da.

AURKIBIDEA

	NI GU DANTZA			NI, ZU ETA GU JOKATZEN ETA JOLASTEN			GU ETA ZU KALEAN	
SAIOAK	URRIA	AZAROA	ABENDUA	URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA	APIRILA	MAIATZA
1	KOLABORAZIOA I	KOLABORAZIOA II		BAKARKA II	KOLABORAZIOA IV		ZIURGABETASUNA I	KOLABORAZIO-OPOSIZIOA II
2								
3								
4								
5	BAKARKA I	ADIERAZPENA I	ADIERAZPENA II	KOLABORAZIOA III	BURUZ BURU I	KOLABORAZIO-OPOSIZIOA I	BURUZ BURU II	ZIRUGABETASUNA II
6								
7								
8								
			TOPAKETAK			TOPAKETAK		TOPAKETAK

2. URTEA	NI GU DANTZA			NI, ZU ETA GU JOKATZEN ETA JOLASTEN			GU ETA ZU KALEAN	
SAIOAK	URRIA	AZAROA	ABENDUA	URTARRILA	OTSAILA	MARTXOA	APIRILA	MAIATZA
1	KOLABORAZIOA V	KOLABORAZIOA VI		BAKARKA IV	KOLABORAZIOA VIII		ZIURGABETASUNA III	KOLABORAZIO-OPOSIZIOA IV
2								
3								
4								
5	BAKARKA III	ADIERAZPENA III	ADIERAZPENA IV	KOLABORAZIOA VII	BURUZ BURU III	KOLABORAZIO-OPOSIZIOA III	BURUZ BURUIV	ZIURGABETASUNA IV
6								
7								
8								
			TOPAKETAK			TOPAKETAK		TOPAKETAK

KOLABORAZIOA I

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen aurrean norbere burua aurkeztea.
- Ikasturtean ondo funtzionatzeko arauak ezartzea.
- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen hastea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Begiraleak bere burua aurkeztu.
- Ikasturteko programaren nondik norakoak azaldu.
- Ikasleekin batera, errespetatu beharreko gutxieneko arauak ezarri.
- Saio proposamena azaldu.

MATERIALA

Konoak eta banku suediarrak (2.jolaseko ibilbidea prestatzeko)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoak proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: IZENA ETA KEINUA
Hasiera: Ikasleak borobilean eseri jarriko dira.
Helburua: Beraien burua aurkeztea.
Garapena: Txandaka erdira irtengo dira. Bertan, honakoa esan beharko du bakoitzak: “Nire izena …….. da, gehien gustatzen zaidana…. eta nire keinu gustokoena hau (keinua eginez)”. Ikasleei denbora pixka bat utziko diegu, talde erdian esan eta egin beharrekoa pentsa dezaten.
Amaiera: Ondoren, taldekide guztiek ezagutzen duten kanta bat abestu dezakegu.

2. JOLASA: GIZA MONUMENTUAK
Hasiera: talde handia, 7 edo 8 ikasleko azpitaldetan banatuko dugu.
Helburua: talde bakoitzak monumentu bat (dorrea, estatua, zubia…) osatu beharko du, taldekideen gorputzak erabiliz.
Garapena: osatu beharrekoa planifikatzeko denbora bat hartuko dute, ondoren entseatu eta azkenik talde handiaren aurrean aurkeztu.
Amaiera: figura desberdinak egin eta gero.

3. JOLASA: SUGEAK

Hasiera: talde berdinak mantenduko dira. Ikasleak lurrean buruz behera etzango dira, aurrean duten taldekidea orkatiletatik helduz. Horrela, modu uniformean desplazatzen den sugea osatuko dute.
Helburua: desplazamendu desberdinak egitea.
Garapena: hasieran, linealki desplazatuko da eta ondoren, borobilak eginez eta begiraleak aurrez prestatutako ibilbidea burutuz. Saiatu desplazatzeko aukera desberdinak probatzen.
Amaiera: aldaera guztiak amaitu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, lurrean borobilean eseriko gara eta ikasle bakoitzak bere izena eta keinua gogoratuko du talde handiaren aurrean. Ondoren, begiraleak saioaren feedback-a eman, hurrengo saioan landuko duguna azaldu (jolas kooperatiboak) eta ikasleak agurtuko ditu.

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen hastea.
Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

3 banku suediar

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoak proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: ZURRUMURRUA
Hasiera: ikasleak borobilean eseriko dira.
Helburua: elkar ezagutzea.
Garapena: taldekide batek, bere izena eta gustoko dituen kontuak esango dizkio belarrira ondokoari. Horrela, esaldia ikaslez ikasle pasatzen joango da, zurrumurrua hasi duenaren ondokora iritsi arte. Azken honek altuan esango du, ia esaldia bere horretan iritsi den amaierara arte.
Amaiera: 2-3 aldiz errepikatu eta gero.

2. JOLASA: IKASLEEN ANTOLAKETA

Hasiera: 3 banku suediar bata bestearen jarraian kokatuko ditugu eta ikasleak haien gainera igoko dira. Bata bestearen alboan kokatuko dira, zutik.
Helburua: irakasleak antolatzeko irizpide bat emango die eta ahalik eta denbora azkarrenean, baina bankuetatik jauzi gabe, irizpide horren arabera kokatu beharko dira.
Garapena: irizpideak honakoak izan daitezke: Altuera, jaiotze data, ikastetxeko zerrenda zenbakia…
Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitu eta gero.

3. JOLASA: TXIKLE JAUZILARIA
Hasiera: ikasle bakoitza, txikle itsaskor bat balitz bezala libreki mugituko da espazioan zehar. Saltoka, 2 hankak batera dituztela, eta jauzi egiten duten bitartean “ñam ñam” esanez.
Helburua: txikle zati batek beste bat ukitzen duenean, itsatsita geldituko dira.
Garapena: taldekide guztiak itsasten joango dira, elkarrekin batera jauzi egiten duen txikle masa handi bat osatu arte. Ikasleak elkartzen ez badira, jolas espazioa murriztea aholkatzen da.
Amaiera: 2-3 aldiz errepikatu jolasa.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”…
Horren ondoren, datorren saioan jolas kooperatiboekin jarraituko dugula azalduko diegu.

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Musika aparatua, konoak eta uztaiak (talde bakoitzeko bat)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**1. JOLASA: BESARKADA MUSIKALA** **Hasiera:** musika alai bat entzun bitartean, ikasleak espaziotik libreki mugituko dira, jauzi eta dantza eginez. **Helburua:** musika gelditzean, bikote edo hirukoteka besarkatuko dira. **Garapena:** taldekide guztiak besarkatu direnean, berriz ere musika piztuko dugu eta ikasleak espaziotik mugitzen jarraituko dira. **Amaiera:** 5’ ingurun.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

2. JOLASA: UZTAIAK PASA BOROBILEAN

Hasiera: ikasle guztiek, bata besteari eskuak emanda, borobil handi bat osatuko dute.
Helburua: borobilean 2 uztai sartuko ditugu eta ikasleak, eskuak askatu gabe, uztaiak itzuli osoa ematea lortu beharko dute.
Garapena: eskuak askatu edo uztaia borobiletik irten ez gero, hasieratik hasi beharko dira erronka lortu arte.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero amaituko da.

3. JOLASA: UZTAIA GORA

Hasiera: ikasleak 4ko taldeetan antolatuko ditugu. Talde bakoitzari uztai bat emango diogu eta taldekide guztiak uztaiaren barruan kokatuko dira.
Helburua: uztaia buruen gainetik ateratzea izango da helburua, hori bai, eskuak erabili gabe.
Garapena: kontsigna desberdinak eman uztaia burutik ateratzeko. (Eskuineko eskua bakarrik, ezkerrekoa, ahoa etab.)
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

4 JOLASA:

Hasiera: 4ko taldeak mantenduko dira.
Helburua: ikasleek uztai bat buru gainean garraiatu beharko dute.
Garapena: espazioan zehar, konoak baliatuz, ibilbide txiki bat sortuko dugu.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”…
Horren ondoren, datorren saioan jolas kooperatiboekin jarraituko dugula azalduko diegu.

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

4 baloi bigun eta 4 koltxoneta edo esterila.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: IRUDIMENEZKO PILOTA

Hasiera: borobil handi batean kokatuko gara.
Helburua: imitazioa lantzea.
Garapena: begiraleak ondoan duen ikasleari irudimenezko pilota bat pasatuko dio. Honek, zerbait egin edo antzeztu beharko du (esku batekin punpa egin, jaurtiketa bat, hanka artetik igaro, masaje bat eman…), gainontzeko taldekideek berdina egin beharko dutelarik. Ondoren, borobilean dagoen hurrengo taldekideari pasako dio irudimenezko pilota.
Amaiera: guztiek behin edota bi aldiz egin eta gero.

2. JOLASA: DENOK BAT

Hasiera: ikasle guztiak borobilean kokatuko dira.
Helburua: batak besteari pilota bat pasatu beharko dio. Pilota ezingo da lurrera jauzi eta ikasleek soilik, esku ahurrarekin kolpatu ahalko dute.
Garapena: jolasa errazegia edo astunegia suertatzen baldin bada, beste pilota bat sartuko dugu borobilean.
Amaiera: denbora mugatu daiteke, 10' esaterako.

3. JOLASA: PILOTA GARRAIATU

Hasiera: ikasleak 3 edo 4ko taldetan banatuko ditugu.
Helburua: gorputzeko atal ezberdinak erabiliz (eskuak izan ezik), taldekide guztien artean, pilota garraiatu beharko dute aldez aurretik prestatutako ibilbide baten zehar.
Garapena: lehenengo, burua erabiliz egingo dute, ondoren bularra eta sabelaldea eta azkenik, hankak.
Amaiera: aldaera guztiak amaitzean.

4.JOLASA: GORA PILOTA!

Hasiera: 3-4 ikasleko taldeak mantenduz, bakoitzari pilota eta koltxoneta edo esterila handi bat emango zaio.
Helburua: ikasle guztiak koltxoneta heltzen dutelarik, erdian dagoen pilota gora jaurti beharko dute behin eta berriz, lurra ukitzea ekidituz.
Garapena: kontsigna desberdinak eman: esku batekin, hankekin etab.
Amaiera: aldaera guztiak probatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzazkegu: "nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?" " nola konpondu naiz nire taldekideekin?", "Zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? Eta nola konpondu ditugu?"…

KOLABORAZIOA II

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan heterogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Baloi bigun bat

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu: jolas kooperatiboak.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: GIZA MONUMENTUAK

Hasiera: talde handia, 7 edo 8 ikasleko azpitaldetan banatuko dugu.
Helburua: talde bakoitzak monumentu bat (dorrea, estatua, zubia…) osatu beharko du, taldekideen gorputzak erabiliz.
Garapena: osatu beharrekoa planifikatzeko denbora bat hartuko dute, ondoren entseatu eta azkenik talde handiaren aurrean aurkeztu.
Amaiera: figura desberdinak egin eta gero.

2. JOLASA: ARRANOAREN GARRAIOA

Hasiera: ikasleak 4ko taldetan banatuko ditugu. Horietako bat lurrean etzango da, besoak zabalik eta hankak batera dituela jarriko da.
Helburua: espazioan zehar hegaldi batez gozatu ahal izango dute.
Garapena: taldekide batek orkatiletatik helduko dio eta beste biek besoetatik. Posizio horretan lurretik metro erdi altxatuko dute.
Amaiera: ikasle guztiak arrano izan eta gero.

3.JOLASA: IGERILEKURA JAUZI

Hasiera: ikasleak binaka jarriko dira, bata bestearen aurrean eta besaurreetatik helduta, 2 ilara luze osatuz.
Helburua: ikasleetako bat, distantzia batera urrunduko da eta lasterketa txiki bat egin ondoren, bere taldekideen besoen gainera jauzi egin beharko du. Bikoteak, erdian dagoen ikaslea aurrera bultzatzen joango dira, ilararen amaierara heldu arte.
Garapena: horren ondoren, hurrengo ikasleak jauzia egingo du.
Amaiera: ikasle guztiak jauzia egitean amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”, “Zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? Eta nola konpondu ditugu?”…

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

-

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: ASTOA ETA ALPORTXAK

Hasiera: ikasleak 3ko taldetan banatuko dira. Ikasleetako bat belauniko kokatuko da eta beste bi taldekideak aldiz, bere alde bakoitzean, hankak belauniko dagoen ikaslearen gainean jarriko dituzte.
Helburua: azken hau, altxatu eta oreka mantentzen saiatuko da bere bi kideak bizkar gainean dituelarik. Bitartean, gainean dauden bi ikasleak bata bestearen hankak helduko dituzte. Horrela, astoa eta bere alportxak irudikatuko dituzte. Posizio horretan, ibilbide txiki bat egiten saiatuko dira.
Garapena: ibilbide desberdinak egiteko eskatu.
Amaiera: ikasle guztiak rol guztietatik pasa eta gero.

2. JOLASA: KIRIBILA

Hasiera: ikasleak eskuetatik helduko dira katai bat osatuz.
Helburua: ertzetako batean aurkitzen den ikaslea jolasaren gidaria izango da eta kataiaren barrutik biraka hasiko da, kiribil bat sortu arte.
Garapena: behin kiribila eginda, beste aldera biratzen hasiko dira, ilara zuzenera itzuliz. Ondoren, gidariaren rola ikasleen artean aldatuko dugu.
Amaiera: guztiak gidari izatetik pasa eta gero.

3. JOLASA: TUNELA

Hasiera: talde guztiak ilara luze bat osatu beharko dute, bata bestearen aurrean kokatuz.
Helburua: ahalik eta denbora laburrean proposatutako zirkuitua egitea izango da.
Garapena: ilaran azkena dagoen ikaslea bere kideen hanken azpitik pasa beharko da eta aurreneko postura heltzean, bertan hankak zabalduko ditu. Momentu horretan, azkena dagoen bere kidea irtengo da berdina egiteko asmoz.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”, “Zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? Eta nola konpondu ditugu?”…

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan heterogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Klariona

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: HABIA

Hasiera: ikasleak 3ko taldetan banatuko ditugu. Hauek, bata besteari bizkarra emanez kokatuko dira, besaurreetatik elkar lotu eta hanketako bat atzera tolestuko dute. Modu horretan, "habi" bat sortuz.
Helburua: posizio horretan, prestatutako ibilbidea egin beharko dute.
Garapena: ibilbide desberdinak eta elkarlotzeko modu ezberdinak erabili.
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

2. JOLASA: ERRALDOIA

Hasiera: taldeak mantenduz, 2 ikasle bata besteari sorbaldak ukituz kokatuko dira, bizkarren atzean eskuak elkarlotzen dituztelarik.
Helburua: prestatutako ibilbidea egin beharko dute.
Garapena: posizio horretan, hirugarren taldekidea gainera igoko da, hanka bakoitza esku banaren gainean kokatuz.
Amaiera: guztiak rol guztietatik pasa eta gero.

3. JOLASA: BIRATZEN

Hasiera: ikasleak 4-5eko taldetan banatuko ditugu eta talde bakoitzarentzat lurrean metro bateko diametroa duen borobil bat marraztuko dugu. Ikasle bakoitzak bere belarria helduko du ezkerreko eskuarekin. Aldi berean, eskumako besoarekin beste besoak osatzen duen zulotik pasa eta borobiletik desplazatu beharko da.
Helburua: posizio horretan borobilaren inguruan itzuliak eman beharko dituzte, barrura sartu gabe eta oreka mantenduz. Ikasleak ematen duten itzuli bakoitzeko, taldearentzat puntu bat lortuko du.
Garapena: biratzeko kontsigna desberdinak eman.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: "nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?" " nola konpondu naiz nire taldekideekin?", "Zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? Eta nola konpondu ditugu?"…

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan heterogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Klariona

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

IIkasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BIKOTEARENGANA GERTURATU

Hasiera: ikasleak bikoteka antolatuko ditugu. Kideetako bat zutik egongo da eta besoa altxatuko du, lurrarekiko perpendikularki. Posizio horretan, altxatu duen besoaren hatzamarrak luzatuko ditu. Beste ikaslea aldiz, begiak estalita dituelarik, 5 metrotara kokatuko da. Bertan, besoa aurrera luzatu, hatzamarrak ireki eta hatzamar potoloa gora begira duela kokatu beharko da.
Helburua: horrela, aurrera ibili beharko da, bere kidearekin hatzamarrak elkarri lotzeko helburuarekin.
Garapena: aldaera ezberdinak sartu daitezke, soinuak egiteko aukera etab.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero.

2. JOLASA: BOROBILEAN BIRAK EMAN

Hasiera: ikasleak 6-8ko taldetan banatuko ditugu, 4 eta 6 metro arteko diametroa duen borobil baten barruan kokatuko direlarik.
Helburua: ikasleak hanka baten gainean mugitzen egon beharko dira, borobilari ahalik eta buelta gehien eman beharko diete.
Garapena: taldekideen artean lagundu daitezke. Beste hanka lurrean jartzean edo taldekideetako bat borobiletik irtetean, berriz hasi beharko dira.
Amaiera: 4 aldiz errepikatu eta gero.

3. JOLASA: BAGOIAK PASATZEN

Hasiera: taldeak mantenduz, ikasleak ilaran kokatuko dira, aldakak angelu zuzenean flexionatuz eta aurrekoari gerritik helduz.
Helburua: ilaran azkenengo lekuan dagoen ikaslea taldekideen bizkarren gainetik igaro beharko da, ilarako lehenengo lekuan kokatu arte.
Garapena: ikasle guztiak besteen bizkarren gainetik igaro diren arte.
Amaiera: guztiak rol guztietatik pasa eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzazkegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”, “Zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? Eta nola konpondu ditugu?”…

KOLABORAZIOA III

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak sustatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan heterogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Musika jartzeko tresna, sokak eta banku suediarrak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleei ongietorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**1. JOLASA: TALDEKATZEAK** **Hasiera:** espazioan zehar sakabanatuta jarri beharko dira. **Helburua:** irakasleak zenbaki bat esatean, ikasleak kopuru horretako taldeetan elkartuko dira. **Garapena:** musikaren erritmoa jarraitu beharko dute. **Amaiera:** 5-10’ jolasean ibili eta gero.

2. JOLASA: GURPILA

Hasiera: ikasleak, bikoteka, bata bestearen parean kokatuko dira.
Helburua: bikoteka biraketak egin beharko dituzte.
Garapena: eskuetatik heldu, gorputza atzera bota eta aldi berean, hanka puntekin ukituko dira. Poliki-poliki biratzen hasi eta geroz eta abiadura handiagoa hartuko dute, ahalik eta azkarren biratu arte. Aldatu bikoteak.
Amaiera: 2-3 aldiz bikoteak aldatu eta gero.

3. JOLASA: LUMA HEGALARIA

Hasiera: ikasleak 6-8ko taldetan banatuko ditugu.
Helburua: taldekideen artean putz eginez luma bat ahalik eta denbora gehien airean mantendu beharko dute.
Garapena: jolasa errazegia suertatzen bada, luma izkina batetik bestera eramatea proposatuko diegu.
Amaiera: aldaera guztiak amaitu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, kooperazio jolas konplexuagoak sartuko ditugu, material ezberdina erabilita.

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak sustatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan heterogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Sokak, teniseko pilotak, harriak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleei ongietorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**1.JOLASA: HARRIAK BOTATZERA** **Hasiera:** taldeka jarri beharko dira. **Helburua:** karratu bakoitzean harri bat gelditzea izango da. **Garapena:** taldeak mantenduz, 3x3ko karratu bat marraztuko **Amaiera** jolasa, denak harrapatzen direnean bukatuko da. **2. JOLASA: SOKATIK HELDUTA** **Hasiera:** ikasle denak bikoteka jarriko dira. **Helburua:** ikasleak irakasleak dioenaren arabera mugitu beharko dira espazioan zehar. **Garapena:** bikoteka, bakoitzak hanka bat beste kidearen orkatiletatik sokarekin lotu. Aldaera hauek sartzen joan: oinez, korrika, hanka baten gainean, bi kide beste bi kidekin elkartu. Ondoren zortzi, talde guztia... **Amaiera:** aldaera guztiak egin eta gero. **3. JOLASA: PILOTA MANTENDUZ** **Hasiera:** bikoteka jarriko dira. **Helburua:** teniseko pilota mantendu behar dute bien artean espaziotik mugitzen diren bitartean. **Garapena:** pilota eramateko kontsigna desberdinak eman: bekokiarekin, buruaren alde batekin, sorbaldarekin, gerriarekin, belaunarekin, orkatilarekin etab. **Amaiera:** aldaera guztiak sartu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Ikasleak borobilean eseriko dira eta saioaren balorazio txiki bat egingo dugu.

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak sustatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan heterogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Uztaiak, jausgailuak, pilotak edo baloiak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongietorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: IBAI ARRISKUTSUA

Hasiera: 4-5eko taldetan banatuko da taldea.
Helburua: ibilbide bat gauzatu beharko dute uztaiez baliatuz.
Garapena: talde bakoitzak 3 uztaia izango ditu eta espazioko alde batetik bestera pasatu behar dira, oinak uztaitik irten gabe.
Aldaera: folioekin egin daiteke uztaiekin beharrean, taldeak aldatu...
Amaiera: aldaera guztiak probatu eta gero.

2. JOLASA: UZTAIAK PASA BOROBILEAN

Hasiera: ikasle guztiek, bata besteari eskuak emanda, borobil handi bat osatuko dute.
Helburua: borobilean 2 uztai sartuko ditugu eta ikasleak, eskuak askatu gabe, uztaiak itzuli osoa ematea lortu beharko dute.
Garapena: eskuak askatu edo uztaia borobiletik irtetean, hasieratik hasi beharko dira erronka lortu arte.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero amaituko da.

3. JOLASA: JAUSGAILUAREN JOLASA

Hasiera: talde guztiak hartuko du parte eta denon artean jausgailu bat eskuekin hartuko dute eskuekin, eta gerriaren altueran kokatuko dute.
Helburua: irakasleak ematen dituen kontsignei jarraitu.
Garapena: irakasleak pilota bat sartuko du barrura eta ikasleek baloia lurrera ez jaustea lortu behar dute. Joan kontsigna desberdinak ematen. Soilik bakoitiak mugituko dute, soilik bikoitiak, soilik esku batekin, koloreak, lekuz aldatu...
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Ikasleak borobilean jarriko dira eta saioaren balorazio txiki bat egingo dugu.

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak sustatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan heterogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Begiak estaltzeko zapiak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongietorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: ANIMALIEN JOLASA

Hasiera: 4-5 eko taldeetan banatuko dira.
Helburua: talde bakoitza animali bat izango da eta ikasle guztiak begiak estalita izango dute.
Garapena: irakasleak ikasle bakoitza espazioko toki batera eramango du eta bertan geldituko dira jolasa hasi arte. Hezitzaileak esaten duenean, espaziotik zehar ibiltzen hasiko dira eta bakoitzak bere animaliaren soinua egin beharko du. Soinu horiekin taldekatu beharko dira.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero.

2. JOLASA: BOTILA ZUZENA

Hasiera: 5-6ko kideko taldeak egin.
Helburua: pendulu gisa jolasean aritzea.
Garapena: zirkulu bat egingo dute, beste kide bat erdian jartzen delarik. Azken honek, bere gorputza erortzen utziko du. Beste denak, kidea ez erortzen saiatuko dira.
Amaiera: guztiak botila izatetik pasa eta gero.

3. JOLASA: ALFRONBRA HEGALARIA

Hasiera: bikoteka jarriko dira. Lurrean etzan beharko dira, bi ilaratan.
Helburua: guztien artean pertsona bat gainetik eraman beharko dute.
Garapena: buruak buruen kontra jarri beharko dituzte, beraien arteko tarteak ahalik eta gutxien murriztuz. Hauek eskuak altxa beharko dituzte eta pertsona bat gainetik alde batetik bestera pasa beharko dute.
Amaiera: guztiak alfonra izan eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Ikasleak borobilean jarriko dira eta saioaren balorazio txiki bat egingo dugu.

KOLABORAZIOA IV

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Bizikidetza printzipioak ezartzea eta erabiltzea. Ikasleek duten kooperazio eta kohesio-maila identifikatzea. Ikasleek erronkaren prozedura barneratzea. Taldeak egiteko, ikasleen ekarpenak jasotzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Metodo gidatua, aurkikuntza bideratua.

MATERIALA

-

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei azaldu zer diren erronka motor kooperatiboak eta saioan egingo diren erronkak zeintzuk izango diren esan.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Ikasleei unitate erronka kooperatiboen unitate didaktikoa azalduko diegu.

1. JOLASA. BORROKA ERREGULATUA

Hasiera: ikasle guztiak batera.
Helburua: ikasleek, bikoteka, emozio negatiboak erregulatzeko borroka bat egingo dute.
Garapena: bata lurrean etzango da ahoz behera, eta bestea, etzanda dagoen horrek buelta eman dezan saiatuko da, bizkarrarekin lurra ukiarazi arte. Lurrean etzanda dagoen kidea besteak mugi ez dezan borrokatuko da gorputza tinko jarriz. Buelta ematea lortuta, rolak aldatuko dituzte. Bikotekideek pisu berdintsua izatea komeni da. Ikasleek borroka egingo dute bigarren bizikidetza printzipioa errespetatuz.

Printzipioa honako hau da: “Jolas honetan norbaitek emozio negatiboren bat sumatzen badu, haserrea, amorrua... eskua altxatuko du horrelakoren bat sentitu duela adierazteko. Ondoren, emozio negatiboa desagertzeko hiru aukeretatik bat gauzatuko du: ura edatera joan, bost arnasaldi sakon egin edo korrika egin bizi-bizi. Emozioa bortitza ez bada ere, jaso ezazu eskua eta probatu zein den zuretzat lasaitzeko modu eraginkorrena”.
Amaiera: 15-20’ inguru.

2. JOLASA. ERREKA ZEHARKATZEA

Hasiera: ikasle guztiak batera.
Helburua: ikasleek erronka kooperatibo bat egingo dute.
Garapena: Irakasleak ausazko ikasle bati erronkaren azalpen-orria emango dio, gainerakoei ozenki irakur diezaien. Erronkaren idatzizko azalpena honako hau da: Imajinatu erreka bat zeharkatu behar duzuela, busti gabe, harrien gainetik. Zuek kiroldegia zeharkatu behar duzue. Harrien ordez, uztaiak erabiliko dituzue. Kiroldegia zeharkatzen hasten zaretenean, norbaitek lurra ukitzen badu, berriro hasi beharko duzue guztiok. Denak kiroldegiaren beste aldera heltzean bukatuko da erronka. Irakurri ondoren, ikasle guztiak batera, erronka gainditzen saiatuko dira elkarrekintzan, aurrez aipatutako bi printzipioak erabiliz.
Amaiera: 15-20’ inguru.

HAUSNARTZEKO TARTEA: Ikasle guztiak batera. Ikasleak biribilean jarriko dira, eta saioan zehar izandako bizipenak, zailtasunak, lorpenak eta emozioak aipatzeko unea izango da. Balizko galderak: “Zaila edo erraza iruditu zaizue erreka zeharkatzea? zein portaerek erraztu dute erronka lortzea? eta zaildu? zergatik da garrantzitsua erronka egiten hasi aurretik zuen artean hitz egitea? norbaitek bete al du gaur lehenengo printzipioa?...”.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, erronka motor kooperatiboekin jarraituko dugu.

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Bizikidetza printzipioak ezartzea eta erabiltzea. Ikasleek duten kooperazio eta kohesio-maila identifikatzea. Ikasleek erronkaren prozedura barneratzea. Taldeak egiteko, ikasleen ekarpenak jasotzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen hastea.
Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.

MATERIALA

Mozorroa (antifazak), musika aparatua, musika, banku suediarrak, puxikak, makilak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleekin batera, erronka motor kooperatiboen errepasoa egingo dugu eta saioan egingo dugun erronka ezberdinak azalduko dizkiegu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: ITSUAK ETA GIDARIAK MUSIKAREKIN

Hasiera: bikoteka jarri beharko dira.
Helburua: lasaitzeko dinamika bat egingo dute.
Garapena: irakasleak musika lasaia jarriko du entzungai. Jolasari hasiera emateko, bi taldeak aurrez aurre kokatuko dira irakaslearen aginduaren zain. Irakasleak “Itsuok, itxi begiak!” esatean, gidariak hitzik egin gabe itsu bana aukeratzera abiatuko dira. Gidariek itsuari atzetik eutsiko diote, sorbaldetatik, eta polikipoliki, isil-isilik eta musika entzunez, kiroldegian zehar gidatuko dute irakaslearen agindua entzun arte: “Eraman itsuak abiapuntura eta agurtu!”. Orduan, hasierako kokapenetara gidatuko dute bikotekidea, eta laztan batez ezer esan gabe agurtuko dute. Gidari guztiak hasierako puntura itzuli direnean, irakasleak itsuei begiak zabaltzeko eskatuko die.

Ondoren, galdeketari hasiera emango dio irakasleak. Banan-banan, itsu guztiei hiru galdera egingo dizkie ozen: “gidaria neska ala mutila izan dela uste duzu?”. “neska ala mutila izan dela zergatik uste duzu?”. “nor izan dela uste duzu?”. Amaitzeko, gidari bakoitzari bere itsuarekin biltzeko esango dio, asmatu duten ala ez baieztatu dezaten.
Amaiera: astirik izanez gero, rolak aldatu, eta, itsua gidari gisa arituz, berriro errepikatuko lukete jolasa.

2. JOLASA. HESIA PASATZERA

Hasiera: taldeka jarri beharko dira.
Helburua: hesia zeharkatu beharko dute.
Garapena: banku suediarrekin hesi bat sortuko dute eta taldeka hesi hori pasatzen saiatu beharko dira. Beraien artean lagundu daitezke.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero.

3. JOLASA. PUXIKEN GARRAIOA MAKILEKIN

Hasiera: 4-5-eko taldetan jarri.
Helburua: puxika alde batetik bestera garraiatzea izango dute helburu.
Garapena: taldeak makilekin lotuta egongo dira eta globo bat edukiko dute. Puxika hori alde batetik bestera garraiatzea izango da helburua, makilekin bakarrik ukituz. Puxika lurrera erortzen bada, berriro hasierara joan beharko dira eta berriz hasi.
Amaiera: 2-3 aldiz jolastu ondoren.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, eeronka motore kooperatiboekin jarraituko dugu.

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Bizikidetza printzipioak ezartzea eta erabiltzea. Ikasleek duten kooperazio eta kohesio-maila identifikatzea. Ikasleek erronkaren prozedura barneratzea. Taldeak egiteko, ikasleen ekarpenak jasotzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Metodo gidatua, aurkikuntza bideratua.

MATERIALA

-

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei azaldu zer diren erronka motore kooperatiboak eta saioan egingo diren erronkak zeintzuk izango diren esan. Ikasle guztiak batera. Hasieran, ikasleek aurreko saioan landutakoa ekarriko dute gogora. Gero, irakasleak saio honetan zer landuko duten azalduko die: laukoteka, zortzi motatako erronka kooperatibo egingo dituzte. Erronkek bigarren mailako zailtasuna dute. Ondoren, erronkak gainditzeko eraginkorrak diren honako alderdiei buruz hitz egingo dute: gelan ezarritako bi bizikidetza-printzipioak: erasoak edo gatazkak sortzean, nola jokatu eta emozio negatiboak nola erregulatu. Jarraibideen erruletaren erabilgarritasuna eta garrantzia. Aurreko erronketan ondorioztatu zituzten ekintza-arauak edo estrategiak. Amaitzeko, irakasleak bigarren mailako zailtasuna duten erronkak gainditzeko gai sentitzen ote diren galdetuko die ikasleei, eta helburua lor dezaten adoretuko ditu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

TALDEKAKO ERRONKAK

Hasiera: taldeka jarri beharko dira.
Helburua: taldeka erronkei aurre egitea.
Garapena: hezitzaileak aurrez prestatu dituen esparruak aurkeztuko dizkie ikasleei. Ondoren, erronka bakoitza azalduko die, eta zer egin behar duten eta errespetatu behar dituzten arauak azpimarratu. Irakasleak erronken bilduman aurkituko du informazio hori. Azalpenak bukatuta, taldeka, ikasleak esparruetara abiatuko dira erronka kooperatiboak era autonomoan gauzatzera. Horretarako, erronka gauzatzeko baliabideak hartuko dituzte: jarraibideen erruleta, emozioen taula eta balorazio-orria. Ikasleek esparru bakoitzean hauxe aurkituko dute: erronkari dagokion materiala eta erronkaren azalpen-orria. Esparruak hauek dira:

1. Objektu bat helmugara eramateko edota eremu batean mantentzeko erronka.
2. Objektu bat bidaltzeko eta itzuli dezaten errazteko erronka.
3. Espazio jakin bat gainditzeko erronka.
4. Espazio jakin bat denbora-tarte batean gainditzeko erronka.

Taldekideek erronken jarraibideen erruletan azaltzen diren urratsak egin ditzaten, hezitzaileak sustapen-lana egingo du. Jarduerari amaiera emateko, irakasleak bost minutu lehenago abisua emango die ikasleei, jakinaren gainean egon daitezen. Helburua ez da erronka guztiak gauzatzea.
Amaiera: erronka guztiak bukatzean.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, erronka motore kooperatiboekin jarraituko dugu.

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Bizikidetza printzipioak ezartzea eta erabiltzea. Ikasleek duten kooperazio eta kohesio-maila identifikatzea. Ikasleek erronkaren prozedura barneratzea. Taldeak egiteko, ikasleen ekarpenak jasotzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Metodo gidatua, aurkikuntza bideratua.

MATERIALA

-

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei azaldu zer diren erronka motor kooperatiboak eta saioan egingo diren erronkak zeintzuk izango diren esan.
Ikasle guztiak batera. Hasieran, ikasleek aurreko saioan landutakoa ekarriko dute gogora. Gero, irakasleak saio honetan zer landuko duten azalduko die: laukoteka, zortzi motatako erronka kooperatibo egingo dituzte. Erronkek bigarren mailako zailtasuna dute. Ondoren, erronkak gainditzeko eraginkorrak diren honako alderdiei buruz hitz egingo dute: gelan ezarritako bi bizikidetza-printzipioak: erasoak edo gatazkak sortzean, nola jokatu eta emozio negatiboak nola erregulatu. Jarraibideen erruletaren erabilgarritasuna eta garrantzia. Aurreko erronketan ondorioztatu zituzten ekintza-arauak edo estrategiak. Amaitzeko, irakasleak bigarren mailako zailtasuna duten erronkak gainditzeko gai sentitzen ote diren galdetuko die ikasleei, eta helburua lor dezaten adoretuko ditu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

TALDEKAKO ERRONKAK

Hasiera: taldeka jarri beharko dira.
Helburua: taldeka erronkei aurre egitea.
Garapena: ikasle guztiak, taldeka, irakasleak aurrez prestatu dituen esparruetara abiatuko dira. Esparru bakoitzean, hauxe aurkituko dute: erronkari dagokion materiala eta azalpen-orria. Ikasleek lan autonomoa egingo dute, bigarren mailako erronka nola egin behar duten jakiteko azalpen-orria irakurriz. Talde bakoitzak jarraibideen erruleta, emozioen taula eta balorazio-orria izango ditu. Saioz saio jasotzen dituzten datuekin, lortutako praktika-maila identifikatuko dute. Esparruak hauek dira:

5. Denbora eragile nagusia den erronka.
6. Ekintzak zehaztasunez egiteko erronka.
7. Eredu bat errepikatzeko erronka.
8. Sentitzeko erronka.

Irakasleak erronkak ondo ulertu dituztela bermatuko du, behaketa eginez. Jarduerari amaiera emateko, bost minutu lehenago, irakasleak abisua emango die ikasleei, jakinaren gainean egon daitezen.
Amaiera: erronka guztiak bukatzean.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, erronka motor kooperatiboekin jarraituko dugu.

BAKARKA I

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Jauziak egiteko modu eta bide berriak aztertu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Jolas librea. Begiratu ia zertara jolasten duten, norekin jolasten duten, eta beraien harremanak nolakoak diren.

MATERIALA

Goma elastikoa

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Azaldu haurrei igelak bezala jauzika ibiliko garela saio hauetan. Garrantzitsua da jolasteko arauak zehaztea: minik ezin da eman, saiatu gune guztietatik pasatzen.
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	Jolas librea izango da. **Hasiera:** guztiak borobilean eserita hasiko dira. **Helburua:** beraien nahien, aukeren eta mugen arabera espazioan mugitzen utzi. Bakoitzak esperimentatzeko zer egin dezakeen gomarekin. **Garapena:** armiarma sarea eratu beharko duzu: Gela guztian zehar goma elastikoekin espazioa bete. Utzi libreki beraiei jolasten. **Amaiera:** egin saioaren erdian tarte bat, ura edateko. Ondoren jarraitu jolasten. 40 minutu inguru utzi libreki jolasten.
AGURRAREN UNEA	Borobilean eseri eta galdetu: Konpromisoak bete dira? zein ez? zergatik? Zertara jolastu duzue? Zein zailtasun izan dituzue?

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Jauziak egiteko modu eta bide berriak aztertu.
- Materiala partekatu, baztertu jabetza jarrerak.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Konpromisuak betetzen diren edo ez behatu. Haur bakoitza nola harremantzen den behatu.
- Material bakoitzarekin nola moldatzen den aztertu.

MATERIALA

- Salto egiteko koloretako soka desberdinak
- Salto egiteko baloiak (heldulekuekin)
- Zutik salto egitekoak (uztaia oinean sartuta)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Konpromisoak berriz taldera ekarri (gogoratu materiala errespetatzea, partekatzea eta ez uztearen garrantzia). Galdetu: zer iradokitzen dizue gimansioan ikusten duzuenak? jokoren batean zailtasunak badituzue eskatu laguntza taldekideei.
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	Jolas librea Behatu materiala erabiltzerakoan dituzten zailtasunak. **Hasiera:** guztiak borobilean eserita hasiko dira. **Helburua:** beraien nahien, aukeren eta mugen arabera espazioan sakabanatuta dauden materialarekin esperimentatzeko utzi. **Garapena:** hiru ingurune desberdin sortu. Lurrean utzi material desberdina. - Salto egiteko koloretako soka desberdinak. - Salto egiteko baloiak. - Zutik salto egitekoak.

Amaiera: Egin saioaren erdian tarte bat, ura edateko. Ondoren jarraitu jolasten. 40 minutu inguru utzi libreki jolasten.

AGURRAREN UNEA

Borobilean jarri eta galdetu:
Pentsatu ondo egin dituzuen gauzak eta ez hain ondo?
Material guztiekin jolastu duzue? zeinekin ez? zergatik?
Zein material erabiltzea izan da zailen? zergatik?
Nola baloratzen duzue saio hau, 0tik 10era?

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Ikaste ingurune desberdinetan interesez parte hartu.
- Zehaztutako jokoen arauak errespetatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Behatu ia jolas berriren bat asmatzen duten? Nola asmatzen duten? Hartzen dituzten rolak jolasetan etab.

MATERIALA

- Kolore desberdinetako zinta.
- Egurrezko takoak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Nork jolastu du noizbait honetara (tokean)?
non? noiz? nola du izena joko honek? Nola jolasten da?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TOKEAN

Behatu ia sortutako jolasetara jolasten duten edota berriak sortu dituzten.
Hasiera: guztiak borobilean eserita hasiko dira.
Helburua: zoru gainean, sei laukiluze marrazten dira, 1., 2. eta 3.ena, trukatu, zerua eta Maria; hiru laukiluzen hauek bitan zatitzen dira, goitik beherako marra baten bitartez. Harri txapala lehen laukian jartzen da, eta oin bakarraren gainean bultza egin behar da laukiz lauki seigarrenera iritsi arte. Maria delakoa. Harriak ezin du marra baten gainean geratu, eta ezin da oinaz ere arrastorik zapaldu. Eskubiko Maria izeneko laukira iristean, ezkerrekora pasa behar da. Bi oinak lurrean jarri, erdiko arrastoaren alde banatan, itzuli erdia eman eta egindako bidea atzekoz aurrera egin behar dute. Apiapuntura berriz iritsi arte.
Garapena: joan etorriak egin beharko dira txandaka.
Amaiera: jolas luzea izan daiteke. Utzi 20' jolasten.

2. JOLASA: TOKEAN II

Hasiera: guztiak borobilean eserita hasiko dira.
Helburua: aurreko jolasaren helburu berberak izango ditu. Oraingoan beste irudi batekin.
Garapena: joan etorriak egin beharko dituzte txandaka.
Amaiera: joan aldatzen espazio batetik (jolas eremu batetik) bestera. .

AGURRAREN UNEA

Borobilean eseri eta galdetu:
Gustatu al zaizkizue jolasak? zergatik?
Jolasen bat asmatu al duzue? zein?
Marrazki guztietan jolastu al duzue?
Zein zailtasun ikusi dituzue? nola gainditu dituzue?

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Jauziak egiteko modu eta bide berriak aztertu.
- Norbanakoaren aukerak eta mugak aztertu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Jolas librea. Behatu egiten dituzten jauzi desberdinak, nola gauzatzen dituzten, dituzten zailtasunak eta gehien erabiltzen diren inguruneak.

MATERIALA

- Bankuak, plintona, koltxoneta, zinta.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Begiratu gelan dagoena. Zein joko edota ekintza egin daitezke bertan?
Zein konpromiso hartzen ditugu? zein arau izan behar ditugu kontutan?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Jolas librea
Hasiera: guztiak borobilean eserita hasiko dira.
Helburua: beraien nahien, aukeren eta mugen arabera espazioan esperimentatzen utzi.
Garapena: hiru ingurune desberdin sortuko.

1. Ingurunea: Jauzi eta oztopoak gainditzera. Zirkuitu bat egin jauzi eta oztopo desberdinekin.
2. Ingurunea: Luzerako jauziak egiteko. Lurrean irudi geometrikoak egin.
3. Ingurunea: Luzerako jauziak. Tranpolin bat, koltxonetarekin jarraian distantzia batera.

Amaiera: egin saioaren erdian tarte bat, ura edateko. Ondoren jarraitu jolasten. 40 minutu inguru utzi libreki jolasten.

AGURRAREN UNEA

Borobilean eseri eta galdetu:
Zertara jolastu zarete?
Zein zailtasun izan dituzue? gainditu al dituzue?
Ingurune guztietan jolastu duzue?
Zein ingurunetan ez duzue parte hartu? zergatik?
Ingurune berriak sortu al dituzue? zein? zer egin duzue?

BAKARKA II

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Ingurune desberdinekin kontaktua izan eta norbanakoaren zailtasunei aurre egin.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Jolas librea izango da. Batez ere inguruneen segurtasunean ipini fokua. Baita haur bakoitzaren abilezia eta motibazioak.

MATERIALA

18 gurpil, 6 soka, 1 soka korapiloekin, 2 potro, 1 plinton, 2 saltorako koltxonetak, 5 koltxoneta, trampolín 1, goma espumazko modulu 1, rokodromoa presekin.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Azaldu haurrei ingurune desberdinetan esperimentatzen ibiliko garela. Garrantzitsua da jolasteko arauak zehaztea: minik ezin da eman, saiatu gune guztietatik pasatzen eta laguntza behar baduzue taldekideei eskatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Hasiera: guztiak borobilean eserita hasiko dira.
Helburua: beraien nahien, aukeren eta mugen arabera espazioan mugitzen utzi. Bakoitzak esperimentatzeko zer egin dezakeen ingurune bakoitzean.
1. Ingurunea: gurpilen piramidea. 4 ilara gurpil, beraien artean lotuta eta horma-barrak lotuta.
2. Ingurunea: Indiana Jones. Soka bat zapaietik zintzilik. Plinton bat, bertara igotzeko aukera izateko. Segurtasun gisa, goma espumazko modulu bat ipini plinton eta lur artean. Baita 2 koltxoneta ere. Koltxoneta bat plinton eta lur artean (diagonala egiten).
3. Ingurunea: aldapa handia. Koltxoneta handi bat, zaldian (potroan) bermatuta. Koltxoneta gainean sare bat zabalduta, koltxonetan lotuta eta zaldiko hanketan. Lurrean eta zaldiaren hanka inguruan koltxonetak ipini, segurtasun gisa. Zapaitik soka bat zintzilik jarri.
4. Rokodromoa: rokodromoko presak behean ipini, erraz iristeko bezala. Bestela horma-barrak erabili eta bertan gometxak ipini.
5. Soka: zapaitik soka bat zintzilikatu. Sokan korapiloak egin. Lurrean koltxoneta bat ipini segurtasun gisa.
6. Horma eskalatu: goma-barrak goiko aldetik bi soka zintzilikatu (goian lotu)
Amaiera: egin saioaren erdian tarte bat, ura edateko. Ondoren jarraitu jolasten. 40 minutu inguru utzi libreki jolasten.

AGURRAREN UNEA

Borobilean eseri eta galdetu:
Zein ekintza gauzatu dituzue?
Gustatu al zaizkizue?

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Ingurune desberdinetan jolasteko aukera berriak bilatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Jolas librea izango da. Batez ere inguruneen segurtasunean ipini fokua. Baita haur bakoitzaren abilezia eta motibazioak.

MATERIALA

18 gurpil, 6 soka, 1 soka korapiloekin, 2 potro, 1 plinton, 2 saltorako koltxonetak, 5 koltxoneta, trampolín 1, goma espumazko modulu 1, rokodromoa presekin.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Azaldu haurrei ingurune desberdinetan esperimentatzen ibiliko garela.
Garrantzitsua da jolasteko arauak zehaztea: minik ezin da eman, saiatu gune guztietatik pasatzen eta laguntza behar baduzue taldekideei eskatzen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Hasiera: guztiak borobilean eserita hasiko dira.
Helburua: beraien nahien, aukeren eta mugen arabera espazioan mugitzen utzi. Bakoitzak esperimentatzeko zer egin dezakeen ingurune bakoitzean.

1. Ingurunea: gurpilen piramidea. 4 ilara gurpil, beraien artean lotuta eta horma-barrari lotuta.
2. Ingurunea: Indiana Jones. Soka bat zapaietik zintzilik. Plinton bat, bertara igotzeko aukera izateko. Segurtasun gisa, goma espumazko modulu bat ipini plinton eta lur artean. Baita 2 koltxoneta ere. Koltxoneta bat plinton eta lur artean (diagonala egiten).
3. Ingurunea: aldapa handia. Koltxoneta handi bat, zaldian (potroan) bermatuta. Koltxoneta gainean sare bat zabalduta, koltxonetan lotuta eta zaldiko hanketan. Lurrean eta zaldiaren hanka inguruan koltxonetak ipini, segurtasun gisa. Zapaitik soka bat zintzilik jarri.
4. Ingurunea: rokodromoa. Rokodromoko presak behean ipini, erraz iristeko bezala. Bestela horma-barrak erabili eta bertan gometxak ipini.
5. Ingurunea: soka. Zapaitik soka bat zintzilikatu. Sokan korapiloak egin. Lurrean koltxoneta bat ipini segurtasun gisa.
6. Ingurunea: bi soka horizontal. Horma-barretatik zutabe batera soka bat lotu.
Amaiera: egin saioaren erdian tarte bat, ura edateko. Ondoren jarraitu jolasten. 40 minutu inguru utzi libreki jolasten.

AGURRAREN UNEA

Borobilean eseri eta galdetu:
Nork egin du zerbait berria?
Konpromisoak bete al dituzue?

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Erronka berriei aurre eginten saitu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Jolas librea izango da. Batez ere inguruneen segurtasunean ipini fokua. Baita haur bakoitzaren abilezia eta motibazioak.

MATERIALA

23 gurpil, 7 soka, eskala 1, 2 potro, plinton 1, 2 koltxoneta handi, 9 koltxoneta, goma espumazko modulu 1.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Azaldu haurrei ingurune desberdinetan esperimentatzen ibiliko garela. Garrantzitsua da jolasteko arauak zehaztea: minik ezin da eman, saiatu gune guztietatik pasatzen eta laguntza behar baduzue taldekideei eskatzen

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Hasiera: guztiak borobilean eserita hasiko dira.
Helburua: beraien nahien, aukeren eta mugen arabera espazioan mugitzen utzi. Bakoitzak esperimentatzeko zer egin dezakeen ingurune bakoitzean.
Garapena:
1. Ingurunea: gurpilen piramidea. 4 ilara gurpil, beraien artean lotuta eta horma-barrari lotuta.
2. Ingurunea: Indiana Jones. Soka bat zapaietik zintzilik. Plinton bat, bertara igotzeko aukera izateko. Segurtasun gisa, goma espumazko modulu bat ipini plinton eta lur artean. Baita 2 koltxoneta ere. Koltxoneta bat plinton eta lur artean (diagonala egiten).
3. Ingurunea: aldapa handia. Koltxoneta handi bat, zaldian (potroan) bermatuta. Koltxoneta gainean sare bat zabalduta, koltxonetan lotuta eta zaldiko hanketan. Lurrean eta zaldiaren hanka inguruan koltxonetak ipini, segurtasun gisa. Zapaitik soka bat zintzilik jarri.
4. Ingurunea: rokodromoa. Rokodromoko presak behean ipini, erraz iristeko bezala. Bestela horma-barrak erabili eta bertan gometxak ipini.(2 ingurune berdin)
5. Ingurunea: soka. Zapaitik soka bat zintzilikatu. Sokan korapiloak egin. Lurrean koltxoneta bat ipini segurtasun gisa.
6. Ingurunea: bi soka horizontal. Horma-barratik zutabe batera soka bat lotu.
7. Ingurunea: 2 soka horizontal. Horma-barratik zutabera bi soka zintzilikatu parareloki eta horizontal.
8. Ingurunea: gurpilen zutabea. Soka batetik zintzilik gurpilak lotu.
9. Ingurunea: eskala.
Amaiera: egin saioaren erdian tarte bat, ura edateko. Ondoren jarraitu jolasten. 40 minutu inguru utzi libreki jolasten.

AGURRAREN UNEA

Borobilean eseri eta galdetu:
Ingurune berriak gustatu al zaizkizue? zergatik?

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Eskalatzeko-igotzeko abileziak garatu, kulunka eta zintzilikatzeak garatu, norbanakoaren aukera eta mugak kontutan hartuta.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Jolas librea izango da. Batez ere inguruneen segurtasunean ipini fokua. Baita haur bakoitzaren abilezia eta motibazioak.

MATERIALA

23 gurpil, 7 soka, eskala 1, 2 potro, plinton 1, 2 koltxoneta handi, 9 koltxoneta, goma espumazko modulu 1.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Azaldu haurrei ingurune desberdinetan esperimentatzen ibiliko garela. Garrantzitsua da jolasteko arauak zehaztea: minik ezin da eman, saiatu gune guztietatik pasatzen eta laguntza behar baduzue taldekideei eskatzen
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**Hasiera**: guztiak borobilean eserita hasiko dira. **Helburua**: beraien nahien, aukeren eta mugen arabera espazioan mugitzen utzi. Bakoitzak esperimentatzeko zer egin dezakeen ingurune bakoitzean. **Garapena**: ingurune berberak. Lekuz aldatu eta aldagai txikiak sartu. Soka bat beharrean bi, altuerak etab. 1. Ingurunea: gurpilen piramidea. 4 ilara gurpil, beraien artean lotuta eta horma-barretara lotuta. 2. Ingurunea: Indiana Jones. Soka bat zapaietik zintzilik. Plinton bat, bertara igotzeko aukera izateko. Segurtasun gisa, goma espumazko modulu bat ipini plinton eta lur artean. Baita 2 koltxoneta ere. Koltxoneta bat plinton eta lur artean (diagonala egiten).

3. Ingurunea: aldapa handia. Koltxoneta handi bat, zaldian (potroan) bermatuta. Koltxoneta gainean sare bat zabalduta, koltxonetan lotuta eta zaldiko hanketan. Lurrean eta zaldiaren hanka inguruan koltxonetak ipini, segurtasun gisa. Zapaitik soka bat zintzilik jarri.
4. Ingurunea: rokodromoa. Rokodromoko presak behean ipini, erraz iristeko bezala. Bestela horma-barratik erabili eta bertan gometxak ipini.(2 ingurune berdin)
5. Ingurunea: soka. Zapaitik soka bat zintzilikatu. Sokan korapiloak egin. Lurrean koltxoneta bat ipini segurtasun gisa.
6. Ingurunea: bi soka horizontal. Horma-barratik zutabe batera soka bat lotu.
7. Ingurunea: 2 soka horizontal. Horma-barratik zutabera bi soka zintzilikatu parareloki eta horizontal.
8. Ingurunea: gurpilen zutabea. Soka batetik zintzilik gurpilak lotu.
9. Ingurunea: eskala.
Amaiera: egin saioaren erdian tarte bat, ura edateko. Ondoren jarraitu jolasten. 40 minutu inguru utzi libreki jolasten.

AGURRAREN UNEA

Borobilean eseri eta galdetu:
Nola sentitu zarete gaur saioan?
Kontuz ibili al zarete?

ADIERAZPENA I

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (keinuak eta erritmo ariketak):

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Mugimenduaren bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutu
- Eguneroko bizitzan ohikoak diren keinuak ezagutzea

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Ikasleak eroso eta erlajatuak egoten saiatu
- Oinutsik lana egitea (ekintzari beste esangura bat emateko) ahalbideratu
- Irakaslea eredu izanik bere adierazkortasun gaitsun guztia azaleratu beharko du.

MATERIALA

- Instrumentu bat (panderoa, danbor, maraka, hirukia, makilak, ...)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu eta estrategia motibatzaileak erabiliz sekuentzia berria aurkeztu.
Sekuentzia aurkeztean: gorputzak zertarako balio du? korri egiteko, jauzi egiteko,....eta sentimenduak, emozioak azaltzeko, zerbait adierazteko….goazen ikasten gorputzarekin zenbat gauza adierazi ditzazkegun.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: GORPUTZ ATALAK

Hasiera: 8-10 ikasle borobilean kokatuko dira.
Helburua: norbere gorputz atala ikutzea
Garapena: ikasle bat hasiko da, “Nire izena… da eta azukrea dut… gorputz atalean” esanez eta beste guztiek gorputzeko atal horri hazka egin beharko diote, hurrengoak beste atal bat esan arte “Nire izena… da eta azukrea dut… gorputz atalean”.
Aldaera: eskubikoaren edo/eta ezkerrekoaren gorputz atala ikutu...
Amaiera: guztiek atal ezberdin bat esatean (ezin da errepikatu), jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: OLATU MEXIKARRA

Hasiera: 8-10 ikasle borobilean eta eskutik helduta kokatuko dira.
Helburua: besoekin olatua egitea
Garapena: ikasle bat besoekin olatua egiten hasiko da eta albokoak jarraitu egingo du. Horrela, guztien artean bira osoa egin arte.
Aldaerak: Talde osoak batera egitea, norantza aldatu, olatuaren abiadura moldatu, 2 olatu aldi berean, zenbaki bakoitiak, bikoitiak egitea...
Amaiera: aldagai ezberdinak egitean jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: KEINU EZAGUNAK

Hasiera: ikasleak jolas eremuan bakarka
Helburua: ezagutzen dituzten ohiko keinuak egitea
Garapena: oinez dozaela bikoteka elkartzean, batak besteari, dakizkien keinuak azalduko dizkio bakoitza 3-4 ikaslerekin elkartu arte. Ondoren, guztion artean, egin dituzten keinuak aipatu eta azkenik begiraleak, ikasleen artean egin ez den ohiko keinuren bat gehiago azalduko die. Ohiko keinuak hauek izan daitezke: agurtzeko era ezberdinak, ok, isilik, mesedez, stop, zeinuen hizkuntzako keinuren bat, ...
Amaiera: ikasleak zein hezitzaileak esandako keinu ezberdinak landutakoan jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: MUGITZEN MUGITZEN

Hasiera: ikasleak jolas eremuan sakabanatuta daude, bakarka.
Helburua: instrumentuaren doinua entzutean, mugimendua egitea.
Garapanea: begiraleak erritmoa ezarriko du txalo eginez edo instrumenturen bat erabiliz. Erritmoaren kolpe bakoitzean, ikasleek aurrez ezarritako mugimendua egin beharko du (jauzi gora, jauzi aurrera, makurtu, bira eman, txiribuelta, ostikada, txaloa…).
Aldaerak: ikasleak espazioan zehar mugitzen dira mugiemndua instrumentuaren erritmo ezberdinetara egokituz...
Amaiera: aldaera ezberdinak egin eta gero jolasa amatizen da.

5. JOLASA: ERRITMOAZ MUGITU

Hasiera: ikasleak jolas eremuan sakabanatuta daude, bakarka.
Helburua: instrumentuaren erritmoa jarraitzea.
Garapena: erritmoaren kolpe bakoitzean, ikasleek pauso bat egin beharko dute, espazioan zehar desplazatuz. Erritmo ezberdinak erabiliko dira.
Aldaerak: aurrera desplazatu, atzeraka, alboko pausuak eginez, hanka baten gainean, bikoteka, astotxoan, hirunaka, lau hanketan, kukubilka…
Amaiera: aldaera ezberdinak egin eta gero jolasa amatizen da.

AGURRAREN UNEA

Gorputz adierazpenaren adibide gisa, zeinuen hizkuntza aipatu (txalo nola egiten duten eskuak mugituz).
Agurtzeko keinu ezberdinak erabili saioa agurtzeko.

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (keinuak eta erritmo ariketak)

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Mugimenduen bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutu
Ikaskideren batek gorputzaren bidez adierazitakoa ulertzeko gai izan.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Ikasle bakoitzaren arabera, ariketa bakoitzaren zailtasun maila moldatzeko aldaerak prest eduki.
- Ikasleak eroso eta erlajatuak egoten saiatu.
- Oinutsik lana egitea (ekintzari beste esangura bat emateko) ahalbideratu.
- Irakaslea eredu izanik bere adierazkortasun gaitsun guztia azaleratu beharko du.

MATERIALA

Bikoteak egiteko papertxoak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gorputz adierazpena zer den gogoratu eta beraiei galdetu ea zer eremutan erabiltzen den (adibidez: udaltzainek, kirol epaileek...)

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: DOINUEN BASOA

Hasiera: ikasleak zuhaitzak balira bezala espazioan zehar sakabanatuko dira, basoa irudikatuz; beste lau ikaslek begiak itxita izango dituzte.
Helburua: kukua dagoen zuhaitza aurkitzea.
Garapena: Zuhaitza irudikatzen duen ikasle bakoitzak, nahi duen animalia imitatuko du soinuaren bidez (zuhaitza izateari utzi gabe). Ikasle batek kukuarena egingo du eta KUKU-KUKU arituko da. 3-4 ikasleri begiak itxiko dizkiegu eta hauen helburua, kukua dagoen zuhaitza aurkitzea izango da. Beste zuhaitzek, animalia ezberdinen soinuen bidez baina mugitu gabe, kukua aurkitzea oztopatuko dute. Ikasle guztiek 2 rolak bizi ditzatela txandaka.
Amaiera: ikasle guztiak 2 roletatik pasatzean jolasa amaitzen da

2. JOLASA: BIKOTEAREN BILA

Hasiera: ikasleak borobilean eserita.
Helburua: doinuak antzeman,animali batekin lotu eta bikotea aurkitu.
Garapena: begiraleak papertxotan animalien izenak idatzita ekarriko ditu (2 zaldi, 2 behi, 2 katu...). Ikasle bakoitzari papertxo bat banatuko zaio eta berak bakarrik ikusiko du zein animalia egokitu zaion (papertxoa gorde dezala). Ikasleak espazioan zehar sakabanatuak daudenean, begiraleak “hasi” esango du eta momentu horretan, bakoitzari tokatu zaion animalia imitatzen hasi beharko da mugimenduen bitartez eta bere bikotea aurkitzen saiatu beharko da. Joko guztian zehar ezin daiteke hitz egin.
Aldaerak: bikoteak egin ordez, animalia berdinaren izena aldi gehiagotan errepikatu daiteke (hirukoteak, laukoteak…). Ikasleak begiak itxita jarri, eta animalia, mugimenduaren bidez imitatu ordez, honen soinua egin beharko dute, eta honela bikotea aurkitu.
Amaiera: bikote guztiak elkartzen direnean amaituko da jokoa.

3. JOLASA: KARTEN BIKOTE JOKOA

Hasiera: kopuru bakoitia duen taldetxotan banatu (5, 9, 11…)
Helburua: gelditzen den ikasleak, keinu bera egiten duten bikoteak aurkitzea.
Garapena: taldekide bat gelatik kanpo irtengo da eta bitartean, besteek bikoteka keinu berdina adostuko dute. Keinuak erabakita, ilaran jarriko dira eta kanpoko ikaslea gelan sartzean nahi dituen 2 izen esango ditu eta hauek beraien keinua egin beharko dute 2-3 segundotan posizioa mantenduz, gero beste bi izen eta horrela bikoteak egitea lortu arte. Ikasle guztiek probatu dezatela bikoteak asmatzeko rola.
Aldaerak: bikoteak norbanakoak asmatu beharran bikoteka edo hirukoteka egitea.
Amaiera: 4 edo bost ikasle, asmatzaile roletik pasatzean jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: ZURE BEGIDARAREN BILA

Hasiera: ikasleak bikoteka egongo dira.
Helburua: bikotearen begirada bilatzea edo ekitzea
Garapena: ikaslea bikotearen begiradaren bila hasten da eta bikoteak begirada aurkitzea ekidin behar du; horretarako burua jaitsiko du, gorputza mugitu.. baina inoiz ez ditu begiak itxiko eta ez du korrikarik egingo. Jolasean musika ezberdinak jarriko dira eta ikusiko dugu nola aldatzen den jokoa musikaren arabera (adib: “Pantera arrosaren” musika)
Amaiera: hiru musika ezberdinen frogatzean jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan egindakoa laburtu eta hurrengo saioan egingo duguna aurrikusi.

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (keinuak eta erritmo ariketak)

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Norberaren sormena , erritmoa eta adierazkortasuna garatzea
Mugimenduen bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutu
Emozio ezberdinak gorputzaren bidez adierazi; tristura, poza, ...

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Ikasle bakoitzaren arabera, ariketa bakoitzaren zailtasun maila moldatzeko aldaerak prest eduki.
- Ikasleak eroso eta erlajatuak egoten saiatu
- Oinutsik lana egitea (ekintzari beste esangura bat emateko) ahalbideratu
- Irakaslea eredu izanik bere adierazkortasun gaitsun guztia azaleratu beharko du.

MATERIALA

-

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleak agurtu eta ohiko keinuak gogoratu (agian berriren bat ekarriko du ikasleren batek)
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**1. JOLASA: DENA BESTE ALDERA!** **Hasiera**: ikasleak ilaran bata bestearen atzean eta begiralea aurrena. **Helburua**: mugimendu eta keinuak imitatzea **Garapena**: begiralea espaziotik ibiliko da mugimendu ezberdinak eginez: salto, makurtu, hanka bakarrean ibili, ... Ikasleek, begiralearen (erregea deituko diogu) mugimenduak imitatu beharko dituzte, bere atzetik ilara mantenduz. Aldaerak: erregearen papera ikasleek egitea txandaka, ilara txikiagoak egitea. **Amaiera**: ikasle guztiak errege paperetik pasatzean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: ISPILUAREN JOLASA

Hasiera: bikoteka
Helburua: bikoteak egiten dituen mugimendu eta keinuak errepikatzea (ispilua)
Garapena: ikasleak binaka elkartuko dira eta batek mugimendu ezberdinak egiten dituen bitartean, beste ikasleak ispiluaren papera beteko du; hau da, mugimendu berdinak egingo ditu baina aurkako aldera, ispiluaren erreflexua balitz bezala. Ondoren, rolak aldatuko dituzte. Aldaera: mugimenduan probatu daiteke, baina korrika egin gabe.
Amaiera: ikasle guztiek bi rolak burutzean jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: NI PINGO PONG PILOTA NAIZ

Hasiera: ikasle guztiak borobilean eserita eta ikasle bat erdian (ping-pong pilota)
Helburua: “ping-pong pilota naiz" erritmoan dantzatzea.
Garapena: erdian dagoen ikasleak abesti hau abestuko du “ni ping pong pilota naiz, saltoka ari naiz eta salto salto salto, saltoka ari naiz, ikutzen bazaitut, jauzi egin zazu” borobilean jauzi txikiak ematen dituen bitartean. Abesti amaieran kide bat ikutuko du eta rolak aldatuko dituzte.
Amaiera: ikasle ghienak ping pong pilotak izatean jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: ORKESTA ZUZENDARIA

Hasiera: ikasleak borobil batean eserita eta bakarra gelatik kanpo
Helburua: orkestako zuzendaria nor den antzematea
Garapena: ikasle bat gelatik kanpo irtengo da, besteek zuzendaria nor den erabaki bitartean. Behin zuzendaria izendatuta, kanpoan zegoen ikaslea borobil barruan sartuko da. Ikasleek osaturiko orkestra, zuzendariak esandako instrumentua jotzen hasiko da, soinurik egin gabe (keinuak bakarrik) Zuzendariak nahi duenean, instrumentuz aldatuko du eta orkestrak, bere instrumentu berdina jo beharko du aldatu bezain laster. Erdian dagoen ikasleak, zuzendaria nor den asmatu behar du (hiru aukera izango ditu).
Amaiera: hiru-lau zuzendari ezberdin aritzean jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Kirolariek poza, haserrea, akatsa egin dutenean,... sentimenduak adierazteko erabiltzen dituzten keinuak imitatu (hitzik gabe).

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (keinuak eta erritmo ariketak)

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Mugimenduen bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutu
- Norberaren sormena eta adierazkortasuna modu naturaltean garatzea
- Emozio ezberdinak gorputzaren bidez adierazi; tristura, poza, ...

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Ikasle bakoitzaren arabera, ariketa bakoitzaren zailtasun maila moldatzeko aldaerak prest eduki.
- Ikasleak eroso eta erlajatuak egoten saiatu
- Oinutsik lana egitea (ekintzari beste esangura bat emateko) ahalbideratu
- Irakaslea eredu izanik bere adierazkortasun gaitsun guztia azaleratu beharko du saio guztietan.

MATERIALA

Instrumentu bat (panderoa, danbor, maraka, hirukia, makilak, ...)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Aurpegiarekin egin daitezkeen keinuak burutu (eskurik erabili gabe). Ondoren, binaka sentimendu ezberdinak adierazteko eskatu, aurpegia soilik erabiliz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: “1-2-3 KARABIN BON BAN”

Hasiera: ikasle bat horma edo pareta batean kokatuko da (harrapatzailea) eta beste guztiak beragandik 10 metrotara.
Helburua: harrapatzaileak ikusi gabe, desplazamenduen bidez berarengana iristea mugimenduaren aurreikusmena eginez eta norbere desplazamendua moztuz edo geldituz.
Garapena: harrapatzaileak, “1-2-3 karabin-bon-ban, harrapatuko zaitut!” abestuko du paretara begira eta besteek entzuteko moduan; bitartean, gainontzeko ikasleek aurrera desplazatzeko aukera izango dute, baina abestea amaitu bezain pronto, ikasleek bere posizioa geldi mantendu beharko dute; harrapatzaileak bira eman eta norbait mugimenduan ikusiz gero, berriz hasierara joan beharko da. Helburua, mugimenduan ikusia izan gabe, zutabera iristea izango da. Azkena geratzen denak, harrapatzaile papera egingo du.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: ESKULTOREEN JOLASA

Hasiera: bikoteka, bat eskultorea eta bestea eskultura
Helburua: bikotearen gorputzarekin eskultura sortzea
Garapena: eskultoreak, bere eskulturaren gorputz atalak manipulatuz eskultura bat sortu eta izen bat jarriko dio. Ondoren, rolak aldatuko dituzte. Aldaerak: eskultore batek, beste batek sortutako eskultura kopiatu eta horrela txandaka. Begiraleak posizio bat hartu eta eskultore guztiek beraien eskultura posizio horretan jarri, bikotea buztina balitz, bikotea harria baliltz...
Amaiera: aldaera guztiak frogatu eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: ”TRIKITIXAXAXA” JOLASA

Hasiera: ikasle guztiak borobilean
Helburua: “trikitixa trikitixa trikitixaxaxa" abestia jarraitzea
Garapena: “trikitixa trikitixa trikitixaxaxa" abestia jarraitu dagozkion keinuak eginez (burua gora, besoak atzera, ipurdia kanpora, hankak okertu…).
Amaiera: abestia amaitzean edo bi hiru aldiz abestia errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: ”ZUBIRI ZUBIRI”

Hasiera: ikasle guztiak ilaran eta beste bi ikasle eskuak emanda zubi bat irudikatuz.
Helburua: abestia jarraituz bi aukeren artean bat aukeratu, talde batean kokatu eta soka tira ariketa egitea.
Garapena : “zubiri-zubiri, nongori, nongori, nongo alkate zerade (zara zu)? Frantziako erregearen seme-alabak gerade (gara gu). Zubi hontatik pasatzen dena hemen geldituko dela, hemen geldituko dela!” abestu eta banan banan zubian sartu eta bi aukeren artean aukeratu eta dagokion ilaran jarri eta tira egin ea zein taldek despalzatzen duen zein.
Amaiera: ikasle guztiak taldekatu eta tira egitean.

AGURRAREN UNEA

Saioan egindakoa laburtu eta hurrengo saioa aurrikusi

ADIERAZPENA II

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (dantzak)

HILABETEA: ABENDUA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Mugimenduen bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutu
Norberaren sormena eta adierazkortasuna modu naturalean garatzea
Dantza tradizionalak ikastea

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Dantza ikasteko, gomendagarria da hasieran bideoa ikus dezatela, dantzaren inguruko ideia bat hartzeko.
Elkarren artean lagundu daitezela pausoak, erritmoa eta gorputz jarrera egokian dantzatzeko.

MATERIALA

Musika aparatua edo ordenagailua
Musika

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikaslea agurtu eta sekuentzia aurkeztu eta testuinguratu : dantza..

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: DANTZA LIBREAK

Hasiera: jolas eremuan edo aretoan sakabanatuak bakarka.
Helburua: musikaren erritmoa jarraitzea eta musika jarraituz mugimenduak sortzea eta asmatzea.
Garapena: begiraleak musika mota ezberdinetako doinuak edo abestiak jarriko ditu (tangoa, euskal musika, tekno musika, berbena, …) eta ikasleek era librean dantza egingo dute. Erritmoa jarraitzea beharrezkoa izango da, baina bakoitzak nahi dituen mugimenduak sortuz eta dantzatuz. Dantza hauek lehendabizi banaka gero binaka eta azkenik taldetxotan egiteko aukera izango dute.
Amaiera: aldaera guztiak frogatu eta gero jarduera amaituko da.

2. JOLASA: TXULALAI
Hasiera: txulalai dantza herrikoia bideoan erakutsiko diegu (bideoa jarri)
Helburua: txulalai dantza ikasi eta dantzatzea.
Garapena: ikasleak borobilean kokatuta eta eskutik helduta dantzatzen da. Hiru pauso ditu (borobilean bira eman alde batera zein bestera ,hanka gora eta behera, elkarren ipurdiak ikutu).
Amaiera: ikasle guztiek dantza ikasten dutenean jarduera amaitzen da.

https://www.youtube.com/watch?v=cQlK0zMSKmA

3. JOLASA: ORPO- PUNTA

Hasiera: orpo punta dantza herrikoia bideoan erakutsiko diegu (bideoa jarri)
Helburua: orpo- punta dantza erakustea
Garapena: bikoteka egiten da eta hiru pauso ditu.Dantza ikasitakoan bikoteak aldatuko dira denok denekin dantzatu arte.
Amaiera: ikasle guztiek denok denekin egitean jarduera amaitzen da.

https://www.youtube.com/watch?v=a2ASVCbfrG4

AGURRAREN UNEA

Zer moduz sentitu gara dantzatzen? zer egin zaizue zailena? eta errezena?

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (dantzak)

HILABETEA: ABENDUA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Mugimenduen bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutu
- Dantza tradizionalak ikastea

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Dantza ikasteko, gomendagarria da hasieran bideoa ikus dezatela, dantzaren inguruko ideia bat hartzeko.
Elkarren artean lagundu daitezela pausoak, erritmoa eta gorputz jarrera egokian dantzatzeko.

MATERIALA

- Musika aparatua edo ordenagailua
- Abestiak
- Uztaiak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikaslea agurtu eta atalataikoa (ikasle guztiak eskutik emanda ilara luze bat sortuz musikaren erritmoa jarraitu norabide aldaketa eginez dantzatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: RANROBERRAN

Hasiera: ikasle bakoitza aretoan sakabanatua bakoitza uztai batekin.
Helburua: abestiaren erritmoa jarraituz mugimenduak egokitzea.
Garapena: Ran Rober Ran abestiaz, dantzatu (bakoitzak uztai bat beharko du)
https://www.youtube.com/watch?v=e3Z-4858SRU
Amaiera: bi hiru aldiz errepikatu eta gero jarduera amaitzen da.

2. JOLASA: EPO ITAI ITAI YE

Hasiera: denok borobilean. Bideoa ikusi.
Helburua: musika jarraituz dagozkion keinuak egitea
Garapena: ikasleei "Epo Itai Itai Ye" dantza erakutsiko diegu (bideoan duzue dantza). Ikasleak banaka egingo dute dantza
https://www.youtube.com/watch?v=YmH2HVOvPpg
Amaiera: ikasle guztiek keinuak nahastu gabe dantzatzen dutenean jarduera amaitzen da.

3. JOLASA: TXULALAI

Hasiera: txulalai dantza herrikoia bideoan erakutsiko diegu (bideoa jarri)
Helburua: txulalai dantza ikasi eta dantzatzea
Garapena: ikasleak borobilean kokatuta eta eskutik helduta dantzatzen da. Hiru pauso ditu (borobielan bira eman alde batera zein bestera ,hanka gora eta behera, elkarren ipurdiak ikutu).
Amaiera: ikasle guztiek dantza ikasten dutenean jarduera amaitzen da.

https://www.youtube.com/watch?v=cQlK0zMSKmA

AGURRAREN UNEA

Orain arte egindako dantzetatik zein izan da gustokoena? zergaitik ? nola iritsi zara dantza ikastera?

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (dantzak)

HILABETEA: ABENDUA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Mugimenduen bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutu
- Norberaren sormena eta naturaltasuna garatzen joan
- Besteen aurrean gorputzez adierazteko lotsa gainditzen joan
- Dantza tradizionalak ikastea

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Dantza ikasteko, gomendagarria da hasieran bideoa ikus dezatela, dantzaren inguruko ideia bat hartzeko.
Elkarren artean lagundu daitezela pausoak, erritmoa eta gorputz jarrera egokian dantzatzeko.

MATERIALA

- Musika aparatua edo ordenagailua
- Abestiak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikaslea agurtu eta atalataikoa (ikasle guztiak eskutik emanda ilara luze bat sortuz musikaren erritmoa jarraitu norabide aldaketa eginez).

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: PARISTIK NATORREN ARTISTA BAT NAIZ NI

Hasiera: denok borobilean zutik
Helburua: musika instrumentuen keinuak egitea.
Garapena: abestia abestuz ("Paristik natorren artista bat naiz ni(bis), ondo jotzen det, baita nik ere, txindata nik jotzen det… dagokion instrumentuaren keinua burutu.
https://www.youtube.com/watch?v=klsUBrsBrqY
Amaiera: ikasle guztiek bere instrumentua aipatzean jarduera amaitzen da.

2. JOLASA: SAN PETRIKE

Hasiera: ikasleak borobilean kokatuta eta eskutik helduta
Helburua: san Petrike dantza ikastea eta dantzatzea
Garapena: dantza pausoak eta gorputz atalen keinuak osatzen dute dantza hau. Bideoa ikusi eta pausoz pauso dantza ikasi
https://www.youtube.com/watch?v=D2ORiLIyV3k
Amaiera: ikasle guztiek dantza egiten dutenean jarduera amaitzen da

AGURRAREN UNEA

Kirolariek poza, haserrea, akatsa egin dutenean,... sentimenduak adierazteko erabiltzen dituzten keinuak imitatu (hitzik gabe).

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (dantzak)

HILABETEA: ABENDUA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Mugimenduen bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutu
Dantza tradizionalak ikastea

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Dantza ikasteko, gomendagarria da hasieran bideoa ikus dezatela, dantzar buruzko ideia bat hartzeko.

MATERIALA

- Musika aparatua edo ordenagailua
- Abestiak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikaslea agurtu eta atalataikoa (ikasle guztiak eskutik emanda ilara luze bat sortuz musikaren erritmoa jarraitu norabide aldaketa eginez
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**1. JOLASA: "ZUBIRI ZUBIRI"** **Hasiera**: ikasle guztiak ilaran eta beste bi ikasle eskuak emanda zubi bat irudikatuz. **Helburua**: abestia jarraituz bi aukeren artean bat aukeratu, talde batean kokatu eta soka tira ariketa egitea. **Garapena** : "Zubiri-zubiri, nongori, nongori, nongo alkate zerade (zara zu)? Frantziako erregearen seme-alabak gerade (gara gu). Zubi hontatik pasatzen dena hemen geldituko dela, hemen geldituko dela!" abestu eta banan banan zubian sartu eta bi aukeren artean aukeratu eta dagokion ilaran jarri eta tira egin ea zein taldek despalzatzen duen zein. https://www.youtube.com/watch?v=iJs2MKXXibw **Amaiera**: ikasle guztiak taldekatu eta tira egitean.

2. JOLASA: SAN PETRIKE

Hasiera: ikasleak borobilean kokatuta eta eskutik helduta
Helburua: San Petrike dantza ikastea eta dantzatzea
Garapena: dantza pausoak eta gorputz atalen keinuak osatzen dute dantza hau. Bideoa ikusi eta pausoz pauso dantza ikasi
https://www.youtube.com/watch?v=D2ORiLIyV3k
Amaiera: ikasle guztiek dantza egiten dutenean jarduera amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Sekuentzia eta saioa amaitzeko, XALALA-RIKIRIKI dantza egingo dugu.
https://www.youtube.com/watch?v=1Syc4GR6ZF0

BURUZ-BURU I

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Baloiaren bidez begi-eskuen arteko koordinazioa lantzea.
- Kolpeak eta harrerak era koordinatuan egitea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Gaur baloiarekin jolasten ibiliko gara. 3 jolas egingo ditugula adierazi.

MATERIALA

Konoak, zinta itsasgarria, esku-pilota bigunak, foamezko pilotak eta baloiak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Noiz bait baloiarekin jolasten ibili zarete? Noiz? Nola? Zer gustatzen zaizue gehien baloiarekin egitea/jolastea?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: ERRETA JOLASA

Hasiera: zelai mugatua. 10 metro zabal eta 15 metro luze. Haur guztiak batera. Hamar haurreko, harrapatzaile bat eta bi baloi..
Helburua: harrapatzaileak baloirik ez duen edozein harrapatuko du.
Garapena: iheslariek elkarri pasatuko diote baloia batak bestea babesteko. Baloia ez duen norbait harrapatzean, rolak aldatuko dituzte. Harrapatzaileak foamezko baloi bat eraman dezake besteak ukitzeko tresna eta bereizgarri gisa.
Amaiera: mugatzen dugun denboraren arabera, adibidez 10'.

2. JOLASA: BALOIA JOTZERA

Hasiera: banaka bakoitzak baloi banarekin hormaren aurrean jarriko dira.
Helburua: baloia hormara botatzea. Bakoitzak esperimentatzeko denbora izango du, nola eta non jarri beharko den baloia botatzeko.

Garapena: behin baloiari eta distantziari neurria hartuta, binaka egingo dute gauza bera, lagunari ahalik eta baloi gehienak itzuli asmoz.
Ikasleen aniztasunari erantzuteko, hainbat aukera onar daitezke lehen saio honetan: hormatik datorren baloia jo aurretik eskuarekin hartzea, baloia airez gelditzea eta bigarren botean jotzea; eta azkenik, baloia zuzenean datorren bezala jotzea. Baloiari dagokionez ere, puxikak erabili daitezke.
Amaiera: irakasleak seinalea ematean, bikoteak aldatuko dituzte.

3. JOLASA: AURREZ-AURRE

Hasiera: binaka aurrez aurre. Bikoteko, baloi bana izango dute.
Helburua: batek baloia airez botako dio besteari eta horrek, bote egiten utzi ondoren, eskuz kolpatuz itzuliko dio.
Garapena: hamar aldiz egin ondoren, rolak aldatuko dituzte. Hori erraz egiten badute, baloia hartu gabe saiatuko dira berdina egiten. Distantzia ere gero eta handiagoa izango da.
Amaiera: irakasleak seinalea ematean, bikoteak aldatuko dituzte.

AGURRAREN UNEA

Lortu al duzue baloia jotzea? nola? pilota ez duzuenean jo zergatik izan dela uste duzue?

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Haurra baloira jartzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Lehenengo jolasa ondo ulertu den galdetu. Hartu denbora bestela, agian nahastu egingo dira eta.
- Bigarren jolasean haurrak jarri daitezke hezitzailearen rolean (zaila izango baita talde guztietan zu egotea).

MATERIALA

Baloiak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaur baloiarekin jolasten jarraituko dugu. Horretarako 3 jolas egingo ditugu. Jolas guztietan taldean arituko zarete. Baina garrantzitsua da taldearen arrakastarako bakoitzak ahal duen guztia egitea

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: GORPUTZA MARTXAN

Hasiera: 6 haurreko, 2 talde eratu behar dira.
2 azpi-eremuz (aurrekoa eta atzekoa) osatutako 2 eremu zehaztu. Joko hasieran bi taldeak aurreko azpi-eremuan kokatuko dira. Zozketa bidez zein talde hasiko den erabaki eta taldeko batek baloia jaurtiz beste taldeko norbait jotzen badu, jotakoa bere eremuko atzeko azpi-eremura pasatuko da.
Helburua: jaurtitzaileak atzeko azpi-eremutik beste atzeko azpi-eremuko norbait jotzen badu, jaurti duena aurreko azpi-eremura pasatuko da.
Garapena: taldeko batek baloia jaurtitzea, hurrengo txandan jaurtiketa beste taldekide batek egingo du. Beste taldeko partaide guztiak atzeko azpi-eremura bidaltzen dituen taldeak irabaziko du.
Baloia joko espaziotik ateratzen bada, atera den eremuko taldeak sakatuko du.
Alde bateko jokalariak jaurtitzean, “hanka geldirik” esan, eta une horretan aurkariak ezin izango dira mugitu.
Amaiera: Denbora mugatu daiteke. 10 minutu esaterako.

2. JOLASA: PILOTA BADATOR

Hasiera: haur bat eremu barruan kokatuko da, eta beste guztiak kanpoan lerrokaturik egongo dira.
Helburua: hezitzaileak pilota jaurtiko du, eta haurrari zer egin behar duen adieraziko dio: 1) baloia eremutik atera baino lehen gelditu; 2) baloia, eremutik atera baino lehen, hanka artetik pasarazi; 3) berdin, baina hankarekin; berdin eskuarekin, 4) baloia hartu.
Garapena: haur bakoitzak ariketa bat egin eta ilararen azkenean kokatuko da.
Amaiera: denbora mugatu daiteke. 10 minutu esaterako.

3. JOLASA: LAUKOTEA GARA

Hasiera: haurrak launaka kokatuko dira.
Helburua: Laukote bat baloiarekin ezkerretara elkarrean artean paseak eginez kokatuko dira.
Garapena: 2 buelta jarraian egindakoan, denek pausu bat kanporantz emango dute. Horrela laukia geroz eta handiago izango da.
Aldaerak: berdina egin beharko da, bakarrik pasea egin aurretik hormara bota beharko da pilota.
Amaiera: denbora mugatu daiteke. 10 minutu esaterako.

AGURRAREN UNEA

3 jolasetatik non izan dituzue zailtasunik handienak? zergatik? zein jolas izan da errezena? zergatik? baloia pasatzea zaila izan al da? noiz? zergatik? noiz izan da errezagoa: laukian pasatuz edota horma kolpatu ondoren hartuz?

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Desplazamenduak eta mobila jotzeko ekintzak era koordinatuan eta jarraian egitea.
- Jolas-egoeretan, materiala eraginkortasunez erabiltzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Behaketak gauzatu:
Baloiaren ibilbidea ezagutzen du? Eta kolpearekiko distantzia eta prestatze denbora egoki neurtzen du?
Baloia modu egokian jotzeko gai da?
Baloia jotzeko modu ezberdinak erabiltzen ditu?

MATERIALA

Baloiak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

3 jolas egingo ditugula adierazi. Gaur hormarekin ere harremanean hasiko gara. Garrantzitsua da bakoitzak hausnartzea nola jotzen duen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BEISBOL-BALOI JOLASA

Hasiera: 6ko bi talde, bat jaurtiketa eremuan (A) eta bestea jotzeko eremuan (B). A eremuko taldean jaurtitzaile bat egongo da, eta B eremuko taldean jotzaile bat.
Helburua: jaurtitzaileak jotzaileari baloia modu egokian botako dio, eta honek A eremura bideratuko du.
Garapena: A taldekoek baloia jaso eta jaurtitzaileari pasa baino lehen, B taldeko jotzaileak ahalik eta bira gehien emango ditu. Jaurtitzaileak baloia duela jotzailea bi gune artean ikusten badu, azken hau kanporatua izango da. A eta B eremu aldaketa B-ko partaide guztiek baloia jotzean burutuko da.
Amaiera: talde bakoitza 2-3 aldiz jaurtitze eta jasotze roletatik pasa eta gero bukatu daiteke..

2. JOLASA: LERROAN

Hasiera: haur guztiak lerroan jarriko dira paretara begira.
Helburua: hezitzaileak baloia paretara ahalik eta egokien jaurti eta lehenengo ikasleak 3 punpa egin baino lehen jo beharko du.
Garapena: ahalegin bat egin eta gero, ilararen atzera joan eta hurrengo haurrari tokatuko zaio.
Amaiera: guztiek 2-3 aldiz kolpatu hartu ez da jokoa amaituko.

3. JOLASA: PETANKA-BALOIA

Hasiera: 6ko bi talde, bat (A) eremuan eta bestea (B) eremuan, Bi eremutan jolas bera izango da.
Helburua: haur batek baloia eremuaren barnera botako du, eta ondoren partaide bakoitzak bere baloia jaurtiz, baloitik ahalik eta gertuen uzten saiatu behar da.
Garapena: gertuen uzten duenak tanto bat irabazi eta hurrengo baloi jaurtiketa egingo du.
Aldaera: Pilota txikiagoekin probatu daiteke.
Amaiera: Aldaera guztiak amaitzean.

AGURRAREN UNEA

Lortu al duzue baloia jotzea? non izan da zailena baloia jotzea? zergatik? zer egingo dugu baloia jotzeko?

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Kolpearen bidez baloia hormako puntu zehatz batera bideratzea.
- Punparen ondoren baloia modu ezberdinetan jotzeko gai izatea.
- Joko espazioaren gune ezberdinen arabera kokatzeko gai izatea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saio honetan behatzeko galderak:
Baloia jo ondoren, espazioan duen kokapenaz ohartzen al da? Eta badaki hormaren parean non kokatu?
Baloia hormara bideratzen du?

MATERIALA

Baloiak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

3 jolas egingo ditugula adierazi. Gaur paretarekin harremanean jarraituko garela adierazi.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: GIROTZEN

Hasiera: 6 haurrez osatutako 2 talde, bat baloiarekin harrapatzen eta bestea baloirik gabe ihesi.
Helburua: baloidun taldeak, beraien artean paseak eginez, talde iheslariko partaideak kaleratu behar ditu.
Garapena: baloia duenak ezin du pausurik eman, eta baloiarekin ukitu behar du iheslaria. Beste taldea kaleratzean, baloidun taldea iheslari izatera pasatuko da.
Amaiera: guztiak harrapatu arte. Bestela denbora mugatu dezakezu.

2. JOLASA: ESPAZIO BILA

Hasiera: 4ko 3 talde, hormari begira jarriko dira. Talde bakoitzak 2 koadroko horma eremua izango du, eta 2 taldekide eremuaren ezkerreko aldean eta beste biak eskuineko aldean kokatuko dira lerroan.
Helburua: eskuineko lerrotik baloia hormako eremuaren ezkerreko aldean joz beste lerrora bideratuko dute, eta ezkerreko lerrotik eskuinera.
Garapena: baloia hartu eta jo egin behar da, eta hau egindakoan lerroz aldatu behar da.
Aldaerak: pisu eta dimentsio desberdineko baloiekin probatu dezakezu.
Amaiera: aldaera guztiak amaitzean.

3. JOLASA: PILOTA KOLPATUZ

Hasiera: horman uztaia zintzilikatu, eta lerroan jarrita dauden haurrak.
Helburua: txandako joz, baloia uztaiaren barnean sartzen saiatu behar dute.
Garapena: haur bakoitzak 3 puntu izango ditu.
Baloia gunean sartzean, jotzaileak ez du punturik galduko, eta besteek (zirkuitu bat: joan etorri bat) ahalik eta azkarren egiten saiatu behar dute. Azkena iristen denak puntu 1 galduko du. Baloia sartzen ez bada, jotzailea lerroan azkena jarriko da. Sakean ezin da uztaian sartu.

4. JOLASA: LURREAN KOKATUZ

Hasiera: denak borobilean kokatuko dira bikoteka. Bat aurrean eta bestea atzean. Bikoteen artean metro bateko tartea.
Helburua:ikasle guztiak borobil bat osatuz bikoteka Irakaslearen seinalera atzekoak korrika aterako dira ezkerreruntz, zig-zag-ean ikasleen tartetik pasatuz; Buelta osoa ematen dutenean beraien bikotearen hanka tartean sartu beharko dute.
Garapena: azkena sartutakoak bizi bat galduko du.
Amaiera: denbora mugatu daiteke. 10' esaterako.

AGURRAREN UNEA

Lortu al duzue baloia jotzea? non izan da zailena baloia jotzea? zergatik? zer egingo dugu baloia jotzeko? non kokatu zarete baloia jotzerakoan? baloia jo eta gero nora mugitu zarete? zergatik?

BURUZ-BURU II

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Baloiarekin egindako sekuentzia birgogoratzea.
- Material desberdinekin esperimentatzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Txokoka lanean ibiliko dira. Joan txokoz txoko pasatzen eta behaketak egiten. Erraz egiten badute jolasa erronka zailago bat sartu.

MATERIALA

Pilotak, baloiak, kaxak, erraketak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Zer gogoratzen duzue izan genuen baloiarekin harremanetan sekuentziatik? zer egiteko gai zinaten? zer izan behar dugu kontutan baloia jotzeko?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TXOKOKAKO JOLASAK

Hasiera: haurrak 4-5 pertsonetako taldetan banatuko dira.
Helburua: talde bakoitza txoko batean lan egingo du zehazten den norabidean mugituz.
Garapena: 7-8 minutuz egon eta ondoren, hurrengo txokora pasatuko dira.

- Txoko bakoitzean erabili beharreko materiala kutxa baten barruan egongo da txokoan bertan.
  1. Txokoa: kutxan material desberdinak utzi beraiek esperimentatzeko. Baloiak, pilotak,erraketak etab.
  2. Txokoa: horman borobil desberdinak margotu. Haurrak pilota borobil horien barruan sartzen saiatu behar du. Borobil bakoitzak puntu desberdinak balio ditu. Ia nor baitek puntu jakin batzuetara iristen den?
  3. Txokoa: hormara pilota botatzen saiatu behar dira, pilota ezin da gelditu. Ilara bat eginda pilota jaurtitzen joan beharko dira banan-banan.

4. Txokoa: denok denon kontra eginez, pilota joz edota hatu-botaz, pilota hormaren kontra bidali, lehenengo botean eraman eta zelaiaren barruan sartu beharko dute. Aurrekoa egin ezean, txapa dagoen lekura joango dira. Txapatik ateratzeko pilota airean harrapatu beharko da pilota bidali duenarekin “rol” aldaketa gauzatuz. “kalanbrea” emateko aukera dago, txapan dauden jokalariak kontaktuan badaude pilota airean hartzeko unean, denak kanpora ateratzeko aukera izango dute.

Amaiera: txoko guztietatik pasatzean.

AGURRAREN UNEA

Zein txokotan izan dituzue zailtasunak? zergatik? zein zailtasun izan dituzue ilaran jarri eta pilota mugimenduak mantentzeko? zer egin duzue hau lortzeko? 4.txokoan txapakoek pilota ez hartzeko zer egin duzue? eta txapatik irteteko zer egin duzue? nora egon zarete begira?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Kolpearen bidez pilota edota baloia hormako ezkerreko eta eskuineko eremuetara bideratzeko gai izatea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Begiratu haur bakoitza gai den edo ez pilota botatzeko (hartu-bota). Oso erraz egiten duten ikasleei esan saiatzeko kolpatzen pilota. Oso zaila egiten bazaie pilota hartu-botatzea, baloiekin probatu. Puxikekin ere errazagoa izango litzateke (polikiago doa jolasa).

MATERIALA

Pilotak, txinoak, zinta (zelaia banatzeko), uztaia, soka.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaur hiru jolas egingo ditugu. Zer gogoratzen duzue azken saiotik? Zer ikasi zenuten? Saiatuko al gara gaur berriz praktikan jartzen?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: 2 ZATIAK

Hasiera: 4ko 3 talde egin, hormari begira jarri. Talde bakoitzak 2 koadroko horma eremua izango du (2 zatitan banatu), eta 2 taldekide eremuaren ezkerreko aldean eta beste biak eskuineko aldean kokatuko dira lerroan.
Helburua: Eskuineko lerrotik pilota hormako eremuaren ezkerreko aldean joz beste lerrora bideratuko dute, eta ezkerreko lerrotik eskuinera.
Garapena: Pilota hartu eta bota beharko dute. Denbora bat pasatzean aldatu aldez. Erraz egiten badute pilota hartu eta bota beharrean, pilota jo beharko dute.
Amaiera: 10' egiten dituztenean taldeak aldatu daitezke. 2-3 aldiz taldeak aldatzean jokoa amaituko da.

2. JOLASA: UZTAIAN SARTUZ
Hasiera: Horman uztaia desberdinak zintzilikatu, eta lerroan jarri beharko dute.
Helburua: Pilota uztai barruan sartzen saiatu behar dira.
Garapena: Ikasle bakoitzak 3 puntu izango ditu. Pilota gunean sartzean, jotzaileak ez du punturik galduko, eta besteek zehaztutako zirkuitu txiki bat egin beharko dute. Jo eta gero berriz ilaran jarri beharko dira.
Amaiera: Bakoitzak 3-4 aldiz pilota jaurti eta gero amaitu daiteke.

3. JOLASA: ILARAN JOTZEN.

Hasiera: guztiak ilaran jarri beharko dira.
Helburua: pilota abian jartzen duenak egiten duen bezala guztiak errepikatu beharko dute.
Garapena: guztiak errepikatu eta gero ilarako bigarrenak jotzen duen moduan guztiak imitatu beharko dute.
Amaiera: ikasle guztiak behintzat behin pasatu beharko dira gidari izatetik.

AGURRAREN UNEA

Eskuinetik ezkerrera edota ezkerretik eskuinera botatzea errezagoa izan da? zergatik? uztaian pilota sartzea zaila izan al da? zer egin duzue uztai barruan sartzeko? azken jolasean, imitazioa, zer saiatu zarete jotzen pilota zuen taldekideek erraz jotzeko edota zailago izateko? zergatik?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Ikaslea joko-espazioko gune ezberdinen arabera kokatzeko gai izatea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Begiratu haur bakoitza gai den edo ez pilota botatzeko (hartu-bota). Oso erraz egiten duten ikasleei esan saiatzeko kolpatzen pilota. Oso zaila egiten bazaie pilota hartu-botatzea, baloiekin probatu. Puxikekin ere errazagoa izango litzateke (polikiago doa jolasa).

MATERIALA

Pilotak, espazioa banatzeko zintak edota klariona.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaur hiru jolas egingo ditugu. Zer gogoratzen duzue azken saiotik? Zer ikasi zenuten? Saiatuko al gara gaur berriz praktikatzen jartzen?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TANTO EGITERA

Hasiera: 6ko 2 talde egongo dira, bakoitza hormako zati batean.
Helburua: ikasle bakoitzak era txandakatuan lerroko hurrengoari pilota botaz tantoa egiten saiatu beharko du (ezin du pilota jo; pilota jaso eta jaurti egin behar da, gehienez pausu bat emanez).
Garapena: jaurti ondoren, partaideek zehaztutako gunea ukitu behar dute. Txarra egiten badute ere, jolasten jarraituko dute. Erraz egiten badute joan kolpatzeko eremua urrunago jartzen.
Amaiera: 10-15' jokatzen egon eta gero.

2. JOLASA: BIKOTEKA

Hasiera: bikoteak osatu.
Helburua: bikote bakoitzak minutu batean ondorengo ekintza egin beharko du (30 segundo batek, 30 segundo besteak): batek pilota aurreko eremutik hormara bota eta atzean zehaztutako espaziora heltzen saiatu behar da. Bikotekideak pilota jaso eta berriz hormara bota beharko dio.
Garapena: hartu-bota hasi daitezke jolasean, ondoren kolpatzera pasatu. Zailago edo errazago nahi baduzu egin jolasa, espazioekin jolastu. Handiagoa edo txikiagoa edo hormatik gertuago edo urrunago.
Amaiera: bikoteak aldatu ditzakezu. Bikote bakoitzarekin 5'. 2-3 aldiz aldatu bikotea.

3. JOLASA: KALANBREA

Hasiera: denok denon aurka.
Helburua: pilota joz edota hartu-botaz, pilota hormaren kontra bidali, lehenengo botean eraman eta zelaiaren barruan sartu beharko dute. Aurrekoa egin ezean, txapa dagoen lekura joango dira.
Garapena: txapatik ateratzeko pilota airean harrapatu beharko da pilota bidali duenarekin "rol" aldaketa gauzatuz. "kalanbre" emateko aukera dago, txapan dauden jokalariak kontaktuan badaude pilota airean hartzeko unean, denak kanpora ateratzeko aukera izango dute.
Amaiera: guztiak txapan gelditzean. Bestela denbora mugatu dezakezu.

AGURRAREN UNEA

Lortu al duzue tantoren bat egiterik? nola lortu duzue? bikotekideari pilota pasatzeko gai izan al zarete? eta espazio konkretu batera bidaltzeko gai izan al zarete? zer egin duzue lortzeko?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Ikaslea joko-espazioko gune ezberdinen arabera kokatzeko gai izatea.
  Kolpearen bidez pilota kantxako gune ezberdinetara bideratzeko gai izatea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Begiratu haur bakoitza gai den edo ez pilota botatzeko (hartu-bota).
Oso erraz egiten duten ikasleei esan saiatzeko kolpatzen pilota.
Oso zaila egiten bazaie pilota hartu-botatzea, baloiekin probatu.
Puxikekin ere errazagoa izango litzateke (polikiago doa jolasa).

MATERIALA

Pilotak, espazioa banatzeko zintak edota klariona.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaur hiru jolas egingo ditugu. Zer gogoratzen duzue azken saiotik? zer ikasi zenuten? saiatuko al gara gaur berriz praktikatzen jartzen?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: 1,2,3,4

Hasiera: taldea bitan banatu. Talde bakoitzak hormako zati bat izango du. Taldekideak lerrokaturik jarriko dira.
Helburua: pilota, txandaka joz, eremu ezberdinetara bideratu beharko dute.
Garapena: lehenengo zenbakian ordena jarraituko dute (lurrean 4 zatitan banatu koadroa: 1,2,3,4). Ongi egiten badute, jotzaileak berak nora botako duen adieraziko dio hurrengoari. Behatu ia zailtasunak dituzten, bestela aldatu materiala: baloiak edo puxikekin. Bakoitietara bota, bikoitietara botatzeko, batuketa baten erantzuna eskatu etab.
Amaiera: guztiek nora bota esan eta gero amaituko da.

2. JOLASA: SAKE-ERRESTOA

Hasiera: ikasle bat sakea jotzeko prestatuko da, eta beste bat errestorako. Beste guztiak kanpoan ilaran jarrita zain egongo dira.
Helburua: sakalariak sakea (zehaztutako eremu batetik egingo du), eta non sartu beharko duen zehaztuko zaio. Errestatzen dagoenak errestoa eremuan sartzen badu, puntua eskuratuko du, eta bestela, puntua sakatzailearentzat izango da.
Garapena: sakea egin duena errestora pasatuko da, errestoan zegoena lerroko azkenera eta lerroko lehenengoa sakera. Hau talde txikietan egin dezakezu, horrela jolasten egongo dira denbora guztian.
Amaiera: bikoteak aldatu 2-3 aldiz.

3. JOLASA: KORRIKA PILOTARA!

Hasiera: denak lerroan kokatuko dira.
Helburua: irakasleak pilota kantxan zabalean utziko du, eta ilaratik abiatuz, lerroko lehenengoak pilota jo eta eremuan sartu beharko du (zehaztu lurrean eremu zehatz bat).
Amaiera: Ikasle bakoitzak 2-3 aldiz jo eta gero amaituko da.

4. JOLASA: TXOKOTAN JOLASTUKO DUTE

Hasiera: denak denen aurka.
Helburua: debekatutako gune zehatz bat markatuta egongo da. Pilotak gune horretan punpa egiten badu, txarra izango da.
Garapena: ikasle bakoitzak 3 puntu izango ditu, eta zerora iristean beste kide bati eskua eman beharko dio, bikotea sortuz. Berriz 3 puntutik hasiko dira bikotea, ondoren hirukotea osatukoa da, gero laukotea etab. Errazagoa edota zailagoa egin nahi bada, debekatutako gunea txikitu edota handitu, gunearen kokapena aldatu etab.
Amaiera: talde guztia talde bat izan arte.

AGURRAREN UNEA

Lortu al duzue eremu konkretuan pilota sartzea? zer egin duzue horretarako? debekatutako gunean sartu al duzue pilota? noiz izan da errazagoa ez sartzea?

KOLABORAZIO OPOSIZIOA I

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Ituarekiko posizio eta orientazio egokia ezartzea
- Mobilari indar eta norabide egokia ematea
- Jaurtiketa edo kolpe egokiena aukeratzea
- Mobila ituaretiko ahalik eta gertuen jaurtitzea
- Kideari lagundu itura gerturatzen
- Mobila jaurti aurkariaren mobilera bertatik aldendu asmoz
- Mobil bat ezarri beste bat babesteko

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Kontuan izan jolas denbora eta hausnarketa denbora tartekatzen joko eta jolasen ulermen taktikoa azaleratu dadin.

MATERIALA

Uztai txikiak, pikak , pika eusteko euskarria, frisbee edo disko hegalaria

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu , zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaile bat erabili saioan egin behar dutena azalduz

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: HAMAIKETAN UZTAIAREKIN

Hasiera: talde bakoitzak (boskoteak) pika bat (eta bere euskarria) eta uztai txiki bana izango ditu; uztai txikiak jaurtitzeko lau eremu (borobil) marraztuko dira ;lehena, pikarekiko metro eta erdira eta besteak metro batetara.
Helburua: jolasaren helburua uztai txikiak pikan saskiratzea da.
Garapena: ikasle bakoitza uztai txiki bat saskiratzen saiatuko da eremuak gainditu, ezin da eremuz pasatu saskiratu gabe; eremu bakoitzeko puntuazioa 1,2,3,4 izango da.
Amaiera: 11 puntutara iristen den lehenak jokoa irabaziko du.

2. JOLASA: POTEAK JAURTITZERA

Hasiera: jolas eremuan plastikozko boteen ilara bat jartzen dugu eta taldea boskotetan banatua, beste aldean jarriko da kide bakoitzak frisbee bat duelarik..
Helburua: Frisbeea jaurtiz, plastikozko boteak lurrera botatzea.
Garapena: kide bakoitza bere frisbeearekin poteak lurrera botatzen saiatuko da; lurrean gelditzen diren poteak jaurti dituenak jasoko ditu eta frisbeea jaurtitzen den lekura eramango ditu. Amaieran objektu gehien dituen kideak irabaziko du
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatzen denean jolasa amaituko da.

3. JOLASA: PIKA BOTATZERA

Hasiera: taldea laukotetan banatu
Helburua: uztai baten barruan dagoen pika (+euskarria) frisbeearekin botatzea.
Garapena: taldekide batek pika defendatzen du eta beste hirurek frisbeearekin pika botatzen saiatuko dira. Pika botatzen duen jokalaria pika defendatzera pasako da eta defentsan zegoena jaurtitzaile bihurtuko da. Nola lagundu diozu lagunari itura gerturatzen?
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatzen denean jolasa amaituko da.

4. JOLASA: OZTOPOA GAINDITU ETA EMAN!

Hasiera: laukoteak ilaran jartzen dira jolas eremutik 10 metrotara. Paretatik gertu koloretako 5 kono jartzen dira eta honen aurrean banku suediar bat (jaurtiketa oztopatzeko).
Helburua: konoak botatzea
Garapena: laukoteak pilota erabiliz kono guztiak bota beharko ditu. Jaurtitzen duen jokalariak pilota jaso eta bere jaurtiketaren emaitza edozein dela, ahalik eta azkarren bere taldekideari pasa beharko dio .Konoen koloreen arabera puntuazio ezberdina izango dute. Talde guztiak 30 puntutara iritsi beharko dira. Zer egin duzu puntu gehien lortzeko? nola kolokatu duzu gorputza jaurtiketa egiteko?.. nola eman diozu pilotari konoa botatzeko?
Amaiera: jolasa hiru –lau aldiz errepikatzean amaitzen da.

AGURRAREN UNEA	Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Ituarekiko posizio eta orientazio egokia ezartzea
Mobilari indar eta norabide egokia ematea
Jaurtiketa edo kolpe egokiena aukeratzea
Mobila ituaretiko ahalik eta gertuen jaurtitzea
Kideari lagundu itura gerturatzen
Mobila jaurti aurkariaren mobilera bertatik aldendu asmoz
Mobil bat ezarri beste bat babesteko

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Kontuan izan jolas denbora eta hausnarketa denbora tartekatzen joko eta jolasen ulermen taktikoa azaleratu dadin.

MATERIALA

Uztai txikiak, pikak , pika eusteko euskarria, baloi handia , baloi txikiak , pilotak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaile bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BALOIA GAZTELURA

Hasiera: bi talde egin; jolas eremua bitan banatu eta eremu bakoitzaren atzean bi uztai eta erdian kono (gaztelua) bat jarri.
Helburua: gomaespumazko baloiarekin konoa botatzea.
Garapena: gomaespumazko baloia taldekideen artean pasatuz (baloia duen jokalaria ezin da desplazatu) aurkarien konoa lurrera botatzean datza.
Amaiera: jolasa hiru lau aldiz errepikatuz gero jolasa amaitzen da edo konoa hiru aldiz botatzen duen taldeak irabazten du.

2. JOLASA: AHATEA LURRERA

Hasiera: taldea bi taldetxotan banatu eta bi borobil konzentrikotan kokatu; lehena 10m tako diametroa eta bigarrena 20 metrokoa.
Helburua: barruko borobileko jokalariak itua jokatzea dute helburu eta kanpoko borobilekoak baloia airean hartzea.
Garapena: jolaseko kapitaina borobil erdian jarriz baloia gorantz jaurtiko du barruko borobilean dauden jokalariak baloia ikutzen saiatuko dira beraein baloi edo pilotekin eta kanpoko borobilean kokatuta dauden jokalariak jaurti dituzten baloiak airean hartzen saiatuko direlarik.
Amaiera: talde bakoitza bi roletatik hiru lau aldiz pasa eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: BALOIKADA

Hasiera: taldea eta jolas eremua bitan banatu eta jokalariak jolas eremuaren atzealdean kokatu.
Helburua: jolas eremu erdian dagoen baloi haundia aurkarien zelaiko x marran sartzen saiatu, pilota txikiagoak jaurtiz.
Garapena: jolas eremu erdian dagoen baloi haundia besteen zelaira desplazatzen saiatu pilota edo baloi txikiagoak jaurtiz honek hondoko lerroa gainditu arte.
Amaiera: baloi haundia beste taldearen hondoko lerrora pasatzean duen taldeak irabaziko du, zelaiak aldatu.

4. JOLASA: BALOI EHIZATUA

Hasiera: hiruko taldeak ilaran bata bestearen atzean baloi batekin.
Helburua: pilotakada edo baloikaden bitartez baloi haundi bat hondoko lerrora eramatean datza.
Garapena: jokalari bakoitzak bere baloi edo pilota jaurtiko du baloi haundiaren aurka, jaurti eta gero korrika baloia hartu eta bere kideari eramango dio ...horrela baloi handiak hondoko lerroa gainditu arte.
Amaiera: baloi handia hondoko lerrora eramaten duen lehen taldeak irabazten du. Errepikatu jolasa bi edo hiru aldiz.

AGURRAREN UNEA	Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Ituarekiko posizio eta orientazio egokia ezartzea
Mobilari indar eta norabide egokia ematea
Jaurtiketa edo kolpe egokiena aukeratzea
Mobila ituaretiko ahalik eta gertuen jaurtitzea
Kideari lagundu itura gerturatzen
Mobila jaurti aurkariaren mobilera bertatik aldendu asmoz
Mobil bat ezarri beste bat babesteko

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Kontuan izan jolas denbora eta hausnarketa denbora tartekatzen joko eta jolasen ulermen taktikoa azaleratu dadin.

MATERIALA

Porteria txikiak, konoak, baloiak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleak agurtu , zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: 4 PORTERIA

Hasiera: sei jokalariz osaturiko lau talde egin . Jolas eremuaren ertz bakoitzean porteria bat jarri.Talde bakoitzak bi porteria ditu.
Helburua: beste taldeen porterian dauden konoak lurrera botatzea eta norbere porteriak defendatzea.
Garapena: talde bakoitzak bi porteria defendatu beharko ditu eta beste bi porterietan dauden konoak lurrera bota beharko ditu.
Amaiera: kono gehien botatzea lortzen duen taldeak jokoa irabaziko du.Jokoa hiru lau aldiz errepikatuko da .

2. JOLASA: STICK – BOLOAK

Hasiera: lau jokalariko taldeak ilaran jarrita ,bata bestearen atzean eta bakoitza stick eta pilota batekin.
Helburua: stikarekin, sei metrotara jarrita dauden botilak jaurtitzea.
Garapena: jokalari bakoitzak bi jaurtiketa izango ditu botila lurrera botatzeko
Amaiera: botila lurreratzen den bakoitzean puntu bat irabaziko du taldeak. Jokoa hiru lau aldiz errepikatuko da.

3. JOLASA: KONOAK BOTATZEARA

Hasiera: taldea sei jokalariz osaturiko taldetxotan banatu
Helburua: goma espumazko baloiarekin aurkarien lau konoak lurrera botatzean datza.
Garapena: talde bakoitzak lau kono defendatu eta beste lau lurrera bota beharko ditu.
Amaiera: lau konoak lurrera botatzen dituen taldeak jokoa irabaziko du; jokoa hiru lau aldiz errepikatuko da.

4. JOLASA: TONBOLA

Hasiera: paretan, zailtasunaren arabera ,puntuazio ezberdina duten borobilak marraztu . Taldea lauko taldetxotan banatu.
Helburua: bost metroko distantziara baloia jaurtiz , jokalariak ahalik eta puntu gehien lortzean datza
Garapena: taldeko jokalari bakoitzak banan banan pilota edo baloia jaurtiko du.
Amaiera: 30 puntutara iristen den lehen taldeak jolasa irabaziko du. Distantzia aldatzen joan. Jokoa hiru lau aldiz errepikatzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Ituarekiko posizio eta orientazio egokia ezartzea
- Mobilari indar eta norabide egokia ematea
- Jaurtiketa edo kolpe egokiena aukeratzea
- Mobila ituaretiko ahalik eta gertuen jaurtitzea
- Kideari lagundu itura gerturatzen
- Mobila jaurti aurkariaren mobilera bertatik aldendu asmoz
- Mobil bat ezarri beste bat babesteko

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Kontuan izan jolas denbora eta hausnarketa denbora tartekatzen joko eta jolasen ulermen taktikoa azaleratu dadin.

MATERIALA

Uztaiak, baloiak, petanka.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: UZTAI KANASTA

Hasiera: taldea lau azpitaldetan banatu. Borobilean jarri eta jokalari bat erdian jarriko da.

Helburua: baloiak, jokalariak duen uztai barruan sartzea.

Garapena: erdian dagoen jokalariak uztai bat bere gerrialdean mantenduko du (horizontalean) eta besteek saskiratzea egin beharko dute. Ez bada saskiratzea lortzen rolak aldatzen dira.

Amaiera: jolasa lau bost aldiz errepikatuko da.

2. JOLASA: ERREGELA

Hasiera: ikasleak lauko taldeetan banatu eta talde bakoitzari lurrean erregela luze bat maraztuko diegu (erregela laukitxoz osatua dago eta lauki bakoitzean zenbaki bat jarriko dugu, 1 etik 10 era)

Helburua: talde bakoitzak baloia jaurtiz ahalik eta puntu gehien lortzean datza.

Garapena: jokalariak 3 metroko marratik baloia ahalik eta urrutien jaurtitzen duen bitartean besteak erregelaren inguruan jarriko dira baloia ahalik eta azkarren berriz jokalariari bueltatzeko . Jokalari bakoitzak bi jaurtiketa egingo ditu. Taldeko jokalari guztien puntuazioa batuko da .

Amaiera: puntuazio gehien duen taldeak jokoa irabaziko du. Jokoa hiru lau aldiz errepikatuko da.

3. JOLASA: PETANKA

Hasiera: lauko taldeetan banatuko dugu taldea eta laukote bakoitza beste laukote baten aurka arituko da. Talde bakoitzak kolore bereko boloa du.

Helburua: jokalari bakoitzak bere bola " bolitxe" tik ahalik eta gertuen jartzean datza.

Garapena: jolas eremuan uztai bat jarriko dugu, jaurtiketa gunea izango dena; alternantzian jokalari bakoitzak bere boloa jaurtiko du. Denok bola guztiak jaurti dituztenean jokalari batek "bolitxea" jolas eremuko beste leku batetara botatzen du eta berriz hasten da jokaldia.

Amaiera: 13 puntutara iristen den lehen taldeak jokoa irabazten du .

4. JOLASA: LAU PORTERIA

Hasiera: sei jokalariz osaturiko lau talde egin . Jolas eremuaren ertz bakoitzean porteria bat jarri. Talde bakoitzak bi porteria ditu.

Helburua: beste taldeen porterian dauden konoak lurrera botatzea eta norbere porteriak defendatzea.

Garapena: talde bakoitzak bi porteria defendatu beharko ditu eta beste bi porterietan dauden konoak lurrera bota beharko ditu.

Amaiera: kono gehien botatzea lortzen duen taldeak jokoa irabaziko du.Jokoa hiru lau aldiz errepikatuko da.

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin

KOLABORAZIO OPOSIZIOA II

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Espaziaoren hautematea garatzea
Espazazio-denboararen hautematea garatzea
Espazioan ondo kokatzen jakitea norbere jolas eremua ondo babesteko
Mobilak eraginkortasunez jaurti edo kolpatzea espazio libreak antzemanez

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Kontuan izan jolas denbora eta hausnarketa denbora tartekatzen joko eta jolasen ulermen taktikoa azaleratu dadin.

MATERIALA

Konoak,uztaiak, bi kaxa, gomaespumazko baloi haundia eta txikiak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BALOIEN BORROKA

Hasiera: jolas eremua zein taldea bi zatitan banatu, ikasle bakoitzak gomaespumazko baloi bat duela.
Helburua: norbere zelaian ahalik eta baloi gutxien biltzea.
Garapena: txistua entzutean ikasle talde bakoitzak beste taldearen eremura baloiak jaurtiko ditu minutu batean.
Aldaerak: edozein gorputz atalekin jaurtitzea, denbora gehiago jolasten egotea, bikoteka hankak edo eskuak lotuta izatea …
Amaiera: jolasa bi- hiru aldiz errepikatu eta gero amaituko da.

2. JOLASA: LAU EZKINAK

Hasiera: hiru edo lau kideko bost talde egin; lau talde, jolas eremu karratu bateko ezkina bakoitzean kokatuko dira eta bosgarrena erdian.
Helburua: erdiko taldeak ezkina bat eskuratu beharko du.
Garapena: erdiko taldea argi ibili beharko da ezkina bat lortzeko beste taldeak ezkinaz aldatzen direnean. Ezkina lortzen ez duen taldea erdian kokatuko da.
Amaiera: bost minutu igarotzen direnean edo talde guztiak erditik pasatzen direnean.

3. JOLASA: AZENAORIOAK LAPURTZERA I

Hasiera: jolas eremuan hamabi kono jartzen dira, kaxa bat kontrako aldean nondik pilota jaurtiko den eta uztai bat konoen eta kaxaren tartean jarriko duguna. Taldearen arabera, bi edo lau azpitalde egin.
Helburua: erasoan dagoen taldeak jaurtitzen duen baloiaren harrera ahalik eta denbora luzeenean egitea..
Garapena: erasoan dagoen taldeak baloia edo pelota jaurtiko du defentsan dagoen taldeari baloia eskuratzea ahalik eta denbora luzeenean eragotziz; jaurtitzen duenak ahal dituen eta kono gehien jaso eta uztaian sartu beharko ditu beste taldeak baloia kaxan sartu aurretik. Rolak aldatuko dira : a) defentsan dagoen taldeak baloia airean eskuratzen duenean b) erasotzaileak hiru karreretan konoak uztaira eramaten ez dutenean d) erasoan daudenak kono guztiak karrera batean jasotzen dutenean. Erasotzaileei galderak egin: zein gorputz atalekin jaurti duzu? zergatik? Jaurti edo kolpatu egin duzu? zergatik? nora jaurti duzu?... Defentsari galderak egin: nola kokatu zarete zelaian? zergatik? nola eraman duzue baloia kaxara?
Amaiera: bi taldeak bi roletatik pasatzean amaitzen da.

4. JOLASA: AZENAORIOAK LAPURTZERA II

Aldagaia: Erasotzaileak bikoteka jartzen dira eta bakoitzak baloi bat jaurti edo kolpatuko du (haundia eta txikia) aproposa iruditzen zaien leku batera. Galderak : Nora bidali duzu pilota haundia ? eta txikia ? zergatik ?

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Espaziaoren hautematea garatzea
Espazazio-denboararen hautematea garatzea
Espazioan ondo kokatzen jakitea norbere jolas eremua ondo babesteko
Mobilak eraginkortasunez jaurti edo kolpatzea espazio libreak antzemanez

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Kontuan izan jolas denbora eta hausnarketa denbora tartekatzen joko eta jolasen ulermen taktikoa azaleratu dadin.

MATERIALA

Sokak, konoak, uztaiak, gomaespumazko baloia eta gomazko baloia.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu eta komunikazio motibatzailea erabiliz saioan egin beharrekoa azaldu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BOROBIL BARRURA SARTU

Hasiera: talde erdia borobilean begiak itxita, eskuak emanda eta hankak zabalik eta beste erdia borobil kanpoan
Helburua: kanpokoak borobil barrura sartzea barrukoak antzeman gabe.
Garapena: kanpokoak borobilera sartzen saiatuko dira borobilean dagoen kidea konturatu gabe; konturatzen bada, bere gainean eseriko da eta borobilean sartzea lortzen badu rol aldaketa egingo da.
Amaiera: jolasa amaituko da ikasle guztiak bi roletatik pasatzean eta jolasaren bi hiru errepikapen egitean.

2. JOLASA: ORDULARIA

Hasiera: sei zazpi ikasleko bi borobil egingo dira horietako bat borobil erdian jarriko da soka bat eskuetan duela.
Helburua: kideak sokari bira ematen dionean besteek ahalik eta jauzi gehien ematea.
Garapena: kide batek sokari bira ematen dion bitartean beste guztiek soka jauziko dute; norbaitek ukitzen badu jolasa berriz hasiko da eta borobil erdian jarriko da.Denak rol bietatik pasa beharko dira.
Amaiera: denak bi roletatik pasatzean amaitzen da.

3. JOLASA: PELOTAREN BIDEA I
Hasiera: Jolas eremu ertain batean lasterketak egiteko bi uztai egongo dira eta kono- base bat; ikasleak bi edo lau taldetan banatuko dira (taldearen arabera)
Helburua: Defentsan dagoen taldeak erasotzaileak jaurti duten baloia konora eramatea besteek lasterketa egin aurretik .
Garapena: Bi talde daude, erasotzaileak ilaran jartzen dira uztai baten atzean eta jokalari batek baloia jaurti edo kolpatuko du bi uztaien artean lasterketa burutuz (joan –etorri bat). Defentsan dagoen taldea baloia eskuratzen saiatuko da, baloia konora eramanez beste jokalariak lasterketa amaitu aurretik. Lasterekta gehein egiten duen taldeak jokua irabaziko du. Rol aldaketaegin: hiru lasterketa jarraian huts egitean,edozein gorputz atalekin jaurtitzea, lasterketa bakarra egin jaurtiketako…Galderak erasotzaileei: zein gorputz atalekin jaurti edo kolpatu duzu? zergatik? nora bidali duzu baloia? zergatik?… galderak defendatzaileei: nola kokatu zarete? nola eraman duzue baloia konora? zergatik?...
Amaiera: Bi taldeak bi roletatik pasatzean amaitzen da.

4. JOLASA: PELOTAREN BIDEA II

Aldagaia: joku bera baina defentsan daudenak ezin dira baloiarekin desplazatu.

AGURRAREN UNEA	Saioan landutakoa laburtu eta hurrengo saioarako proiekzioa egin

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Espaziaoren hautematea garatzea
Espazazio-denboararen hautematea garatzea
Espazioan ondo kokatzen jakitea norbere jolas eremua ondo babesteko
Mobilak eraginkortasunez jaurti edo kolpatzea espazio libreak antzemanez

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Kontuan izan jolas denbora eta hausnarketa denbora tartekatzen joko eta jolasen ulermen taktikoa azaleratu dadin.

MATERIALA

Konoak,uztaiak, bi kaxa, gomaespumazko baloi haundia eta txikiak, petoa edo zapiak, pala, raqueta , tenis pilota, fressbee edo disko hegalaria …

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleak agurtu , zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaile bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: UZTAIA HARRAPATU

Hasiera: jolas eremuan hainbat uztai sakabanatuko ditugu eta taldea harrapaketa jolaserako prest izango da.
Helburua: harrapatua ez izatea
Garapena: bi harrapatzailek (petoa , zapia eramango dute) taldekideak harrapatzen saiatuko dira; harrapatuak ez izateko uztai barruara sartuz babestu daitezke baina bertan gehienez 10 segundu egon ahalko dira .Harrapatuak kate bat osatuko dute eta aske dagoen kide batek katea ikutzen badu denak libratuko dira.
Amaiera: harrapatzaile bikote ezberdinak rol horretan egon eta gero edo 10 minutu pasa eta gero, jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: ARMIARMA

Hasiera: jolas eremua bi zatitan banatu eta erdian marra bat irudikatu; talde osoa jolas eremuan jarriko da eta erdiko marran beste jokalari bat egongo da.
Helburua: jolas eremuaren beste aldera igarotzea erdiko kideak gu ukitzea ekidituz.
Garapena: taldeak adosten duenean beste jolas eremura pasako da erdiko jokalariak ukitzea ekidituz; ukitua izanez gero jokalaria erdiko marran jarriko da beste kideak ukitu asmoz.
Aldaerak: karramarroak bezelanarraz egiten.
Amaiera: jokalari guztiak erdiko marran daudenean; errepikatu jolasa pare bat aldiz.

3. JOLASA: KONOA I

Hasiera: taldea bi zatitan banatzen da, erasotzaileak eta defendatzaileak; taldea handia bada, lau talde eta bi jolas eremu beharko dira. Jolas eremuan lau uztai jarriko dira kono forman.
Helburua: ahalik eta lasterketa gehien egitea lau uztaiak gainditu eta baloia berreskuratzea erasotzaile bihurtzeko.
Garapena: talde erasotzaileak banan banan baloia jaurti edo kolpatu behar du beste taldeak ahalik eta denbora gehien eman dezan baloia eskuratzeko. Defendatzaileak baloia harrapatzen saiatuko dira ,aurkaria pasa ez den uztaia itxiz (baloia uztai barruan sartuz alegia). Erasotzaileei galderak egin: zein gorputz atalekin jaurti duzu? zergatik? Jaurti edo kolpatu egin duzu? zergatik? nora jaurti duzu?... Defentsari galderak egin: nola kokatu zarete zelaian?zergatik? nola eraman duzue baloia kaxara?
Amaiera: bi taldeak bi roletan hiru- lau aldiz pasatzean jolasa amaituko da.

4. JOLASA: KONOA II

Aurreko jolas berbera baina aldagai hauekin:
1.-Materiala aldatuz (pala, raketa eta tenis pilota, beisboleko batea, frisbee edo disko hegalaria…)
2.-Defendatzaile guztietatik baloia edo beste materiala pasatzea, baloia uztai barruan utzi aurretik.

AGURRAREN UNEA	Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Espaziaoren hautematea garatzea
Espazazio-denboararen hautematea garatzea
Espazioan ondo kokatzen jakitea norbere jolas eremua ondo babesteko
Mobilak eraginkortasunez jaurti edo kolpatzea espazio libreak antzemanez

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Kontuan izan jolas denbora eta hausnarketa denbora tartekatzen joko eta jolasen ulermen taktikoa azaleratu dadin.

MATERIALA

Uztaiak , baloiak , petanka.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaile bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BIKOTEKA KORRI

Hasiera: taldea bi zatitan banatzen da, erasotzaileak eta defendatzaileak; taldea handia bada, lau talde eta bi jolas eremu beharko dira. Jolas eremuan lau uztai jarriko dira kono forman; defendatzaileak uztaien inguruan jarriko dira eta erasotzaileak defendatzaileen aurrean ilaran bata bestearen atzean.
Helburua: erasotzaileek ahalik eta lasterketa gehien egitea lau uztaiak gaindituz eta defendatzaileek baloia berreskuratzea erasotzaile bihurtzeko.
Garapena: talde erasotzaileak banan banan baloia jaurti edo kolpatu behar du beste taldeak ahalik eta denbora gehien eman dezan baloia eskuratzeko, eta bikoteka lau uztaietatik lasterketa egin beharko dute; defendatzaileak baloia harrapatzen saiatuko dira, aurkaria pasa ez den uztaia itxiz (baloia uztai barruan sartuz, alegia).
Erasotzaileei galderak egin :zein gorputz atalekin jaurti duzu? zergatik? jaurti edo kolpatu egin duzu? zergatik? nora jaurti duzu? nola korri duzue bikoteka? orekatuak daude? zein ordunetan egin duzue korri?... Defentsari galderak egin: nola kokatu zarete zelaian? zergatik? nola eraman duzue baloia kaxara? zein ordena jarraitzen duzue baloia uztaiera iristeko?...
Amaiera: Bi taldeak bi roletan hiru- lau aldiz egotean jolasa amaituko da.

2. JOLASA: BATEATU ETA LEHENA IRITSI

Hasiera: taldea bi zatitan banatzen da, erasotzaileak eta defendatzaileak; taldea handia bada, lau talde eta bi jolas eremu beharko dira. Jolas eremuan lau uztai jarriko dira eta jaurtitzaile edo "pitcherraren" eremua (konoa).
Helburua: ahalik eta lasterketa gehien egitea lau uztaiak gaindituz eta baloia berreskuratzea erasotzaile bihurtzeko.
Garapena: talde erasotzaileak banan banan baloia jaurti edo kolpatu behar du beste taldeak ahalik eta denbora gehien eman dezan baloia eskuratzeko, lau uztaietatik lasterketa eginez ; defendatzaileak baloia harrapatzen saiatuko dira eta lehen bait lehen taldeko jaurtitzaile edo “pitcherrari” baloia pasatuz. “Pitcherrak”baloia eskuratzen badu erasotzailea uztai batetik kanpo egonez bere taldera bueltatutuko da berriz bere jaurtiketa txanda etorri arte.
Erasotzaileei galderak egin: zein gorputz atalekin jaurti duzu? zergatik? jaurti edo kolpatu egin duzu? zergatik? nora jaurti duzu?... Defentsari galderak egin: nola kokatu zarete zelaian? zergatik? nola eraman duzue baloia pitcherreraino?
Amaiera: Bi taldeak bi roletan hiru- lau aldiz egoten direnean jolasa amaituko da.

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta ikasle zein hezitzaileak sekuentziako balorazioa egin.

ZIURGABETASUNA I

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Gure aiton amonek egiten zituzten joko eta jolasak berreskuratzea.
Espazio ziurgabean materialik gabe jolastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Gertuan dagoen parke, baso, kaleak balioko du ondorengo jarduerak aurrera eramateko.

MATERIALA

- Materialik gabeko saio.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Aurrezagutzak aktibatuko ditugu eta ia ba al dakiten beraien aiton amonek zertara jolasten zuten galdetuko diegu. Norbaitek jolasen bat proposatuko balu (egokia dela iruditzen bazaigu), aukera eman diezaiokegu bere jolasa azaldu eta guztiok jolasteko.

Ondoren, guk ekarritako jolasetan arituko gara.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: 1-2-3 KARABINBONBA

Hasiera: jokalari bat zuhaitz baten kontra jarriko da, besoekin begiak estalita eta beste jokalari guztiei bizkarra emanez. Gainontzeko jokalariak, distantzia batetara jarriko dira (10-15 metro).
Helburua: zuhaitzeraino iristea poliki poliki mugimenduak izkutatuz eta gero ihes egitea.
Garapena: zuhaitzean dagoen jokalariak "bat, bi, hiru, karabinbonba" esatean, buelta emango du eta jokalari guztiei begira jarriko da. Norbait mugitzen ikusiko balu, hau hasierako lekura joan beharko da. Zuhaitzera iritsitakoan "listo!" esan beharko dute jokalariek, eta zuhaitza ukitu. Denak zuhaitzera iritsi direnean, guztiek hatzetatik helduko diote zuhaitzean egon den jokalariari. Horrek "txorizo!" esango du eta hori entzundakoan beste guztiek korrika alde egingo dute. Bidean norbait harrapatuko balu, azken hori izango da zuhaitzean bizkarrez jarriko dena hurrengo txandan.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: HARRI – ORRI - AR

Hasiera: bi taldetan banatuko gara bakoitza eremu batean kokatuko delarik.
Helburua: zoriz irabazitako keinuen bidez ibilbidean aurrera egitea eta aurkarien eremura iristea.
Garapena: tartean, ukitu beharreko eremu/elementu batzuk zehaztu beharko ditugu (zuhaitzak, harriak, eserlekuak, apaingarriak…). Banan banan aterako dira kontrako ibilbidea egitera , talde bakoitzetik bat, eta parez pare aurkitzen direnean HARRI-ORRI-AR (harriak artazia txikitzen du, artaziak papera mozten du eta paperak harria biltzen du) egin beharko dute. Irabazten duenak aurrera jarraitzen du eta galtzen duena bere ilarara bueltatu beharko da. Ahalik eta azkarren, talde galtzailetik beste bat atera beharko da, berdina egin ahal izateko. Besteen eremura heltzen den lehenengo taldeak irabaziko du.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: EZKUTAKETA

Hasiera: lehenik eta behin etxea izango den eremu edo elementu bat aukeratu beharko da (zuhaitz bat adibidez). Pertsona bat zuhaitzean kontatzen geratuko da (30 edo 40 inguru) eta beste guztiak ezkutatu egin beharko dira.
Helburua: izkutatzea, aurkitua ez izatea eta norbere burua eta besteak "hiltzetik " libratzea.
Garapena: norbait ikustean, zuhaitzera bueltatu beharko da eta ozen bere izena esan beharko du, horrela guztiak harrapatu arte. Norbait bere ezkutalekutik atera daiteke eta zuhaitzeraino iritsi "libre nago! " edo " libre gaude "esanez.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatuz gero, jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: ITSU-ITSUKA

Hasiera: parkeko zoruan jolas eremu bat zehaztu eta ikaleak bertan sakabanatuko dira.
Helburua: kidea nor den antzematea.
Garpena: lurrean eremu konkretu bat zehaztuko da. Toki hori "oilategia" izango da eta bertan "oiloak" nahi duten bezala ibiliko dira. Beste ikasle bat, "oilarra" izango da eta begiak estalita oilo bila ibili beharko da. Oilo bat harrapatzen duenean, lagun hori nor den asmatu beharko du. Asmatzen badu, harrapatua oilar bihurtuko da eta jolasak aurrera jarraituko du.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

- Etortzen al zarete parke, zelai, baso… honetara lagunekin jolastera?
- Beharrezkoa al da materiala izatea ondo pasatzeko?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Gure aiton amonek egiten zituzten joko eta jolasak berreskuratzea.
- Espazio ziurgabean naturak eskaintzeen dituen baliabideekin jolastea.
- Jarduera burutzeko aukeratutako materialak modu egokian erabiltzea eta naturarekiko.begirunea eta errespetua azaltzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Txoko ezberdinak jarriko ditugu eta hauetatik ikasleak modu librean ibili ahalko dira.
- Hasi aurretik arau batzuk adostea garrantzitsua izan daiteke (txoko bakoitzean gehienez.zenbat pertsona egon daitezkeen, zenbat denbora egon gaitezkeen, txandak errespetatu…)

MATERIALA

Naturak eskaintzen dizkigun baliabideak erabiliko ditugu.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Saioan zehar egingo dugunaren azalpena emango diegu. Naturak eskaintzen dizkigun baliabideetatik zeintzuk erabili ditzakegu jolasteko? Gure ohiko jolasetan zein material erabiltzen ditugu?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. TXOKOA: TXIRLOAK

Hasiera: talde txikian (4-5 ikasle).
Helburua: harriekin makilak botatzea.
Garapena: parkean aurkitu ditugun makila ezberdinak tente jarriko ditugu. Bertatik distantzia batetara (4-5 metro gutxi gora behera) jarriko gara eta inguruan aurkitutako harri koxkor batekin makilak botatzen ahalegindu beharko gara.
Amaiera: 10 minutu txoko bakoitzean.

2. TXOKOA: OINJAUZI

Hasiera: talde txkian (4-5 ikasle) makilekin edo klarionakin lauki luze haundi bat marraztu eta berau tamaina bereko laukietan banatu.
Helburua: txingoka harria karratuan sartzea eta ibilbidea egitea.
Garapena: harri edo egur tako bat bota beharko da lehenengo karratura eta txingoka ibilbide guztia egin. Bueltan, bat karratuan dagoen harria hartu eta kanpora salto egin beharko da, horrela, karratu guztietan berdina egin arte. Ezin da karratu izkinetako marra zapaldu. Naturan gaudenez, hostoak edo makilak erabili ditzakegu karratuko marrak egiteko.
Amaiera: 10 minutu txoko bakoitzean.

3. TXOKOA: IRUDIAK SORTZEN

Hasiera: talde txikian (4-5 ikasle).
Helburua: naturako elementuekin irudiak sortzea.
Garapena: txokoan material ezberdina utziko dugu (egur takoak, arramak, harriak, makilak, hostoak…). Haurrek, bertan dagoen materialarekin irudiak sortu beharko dituzte eta sortutako produktuekin erakusketa egin (zer eta nola egin duten azaldu eta egin dutenari izena jarri).
Amaiera: 10 minutu txoko bakoitzean.

4. TXOKOA: TORTOLOSAK

Hasiera: talde txikian (4-5 ikasle).
Helburua: tortolesen aurpegi guztiak alde berdinera jartzea.
Garapena: tortolosa (edo tortoloxak) arkumeen hanketako hezur txikiekin egiten da, hezurrak bota behar dira eta suertatzen den aldearen arabera (4 alde ezberdin ditu hezurrak), jaurtitzaileak tortolos guztiak alde berdinera begira jartzea lortu beharko du. Horretarako, harri txiki bat gora bota beharko da eta harria bota eta hartu bitartean eman beharko zaie buelta tortolosei. Aldaera anitz dituen jolasa da.
Oharra: tortolosik ez badaukagu, harriekin jolastu ahal da, harriaren alde bat kolore orlegiz margotuta eta soilik bi aldekin (tortolosaren 4 aldeak beharrean) jolastuz.
Amaiera: 10 minutu txoko bakoitzean.

5. TXOKOA: PUNTERIA JOLASA

Hasiera: talde txikian (4-5 ikasle).
Helburua: makilatik gertuen geratzea.
Garapena: lurrean ondo sartuta makila bat jarriko dugu eta hortik distantzia batetara jokalariak egongo dira. Jokalari bakoitzak harritxo bat izango du eta helburua, harrira makilatik gertuen geratzea izango da, makila ikutu gabe.
Amaiera: 10 minutu txoko bakoitzean.

AGURRAREN UNEA

Jolas politak egin al ditugu naturak eskainitako elementuekin? Zaindu al dugu natura?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Gure aiton amonek egiten zituzten joko eta jolasak berreskuratzea.
- Espazio ziurgabean naturak eskaintzeen dituen baliabideekin jolastea.
- Jarduera burutzeko aukeratutako materialak modu egokian erabiltzea eta naturarekiko begirunea eta errespetua azaltzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Hasiera batean txoko guztiak antolatuta izango ditugu eta talde handia 5 talde txikitan banatuko dugu. (pertsona gutxi bagaude, azpitalde gutxiago egin daitezke eta txoko batzuk hutsik utzi).
- Txoko bakoitzean 10 minutu inguru arituko gara jolasten eta ondoren abisua ematean, hurrengo txokora pasatuko gara.

MATERIALA

Kanikak, txapak, kromoak, ziba, goma

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Gaurko saioan egingo dugunaren inguruko azalpenak emango dizkiegu.
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	***TXOKOTAN:*** **1. TXOKOA: GORA-GORA** **Hasiera:** uztai edo borobil bat margotuko dugu jolas eremuan eta ikasleak inguruan jarriko dira. **Helburua:** zure izena entzutean baloia hartzea edo eroriz gero lehenbailehen jasotzea eta beste bati jaurtitzea (“hiltzea”) da **Garapena:** baloia duen ikasleak “gora gora eta ikaslekide baten izena” esango du baloia goraka jaurtitzen duen bitartean. Ikasle horrek baloia hartzen badu lurrera erori aurretik azkar azkar beste ikasle baten izena esango du; baloia lurrera erortzen bada ikasle guztiak ihes egingo dute baina baloia duen ikasleak “stop” esatean, gelditu egin beharko dira. Honek hiru pauso eman ditzake eta kide bati baloiarekin eman; lortzen badu beste kide hori gelditu da eta bestela berak jarraituko du baloia jaurtitzen. **Amaiera:** Baloia lau edo bost ikasle ezberdinek jaurtitzen dutenean jolasa amaitzen da.

2. TXOKOA: XIBA JOLASA

Hasiera: ikasle bakoitza bere xibarekin.
Helburua: xiba dantzan jartzea.
Garapena: guztion artean eremu bat zehaztuko dugu, zibak eremu horren barruan dantzatu behar du. Kanpora ateratzen bada edo dantzatu gabe geratzen bada, eremu horren barruan geldituko da eta ondorengo jokalariek kanpora atera ahal izango dute puntuak lortzeko.
Amaiera: Hamabost minutu txoko bakoitzean.

3. TXOKOA: TXAPA JOLASA

Hasiera: ikasle bakoitza bere txapekin.
Helburua: txapekin ibilblide bat egitea mugetatik irten gabe.
Garapena: jokalari bakoitzak txapa bat edukiko du eta ibilbide batean lasterketa egitean oinarrituko da. Ibilbidea zehaztuta utzi beharko da. Helburua ibilbideko helmugara lehenengo iristea izango da. Horretarako jokalari bakoitzak, txandaka, hatzekin bere txapa joko beharko du. Txapa ibilbidetik ateratzen bada, berriz hasieratik hasi beharko da. Beste jokalarien txapak kolpatzea onartuta dago, baina besteen txapak ibilbidetik ateraz gero, atzeko tokira itzuli beharko da. Aldaera: arau gehiago sartu daitezke jokalarien arabera.
Amaiera: hamabost minutu txoko bakoitzean.

4. TXOKOA: KANIKA JOLASA

Hasiera: taldea bi edo hiru azpitaldetan banatu.
Helburua: kanika zulotxoan sartzea.
Garapena: jokalari bakoitzak kanika bat izango du. Joko eremuan, zulotxo bat aurkitu beharko dugu, eta zulo horretan sartuko ditugu kanika guztiak. Txandaka, jokalari bakoitzak bere kanika zulotik nahi duen tokira bota beharko du. Helburua beste jokalari baten kanika jotzea izango da eta, ondoren, bakoitzaren kanika zuloan sartzea.
Amaiera: hamabost minutu txoko bakoitzean.

AGURRAREN UNEA

Ezagutzen al zenituzten gaur egin ditugun jolasak? Zuek ere horrelako jolasetan jolasten al duzue?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Ingurunearen ezaugarrien araberako sormenezko erabakiak hartzen jakitea.
- Espazio ziurgabeak ematen dituen aukeraz jabetzea eta berauek egunerokotasunean.erabiltzeko bide bat irekitzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saio honetan beraiek izango dira jolasak sortu eta pentsatu beharko dutenak.
Talde txikitan antolatuko ditugu eta talde bakoitzari jolas bat asmatzeko eskatuko diogu.
Ondoren, beraiek proposatutako jolasetan guztiok jolastuko dugu

MATERIALA

Naturak eskaintzen dituenak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioaren nondik norakoak azalduko ditugu. Talde txikitan jarriko gara eta naturak eskaintzen dituen baliabideak erabilita talde bakoitzari 2 jolas sortzeko eskatuko diegu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Ikasleek sortu dituzten jolasak aurrera eramatean oinarrituko da une hau.
Laguntza behar badute, gidatzeko eta bidea egiteko prest egon beharko gara.
Ikasleen azalpenak entzun eta guztion artean jolas ezberdinetan arituko gara.

AGURRAREN UNEA

Zer ikasi dugu azkeneko 4 saio hauetan? Zer moduz pasatu dugu? Nola sentitu gara?

ZIURGABETASUNA II

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

SDAREN TESTUINGURAKETA

Antzinako joko jolas tradizionalak berreskuratzean oinarrituko da ondorengo sekuentzia didaktiko hau. Gure aiton amonek erabiltzen zituzten espazio eta materialak berreskuratu eta momentu batez antzinako garaietako JOKO eta JOLASETAN murgilduko gara.

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Gure aiton amonek egiten zituzten joko eta jolasak berreskuratzea
Espazio ziurgabean egin daitezken hainbat jolas ezagutzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Gertuan dagoen parke, baso, zelai, kale batek balioko du ondorengo jarduerak aurrera eramateko.

MATERIALA

- Goma eta soka.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Aurrezagutzak aktibatuko ditugu eta ia ba al dakiten beraien aiton amonek zertara jolasten zuten galdetuko diegu. Honetaz gain pasa den urtean jolastutako jolasak gogora ekarriko ditugu. Norbaitek jolasen bat proposatuko balu (egokia dela iruditzen bazaigu), aukera eman diezaiokegu bere jolasa azaldu eta guztiok jolasteko. Ondoren, guk ekarritako jolasetan arituko gara.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: ESKU JOLASAK

A) OKAN JOLASTU

Hasiera: haur guztiak borobilean esertzen dira eskuak elkartuta, ezkerreko eskua albokoarenaren gainean jarriz eta eskuinekoa bestearenaren azpian.

Helburua: eskuekin abestiaren erritmoa jarraitzea eta kidearen esku keinua ekiditzea.

Garapena: abesten duten bitartean ikasle bat hasi eta bere eskuineko eskuaz bestearen gainekoa jotzen du eta horrela jarraitzen dute erronda bukatu arte eta abestiaren erritmoa galdu gabe. Abestia amaitutakoan, azken kolpea jaso behar duenak eskua kolpea jaso baino lehenago kentzea lortu behar du; bestela, kanporatuta gelditzen da. Eskua kentzea lortzen badu jotzea lortu ez duena kanporatzen da. Horrela jarraitzen du jolasean ikasle bakarra gelditu arte. Abestiaren letrada: "Okan jolastu nahi nahi, zabaldu hegoak, gorde gorde zaunka.!"

Amaiera: jolasa hiruzpalau aldiz egin eta gero, jolasa amaitzen da

B) NOR DA AZKARRAGOA

Hasiera: bikoteka zutik jarriko gara batek bi eskuak zerura begira, besteak bere gainean jarriko ditu

Helburua: bikotearen esku keinua antzematea eta eskua azkar kentzea.

Garapena: gutxien esperotakoan, eskuak azpian dauzkanak bestearen eskuen goiko aldea kolpatzen saiatuko da. Kolpatzen badu rolak mantenduko dira, bestela rolak aldatu egingo dira.

Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jolasa egin ostean jolasa amaitzen da

2. JOLASA: GOMA I

Hasiera: bi lagunek goma orkatilen inguruan jarri eta besteak inguran egongo dira

Helburua: gomari jauzi egitea goma ukitu gabe.

Garapena: jokalari guztiek gomaren gainetik salto egin beharko dute goma ukitu gabe; denek pasatzea lortuz gero, goma maila bat goragoa igoko da (orkatilak, belaunak,ipurdia, gerria). Denek pasatzea lortzen dutenean gomaren maila gorago igoko da baina goma ukitu ahal izango da.

Goma altuera handian dagoenean, buruz behera pasatzea ere onartzen da, hau da, eskuak lurrean jarri eta hankekin goma jaitsi ondoren pasatzea.

Gero zailtasuna igo (besapean, lepoan, sudurrean, buruan). Norbaitek aipatutako mailaren bat pasatzean huts egiten badu, gomari eusten jarri beharko du eta lehen hala zeudenetako bat aske geldituko da.

Amaiera: jolasa pare bat aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da

3. JOLASA: ZAPATILA IPURDI AZPITIK

Hasiera: norbera bere zapatilarekin.
Helburua: norbere zapatila ahalik eta urrutien jaurtitzea
Garapena: ikasle bakoitzak zapatila bat kenduko du. Zapatila esku batekin hartu, eta hanka azpitik ahalik eta urrunen jaurtitzen saiatuko da. Ondoren berdina baina beste begira gauden aldera jaurti beharko du zapatila. Kontuz buruekin!!!
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da

AGURRAREN UNEA

Ezagutzen zenuten gune hau? Etortzen zarete bertara jolastera?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Gure aiton amonek egiten zituzten joko eta jolasak berreskuratzea
- Espazio ziurgabean naturak eskaintzeen dituen baliabideekin jolastea
- Jarduera burutzeko aukeratutako materialak modu egokian erabiltzea eta naturarekiko begirunea eta errespetua azaltzea

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Gertuan dagoen parke, baso, zelai batek balioko du ondorengo jarduerak aurrera eramateko.

MATERIALA

Konoak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Saioan zehar egingo dugunaren azalpena emango diegu. Gimnasioan egiten ditugu jolasak naturan egiteko aukera daukagula azpimarratu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: ZAPI ZAPI

Hasiera: jokalariak bi taldeetan banatuko dira eta bat jolas eremuaren erdian jarriko da zapi bat eskuan duela
Helburua: zapia harrapatu eta norbere jolas eremura eramatea, aurkariak harrapatzea ekidituz.
Garapena: talde bakoitzeko pertsona kopuruaren arabera, zenbakiak ipiniko dituzte. Zelaiaren erdian, pertsona bat egongo da zapi batekin zenbaki bat ohiukatzeko. Zenbakia esan bezain pronto,, zenbaki hori duen pertsona korrika aterako da zapiaren bila. Zapia hartzen duen pertsona ahalik eta azkarren bere eremura joango da beste taldekoak harrapa ez dezan. Jolasa dinamikoa izateko zapi bat baino gehigo erabiliko ditugu. Aldaera .Bikoteka ere egin daiteke.
Amaiera: bi edo hiru aldiz jolasa errepikatzen denean jolasa amaitzen da .

2. JOLASA: ZUBIRI ZUBIRI

Hasiera: bi lagun aurrez aurre jarriko dira, eskutik helduta zubia osatuz eta beste jolaskideek ilara bat egingo dute elkarri gerritik helduta.
Helburua: abestiaren erritmoa jarraituz, taldekatu eta beste taldea gainditzea .
Garapena: zubia osatzen duen bikoteak, besteek entzun gabe, bi gauzaren artean aukeraketa egin beharko du: bi fruitu (sagarra ala udarea), bi kolore (gorria ala urdina), bi animalia (zaldia ala zakurra)…Ondoren, denak abesten hasiko dira eta ilarako haurrak zubi azpitik pasatuko dira. Abestiak HEMEN GELDITUKO DELA esaten duen unean, zubia osatzen dutenek besoak jaitsiko dituzte eta ilarako haur bat harrapatu. Aurretik aukeratutako bi gauzen artean bat aukeratzeko eskatuko diote harrapatutakoari, eta hautatutakoaren arabera zubiaren alde batean edo bestean jarriko da, zubia osatzen duenari gerritik helduta. Berriro abesteari ekingo diote ilarako haur guztiak banan-banan harrapatu arte. Bukaeran geratu diren bi taldeen artean sokatira moduko bat egingo dute: elkarri gerritik helduta talde bakoitza bestea eramaten saiatuko da.

Abestia: zubiri zubiri, nongori nongori, nongo alkate zara zu? Frantziako erregearen seme-alabak gara gu, zubi hon(e)tatik pasatzen dena hemen geldituko dela, hemen geldituko dela...
Amaiera: jolasa bi aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: KONOAK EZKUTATZERA BANAKA

Hasiera: talde osoa parkeko eremu batean
Helburua: ahalik eta kono gehien eskuratzea
Garapena: ikasle bakoitzari kono bat emango diogu eta parkean gorde beharko du. Bost minutu barru berriz ere denak hasierako puntuan elkartuko gara eta ikasleek 5 minutu izango dituzte ahalik eta kono gehien lortzeko.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatzean, jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Jolas politak egin al ditugu naturan edo kalean? Gustoko dituzue horrelako jolasak? Zein da ezkutaleku onena?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Gure aiton amonek egiten zituzten joko eta jolasak berreskuratzea.
- Harrapaketa jolasak nolakoak ziren orain dela urte batzuk?

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Gertuan dagoen parke, baso, zelai, kale batek balioko du ondorengo jarduerak aurrera eramateko.

MATERIALA

Baloi bat. Baloi bat ez badugu makil bat ere izan daiteke.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Gaurko saioan egingo dugunaren inguruko azalpenak emango dizkiegu.
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**1. JOLASA: BOTE BOTE JOLASA** **Hasiera:** talde osoa parkeko eremu batean **Helburua:** izkutatuak dauden taldekideak aurkitzea eta beraien izenak esanez egitea ("hiltzea"). **Garapena:** lehendabizi bi zozketa egin behar dira; bat nor geratuko den jakiteko eta, bestea, pilota nork jaurtiko duen jakiteko. Ikasle batek baloia hankarekin jaurtiko du eta gelditzen den ikaslea korrika baloia harrapatzera irtengo da beste kide guztiak izkutatzen diren bitartean, eta jolasaren abaipuntura eramango du baloia. Geratzen denak 10 lagun ikusi behar ditu eta ikusterakoan pelota hartu eta "bote – bote" eta lagunaren izena esan behar du. Baten batek pilota jaurtitzen badu harrapatua izan baino lehen, denak libratzen dira. **Amaiera:** 10 lagun ikusterakoan jolasa errepikatzen da. Jolas hau bi edo hiru aldiz burutu ostean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: PI

Hasiera: talde osoa parkeko eremu batean
Helburua: izkutatzea eta izkutatuak harrapatzea
Garapena: harrapatzaile bat izendatuko da, begiak itxiko ditu eta besoak alboetara luzatuko ditu. Orduan, buruz zenbatzen hasiko da. Hogeita batetik hasi eta atzeraka zenbatuko du: 21, 20, 19…. Beste jokalari guztiek besoak ukituko dizkiote eta ezkutatzera korrika abiatuko dira. Zenbatzen bukatu ondoren (…PI 3, PI 2, PI 1, PI 0, PI A!) gordeta dauden jokalariak aurkitu beharko ditu. Horretarako, dagoen tokitik hiru pauso besterik ezin ditu eman eta bertatik ikusi beharko du ezkutatuta dagoen norbait. Baten bat ikusiz gero "pi …" eta izena ohiukatuko du. Berriro begiak itxiko ditu eta zenbatzen hasiko da. Ezkutatuta daudenak atera egingo dira eta besoak ukitu ondoren gauza bera errepikatuko da, baina aurreko txandan ikusia izan denak ezingo du parte hartu. Jolasa errepikatuko da, jokalari guztiak kanpoan gelditu arte.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatzerakoan jolasa amaitzen da

3. JOLASA: BOMBA

Hasiera: jokalariek borobil bat osatzen dute, zutik, bata bestearen alboan eta ikasle bat eserita egongo da borobilaren erdian.
Helburua: baloarekin desplazatzea eta "bomba" hitza entzutean baloia ez izatea.
Garapena: borobila osatzen duten ikasleen artean baloia pasatzen hasten dira eskuz-esku. Bitartean borobilaren erdian dagoen ikasleak, berari iruditzen zaionean, PREST esaten du; handik beste denbora batera BONBA hitza eta azkenik, BUUUUUUUUMMMMMM oihukatzen du. Une horretan baloia eskuetan duen ikaslea kanporatuta geratzen da eta dagoen tokian bertan esertzen da bere bi hankak luze elkartz. Berriro ekiten zaio jolasari eta kanporatuta dagoen jokalariaren ezkerrean dagoenak, hurrengoari baloia pasa behar dionean, eserita dagoen ikaslearen hanken gainetik salto eginez pasatu eta eskura eman behar dio. Itzultzerakoan ere hanka gainetik salto eginez etorri behar izango da berriz bere lekura.
Amaiera: ikasle bakarra geratzen denean bukatzen da jolasa.

AGURRAREN UNEA

Ezagutzen al zenituzten gaur egin ditugun jolasak? Zuek ere horrelako jolasetan jolasten al duzue?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Ingurunearen ezaugarrien araberako sormenezko erabakiak hartzen jakitea.
- Espazio ziurgabeak ematen dituen aukeraz jabetzea eta berauek egunerokotasunean erabiltzeko bide bat irekitzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Gertuan dagoen parke, baso, zelai, kale batek balioko du ondorengo jarduerak aurrera eramateko.

MATERIALA

Naturak eskaintzen dituenak.
Konoak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Gaurko saioaren nondik norakoak azalduko ditugu. 2 jolas bakarrik egingo ditugu azaldu. Jolas luzeak izango dira.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: POLIZIA ETA LAPURRAK

Hasiera: kide kopuru bereko bi talde egiten dira ;lapurrak eta poliziak nortzuk diren aukeratzeko edozein jolas edo kantu egin daiteke.
Helburua: batzuk besteak harrapatzea eta besteak ihes egitea
Garapena: Poliziek begiak itxita, 50 poliki edo 100 azkar kontatu behar dute, baina zenbat zenbatu lapurrek aukeratzen dute. Lapur bat harrapatuta dagoenean kartzelara joan behar du, kartzelan poliziak zaintzen egon behar du, libre dauden lapurrak kartzelan dauden lapurrak salbatu egin behar dituzte.Kartzelan zaindari dagoen poliziak salbatzera datorren lapurra harrapatu behar du. Denak harrapatuta daudenean, poliziak zirenak lapur bihurtzen dira eta lapurrak polizi.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: KONOAK EZKUTATZERA TALDEKA

Hasiera: taldeka jarriko dira.
Helburua: konoak izkutatu eta aurkitzea
Garapena: talde bakoitzari kolore berdineko 4 kono emango dizkiogu. Talde guztiek 5 minutu izango dituzte kono guztiak ezkutatzeko. 5 minutu ondoren berriro hasierako lekura bueltatuko dira eta talde bakoitzak beste taldeetako konoak bilatu beharko ditu. Kono gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da

3. JOLASA: HARRIAK JASOTZERA

Hasiera: taldea hiru edo lau azpitaldetan banatu.
Helburua: parkeko edo natur eremuko harriak jaso eta taldeka sinbolo, izen edo marrazki bat egitea.
Garapena: talde bakoitzak ahalik eta harri ezberdin gehien eskuratu beharko ditu eta hamar minutu izango dute ideia pentsatu eta gauzatzeko.
Amaiera: talde bakoitzak bere produkzioa besteei aurkeztu eta gero, jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Zein bide jarraitu duzue izena eta irudia asmatzeko eta gauzatzeko? Zer ikasi dugu azkeneko 4 saio hauetan? Zer moduz pasatu dugu? Nola sentitu gara? Arratsaldeetan erabili duzue parke hau zuen jolasetarako?

TOPAKETAK

Euskal Dantzak

JOLASHEZI

Euskal Dantzak

Herri Kirolak Familian

Jolas libre eta espontaneoa

Jolas Kooperatiboak

Kirol Joko Moldatuak

Naturan Jolasean

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

EUSKAL DANTZAK

Zer da?

Euskal dantzak ezagutzea eta familien arteko harremana landuz horiek dantzatzea.

Nori zuzendua?

Jolashezi programan dauden ikasle eta beraien guraso edo tutoreentzat

Helburua

- Euskal dantza ezberdinak ezagutzea eta praktikatzea, belaunaldi ezberdinetako pertsonen arteko harremanak bultzatuz.

Noiz:

Abenduan

Ordua:

11:00-13:30

Hasiera:

- Topaketara gerturatzen diren familiak herriko plazan elkartuko dira
- Plazan bertan, topaketara gerturatzen diren ikasle zein guraso guztiak taldekatuko ditugu (10-15naka) kopuru orekatu batean proportzionalki; hasiera batean, ikasleak nahi duten bikotearekin jarriko dira talde berean aritu daitezen.
- Talde bakoitzak begirale bat izango du eta taldearen izena elkarrekin asmatuko dute.
- Talde bakoitzari burutuko ditugun dantzek jasotzen dituen papera banatuko zaie (bertan dantza ezberdinen txokoak azaltzen direlarik).

Garapena:

Hona hemen txoko ezberdinetan burutuko diren dantzak:

1. KATADERA DANTZA

3 aulki edo katadera elkarren atzean. 5ekin,... nahi adina kataderakin egin daiteke.

Nola dantzatzen da?

Katadera edo aulki bakoitzaren alboan dantzari bat. Aurrekoari jarraituz,
hasieran oinez eta ondoren kalejiran, “ESEAK” egiten joango gara.
Azken dantzaria azkenaurreko aulkiari itzulia emango dio eta lehena geldituko da.

Ikusi: https://www.youtube.com/watch?v=ksEsOhAQ2zA

2. ESKU DANTZA

Binaka eta aurrez-aurre jarritako esku-jolas dantza bat da. Musika lasai hasten da eta pixkanaka azkartzen doa.

Nola dantzatzen da?

- Biak (bi eskuak aurrekoaren bi eskuekin bostekoa)
- Eskubi (aurrekoarekin)
- Ezkerra
- Txalo
- Eskuin hankaren azpian (txalo)
- Txalo musika frase 1
- Ezker hankaren azpian (txalo)
- Txalo
- Atzean (txalo)
- Txalo
- Biak
- TAAAAAA (jotzen ez den tarte bakarra)
- DENA BERRIRO
- 2 musika “frase” bikoteari begira eta beste 2 buelta emanez (1.txalotik aurrera buelta eskuinerantz).

Ikusi: https://www.youtube.com/watch?v=dAjEdyRaAGk
Ikusi: https://www.youtube.com/watch?v=ksEsOhAQ2zA

3. KONTRADANTZA

2 bikote elkarri begira (mutilak, neskak, ama, aita, izeba, aitona etab.)

Nola dantzatzen da?

- Binaka elkarri eskutik helduta biraka (16 urrats) (x eta i).
- Agurtu: askatu eskuak, bikoteek elkarrengana 3 urrats aurrera eta pikatu aurrean ezkerreko puntaz, 4 urrats atzera eta pikatu atzean eskuineko puntaz eta parekoarekin gurutzatu oinez (8 urrats) bizkarra emanez gurutzatzerakoan.
- Agurtu eta gurutzatu
- Aldaketa: x-ak elkarrekin gurutzatuko dira elkarri txalo emanaz (4 urrats) eta i-ri birak emanez (11 urrats).
- Aldaketa: berriro x-ak gurutzatu eta bakoitzaren bikotearekin biraka.
- Laukia: 4 urratsetan eskuinekoa dagoen tokira joango gara...bakoitzaren tokira iritsi arte.
- Laukia aurretik egin ez dutenak atzerantz.
- Aldaketa.
- Aldaketa.
- Agurtu, gurutzatu.
- Agurtu, gurutzatu.
- Aldaketa.
- Aldaketa eta bukatu: bukaeran bikotearekin biraka, x-ek eskuineko eskuaren azpitik bira bat emango du eta elkarri gerritik helduta bukatuko dute bikoteak elkarri begira.

Ikusi: https://www.youtube.com/watch?v=f7kO0WCmKgY

4. TXULALAI

Borobilean elkarri helduta.

Nola dantzatzen da?

- Kalejiran eskubi aldera.
- Kalejiran ezker aldera.
- Eskubiko hanka gora, baita bi besoak ere.
- Ondoren ezkerreko hanka atzera eta besoak behera.
- Bakoitiak eskubi aldera eta bikoitiak ezkerrera hasiko dira ipurdiaz elkarri jotzen (16 ipurdiko).

Ikusi: https://www.youtube.com/watch?v=-067UVeIHU8&feature=youtu.be

5. POLKA

Borobilean binaka helduta 2 eskuetatik.

Nola dantzatzen da?

- 4 urrats aurrera.
- Buelta erdia jiratu.
- 4 urrats atzera.
- 4 urrats aurrera.
- Buelta erdia jiratu.
- 4 urrats atzera.
- Kanpokoak buelta eman 4 urratsetan (eskuak askatu gabe).
- Barrukoak 4 urratsetan buelta (eskuak askatu gabe).
- Biak bals-a dantzatzeko moduan heldu eta ezkerrarekin hasita kontrapasa (1-2-3) 3 aldiz egin.
- 2 pauso eman; 1, 2 (PRESTATU) (hemen aldaketa egin nahi bada).
- Zati honetan aldaketa ere egin daiteke nahi bada, kanpokoa, aurrekoaren parera aurreratuz. • BERRIRO DENA.

Ikusi: https://www.youtube.com/watch?v=16zsAK52M2Y

6. ZUBEROKO MAKIL DANTZA

Bi makil lurrean gurutzatu.

Nola dantzatzen da?

- Ondoren erritmoa jarraituz ordulariaren orratzen kontrako norantzan urratsak eginez joan. Lekuan-aldatu-lekuan-aldatu...

Ikusi: https://www.youtube.com/watch?v=AwSEdbJu-gI

7. ZAZPI JAUZI

Borobilean dantzatzen da.

Bi pauso bakarrik erabiltzen ditugu:

- Erdizka: 1, 2, 3, itxi.
- Zote/Jauzi/Dobla: 1, itxi, 2, itxi.

Nola dantzatzen da?

Beti berdina, jauzi kopurua gehitzen doa:

- Erdizka lauetan (erdizka 4 aldiz)
- Zote o Erdizka
- Dobla
- Erdizka
- Jauzia(k) (1, 2, 3, 4, 5, 6 eta 7)
- DENA BERRIRO

Ikusi: https://www.youtube.com/watch?v=FAm3Am6VWHc&feature=youtu.be

**Garatu (2012). Herri dantzak Gorputz Hezkuntzan eta musikan. Hemendik jasoa http://www.gorputzheziketa.net:8080/Gorputz-war/recurso.html?recurso=38*

Amaiera:

Ikasle zein guraso guztiak herriko plazara bueltatzean (ordua zirkularrean zehaztuko da), txulalai eta polka dantzatuko dute.

TOPAKETAK

Herri Kirolak Familian

JOLASHEZI

Euskal Dantzak

Herri Kirolak Familian

Jolas libre eta espontaneoa

Jolas Kooperatiboak

Kirol Joko Moldatuak

Naturan Jolasean

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HERRI KIROLAK FAMILIAN

Zer da?

Herri kiroletako joko eta jolasak oinarri dituen belaunaldi arteko txapelketa da.

Nori zuzendua?

Jolashezi programako 6-8 urte bitarteko ikasle eta beraien familiei zuzendua dago.

Helburua

1. Partehartzaileak oposizio-kooperazio egoerak dituzten egoera motorrean aritzea herri kiroletako joko eta jolasetaz baliatuz.
2. Belaunaldi arteko jarduerak eskeintzen duten elkarekintzaren bidez familien arteko eta familiarteko kideen harremana sendotzea .
3. Aisialdia familian gauzatzeko aukera eskeintzea eta bizi estilo ohitura aktiboak sustatzea.
4. Lehiaketa batean parte hartzen ikastea irabaziz zein galduz ,lehiaketaz gozatzea.

Noiz:

Martxoan

Ordua:

11:00-14:00

Oharrak:

- Interesgarria litzateke herriko trikitixa eskolarekin harremanetan jartzea topaketa girotu asmoz.
- Interesgarria litzateke goi mailako herri kirol erakustaldi bat topaketan bertan izatea (harrijasotzea, aizkora...).

Hasiera:

- Bertan partaideei agurra eta ongi etorria egingo zaie
- Trikitiaren soinuarekin atalataiko bat dantzatuko dugu denok batera (eskutik emanda eta musikaren erritmoa jarraituz).
- Hori egin eta gero taldekatzeak egingo dira bai ikasle zein familiak nahasturik edo familiak taldekatzeetan errespetatuz . Kopuruaren arabera ikasle zein nagusiak taldekatuko dira (6 haur eta hiru nagusi, 8 haur eta lau nagusi...).
- Gero topaketaren dinamika azalduko da.
- Paperezko “arbel “ handi batean talde bakoitzaren puntuaketa eramango da. Talde bakoitzak hezitzaile baten laguntza izango du.

Garapena:

- Talde bakoitzak froga guztiak burutu beharko dituzte baina taldekide guztiek ez dituzte froga guztiak burutu beharko.Taldean adostuko dute zeinek zer froga egin. Adibidez : Burutu daitezkeen frogak :

1. ZAKU LASTERKETA

Banaka edo kooperatiboa bada zaku berean partadie guztiak (4).

2. JENDE FROGA

6 partaide :3 nagusi – 3 haur

3. LOKOTX BILKETA

6 partaide: 3 nagusi –3 haur

4. SOKA TIRA

Partaide guztiek

5. TXINGAK

6 partaide: 3 nagusi- 3 haur

6. HARRI JASOTZEA

Nagusi bat- haur bat

7. ZAKU ERAMATEA

6 partaide: 2 nagusi - 8 haur.
Txapelketa erdian erakustaldia egon daiteke eta txapelketan zehar zuzeneko trikiti soinua egongo da.

Amaiera:

- Txapelketako sailkapena atera eta txapelketaren berri eman Amaiera gisa denok batera atalataikoa dantzatuko dugu.

TOPAKETAK

Jolas Libre eta Espontaneoa

JOLASHEZI

Euskal Dantzak

Herri Kirolak Familian

Jolas libre eta espontaneoa

Jolas Kooperatiboak

Kirol Joko Moldatuak

Naturan Jolasean

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

JOLAS LIBRE ETA ESPONTANEOA - PARKEKO EKOSISTEMA EZAGUTZEKO DINAMIKAK - TAILERRAK

Zer da?

Herriko natur ingurunean familian jolastea jolas librea eta jolas gidatuen bidez.

Nori zuzendua?

Jolashezi programan dauden ikasle eta beraien guraso edo tutoreentzat.

Helburua

- Herrian bertan edo gertu dagoen natur eremura gerturatzea berau aisialdi leku gisa berreskuratzeko.
- Ikasleengan bizitza aktibo ohiturak sustatzea familian elkarrekin jolastuz familiarteko komunikazioa hobetzeko.

Noiz:

Maiatzean

Ordua:

11:00-14:00

Hasiera:

- Natur eremua txoko ezberdinez horniturik dago.
- Topaketara gerturatzen diren familiak natur eremura gerturatuko dira.
- Natur eremua gozatzeko parke gisa aurkezten zaie familiei; ikasleak eta gurasoak modu librean mugituko dira parkean aurkitzen dituzten txokoetan zehar.
- Bakoitzak erabakiko du zein txoko eta zenbat denbora eman bakoitzean nahiz eta gomendagarria izan txoko guztietatik pasatzea.
- Txoko batean ikasle asko pilatzen badira errespetuz txandak itxaron beharko dira.

Garapena:

- JOLAS LIBREA PARKEAN ZEHAR

1. IRAKURKETA TXOKOA

Hasiera: espazioa aukeratzen da eta lekua egokitzen da. Zuhaitzetatik izara gardenak zintzilikatzen dira espazio itxi baina argi bat eginez.
Helburua: irakurketa lasai egitea natur ingurunean.
Garapena: irakurketa txokoan ipuinak edo artikulu interesgarriak utziko dira, irakurleek nahi dutena aukeratuz.
Amaiera: norberak erabakitako denbora ematen duenean lekuz aldatuko da.
Materiala: izarak, eltxo-sareak, mantak, kuxinak, koltxonetak, ipuinak, artikuluak, aldizkariak...

2. HARIEN LABERINTOA

Hasiera: zuhaitz askoko espazioa aukeratuko da. Zuhaitzetan hariak lotuko dira laberinto bat irudikatuz.
Helburua: laberintoan zehar desplazatzea.
Garapena: Koloretako hariekin sortutako laberintoa pasatu behar da alde batetik bestera desplazatuz edo laberintoan zehar ibiliz.
Amaiera: norberak erabakitako denbora ematen duenean lekuz aldatuko da.
Materiala: kolore askotako hari, soka, goma elastiko edota artile lodi eta luzeak.

3. SLACKLINE

Hasiera: zuhaitz batetik bestera bi soka lotzen dira, lurretik altuera txikira bat eta besoen altuerara bestea. Helburua: sokaren alde batetik bestera zutik pasatzea.
Garapena: zutik oreka mantenduz, sokaren alde batetik bestera pasatu. Besoen altueran dagoen sokarekin lagundu ahalko da.
Aldaera: banaka edo binaka erdian gurutzatuz pasatu alde batetik bestera.
Amaiera: norberak erabakitako denbora ematen duenean lekuz aldatuko da.
Materiala: soka lodi luze bi edo slacklineko materiala.

4. ZIBURUA

Hasiera: ziburua zintzilikatzeko, zuhaitz baten adar egokia aukeratu.
Helburua: kulunkatzeko abilezia lantzea.
Garapena: banaka, ziburuan kulunkatzeko modua deskubritu, asmatu.
Aldaera: kulunkatzeko era ezberdinak probatu, zutik, eserita, bueltak eman...
Amaiera: norberak erabakitako denbora ematen duenean lekuz aldatuko da. Materiala: soka lodi eta luzea eta kotxeen gurpila edo antzerakoa.

5. TXABOLAK SORTU

Hasiera: txabolak eraikitzeko espazioa aukeratuko da, zabala eta naturarekin kontaktua izateko zuhaixkak egotea komeni da.
Helburua: natur ingurunean txabolak eraikitzea eta bertan sartuaz jolas espontaneoarekin disfrutatzea.
Garapena: txabolak eraikitzeko materiala erabiliko da eta hau sortzean jolas espontaneoa egingo dute.
Aldaera: txabolak eraikitzeko materiala mugatu eta ea sortzaileak diren. **Amaiera**: norberak erabakitako denbora ematen duenean lekuz aldatuko da. Materiala: zapiak, tela handiak, izarak, kuxinak, mantak, eltxo-sareak, eta naturan lurrean aurkitu dezaketena ingurukoa apurtu gabe: belar luzeak, makilak, hostoak...

6. ESPERIMENTAZIOA

Hasiera: leku zehatz batean material ezberdina utziko da eta natur ingurune osoan zehar jolasteko izango da.
Helburua: material ezberdinarekin esperimentatzea.
Garapena: aukeratutako materialarekin jolas librea eta espontaneoa egingo dute, norberak bere erabilera emango diolarik natur ingurune osoan zehar.
Aldaera: banaka zein taldeka egitea proposatu.
Amaiera: norberak erabakitako denbora ematen duenean lekuz aldatuko da. Materiala: kotxeetako gurpilak, makil luzeak, sokak, bestelakoak...

7. PARKEKO EKOSISTEMA EZAGUTZEKO DINAMIKA

Hasiera: parkean aurkitu daitezkeen zuhaitz, hosto, fruitu, zuhaixka, eta abarren izenekin bilduma bat osatuko da bakoitzaren ezaugarriak adieraziz (argazki edo marrazkia barne). Bilduma, sokan zintzilik jarriko da errazago kontsultatzeko.
Helburua: parkearen ekosistema ezagutzea.
Garapena: familiak parkean zehar ibiliko dira eta zuhaitz, hosto, belar edota fruitu bat aurkitzean hau jaso eta bildumara joko dute ezaugarriak irakurri eta identifikatzeko fitxa betetzera.
Aldaera: ibilbidea markatu orden batean joateko ekosistema ezagutzen.
Amaiera: norberak erabakitako denbora ematen duenean lekuz aldatuko da.
Materiala: parkearen ekosistemaren gaineko informazioa prestatuta izan, hau da, parkean zehar aurkitu daitezkeen zuhaitz, hosto, belar, fruitu, zuhaixka eta abarren fitxak eginda izatea eta beste batzuk hutsik beraien kabuz betetzeko.

- TAILERRAK

1. TIPPIEN ERAIKUNTZA

Hasiera: ttipiak eraikitzeko eremua zehaztuko da eta materiala bertan utziko da. Helburua: natur materialarekin ttipiak eraikitzea.
Garapena: soilik natur materiala erabili ahalko dute eta ttipiak eraikiko dituzte.
Aldaera: beste eraiki mota batzuk egin.
Amaiera: norberak erabakitako denbora ematen duenean lekuz aldatuko da.
Materiala: material naturala; makilak, adar luzeak, belarra,...

2.OHIAL AKROBAZIOA

(OHIAL AKROBAZIA ESPEZIALISTEKIN elkarlanean)

Hasiera: ohial akrobazia zertan datzan azalduko du modalitate honetako espezialista batek.
Helburua: ohialetan zintzilik gorputzarekin akrobaziak egiten ikastea.
Garapena: ohialetan gorputza zintzilik mantentzeko jarrera ezberdinak ikasiko dituzte hezitzaileek gidatuta.
Aldaera: -ikasitakoa praktikan jartzeko denbora utziko zaie ikasleei, jarrera berriak proposatzeko edo esperimentatzeko aukera emanez. - Bi ohial paralelo jarriko dira eta ikasle batek besteak egiten duena imitatuko du.
Amaiera: norberak erabakitako denbora ematen duenean lekuz aldatuko da.
Materiala: ohial akrobatikoa egiteko ohialak eta koltxonetak (segurtasun neurria).

Garapena:

- Tailerrak amaitzen direnean topaketa hau amaituko da.

KOLABORAZIOA V

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Taldekideen aurrean norbere burua aurkeztea.
Ikasturtean ondo funtzionatzeko arauak ezartzea.
Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen hastea.
Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Jolasak argi eta labur azaldu.
Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Musika tresna

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa azaldu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TALDEKIDEAK AURKEZTUZ
Hasiera: lurrean eserita, borobil handi bat osatuko dugu.
Helburua: taldean hitza hartu eta taldekideen gauza onak esatea.
Garapena: ausaz aukeratzen dugun ikasle bat, borobil horren erdian kokatuko delarik. Taldekideak, ikasle horren inguruko atal positiboetaz hausnartu beharko dute eta ahozko hizkuntza edo hitz gabeko hizkuntza erabiliz adierazi. Ez da beharrezkoa ikasle guztiek erdian kokatzen diren taldekide guztiei zerbait adieraztea (Talde erdiak izango du erdian kokatzeko aukera eta besteek hurrengo saioan egingo dute).
Amaiera: guztiak erdira irten eta gero amaituko da jolasa.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

2.JOLASA. TREN BIDAIA

Hasiera: ikasle guztiak batera.
Helburua: ikasleek erronka kooperatibo bat egingo dute.
Garapena: irakasleak ausazko ikasle bati erronkaren azalpen-oerria emango dio, gainerakoei ozenki irakur diezaien. Erronkaren idatzizko azalpena honako hau da: imajinatu erreka bat zeharkatu behar duzuela, busti gabe, harrien gainetik. Zuek kiroldegia zeharkatu behar duzue. Harrien ordez, uztaiak erabiliko dituzue. Kiroldegia zeharkatzen hasten zaretenean, norbaitek lurra ukitzen badu, berriro hasi beharko duzue guztiok. Denak kiroldegiaren beste aldera heltzean bukatuko da erronka. Irakurri ondoren, ikasle guztiak batera, erronka gainditzen saiatuko dira elkarrekintzan, aurrez aipatutako bi printzipioak erabiliz.
Amaiera: 15-20' inguru.

3. JOLASA. ALFONBRA HEGALARIA

Hasiera: talde berdinak mantenduko dira.
Helburua: 4 ikasleren artean beste taldekide bat garraiatu beharko dute alfonbra hegalariaren (izara bat, koltxoneta bat, manta baten) gainean.
Garapena: aurrez aldetik zehaztu dugun ibilibide bat egin beharko dute. Hegan egiten duen parte hartzaileak, posizioa (etzanda, zutik…), abiadura (azkar, poliki…) eta modua (airean, lurretik…) aukeratu ahal izango du.
Amaiera: guztiak hegaran egitetik pasa eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioari amaiera emateko, lurrean borobilean eseriko gara eta ikasle bakoitzak saio hasieran norberari buruz entzundakoaren inguruan hausnartuko du. Ondoren, hezitzaileak saioaren feedback-a eman, hurrengo saioan landuko duguna azaldu (jolas kooperatiboak) eta ikasleak agurtuko ditu.

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Puxikak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Konoak eta banku suediarrak (2.jolaseko ibilbidea prestatzeko)

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TALDEKIDEAK AURKEZTUZ
Hasiera: lurrean eserita, borobil handi bat osatuko dugu.
Helburua: taldean hitza hartu eta taldekideen gauza onak esatea.
Garapena: ausaz aukeratzen dugun ikasle bat, borobil horren erdian kokatuko delarik. Taldekideak, ikasle horren inguruko atal positiboetaz hausnartu beharko dute eta ahozko hizkuntza edo hitz gabeko hizkuntza erabiliz adierazi. Ez da beharrezkoa ikasle guztiek erdian kokatzen diren taldekide guztiei zerbait adieraztea (Talde erdiak izango du erdian kokatzeko aukera eta besteek hurrengo saioan egingo dute).
Amaiera: guztiak erdira irten eta gero amaituko da jolasa.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

2. JOLASA. PUXIKA EURITEA

Hasiera: taldekide guztiak borobilean kokatuko dira, bakoitzak eskuetan puxika bat duelarik.
Helburua: kolpe txikiak emanez puxika airean mantenduko dute.
Garapena: hezitzaileak agindua ematerakoan, puxikari kolpe handi bat joko diote eta hortik aurrera gainontzeko taldekideekin kooperatu beharko dute, puxikarik lurrera eror ez dadin. Ikasle batek ezingo du puxika berdina bi aldiz jarraian ukitu.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu.

3. JOLASA. PUXIKEN GARRAIOA

Hasiera: ikasleak 5-6ko taldetan banatuko ditugu.
Helburua: talde bakoitzak, aldez aurretik zehaztu dugun ibilbide baten zehar puxika bat garraiatu beharko du. Hori bai, taldekide guztiak borobilean eskutik helduta desplazatu beharko dira.
Garapena: ibilbidea aldatu daiteke.
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

4. JOLASA. ILARA PUXIKAREKIN

Hasiera: taldeak mantenduz, ikasleak ilaran kokatuko dira.
Helburua: ilarako lehenengoak puxika bat hartu eta buru gainetik pasako dio bere aurrekoari eta horrela hurrenez hurren, ilarako azkenengoari heldu arte.
Garapena: ikasle bakoitzak behin bakarrik ukitu ahalko du puxika, ezingo du eskuekin jo eta bere lekutik mugitu gabe egin beharko du.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”…
Horren ondoren, datorren saioan jolas kooperatiboekin jarraituko dugula azalduko diegu.

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saioaren nondik norakoak azaldu.
Jolasak argi eta labur azaldu.
Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Begiak estaltzeko mozorroa.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Saioaren hasieran, lurrean borobilean eserita gaudelarik, saioaren nondik norakoak azalduko ditugu. Saio honetan, begiak estalita jolas kooperatibo ezberdinak egingo ditugu. Horrela, saioan zehar pertsona itsuak eguneroko bizitzan izan ditzazketen zailtasunen inguruan hausnartzeko eskatuko diegu ikasleei.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1GO JOLASA. ESTATUA IMATATU

Hasiera: ikasleak 3ko taldetan banatuko ditugu.
Helburua: ikasle batek bere gorputzarekin estatua bat osatuko du eta besteak aldiz, begiak estaliko ditu. Azken honek bere kidea ukituz, estatua berdina sortzea lortu beharko du. Hirugarren taldekideak aldiz, begiak estalita dituen ikaslearen segurtasuna bermatuko du.
Garapena: amaitutakoan, rolak aldatuko dituzte.
Amaiera: rol guztietatik pasa eta gero.

2. JOLASA. ITSUA ETA BIDELAGUNA

Hasiera: taldeak mantenduz, ikasle batek begiak estaliko ditu eta beste bi taldekideak bere bidelagunak izango dira.
Helburua: bidelagunetako bat ikusi ezin duen kideari sorbaldetatik helduko dio eta aurretik prestatu dugun ibilbide bat osatu beharko dute.
Garapena: sorbaldak ukituz, oztopoz (bankuak, aulkiak, koltxonetak…) betetako espazioan zehar orientatuko du ikasle batek bestea.
Amaiera: guztiak gidari lanetik pasa eta gero.

3. JOLASA. TALDEKIDEAK BILATU

Hasiera: ikasle guztiak begiak estaliko dituzte eta espazioan zehar sakabanatuko dira.
Helburua: jolasaren helburua ukimena erabiliz taldekideak aurkitzea da.
Garapena: agindua ematen dugunean, mugitzen hasi eta beraien bi taldekideak aurkitu beharko dituzte. Beste ikasleren batekin topo egiten dutenean, bilatzen ari diren taldekidea den ala ez erabaki beharko dute ukimenaren bitartez, soilik.
Amaiera: taldekideak batzean espaziotik irtengo dira, ikasle guztiek jolasa amaitu arte. 2-3 aldiz jolasa errepikatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara begiak estalita?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?” Horren ondoren, datorren saioan jolas kooperatiboekin jarraituko dugula azalduko diegu.

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saioaren nondik norakoak azaldu.
Jolasak argi eta labur azaldu.
Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

4 izara

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongietorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA. SIMONEK DIO

Hasiera: denak borobilean eserita.
Helburua: Simonek esaten duena egitea.
Garapena: ikasle bat Simon izango da eta honek agindu ezberdinak emango ditu: “Simonek dio, denok batera txalo egitea”, “Simonek dio ukitu ezazue belarria”… Gainontzeko taldekideek Simonek dioena egin beharko dute, baina beti ere esaldiaren hasieran “Simonek dio” esaten badu. Esaldia ez badu horrela hasten, ez dute agindua bete beharko.

2. JOLASA. DORDOKAK

Hasiera: ikasleak 6ko taldetan banatuko ditugu. Belauniko kokatuko dira, dordokaren oskola irudikatzen duen izara handi baten azpian.
Helburua: ikasle bakarrak, ilarako lehenak, izango du burua izararen kanpoan eta gainontzeko ikasleak, lehen kide horren buruak agintzen dien norabidean mugitu beharko dira espazioan zehar.
Garapena: rolak aldatuko dituzte.
Amaiera: guztiak rol guztietatik pasa eta gero.

3. JOLASA. BALTSA GIDARIAK

Hasiera: taldetan espazioan zehar jarriko dira.
Helburua: taldeak mantenduz, 5 ikaslek zuhaitz enborren papera hartuko dute eta beste taldekidea erreka bat zeharkatu behar duen bidaiaria izango da.
Garapena: enborrak lurrean etzango dira bata bestearen ondoan, hankak batera eta besoak gorputzera itsatsita dituztelarik. Enborrak aldi berean eman beharko dituzte birak, beraien gainean perpendikularki kokatuta dagoen bidaiaria desplazatu dadin. Enborraren papera duten ikasleak koordinatuta mugitu beharko dira, bestela bidaiaria errekara eroriko da.
Amaiera: guztiak rol guztietatik pasa eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”, “zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? eta nola konpondu ditugu?”…

KOLABORAZIOA VI

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Ikasleak segurtasuna lortzea, bere buruarekiko, taldearekiko eta inguruarekiko.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Ikasturtearen planifikazioa eta saioaren helburuak aurkeztu.
Saioan zehar dinamikotasunez jokatu, ikasleek lotsak alde batera utzi eta konfiantza hartu dezaten.

MATERIALA

Puxikak, esterak, uztaiak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Saioan egingo ditugun jolas kooperatiboen azalpena.

1. JOLASA. ESTERARI BUELTA

Hasiera: 4-5eko taldetan, estera bat edukiko dute.
Helburua: esterari buelta ematea da lurra ukitu gabe eta kontsigna horrekin utziko diegu ikasleei taldean nahi duten moduan helburu hori lortzen.
Garapena: kontsigna desberdinak eman ditzakegu: soilik 4 eskuekin buelta eman beharko diezue etab.
Amaiera: aldaera guztiak probatu eta gero.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

2. JOLASA. UZTAIA PASATZERA

Hasiera: 5-6-ko taldetan banatuta, talde bakoitzak uztai bat edukiko du.
Helburua: besoak erabili gabe, uztaia buru gainetik ateratzea izango da.
Garapena: denbora konkretu bat ipini eta uztaia guztien buru gainetik atera behar da. Taldeak txikiagoak edota handiagoak egin.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu.

3. JOLASA. PUXIKEN GARRAIOA

Hasiera: taldeka, puxika bana izango dute.
Helburua: alde batetik bestera garraiatzea izango da helburua. .
Garapena: globoa ezin da lurrera jauzi eta jauzten bada, hasieratik hasi beharko da ibilbidea
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, kooperazio jolas konplexuagoak sartuko ditugu, material ezberdina erabilita.

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Ikasleak segurtasuna lortzea, bere buruarekiko, taldearekiko eta inguruarekiko.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saioaren helburuak aurkeztu.
Saioan zehar dinamikotasunez jokatu, ikasleek lotsak alde batera utzi eta konfiantza hartu dezaten.

MATERIALA

Banku suediarrak, horma-barrak, gometxak, koltxonetak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Hezitzaileak lehenengo jolasa azalduko du ikasleak borobil batean daudelarik.

1. JOLASA. BANKU SUEDIARRA

Hasiera: 5-6-ko taldeetan banku suediar baten gainean egongo dira zutirik.
Helburua: irakasleak ematen dituen kontsignen arabera bankuaren gainean lerrokatzea.
Garapena: adinaren arabera ordenatzea izango da, bigarrena berriz, altueraren arabera. Denbora bat daukate taldean helburu hori lortzeko. Adibidez: eskuinean altuena edo zaharrena…
Amaiera: aldaera guztiak probatu eta gero.

2. JOLASA. HORMA-BARRETAN GORA BEHERA

Hasiera: taldeka jarriko dira. Horma-barren parean.
Helburua: talde bakoitzak bere koloretako gometxak ukitu behar ditu eta beste taldekoekin gurutzatu behar dira, beraien artean ukitu gabe, beste aldera heldu arte.
Garapena: horma-barretan kolore ezberdinetako gometxak jarrita egongo dira. Bi talde egongo dira; talde bat alde batetik hasten da eta bestea bestetik.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu eta gero.

3. JOLASA. KOLTXONETAREN GARRAIOA

Hasiera: 4-5eko taldetan koltxoneta bana edukiko dute.
Helburua: buru gainean jarri behar dute koltxoneta eta eskuak erabili gabe, alde batetik bestera koltxoneta garraiatzea da helburua.
Garapena: eskuekin, besaurrearekin, hanka batekin etab. garraiatzeko kontsigna eman.
Amaiera: aldaera guztiak probatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Ikasleak borobilean jarriko diegu eta saioaren balorazio txiki bat egingo dugu.

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Ikasleak taldearekiko konfiantza hartzea, taldekideekin harremana eta kontaktua izatea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren helburuak aurkeztu.
- Saioan zehar dinamikotasunez jokatu, ikasleek lotsak alde batera utzi eta konfiantza hartu dezaten.

MATERIALA

Uztaiak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egingo dena azaldu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Hezitzaileak lehenengo jolasa azalduko du ikasleak borobil batean daudelarik eta jolas berria azaltzeko dinamika berdina erabiliko dugu.

1. JOLASA. UZTAIA SARTZEA

Hasiera: taldekide guztiak lurrean biribilean eserita jarri beharko dira.
Helburua: oinak erabiliz, taldekide guztien artean, uztaia pikatik ateratzea lortu beharko dute.
Garapena: denbora muga hartuta ateratzen saiatu behar dira.
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

2. JOLASA. ZUTITZEA

Hasiera: taldekide guztiak lurrean biribilean eserita jarri beharko dira.
Helburua: irakasleak emandako kontsignari jarraituz zutitzea lortu behar dute.
Garapena: eskuetatik edo besoetatik helduta eta tira eginda, elkarrekin zutik jartzea lortu behar dute.
Amaiera: 2-3 aldiz errepikatu eta gero.

3. JOLASA. ZUTITZEA II

Hasiera: taldekide guztiak lurrean biribilean eserita jarri beharko dira, kanpora begira eta bizkarrak elkarren kontra.
Helburua: irakasleak emandako kontsignari jarraituz zutitzea lortu behar dute.
Garapena: beraien artean besoak elkarri helduta, bultza eginez elkarrekin zutitzea lortu beharko dute.
Amaiera: 2-3 aldiz errepikatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Ikasleak borobilean jarriko diegu eta saioaren balorazio txiki bat egingo dugu.

HILABETEA: URTARRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Ikasleak taldearekiko konfiantza hartzea, taldekideekin harremana eta kontaktua izatea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren helburuak aurkeztu.
- Saioan zehar dinamikotasunez jokatu, ikasleek lotsak alde batera utzi eta konfiantza hartu dezaten.

MATERIALA

Boloak, latak, klariona, airezko pilotak, oihala edo toallak, baloiak, sokasaltoko soka.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei ongi etorria eman eta saioan egin beharrekoa proposatu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

Hezitzaileak lehenengo jolasa azalduko du ikasleak borobil batean daudelarik eta jolas berria azaltzeko dinamika berdina erabiliko dugu.

1. JOLASA. BOLO KOOPERATIBOAK

Hasiera: bolo moduan, 6 lata jarriko ditugu eta 3m-ko distantzia batera egin beharko dituzte jaurtiketak.
Helburua: laukoteka egingo dute eta denen artean 100 puntu lortu beharko dituzte.
Garapena: bolo bakoitza botatzeak 5 puntu balio ditu. Bolo guztiak botatzean, berriro ondo jarri eta berriro hasiko dira, 100 puntu horiek lortu arte.
Amaiera: 100 puntu lortu arte.

2. JOLASA. DIANA KOOPERATIBOA

Hasiera: lurrean diana bat markatuko dugu. 4-ko taldeak egingo ditugu.
Helburua: denen artean 100 puntu lortu behar dute.
Garapena: 5m-ko distantzia batetik botako dute hareizko pilota, taldekide guztiak bota arte ezin dira pilotak jaso, jokaldi bakoitzeko taldekide bakoitzak jaurtiketa bakarra egin dezake eta 100 puntu lortu ezean, berriro saitu beharko dira erronka lortzen.
Amaiera: 100 puntu lortu arte.

3. JOLASA. SASKIRATZE KOOPERATIBOAK

Hasiera: bikoteka, oihal edo toalla bat eta baloi bat izango dute.
Helburua: bikoteka saskiratzen saiatu behar dira.
Garapena: Bien artean saskiratzeak lortzea da helburua, 10 puntu. Saskiratze bakoitzak 2 puntu balio ditu. Bikote bakoitzak, gutxienez, hiru puntu lortu behar ditu.
Amaiera: 3 puntu lortzean bikotez aldatu. 10-15' inguru jolastu eta gero.

4. JOLASA. SOKASALTOAN

Hasiera: bikoteka jarriko dira.
Helburua: sokasaltoan egin behar dute.
Garapena: erronka, 5 jauzi jarraian ematea izango da eta lortzen badute bikotez aldatuko dute.
Amaiera: 10’ jolastu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Ikasleak borobilean jarriko diegu eta saioaren balorazio txiki bat egingo dugu.

KOLABORAZIOA VII

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Bizikidetza printzipioak ezartzea eta erabiltzea. Ikasleek duten kooperazio eta kohesio-maila identifikatzea. Ikasleek erronkaren prozedura barneratzea.
- Taldeak egiteko, ikasleen ekarpenak jasotzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Metodo gidatua, aurkikuntza bideratua.

MATERIALA

Objektu desberdinak (baloia, pilotak etab.)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei azaldu zer diren erronka motor kooperatiboak eta saioan egingo diren erronkak zeintzuk izango diren esan.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TALDEKAKO ERRONKAK

Hasiera: taldeka jarri beharko dira.
Helburua: taldeka erronkei aurre egitea.

Garapena: ikasle guztiak batera. Irakasleak aurrez prestatu dituen esparruak aurkeztuko dizkie ikasleei. Ondoren, erronka bakoitza azalduko die, eta zer egin behar duten eta errespetatu behar dituzten arauak azpimarratu. Irakasleak erronken bilduman aurkituko du informazio hori. Azalpenak bukatuta, taldeka, ikasleak esparruetara abiatuko dira erronka kooperatiboak era autonomoan gauzatzera. Horretarako, erronka gauzatzeko baliabideak hartuko dituzte: jarraibideen erruleta, emozioen taula eta balorazio-orria. Ikasleek esparru bakoitzean hauxe aurkituko dute: erronkari dagokion materiala eta erronkaren azalpen-orria. Esparruak hauek dira:

1. Objektu bat helmugara eramateko edota eremu batean mantentzeko erronka.
2. Objektu bat bidaltzeko eta itzul dezaten errazteko erronka.
3. Espazio jakin bat gainditzeko erronka.
4. Espazio jakin bat denbora-tarte batean gainditzeko erronka.

Taldekideek erronken jarraibideen erruletan azaltzen diren urratsak egin ditzaten, irakasleak sustapen-lana egingo du. Jarduerari amaiera emateko, irakasleak bost minutu lehenago abisua emango die ikasleei, jakinaren gainean egon daitezen. Helburua ez da erronka guztiak gauzatzea.

Amaiera: erronka guztiak bukatzean.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, erronka motor kooperatiboekin jarraituko dugu.

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Bizikidetza printzipioak ezartzea eta erabiltzea. Ikasleek duten kooperazio eta kohesio-maila identifikatzea. Ikasleek erronkaren prozedura barneratzea.
- Taldeak egiteko, ikasleen ekarpenak jasotzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Metodo gidatua, aurkikuntza bideratua.

MATERIALA

Pilotak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleekin batera, erronka motor kooperatiboen errepasoa egingo dugu eta saioan egingo dugun erronka ezberdinak azalduko dizkiegu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: OREKA ERRALDOIA

Hasiera: ikasle guztiak batera eta gero taldetan.
Helburua: erronkak gainditzea.
Garapena: ikasleek denbora gainditzeko erronka bat egingo dute. Irakasleak azalduko dizkie erronkaren prozedura eta arauak.
Denak zutik, biribilean kokatuko dira zirkulu bat eratuz. Aurrekoari sorbaldetatik edo gerritik helduko diote. Poliki-poliki, zirkulua txikitzen joango dira pega-pega eginda egon arte. Irakasleak agindua ematean, oso astiro, eta oreka galdu gabe, makurtzen hasiko dira, atzekoaren belaunetan eserita gelditu arte. Erronka lortuko dute, denak elkarren belaunetan eserita daudela, besoak altxatu eta bost arte kontatzen dutenean. Mugimenduak oso poliki egin behar dira minik ez hartzeko. Guztiek nola egin behar den ondo uler dezaten, batera aritu baino lehen, erronka talde txikietan saiatuz trebatu daitezke.
Amaiera: erronkak amaitzean.

2. JOLASA: PASAKA ERRALDOIA

Hasiera: ikasle guztiak batera eta gero taldetan.
Helburua: erronkak gainditzea.
Garapena: ikasle guztiak batera. Ikasleek, bi taldetan, pilota bat bidali eta itzul dezaten erraztea helburu duen erronka bat egingo dute. Irakasleak azalduko dizkie erronkaren prozedura eta arauak. Ikasle guztiak pilota bakarrarekin eta sei xisterarekin arituko dira jolasean.

Bost metro zabal eta hamar metro luze duen jolas-eremuan arituko dira. Eremua erdibitzen, metro beteko altuera duen sarea dago zabaletara. Talde bakoitza sarearen alde batean kokatuko da ilaran.
Ilarako lehenengo ikasleak, aurrez aurre, beste aldeko ilaran dagoen ikasleari bidaliko dio pilota xisteraz, horrek berriro bidal dezan erraztuz. Helburua, ikasleen artean pasaka arituz, ikasle adina pase egitea da.
Erronkaren arauak honako hauek dira:
Pilota bidaltzean, pilotaria sarearen beste aldeko ilarara abiatuko da, eta azken lekuan jarriko da
Pilotak sarea pasatzean, bote bakarra eman dezake.
Pilota xisteratik eroriz gero, berriro hasiko dute kontaketa.
Taldekide guztiek jo behar dute pilota, erronka gainditzeko.
Amaiera: erronkak amaitzean.

3. JOLASA: LASTERKETA KOOPERATIBOA

Hasiera: ikasle guztiak batera.
Helburua: ikasleek espazioa debora tarte batean gainditzeko erronka egingo dute.
Garapena: irakasleak azalduko dizkie erronkaren prozedura eta arauak. Denak eskutik helduta, 100 metro luze duen espazioa zeharkatu behar dute 30 segundoko epean. Eskuak askatzen badira, berriro hasi beharko dute.
Amaiera: erronka amaitzean.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, erronka motor kooperatiboekin jarraituko dugu.

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Bizikidetza printzipioak ezartzea eta erabiltzea. Ikasleek duten kooperazio eta kohesio-maila identifikatzea. Ikasleek erronkaren prozedura barneratzea.
- Taldeak egiteko, ikasleen ekarpenak jasotzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Metodo gidatua, aurkikuntza bideratua.

MATERIALA

-

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei azaldu zer diren erronka motor kooperatiboak eta saioan egingo diren erronkak zeintzuk izango diren esan.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TALDEKAKO ERRONKAK

Hasiera: taldeka jarri beharko dira.
Helburua: taldeka erronkei aurre egitea.
Garapena: ikasle guztiak, taldeka, irakasleak aurrez prestatu dituen esparruetara abiatuko dira. Esparru bakoitzean, hauxe aurkituko dute: erronkari dagokion materiala eta azalpen-orria. Ikasleek lan autonomoa egingo dute, bigarren mailako erronka nola egin behar duten jakiteko azalpen-orria irakurriz. Talde bakoitzak jarraibideen erruleta, emozioen taula eta balorazio-orria izango ditu. Saioz saio jasotzen dituzten datuekin, lortutako praktika-maila identifikatuko dute. Esparruak hauek dira:
5. Denbora eragile nagusia den erronka.
6. Ekintzak zehaztasunez egiteko erronka.
7. Eredu bat errepikatzeko erronka.
8. Sentitzeko erronka.
Irakasleak erronkak ondo ulertu dituztela bermatuko du, behaketa eginez. Jarduerari amaiera emateko, bost minutu lehenago, irakasleak abisua emango die ikasleei, jakinaren gainean egon daitezen.
Amaiera: erronkak amaitzean.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, erronka motor kooperatiboekin jarraituko dugu.

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Bizikidetza printzipioak ezartzea eta erabiltzea. Ikasleek duten kooperazio eta kohesio-maila identifikatzea. Ikasleek erronkaren prozedura barneratzea.
- Taldeak egiteko, ikasleen ekarpenak jasotzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Metodo gidatua, aurkikuntza bideratua.

MATERIALA

Baloiak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

IIkasleei azaldu zer diren erronka motor kooperatiboak eta saioan egingo diren erronkak zeintzuk izango diren esan.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BALOIA HELMUGARATZEA

Hasiera: taldeka jarri beharko dira.
Helburua: ikasle guztiak batera. Ikasleek baloi bat helmugaratzea helburu duen erronka egingo dute. Irakasleak azalduko dizkie erronkaren prozedura eta arauak.
Garapena: saskibaloi edo futbito-zelai batean arituko dira. Erronkaren helburua, denen artean paseak eginez, baloi bat ate batetik bestera eramatea da. Arauak honako hauek izango dira:
Ikasle guztiek irteera marratik hasi behar dute (atea).
Baloiak ezin du lurrik ukitu.
Baloia duen ikaslea ezin da lekuz mugitu.
Pasea egin ostean, baloia duen ikasleak lurrean eseri behar du.
Ikasle bakoitzak behin bakarrik ukitu dezake baloia.
Erronka gainditzeko ikasle guztiek ukitu behar dute baloia.
Amaiera: erronkak amaitzean.

2. JOLASA: BIZKARREAN IDAZTEA I

Hasiera: laukoteka jarriko dira ikasleak
Helburua: ilaran dagoen azkenak hizki bat pentsatu, eta aurrekoari idatziko dio bizkarrean hatzarekin.
Garapena: horrek hizkia zein den sumatu, eta aurrekoari marraztuko dio bizkarrean hatzarekin. Horrela ilarako lehenengoak sumatu, eta hizkia zein den asmatzen duen arte.
Hizkia zein den ilarako lehenengoak esan dezake.
Asmatu ezean, berriro hasiko dira. Bikoteak aldatu daitezke.
Amaiera: 2-3 aldiz bikoteak aldatu eta gero.

3. JOLASA: BIZKARREAN IRUDIKATZEA

Hasiera: laukoteka jarriko dira ikasleak.
Helburua: ilaran dagoen azkenak irudi bat pentsatu eta aurrekoari marraztuko dio bizkarrean hatzarekin.
Garapena: horrek irudia zein den sumatu, eta aurrekoari marraztuko dio bizkarrean hatzarekin. Horrela, ilarako lehenengoak kideak irudikatu diona sumatu, eta marrazkia orrian irudikatzen duen arte.
Irudia asmatu ezean, berriro hasiko dira.
Amaiera: 2-3 aldiz bikoteak aldatu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, hurrengo saioan zer egingo duten azalduko diegu. Hurrengo saioan, erronka motor kooperatiboekin jarraituko dugu.

KOLABORAZIOA VIII

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.
- Euskal kultura balioesten ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Labana (edota jomuga gisa zehazteko objektua), espazioa banatzeko konoak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Sekuentzia didaktiko honetan, euskal joko eta jolasak landuko ditugula azalduko diegu. Euskal joko-jolasen inguruko aurrezagutzak aktibatuko ditugu. Horretarako, lurrean borobilean eseriko gara eta ondorengo galderak planteatuko ditugu: “zer dakizue euskal jolasei buruz?” “jolastu al duzue inoiz euskal jolas-jokoetan?”

1. JOLASA. DOKE JOLASA

Hasiera: ikasleak bikoteka jarriko ditugu. Bikote bat beste baten aurka.
Helburua: bikoteka 50 puntura iristea (Labana lurrean ipintzen da jomuga helburu gisa, baina objektua aldatu daiteke).
Garapena: jokalari bakoitzak bi fitxekin jokatuko du. Bikoteak, aurrez egindako zozketaren ondorioz, A eta B izango dira. A bikotea hasiko da jokoan eta B bikotea ondoren. Bi bikoteek tirada kopuru berdina izango dute. Hurbilketaren puntuazioan, puntu bat emango zaio soilik Doke marraren hurbilen dagoen fitxari, hurbilen dauden bi fitxak jokalari batenak izanez gero, jokalariak bi puntu jasoko ditu. Dokeak edo marra gaineko fitxak kontrako jokalariaren marra ondoan dagoen fitxa eliminatzen du. Jokoaren espazioak hauek izango dira:

-Labanatik tiralekura 10 metro.
-Doke marra 2 metro.
-Barruaren laukia 20x10 zentimetro.

Amaiera: 2-3 aldiz jolastu eta gero.

2. JOLASA. PI JOLASA

Hasiera: nor gelditukо den erabakiko da: "Dona, dona, katonal sutondoan aitonal lepotik behera kuttuna./ Atera kanpora/neska-mutil tuntuna" eginez. Gelditzen den horrek begiak itxi eta besoak gurutzatu beharko ditu eta zenbatzen hasiko da "Pi hamabost, pi hamalau, pi hamairu, pi hamabi, pi hamaika, pi hamar, pi bederatzi, pi zortzi, pi zazpi, pi sei, pi bost, pi lau, pi hiru, pi bi, pi bat, pi zero".
Helburua: ezkutatu diren iheslari guztiak aurkitzea. Zenbatzen hasten den bakoitzean denbora gutxiago izango dute iheslariek ezkutatzeko.
Garapena: zenbatzen amaitzen duenean begiak irekiko ditu. Norbait ikusten badu “Pi eta izena” esango du. Beraz jokalari hori kanporatua izango da. Aldiz ez badu inor ikusten 3 pausu egiteko aukera dauka. Ondoren berriz zenbatzen
hasiko da baina oraingoan zenbaki bat gutxiago esanez.
Amaiera: guztiak ikusi eta kanporatzen direnean. Lehenengoa ikusi duena izango da orain zenbatuko duena.

3. JOLASA. KANTOI KANTOI JOLASA

Hasiera: ikasle bakoitza espazioan zehaztutako lauki bakoitzeko erpin batean kokatuko da. 5.jokalaria aldiz erdian, erpinik gabe.
Helburua: erdiko jokalariak erpin bat lortzen saiatuko behar du. Erpina lortzen duenean kanpokoa erdira sartu beharko da.
Garapena: erpinetan dauden jokalariak beste erpin batzuetara mugitzen saiatu behar dira. Horretarako beraien artean komunikatu beharko dira (keinuak, soinuak etab.), erdikoa nahasteko intentzioarekin.
Amaiera: denbora mugatu daiteke. 5-10 minutu. Taldeak ere aldatu daitezke jolasten jarraitzeko.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”, “zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? eta nola konpondu ditugu?”… Horren ondoren, datorren saioan euskal joko-jolasekin jarraituko dugula aipatu eta bide batez, etxean euskal joko-jolasen inguruan galdetzeko eskatuko diegu.

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.
- Euskal kultura balioesten ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Espazioa banatzeko konoak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Sekuentzia didaktiko honetan, euskal joko eta jolasak landuko ditugula azalduko dugu. Aurre-ezagutzak aktibatuko ditugu. Horretarako, lurrean borobilean eseriko gara eta ondorengo galderak planteatuko ditugu: “nork galdetu du etxean euskal joko eta jolasen inguruan?” “zein joko edo jolas egiten zituzten zuen gurasoek?” “zer gustatzen zitzaien gehien?”

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA. MAITE ZAITUT!

Hasiera: nor gelditukо den zozketatuko da. Honako proposamena erabili dezakezue: don, don, kikilikon/ saltsa pika, tortolika./ aitona martzelon,/kixkieta mixki eta/kaxkamelon.
Helburua: iheslariak harrapatzen saiatu beharko du harrapatzaileak.
Garapena: harrapatua ez izateko gelditu, hankak zabaldu eta besoak batuta aurrerantz jarri beharko dira, Maite! esanez. Iheslariak Maite egoeran dauden horiek askatzen saiatu beharko dira, maite zaituz! Esan eta beso artean sartu eta muxu bat emanez. Harrapatzaileak iheslariren bat harrapatzen badu, hori harrapatzaile bihurtuko da.
Aldaerak:
-Stop: maite zaitut esan beharrean, stop esatea. Askatzeko iheslaria bere hanken azpitik pasa beharko da.
-Cubalibre: iheslariak harrapatua ez izateko “cu” esan beharko du eta lekuan gelditu, bera askatzera datorrenak “ba” eta alboan jarri eta eskua eman beharko dio. Ondoren bien eskuak batu beharko dituzte, eta hirugarrenak esku artetik pasatuz “cubalibre” esan beharko du.
Amaiera: denbora mugatu daiteke. 10’ inguru.

2. JOLASA. AZERIAK, OILOAK ETA SUGEGORRIAK

Hasiera: hiru talde egingo dira (azeriak, oiloak eta sugeak) eta denen artean jolas eremu bat mugatuko da. Eremu horretan talde bakoitzak etxea non duen erabakiko du. Taldeak bereizteko koloretako zapiak erabil daitezke.
Helburua: egokitzen zaien taldea harrapatzea, eta bere taldekideak libratzea.
Garapena: jolas eremu hori errespetatuz, talde bakoitzak beste talde bateko
jokalariak harrapatu beharko ditu:
– Azeriek oiloak harrapatu behar dituzte, eta azerien etxera eraman.Bertan atxilotuta geratuko dira.
– Oiloek sugeak harrapatu behar dituzte, eta oiloen etxera atxilotuta eraman.
– Sugeek azeriak harrapatuko dituzte, eta beraien etxera eraman.

Atxilotuta daudenak askatzeko, libre den taldekide batek atxilotuta dauden tokira sartu beharko du.
Animalia bakoitza bere etxean sartuz gero, besteek ezin dute harrapatu.
Amaiera: jokoa talde bakarra geratzen denean bukatzen da.
2-3 aldiz errepikatu daiteke jokoa.

3. JOLASA. MARROKA

Hasiera: taldeka jarri beharko dira. Talde bakoitzeko kideak hormari kontaktuan jarri beharko dira (hormarik ez badago, lerro luze bat zehaztu lurrean). Talde bakoitza aurrez aurre (hormarik-horma) jarri beharko dira.
Helburua: aurkariak harrapatzen saiatzea.
Garapena: talde bateko kidea erdira ateratzen da “Marro” esanez, aurkako taldekideren bat hormatik edota marratik irten eta hau harrapatzen saiatuko beharko du. Harrapatu ezkero aurkarien hormara joan beharko du, bere taldekide batek askatu arte. Harrapatuak lerro bat egin beharko dute eskutik helduta, lehenengoak horma ikutzen egon beharko du. Kontutan izan harrapatzaileak soilik aurretik irten den hori harrapatu dezakeela, ez bere atzetik irten dena (arau hau ulertzea oso garrantzitsua da, beraz argi ibili).
Amaiera: aurkako taldeko guztiak harrapatu arte. Gainontzean denbora mugatu dezakezu. 15-20 minutu inguru.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”, “zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? eta nola konpondu ditugu?" Horren ondoren, datorren saioan meuskal joko eta jolasekin jarraituko dugula aipatu bide batez, etxean euskal joko-jolasen inguruan galdetzeko eskatuko diegu.

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.
- Euskal kultura balioesten ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Sokak, mailuak (makila, hokeyko makilak, erraketak), lapurretarako objektuak (zapiak, baloiak, harriak, etab.)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Sekuentzia didaktiko honetan, euskal joko eta jolasak landuko ditugula azalduko dugu. Aurre-ezagutzak aktibatuko ditugu. Horretarako, lurrean borobilean eseriko gara eta ondorengo galderak planteatuko ditugu: “nork jolastu du noiz bait sokasaltoan?” “zein jokoetara jolastu duzue sokasaltoan” “zer gustatzen zaizue gehien?”

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA. SOKASALTOAN.

Hasiera: bi ikasle soka eragiten jarriko dira.
Helburua: soka barruan salto egin eta kanpora ateratzea, soka ukitu gabe.
Garapena: soka hanka azpitik eta buru gainetik pasa beharko du, salto egiten duen bitartean. Saltatzaileak soka ukitzen badu, soka eragitera pasa beharko da.
Aldaerak: kantu desberdinak kantatuz edota salto kopurua edota estiloa aldatuz.

– "Gure Euskal Herriak / zortzi herrialde dauzka:/ Araba,/ Bizkaia,/Gipuzkoa,/ Nafarroa,/ Lapurdi,/ Behenafarroa,/ Xuberoa/ eta Di-as-po-ra; kantatzen ibili daitezke. Salto bakoitzean pertsona bat sartuko da sokara eta beste bat irtengo da.

– Bat eta bi sorgina etorri,/ soka kendu./ zulora eraman.! afaldu gabe! ohera joan". Bakoitzak bi salto egin eta gero kanpora joan beharko du.

– Banaka salto eginez kantu honekin: Aita,/ama,/ zenbat urte(re)kin,/ ezkonduko naiz,/ txikia naiz,/ eta ez dakit,/ bat,/ bi,/ hiru,/ lau,/…

– Kantuaren erritmoaren arabera saltoak azkartu: Suge gorria: Suge gorria dugu:/ sugea ez ukitu/, ukituz gero./ izorratu./ izorratu./izorratu... (geroz eta azkarrago).

– Artaziak: Kantuak dioena egin beharko dute soka barruan dagoenean ikaslea. Banan-banan egingo dute: "Artaziak (sartu sokara)/ irekiak (hankak zabaldu)/ itxiak (hankak itxi)/ zerua ukitu (beso bat igo)/ lurra ukitu (lurra ukitu esku batekin)/ belaunez jarri (belaun bat lurrean bermatu/ eta kanpora (irten sokatik)";

Amaiera: moldaketa guztiak amaitzean.

2. JOLASA. LAPURRETAN

Hasiera: bi taldetan banatuta. Espazioan aurrez aurre jarri beharko dira. Espazioa bi zatitan banatuko da. Bakoitzak bere etxea izango du. Etxean objektu desberdinak egongo dira (baloiak, zapiak, harriak etab.)
Helburua: aurkarien etxean dauden objektuak bakoitzaren etxera ekartzea.
Garapena: aurkarien zelaira sartzean (zelai erdia pasatzean), harrapatua izan daiteke jokalaria. Hori ez gertatzeko korrika batean aurkarien etxera joan
beharko dira. Etxean dauden bitartean aske daude. Objektua hartu eta etxera bueltatu beharko dira, aurkariak harrapatu baino lehenago. Aurkariak harrapatzen badu jokalaria, objektua hartu eta etxera eraman beharko du. Jokalaria harrapatua izaten bada bertan geldirik gelditu beharko da, taldekidebatek ikutu eta libratu arte.
Amaiera: objektu guztiak lapurtu eta gero. 3-4 aldiz errepikatu daiteke jokoa.

3. JOLASA. MAILUKA

Hasiera: hirukoteak egin. Hirukote bat beste baten aurka jarri beharko dira. Jomuga bat erabaki beharko dute 6en artean.
Helburua: zehaztutako jomuga jotzea mailu (hockeyko makila bat, makil arrunt bat, erraketa bat etab.) batekin esandako kolpetan edo gutxiagotan.
Garapena: talde bakoitzak erabaki beharko dut zenbat kolpetan iritsiko diren jomuga horretara. Jomugara iristeko jarraitu behar den kolpeen segida: 3 kolpe egin eta gero aurkariak kolpe bat izango du. Horren arabera erabaki beharko dute zenbatetan iritsiko diren bertara. Kolpe gutxienetan iritsiko direla esan duen taldeak izango du aukera jolasten hasteko. Kolpe horietan edota gutxiagotan iristen badira irabazi egingo dute, aldiz ez badira iristen aurkariek irabaziko dute.
Amaiera: irabazleek hurrengo jomuga erabakiko dute. Denbora mugatu daiteke 20' inguru.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: "nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?" " nola konpondu naiz nire taldekideekin?", "zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? eta nola konpondu ditugu?"… Horren ondoren, datorren saioan euskal jolasekin jarraituko dugula aipatu bide batez, etxean zibekin ia gurasoek edota aiton-amonek noiz bait jolastu duten galdetzeko animatuko diegu.

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Taldekideen arteko konfiantza harremanak garatzen jarraitzea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Elkarrekintzako trebezia motorrak eskuratzea.
- Talde erronkak gainditzeko estrategia egokiak bereganatzea.
- Norberaren motrizitatea besteengana egokitzen ikastea.
- Euskal kultura ezberdinak balioesten ikastea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren nondik norakoak azaldu.
- Jolasak argi eta labur azaldu.
- Taldeak egiterakoan hetereogeneoak izatea eta behin eta berriz, berdinak ez errepikatzea.
- Jolasak egin bitartean, ikasleen segurtasuna bermatu eta aldi berean, hauek animatu edo motibatu.

MATERIALA

Zibak, tabak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Sekuentzia didaktiko honetan, euskal joko eta jolasak landuko ditugula azalduko dugu. Aurre-ezagutzak aktibatuko ditugu. Horretarako, lurrean borobilean eseriko gara eta ondorengo galderak planteatuko ditugu: “nork galdetu du etxean ziben inguruko jolasez?” “ze joko edo jolas egiten zituzten zuen gurasoek?” “zer gustatzen zitzaien gehien?”

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA. ZIBAREKIN ESPERIMENTATZEN.

Hasiera: bakarka zibarekin esperimentatzea.
Helburura: ziba botatzeko aukera desberdinak probatzea.
Garapena:
– Hankape: hanka azpitik botatzea.
– Torero moduan: eso azpitik eta bizkarrez. con el brazo bajo y por la espalda.
– Zerutik: goitbik behera botatza. .
– Haizea bezala: zeharka botatzea.
Amaiera: 10’inguru egin eta gero.

2. JOLASA. ZIBA JOKOA.

Hasiera: jolas honetarako jolaskide bakoitzak ziba bat behar du. Zibak dantza egin dezan, soka bat lotu behar zaio, eta ondoren indarrez lurrera bota. Lurrean bi biribil margotuko dira, handia bata eta beste bat txikiagoa,
lehenengoaren barruan..
Helburua: lehenengo jokalariak biribil txikiaren barrura botako du bere ziba eta bertan dantzarazten saiatuko da. Helburua ziba dantzatuz biribil txikitik handira pasatzea da. Lehenengo jokalari horrek ez badu lortzen ziba dantzatzea edo biribil txikitik handira pasatzea, orduan biribil txikian utzi beharko du bere ziba..
Garapena: bigarren jokalaria saiatuko da bere zibarekin barruan gelditu den ziba biribil txikitik ateratzen. Horretarako bere ziba dantzatu egin behar du eta biribil txikitik atera behar du ere. Hori guztia lortuz gero puntu bat irabaziko du, bestela bere ziba ere barruan utzi beharko du.
Amaiera: 3-4 aldiz errepikatu.

3. JOLASA. TABETAN

Hasiera: tortoloxa bakoitzak lau alde ditu: zulo, lepo, kosk eta belarri. Lehenengo jokalariak tortoloxak lurrera botako ditu (normalean sei tortoloxarekin jolasten da, baina lau, bost edo zortzi ere izan daitezke).
Helburua: alde guztietan dauden tortoloxak ahalik eta txanda gutxienean hartzea da.
Garapena: lehenengo txandan “zulo” aldean erori diren tortoloxak banan-banan hartu beharko ditu. Horretarako pilota bat airera botako du esku batekin, eta bestearekin lurreko “zulo” aldean dagoen tortoloxa bat hartzen saiatuko da. Pilota berriz eskuan hartzea eta tortoloxa bat lurretik hartzea lortuko balu, jarraitzeko aukera izango luke. Pilota lurrera eroriz gero edo tortoloxarik hartuko ez balu, hurrengo jokalariaren txanda litzateke. zulo” aldean ez dauden tortoloxak hartu ahal izateko, lehendabizi buelta eman behar zaie, “zulo” aldean utzi behar dira. Horretarako pilota gora bota behar da, eta pilota berriro hartu baino lehen tortoloxari buelta eman behar zaio. Berdin egingo da “belarri” eta “kosk” aldeetarako jolasa.
Amaiera: 15-20’ jolastu eta gero.

4. JOLASA. PI JOLASA

Hasiera: nor gelditukо den erabakiko da: "Dona, dona, katonal sutondoan aitonal lepotik behera kuttuna./ Atera kanpora/neska-mutil tuntuna" eginez. Gelditzen den horrek begiak itxi eta besoak gurutzatu beharko ditu eta zenbatzen hasiko da "Pi hamabost, pi hamalau, pi hamairu, pi hamabi, pi hamaika, pi hamar, pi bederatzi, pi zortzi, pi zazpi, pi sei, pi bost, pi lau, pi hiru, pi bi, pi bat, pi zero".

Helburua: ezkutatu diren iheslari guztiak aurkitzea. Zenbatzen hasten den bakoitzean denbora gutxiago izango dute iheslariek ezkutatzeko.
Garapena: zenbatzen amaitzen duenean begiak irekiko ditu. Norbait ikusten badu “Pi eta izena” esango du. Beraz jokalari hori kanporatua izango da. Aldiz ez badu inor ikusten 3 pausu egiteko aukera dauka. Ondoren berriz zenbatzen hasiko da baina oraingoan zenbaki bat gutxiago esanez.
Amaiera: guztiak ikusi eta kanporatzen direnean. Lehenengoa ikusi duena izango da orain zenbatuko duena.

AGURRAREN UNEA

Saioarekin amaitzeko, ikasle guztiak borobilean elkartu eta saioan zehar bizitakoaren inguruan hausnartuko dugu. Horretarako, ondorengo galderak egin ditzakegu: “nola sentitu gara beste kideekin kontaktuan?” “ nola konpondu naiz nire taldekideekin?”, “zein arazo izan dugu jolasak aurrera eramateko? eta nola konpondu ditugu?”…

BAKARKA III

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Buruz beherako jarreretan jarri.
- Buruz beherako jarrerak eta ekintzak esperimentatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Behaketak gauzatu beharko dituzu, bakoitzak dituen zailtasun eta aukerak antzemanez.
- Animatu bakoitza bere aukeren arabera esploratzen.

MATERIALA

Bankua, horma-barrak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Azaldu gaur banku eta espalderekin jolasean arituko garela. Garrantzitsua dela lasai egotea.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BANKU GAINEAN IBILI

Hasiera: talde txikiak egin.
Helburua: banku gainean ibili era desberdinetan.
Garapena: eskuak bankuan bermatuta ditugukarik hankak alde batetik bestera pasa. Lehenengo bat, gero biak batera. Eskuak lurrean eta oinak banku gainean ditugularik (aldamenezka, luzeeran).
Amaiera: aldaera desberdinak egin eta gero.

2. JOLASA: EA GAI ZARETEN?

Hasiera: guztiak barra-horma gainean egon beharko dira.
Helburua: barra-horma gainean ariketa desberdinak egin, irakasleak dioenaren arabera.

Garapena:

- Koltxoneta bat lurrean dugularik ariketa desberdinak egin Eskuak lurrean eta hankak horma-barran duzuelarik: jaso ezkerreko eskua, eskubikoa...
- Horma-barrako bigarren mailan hankak eta eskuak koltxonetan, horma-barra lortzeko burrukatu, minik egin gabe.
- Aurreko posizio berdinean, mokorra jaso eta jeitsi. Ea nork egiten duen mendi altuena.
- Eskuan lurrean ditugularik hankak horma-barra igotzen joan, bularra horma-barrara gerturatzen ditugun bitartean. (Laguntzak ematen).
- Eskuak koltxonetan ditugularik, bi hankak batera gora bultzatu,ahal den eta goren eramaten. Hankak jeitsi horma-barra ikutu gabe.
- Eskuak lurrean eta hanka bat maila batetan, ahal den eta azkarren hankak aldatzen joan.

Amaiera: aldaera desberdinak egin eta gero.

AGURRAREN UNEA

Zein zailtasun izan dituzue? zergatik? non sentitu zarete eroso?

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Ekintza desberdinak egin oreka galdu gabe.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Behaketak gauzatu beharko dituzu, bakoitzak dituen zailtasun eta aukerak antzemanez.
- Animatu bakoitza bere aukeren arabera esploratzen.

MATERIALA

Horma-barrak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaur horma-barretan arituko gara jolasean. Segurtasuna garrantsitzua da. Beraz jolasak lasai egiten saiatu beharko dira.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: ZAPAIA UKITUZ

Hasiera: taldeka, ilaratan horma-barren parean kokatuko dira.
Helburua: irakaslearen seinalera, taldeko lehenengoak irtengo dira, zapaia ikutu, jeitsi eta hurrengoari erreleboa eman, honek gauza bera egin dezan.
Garapena: taldeko guztiek egin beharko dute.
Aldaera: horma-barrara joan-etorria korrika egin ordez, beste era batzuetara egin daiteke: bi hankak elkartuta, pikotxean, lau hankatan, baloi bat botatuz..
Amaiera: guztiek behin egitean amaituko da. Hau 3 aldiz egin daiteke.

2. JOLASA: BAKARKA

Hasiera: horma-barren parean kokatuko dira.
Helburua: horma-barrako laugarren mailara igo eta atzeraka jauzi egin beharko dute.
Garapena: ondoren 5., 6. 7.,...mailatik.
Aldaerak: txandaka hanka bat eta bestea bermatu lurrean. Bi hankak elkartuta, besoak zabalik edota itxita etab. Zalditxoarena egin, bi oinak flexionaturik direlarik goruntz igoz eta airean ostikoak emanez.
Amaiera: guztiek behin egitean amaituko da. Hau 3 aldiz egin daiteke.

3. JOLASA: TALDEKA

Talde bakoitzarentzat koltxoneta bat jarriko dugu espaldera ondoan.
Hasiera: taldeka, ilaratan horma-barren parean kokatuko dira.
Helburua: irakaslearen kontsignei jarraitu.

Garapena:

- Eskuak koltxonetan bermatuz, horma-barrako mailatan hankarekin gora igo.
- Koltxoneta gainean buruz gora etzanda, eskuekin horma- barrako lehenengo maila heldu eta oinekin ahalik eta goreneko maila ikutu bi hankekin.
- Orain horma-barratik heldu gabe, iltzea egiten saiatuko gara bizkarrari eskuekin lagunduz. Iltze posizioan, nor da gai oreka galdu gabe hankak ireki eta ixteko?
- Horma-barren parean jarrita, burua koltxonetan bermatu,, maila bat eskuekin heldu eta pelbisa goruntz igo oinekin horma-barra ikutu arte.

Amaiera: aldaera guztiak amaitzean.

AGURRAREN UNEA

Nola sentitu zarete espalderara igotzean? eta bertan igota zeundetela egindako ariketetan nola aritu zarete? zergatik?

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Objektuak manipulatzeko gaitasuna garatu. Eskuen trebetasuna garatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Materialarekin harreman desberdinen esplorazioan arituko gara. Behatu bakoitzak zein harreman daukan objektuekin.

MATERIALA

Bakoitzak pelota eta uztai bat.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaur pilotarekin jolasten ibiliko gara. Esperimentatuko dugu zer egiteko gai garen pilotarekin.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BOROBILEAN

Hasiera: borobil handi bat osatuko dugu, ikasle bakoitza uztai baten gainean delarik eta tenisko pilota batekin.
Helburua: pelota eskuz esku pasatuko dugu erori gabe.
Garapena: pelotari bultza egingo diogu uztai barruan, uztaiaren inguruan, hanka tartean zortzia osatuz...
Bakoitza bere uztaian sartuta pilota pasatuko dugu: lepoaren inguruan, gerriaren bueltan, eskubiko izterraren inguruan, ezkerreoaren inguruan...
Aurreko ariketa berdinak begiak itxita egin.
Amaiera: aldaera guztiak amaitzean.

2. JOLASA: PILOTAREKIN JAURTIKETAK ETA HARRERAK

Hasiera: ikasle bakoitza espazioko gune batean kokatuko da.
Helburua: jaurtiketa desberdinak egin beharko dituzte.
Garapena:

- Jaurtiketak egin goruntz, lehenengo esku batekin eta gero bestearekin; harrerak lehenengo esku batekin eta bestearekin.
- Ahalik eta gorenen jaurti eta punpa eman ondoren jaso.
- Aurreko berdina baina boterik gabe jaso.
- Esku batetik bestera jaurti, aurpegiaren aurretik, buru gainetik…
- Iturria egin: esku batekin jaurti, beste eskuarekin jaso eta lehenengora pasa.
- Pilota askatu eta lurra ukitu baino lehen jaso: esku desberdinekin askatu eta jaso, askatu, txalo bat jo eta jaso...
- Eskubiko eskuarekin 10 bote eman pelotari, gauza bera ezkerrarekin.
- Pilota goruntz jaurti eta hartu aurretik: txalo bat jo, bi txalo, hiru..., uztaietik atera gabe 360 gradutako bira eman, lurra ukitu, belaun batekin belaunikatu, eseri..

Amaiera: aldaera guztiak amaitzean.

3. JOLASA: ZEHAZTASUNEZKO JAURTIKETAK

Hasiera: bakoitza uztai baten parean kokatuko dira.
Helburua: uztaietik metro batzuetara kokatuko gara eta barruan sartzen saiatuko gara.
Garapena: eskubiko hankaren jaurti eta ezkerrekoarekin jaso; alderantziz. Aldaera ezberdinak probatu.
Amaiera: aldaera guztiak amaitzean.

4. JOLASA: “KASKABARRA”

Hasiera: bakoitza uztai baten barruan egon baharko dda. Uztai guztiek borobil bat osatu beharko dute.
Helburua: seinalera, guztiek baloia goruntz jaurtiko dute, ondoko uztaiera pasatuko dira eta ondokoaren baloia hartu beharko dute.
Garapena: ondo jaurti behar da goruntz, altu eta zuzen. Botatzeko aukera desberdinak proposatu.
Amaiera: aldaera guztiak bukatzean.

AGURRAREN UNEA

Zein objekturekin aritu zarete eroso? zein jolasetan? zergatik? zer hobetu beharko duzu (bakoitzak)?

HILABETEA: URRIA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Desplazatzeko aukera desberdinak esperimentatu. Desplazamendu era desberdinak koordinatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Desplazatzeko aukera desberdinak probatzen ibiliko gara. Beraz libre sentitzeko esango diegu, probatzeko beraiek nahi duten bezala.

MATERIALA

Bankua.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Desplazatzeko zenbat aukera daukagu? (eman beraiei hitza erantzuteko) hori da probatuko duguna gaurko saioan.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: DESPLAZAMENDUAK BANKU SUEDIARREN GAINETIK

Hasiera: denak ilaran bankuaren alboan egon beharko dira.
Helburua: irakasleak ematen dituen kontsignen arabera mugitu beharko dira ikasleak.
Garapena: banku suediarren gainetik modu desberdinetan desplazatuko dira: aurrera begira, lateralki, korrika, begiak estalita, atzeraka, txingoka, lau oinetan, jauzika, karramarroak bezala, oztopoak gainditu, bide erdian bira bat emanez…
Amaiera: aldaera guztiak bukatzean.

2. JOLASA: "SEIKO HARRAPAKETA"

Hasiera: denak borobilean kokatuko dira.
Helburua: denak borobilean kokatuko dira eta 1-etik 6-ra zenbakiak hartuko dituzte. Irakasleak zenbaki bat esaten duenean, zenbaki hori dutenak korrika aterako dira ezkerraldera eta borobilaren kanpoaldetik, bere aurretik doana harrapatu nahirik.
Garapena: guztiek korrika irten beharko dira.
Amaiera: guztiak korrika egin arte edota denbora mugatu ezkero.

3. JOLASA: "ZIG-ZAG" JOLASA

Hasiera: denak borobilean kokatuko dira bikoteka. Bat aurrean eta bestea atzean. Bikoteen artean metro bateko tartea.
Helburua: ikasle guztiak borobil bat osatuz bikoteka Irakaslearen seinalera atzekoak korrika aterako dira ezkerreruntz, zig-zag-ean ikasleen tartetik pasatuz; Buelta osoa ematen dutenean beraien bikotearen hanka tartean sartu beharko dute.
Garapena: azkena sartutakoak bizi bat galduko du.
Amaiera: denbora mugatu daiteke. 10' esaterako.

AGURRAREN UNEA

Zein desplazamendu izan da errezena? zergatik? eta zailena? zhttps://www.freepik.com/free-vector/hand-drawn-and-colorful-mind-map_1291724.htm#term=mapa conceptual&page=1&position=9ergatik?

BAKARKA IV

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Oreka egoeretan gorputza kontrolatu.
Zoruan oreka estatikoa garatu.
Bermatzeko puntu desberdinak erabiliz oreka garatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Oreka lantzeko ariketak proposatzean segurtasuna kontutan izan, haurrek mina hartu ez dezaten.

MATERIALA

Petoak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Aurrezagutzak aktibatuko ditugu ia ba al dakiten oreka zer den eta orekatzeko zer egiten duten. Eman denbora bat taldean hitza hartzeko. Saiatu guztiei hitza ematen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA. "ESTATUA"

Hasiera: denak espazioan sakabanatuta korrika ibiliko dira.
Helburua: irakasleak adierazitakoan gelditu egin beharko dira estatua baten moduan.
Garapena: proposatu oreka mantenduz posturak geroz eta zailagoak izan daitezela.
Amaiera: aldaerak amaitu eta gero.

2. JOLASA. BAKARKAKO ARIKETAK OREKA ESTATIKOA LURREAN LANDUZ

Hasiera: bakarka espazioan sakabanatuta egongo dira.
Helburua: irakasleak ematen duen kontsignari jarraitzea.
Garapena:
Lau puntutatik bermatuz oreka mantendu: bi esku eta bi oin; bi ukalondo eta bi belaun; bi esku, oin bat eta kopeta etab.
Beste zenbait burutu ditzakezu?
Hiru puntutatik bermatuz oreka mantendu: bi esku eta oin bat; bi oin eta esku bat; esku bat, oin bat eta kopeta; ukalondoa, kopeta eta belauna etab.
Nork daki desberdinak egiten?

Bi puntutatik bermatuz oreka mantendu; bi oinak, oin bat eta esku bat; esku bat eta ukalondo bat, bi belaunak, belaun bat eta oin bat; belaun bat eta ukalondo bat;…
Beste batzuk?
Amaiera: aldaera guztiak amaitutakoan.

3. JOLASA. "ZIKOINA"

Hasiera: hiru bat ikasle peto bereizgarri banarekin, harrapatzaileak direla jakinarazteko. Beste guztiak espazioan sakabanatuta egongo dira.
Helburua: iheslariak harrapatzaileak ez harrapatzeko korrika ibiliko dira. Harrapatuak ez izateko zikoinaren posturan jarri beharko dira (oin baten gainean eta eskuak belaunetan).
Garapena: harrapatzen badituzte postura bera (zikoinarena) hartuko dute, horrela hogei segundo mantentzea lortzen badute libre gelldituko dira.
Amaiera: 2-3 aldiz jolastu eta gero.

4. JOLASA. "ZIKOINA"

Hasiera: bikoteka jarri beharko dira.
Helburua: bikoteak eskutik helduta, alde batera eta bestera birak emanez ibili beharko dira.
Garapena: kontsigna desberdinak eman: eskuinera birak, ezkerrera, burua gora, behera etab.
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

5. JOLASA. "HANKAMOTZEN BORROKA"

Hasiera: ikasleak lau taldetan banatuko dira.
Helburua: bi talde beste biren aurka arituko dira. Bi talde saski baloiko borobilean kokatuko dira eta beste bi taldeak beste borobilean. Talde bakoitza borobilaren erdian kokatzen da, ikasle bakoitza zenbaki banarekin.
Garapena: jokuari hasiera emateko irakasleak zenbaki bat adieraziko du eta hauek eskubiko hanka gainean eta ezkerrekoa eskuarekin helduta dutela erdiratuko dira, bultza eginez oreka galduaraziz, ezkerreko oina zoruan jarri dezaten, bere taldearentzat puntua lortu ahal izateko. Galtzen dutenak zenbakia ere galtzen dute eta letra bat izendatzen zaie. Aurkariari ezin zaio heldu, bakarrik eskuarekin, sorbaldarekin edo bizkarrarekin bultza egin.
Amaiera: bikote guztiak parte hartu dutenean irabazleak beraien artean lehiatuko dira eta galtzaileak beraien artean. Bi txanda ondoren jokoa amaitzen da, puntu gehien dituen taldeak irabazten du, gero talde irabazleak beraien artean lehiatuko dira eta galtzaileak beraien artean.

6. JOLASA. "ANIMALIAK"

Hasiera: taldeetan antolatuta bakoitza bost bat metroko marra baten aurrean.
Helburua: marra zapalduz joan-etorriak egingo dituzte, hurrengoari txanda emanez. Irakaslearen kontsignei jarraitu beharko diete.
Garapena: era desberdinetako, animaliak izango balira bezala egin beharko dute (animaliak ibiltzen diren bezala antzeztuz).
Amaiera: aldaera guztiak amaitu eta gero.

AGURRAREN UNEA

Orekatzea zaila dela iruditzen zaizue? zergatik? non izan dituzue zailtasunak? zer egin beharko genuke orekatzeko?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Ekintza baten ondoren oreka mantentzea.
Oreka dinamikoa garatzea.
Gainazal garaietan orekak esperimentatzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saioaren hasieran zer egingo dugun azalduko diegu. Garrantzitsua da azpimarratzea libreki mugimendu aukera desberdinak probatzeko bakoitzak ariketa eta jolas desberdinak egitean. Ez dagoela mugitzeko aukera bakarra.

MATERIALA

-

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaur oreka landuko dugula esango diegu. Joko batzuetan bakarrik ibili beharko dira eta beste batzuetan binaka edota taldean.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA. OREKATZEKO AUKERA DAUKAGU?

Hasiera: denak espazioan sakabanatuta jarri beharko dira.
Helburua: irakasleak ematen dituen kontsignei jarraitu beharko die.
Garapena:
Zutik, lurrean margoturik dagoen marraren gainetik desplazatu, atera gabe, bikotea jarraituz.
Makurtu eta altxatu: aurrez aurre (eskuetatik helduta), bizkarrez (ukondoak elkar loturik).
Eskuetatik helduta, soilik bi puntu euskarri bezala izanik, postura ezberdinak hartu.
Ijito pultsua: Eskuineko (ezkerreko) eskutik helduta, kidea desorekatzen saiatu, eskuineko hanka mugiaraziz (ezkerrekoa beti mugi dezake).
Oilarren borroka: Pikotxean jarrita, bestea esertzen saiatu behar gara, gu posizio berberean mantentzen saiatzen garelarik. Bestearekin kolaborazioan, hanka bat heldu bestean eusten delarik.
Bikotearen gainean oreka mantentzen saiatu, azpikoa lau hankatan egongo delarik: gainean etzanda, eserita, belauniko... Ze bikote egon da orekatuago posizio ezberdinetan?
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

2. JOLASA. TREN MATXURATUA

Hasiera: taldeetan jarriko dira. Bakoitzak ilara bat egin beharko du.
Helburua: bakoitzak, esku batekin aurrekoaren sorbalda eta beste eskuarekin hanka heltzen diolarik. Irakaslearen seinalera 5 metroko distantzia egiten saiatuko dira. Helmugara deskarrilatu gabe heltzen diren tren guztiek irabaziko dute.
Garapena: zirkuitu desberdinak sortu ditzakezu.
Amaiera: aldaera guztiak amaitu eta gero.

3. JOLASA. URETARA!

Hasiera: 4ko taldeak egingo dira, eta banku suediarren gainean kokatuko dira.
Helburua: irakaslearen seinalera bankuaren gainetik desplazatzen saiatu beharko dira, kideak bertatik botatzen eta norbera gainean mantentzen delarik.
Garapena: erortzen direnak berriro igo ahal izango dute, hiru aldiz, hiru bizitza baititu bakoitzak. Laugarren aldian kanporatuak izango dira.
Amaiera: guztiak kanporatu arte, edota kanporatzen ez bada denbora mugatu daiteke.

4. JOLASA. BANKU SUEDIARRAREN GAINEAN OREKAK

Hasiera: 4ko taldetan jarriko dira.
Helburua: irakasleak “ba!” esaten duenean ahalik eta figura zailena egiten saiatu beharko dira.
Garapena: figura egin eta berau mantentzen egon beharko dira. Joan segunduak handitzen. Zailtasunak sartzen.
Talde guztiak eskua eman eta eskuineko hanka altxatu. Sorbaldetatik heldu eta aurreraka inklinatu hanka altxatzen dugun bitartean.
Zein taldek lortzen du postura zailenean orekatua mantentzea?
Amaiera: aldaera guztiak amaitzean.

5. JOLASA. GAZTELUARENGATIK BORROKATU

Hasiera: bi taldetan banatu, bat bankuaren gainean jarriko da (A) eta bestea bankuaren inguruan (B).
Helburua: irakaslearen seinalera, B taldea beste ekipoa bankutik botatzen saiatu beharko da ahalik eta denbora gutxien erabiliz. Ondoren, paperak aldatzen dira.
Garapena: bankutik botatzeko kontsigna desberdinak eman: ezin dira eskuak erabili, ezin dira hankak erabili etab.
Amaiera: aurkariak bankutik botatzen denbora gutxien erabiltzen duen taldeak irabaziko du. Errepikatu 3-4 aldiz.

AGURRAREN UNEA

Zein zailtasun izan dituzue orekatzeko? taldean jardun duzuenean zein zailtasun izan dituzue? eta zein alderdi positibo?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Gorputz atal ezberdinetan objektuen oreka esperimentatu.
Orekarekin esperimentazioa banko suediarren gainean.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saio honetan objektuekin esperimentatzea garrantzitsua da. Animatu libreki objektu guztiekin esperimentatzeko aukerak ematen.

MATERIALA

Jogur poteak, orekatzeko objektu desberdinak, bankuak eta zirkuitua sortzeko oztopoak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Oreka landuko dugu, baina objektu desberdinekin esperimentatuz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA. JOGUR POTEEKIN DANTZAN

Hasiera: espazioan sakabanatuta jogur pote batekin.
Helburua: yogur pote banarekin oreka mantendu beharko dute, mugimendu ezberdinak eginez.
Garapena:
Zutik , yogur potea buru gainean: besoak, hankak eta gerria mugitu.
Makurtuta buruan jogur potea izan besoak mugituz aldi berean.
Buru gainean yogur potea izanik bira bat egin.
Gorputzaren pisua hanka batetik bestera pasatu, potea buru gainean mantenduz.
Hanka bakarreko oreka portea buruan: bizkarrean, izterrean, oinean.
Eserita, belauniko… potearen oreka mantentzen saiatu
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

2. JOLASA. ERRELEBOKA

Hasiera: taldetan jarri beharko dira.
Helburua: sortutako zirkuitua ahalik eta azkarren egitea.
Garapena: errelebo lasterketa izango da. Aurrekoa atera ibilbidea egin eta atzean eseri. Gero hurrengoa irtengo da. Zirkuituan jauziak egiteko, koordinazioa eta oreka lantzeko oztopoak egongo dira.
Amaiera: 2-3 aldiz zirkuitua egitean amaituko da.

3. JOLASA. SUEDIAR BANKUETAN ETA TAKOETAN DESPLAZAMENDU EZBERDINAK

Hasiera: guztiak banku suediarren gainean jarriko dira.
Helburua: irakaslearen kontsignei jarraitu beharko die.
Garapena:
Aurrera
Atzera
Saltoka
Hanka batez
Eserita
Lau hankatan …
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

4. JOLASA. TRAPEZISTAK BEZALA

Hasiera: espazioan zehar sakabanatuta jarri beharko dira.
Helburua: espazioan dauden objektuekin oreka mantendu beharko dute irakasleak “ba!” esaten duenean.
Garapena: objektu desberdinekin esperimentatzen utzi.
Amaiera: objektu desberdinekin esperimentatzen amaitzen dutenean.

AGURRAREN UNEA

Zein objekturekin egon zarete erosoen? zergatik? zer ez zaizue hainbeste gustatu? zailtasunik izan al duzue?

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Desorekak sortzen dituzten egoeren aurrean erreakzionatu.
Jarrera desoreken aurrean erreakzionatu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saio honetan beraien parte hartzea ezinbestekoa da. Beraiek izango baitira zirkuitua sortuko dutenak.

MATERIALA

Bankua, zirkuitua sortzeko behar duzun materiala.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioan sortzeko aukera izango dute. Oreka zirkuitua sortuko dutela esan, baina lehenik eta behin zirkuitua sortzeko aukerak/ariketak ikusiko dituztela esan.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA. GORA-GORA

Hasiera: espazioan sakabanatuta jarriko dira.
Helburua: bankuak jarriko ditugu joku eremuan. Harrapatzaile bat geldituko da eta iheslariak ihes egiterakoan bankuen gainean igotzerakoan libre egongo dira. 5”ko geldiunea izango dute gehienez banku bakoitzean.
Garapena: berriz jolastu moldaketa honekin: ezingo dira altuera berera igo beste bi gune ezberdinetara igo aurretik.
Amaiera: 2-3 aldiz errepikatu jolasa.

2. JOLASA. "BANKUAREN GAINEAN ORDENAUTA"

Hasiera: ikasle guztiak bankuaren gainean zutik jarriko dira.
Helburua: irakaslearen kontsignen arabera ordenatu beharko dira, bankutik jeitsi gabe.
Garapena: denak igota daudenean, beraien adinaren arabera edo eta altueraren arabera ordenatu beharko dira. Joan aldaera desberdinak sartzen.
Amaiera: aldaera guztiak egin eta gero.

3. JOLASA. URPERATZE JOKUA

Hasiera: ilaran jarri beharko dira.
Helburua: osatuta dagoen zirkuitua zeharkatu beharko dute, ilaran eta banan-banan.
Garapena: zorua zapaltzen dutenean atzera joan eta puntu bat galduko dute. Denak 10 punturekin abiatuko dira (nahi duzun zirkuitua sortu, daukazun materialarekin. Egin zirkuitua behin, ondoren joan zailtasun gehiago edota errezten ikusten duzunaren arabera).
Amaiera: 3-4 aldiz zirkuitua egin beharko dute.

4. JOLASA. ZIRKUITUA SORTZEN

Hasiera: taldeka jarri beharko dira.
Helburua: taldeka zirkuitu bat sortu beharko dute, duten materialarekin.
Garapena: zirkuitu desberdinak probatu.
Amaiera: zirkuituak 2tan egin.

AGURRAREN UNEA

Zirkuituko zein zati egin zaizue zaila? eta erraza? zergatik?

ADIERAZPENA III

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (Mimika-Antzerki)

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Emozio ezberdinak gorputzaren bidez adieraztea
Ikaskideren batek gorputzaren bidez adierazitakoa ulertzea
Norberaren sormena eta adierazkortasun gaitasuna garatzea.
Mimika, imitazioa eta antzezpena landuz komunikatzea eta adieraztea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Ikasleei galdetu nola sentitu diren jolasaren bilakaeran (nola sentitu zara leku gabe gelditzean? eta zure elemntua asmatu dutenean? nola asmatu duzu horren azkar?

MATERIALA

- Txartelak: animali, egoera edo jarrera ezberdinak idatzita.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikaslea agurtu, sekuentzia aurkeztu eta ikasleak motibatu erronken bidez.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BESARKADA MUSIKALA

Hasiera: ikasle guztiak aretoan sakabanatuta bakarrik
Helburua: ahalik eta kide gehien besarkatzea
Garapena: musika bizia entzutean ikasleek jauzi eta dantza egingo dute; musika itzaltzean ondoko kide bat besarkatu beharko dute; bikoitiak ez badira talde bat hirunaka besarkatuko da. Aldaera: besarktu binaka, hirunaka, seinaka eta azkenean talde osoa.
Amaiera: zortzi edo hamar saio egitean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: ILUNPEKO BESARKADA

Hasiera: ikasleak bikoteka jarriko dira borobil baten bueltan bata bestearen ondoan eta bi bikote borobil erdian begiak estalita dituztela.
Helburua: begiak estalita dituzten ikasleak bere bikotea aurkitzea
Garapena: borobilean daduden kideen laguntzaz (bero bero - hotz hotz esanez) borobil barruan dauden bikoteak elkartzea lortu behar dute; elkartzean besarkada handi bat emango diote elkarri eta besteek txalo egingo dute aurkitu egin direlako.
Amaiera: bikote guztiak borobil erditik pasatzerakoan jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: GIDARIEN JOLASA

Hasiera: ikasleak jolas eremu edo aretoan sakabantuta, bakarka.
Helburua: keinuak edo mugimenduak aldatzen dituen ikaslea nor den antzematea.
Garapena: ikasle bat edo bi kanpora irtengo dira. Bitartean taldean gidari bat izendatu eta berak erabakiko du zein mugimendu edo keinu egin espazioan mugitzen ari diren bitartean. Besteek bera imitatu beharko dute. Kanpoan egon den ikasleak gidaria nor den asmatu behar du. Aldaera: jolasa talde osoan, talde txikietan, asmatzailea banaka edo binaka...
Amaiera: bi edo hiru gidari antzeman eta gero jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: ASMATZEN ASMATZEN JOLASA

Hasiera: taldea bi azpitaldetan banatu eta borobilean jarri eserita.
Helburua: mimika bidez kontzeptu ezberdinak asmatzea
Garapena: mimika egitea egokitu zaion ikaslea zutitu eta papertxo bat hartuko du. Bertan antzezteko animali, egoera, jarrerak,... egongo dira. Ikasleak taldeari antzeztu hitzik egin gabe eta besteek asmatu. Aldaera gisa: mimika bikoteka, talde txikian...
Amaiera: ikasle guztiek bere mimika jarduera egin eta gero jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan egindakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (mimika-antzerki)

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Mugimenduen bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutzea.
- Norberaren sormena eta adierazkortasun gaitasuna garatzea
- Mimika, imitazioa eta antzezpena landuz komunikatzea eta adieraztea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Ikasleei galdetu nola sentitu diren jolasaren bilakaeran (leku gabe gelditzean zela sentitu zara? zuk beste kide bat aske utzi duzunean? kidea besarkatu duzunean? edo taldean nola lan egin duten helburua lortzeko).

MATERIALA

- Soka saltorako soka.
- “Paristik datorren artista bat naiz ni” abestia.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleei agurtu eta saioa azaldu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: FRUITUEN SASKIA

Hasiera: taldea osoa borobilean uztai baten barruan edo bakoitza aulki batean eserita eta ikasle bat (kapitaina) borobil erdian.
Helburua: aulki edo uztai gabe ez gelditzea.
Garapena: kapitainak ikasle bakoitzari zein fruta izango den esango dio (madaria, sagarra, meloia edo anana); gero altuan, bi fruten izenak esango ditu eta fruta hau diren ikasleak lekuz aldatu beharko dira eta kapitainak libre gelditzen den lekua eskuratzen saiatuko da; lortzen badu aulki edo uztai gabe gelditu den ikaslea kapitain bihurtuko da. Horretaz gain kapitainak "fruituak" hitza ohikutzen badu ikasle guztiak lekuz aldatu beharko dira.
Amaiera: sei edo zazpi ikasle kapitain izaten direnean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: KUTXA MAGIKOA

Hasiera: talde osoa borobilean eserita bata bestearen alboan
Helburua: borobil erdian dagoen kutxa imaginariotik (zabor poltsa bat) elementuren bat "ateratzea "
Garapena: ikasle bakoitzak bata bestearen atzean edo nahi duten ordenean kutxa magikora gerturatu (zabor poltsa) eta bertatik elementu bat atera eta elementu horrekin lotutako ekintza bat burutu beharko dute gorptuz adierazpena erabiiz. (hitzik esan gabe); besteek elementua zein den asmatuko dute.
Amaiera: Ikasle guztiek kutxatik elementu bat ateratzen dutenean jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: HIZKIAK ADIERAZTEN

Hasiera: bikoteka lurrean eserita edo zutik.
Helburua: gorputzean bikoteak marrazten diguena antzematea eta esatea.
Garapena: bikoteka jarrita lehengo hizkiak , gero zenbakiak eta gero elementu geometrikoak marraztuko diogu bizkarrean gure bikotekideari berak asmatu ditzan. Rolak aldatzen dira. Aldaera: berdina baina bizkarrean marraztu ordez airean marraztea.
Amaiera: bikoteak aldagi guztiak burutzean jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: KARTEN BIKOTE JOKOA

Hasiera: kopuru bakoitia duen taldetxotan banatu (5, 9, 11…)
Helburua: gelditzen den ikasleak keinu bera egiten duten bikoteak aurkitzea.
Garapena: taldekide bat gelatik kanpo irtengo da eta bitartean, besteek bikoteka keinu berdina adostuko dute. Keinuak erabakita, ilaran jarriko dira eta kanpoko ikaslea gelan sartzean nahi dituen 2 izen esango ditu eta hauek beraien keinua egin beharko dute 2-3 segundotan posizioa mantenduz, gero beste bi izen eta horrela bikoteak egitea lortu arte. Ikasle guztiek probatu dezatela bikoteak asmatzeko rola. Aldaera: bikoteak norbanakoak asmatu beharran bikoteka edo hirukoteka egitea.
Amaiera: 4 edo bost ikasle asmatzaile roletik pasatzean jolasa amaitzen da.

5. JOLASA: SOKA SALTO IMAGINARIOA

Hasiera: seiko taldeetan banatuta
Helburua: soka saltoan modu imaginarion aritzea aurrekoa imitatuz.
Garapena: modu imaginarioan (sokarik gabe) bi ikasle soka ematen eta besteak ilaran jauziak egiteko prest. Lehenak egiten duena (hanka batekin, bira, eskuak lurra ikutu, eskuak gora , txalo egin...)burutu beharko dute hurrengo ikasle guztiek. Aldaera: bakoitzak nahi duen jauzi mota eta kopurua eginez, sokak bira erdia ematen duela jolastea...
Amaiera: aldaera guztiak egitean jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan egindakoa laburtu eta hurrengo saioa aurrikusi

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (mimika-antzerki)

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Mugimenduen bidez, gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutzea.
- Norberaren sormena eta adierazkortasun gaitasuna garatzea

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Amaieran, sentsazioak partekatzeko borobilean topagunea sortu.

MATERIALA

- Klariona borobil handi bat marrazteko (urrean jolas eremua markatuta ez badago)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleak agurtu eta saiorako motibatu erronka, komunikazioa egokia erabiliz (erronka gisa).
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**1. JOLASA: IMANAREN JOLASA** **Hasiera**: bikoteka zutik, jolas eremuan sakabanatuta **Helburua:** bikoteari ahalik eta gehien itsaztea. **Garapena**: binaka jarriko gara eta jolas eremu guztitik desplazatuz batak bestearen mugimenduak bideratu beharko ditu, iman bat balitz bezala. Imanaren kontzeptua ez bada ulertzen, hariekin lotuta egongo balira bezala esango diegu. Rolak aldatu eta bikotekideak aldatu. **Amaiera**: hiru edo lau bikote ezberdinekin jolasa gauzatu eta gero jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: GAMELUAK

Hasiera: taldea boskoteetan banatzen da

Helburua: boskoteak “gamelua” osatzea eta hamar metroko desplazamendu bat egitea.

Garapena: gamelua osatzeko, lehen ikaslea zutik aurrean, beste bat honen atzean makurtuta, bestea bestearen atzean makurtuta, laugarrena lehen makurtutakoaren gainean eta bosgarrena bigarren makurtuaren gainean jarriko dira; gero, gameluak (inor erori gabe) hamar metrotako distantzia burutzea lortu behar du. Aldaera: ikasleak gameluaren leku ezberdinetan jarri, distantzia edo ibilbidea haunditu edo oztopoak sartu...

Amaiera: aldaera ezberdinak burutzean jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: SENTIMENDUEN TELEFONOA

Hasiera: bosteko taldeetan zutik ilaran, bata bestearen atzean

Helburua: kidearen sentimendua imitatzea

Garapena: ilaran azkena dagoenak sentimendu bat azalduko dio bere aurrekoari eta honek hurrengoari, ilarako lehenera iritsi arte; hau ilara amaierara abiatuko da jaso duen sentimendua azaltzera; asmatu badu, imitazio berri batekin hasiko da denek beraein emozioa egin arte.

Amaiera: ikasle guztiek bere sentimendua egitean jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: NAUFRAGOEN JOLASA

Hasiera: ikasle guztiak lauko taldeetan(txalupan) jolas eremuan sakabanatuta eta beste hiru ikasle bakarka (marrazoak)

Helburua: marrazoak jatea ekiditzea eta bizia salbatzea

Garapena: irla bat irudikatu eremu erdian (saskibaloi kantxako erdiko borobilaren tamaina antzekoa). Marrazo 1-2-3 izendatu (kopuruaren arabera) eta besteak 4naka txalupa batean daudela antzeztu (soka batekin helduta edo inguratuta). Espazioan zehar marrazoekin kontua izanda mugitu eta begiraleak ekaitza datorrela adieraztean, pixkanaka olatu handiek txalupak ondoratuko dituzte (begiraleak erabakiko du noiz ondoratu txalupa bakoitza soka kenduz) eta orduan, irlara iritsi beharko dira marrazoak harrapatu aurretik. Behin ikasle guztiak irlan daudela, marrazoa beraiek harrapatzen saiatuko da kanpotik. Irla barruan 10 segundo gehienez egon daitezke eta uretara irten beharko dira gero igerian berriz irlara bueltatzeko. Marrazoak harrapatuz gero, beraiek ere marrazo bihurtzen dira.

Amaiera: harrapaketa jolas antzeztu hau bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Sentsazioak partekatu. Galderen tartea: Zelan sentitu zarete marrazoa gertu zenutenean? Nola modatu zarete gamelua egitean? nola lortu duzue gameluarekin beste alderaino joatea? Gorputzarekin edo ahoz egin zaizue errezago gauzak adieraztea? eta ulertzea? zergatik?

SDAREN TESTUINGURAKETA

- NI gu dantza (mimika-antzerki)

HILABETEA: AZAROA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Gorputzak adierazpenerako dituen aukera ezberdinak ezagutzea.
Ikaskideek antzeztutakoa ulertzea
Norberaren sormena eta adierazkortasun gaitasuna garatzea
Antzezpena edo dramatizazioa lantzea.

METODOLOGIA

- Jarraibide zuzena
- Kooperazio oinarri duten jolasak

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Amaieran, sentsazioak partekatzeko borobilean topagunea sortu.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu eta saioan eginbeharrekoa azaldu elemetu motibagarriak erabiliz

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: LANBIDEAK

Hasiera: taldea bosteko taldetxotan banatuko dugu
Helburua: lanbideak antzeztea
Garapena: Talde bakoitzari lanbideen irudia jasotzen duen bi txartel banatuko zaie (harakina, polizia, abeslaria, okina, kale garbitzailea, arotza, marrizkalaria, azafata, soroslea…); talde bakoitzak adostuko du lanbide hori nola antzeztu eta beste taldekideek zein lanbide den asmatu beharko dute.
Amaiera: talde bakoitzak bere bi lanbideak antzezten dituenean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: EGOERAK ANTZEZTEN BANAKA

Hasiera: banaka jolas eremuan sakabanatuta.
Helburua: banaka egoerak antzeztea
Garapena: ikasle bakoitzak hezitzaileak esaten duen egoera antzeztuko du hitzik esan gabe eta gorputz adierazkortasuna erabiliz. Adibidez: goizean ohetik jaiki eta eskolara joan, mendira joateko prestatu, futbolean jokatzeko prestatu, igerilekuan ibili, hazi txiki batetik zuhaitza hazten dela irudikatu…
Amaiera: hainbat egoera antzeztu eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: EGOERAK ANTZEZTEN TALDEKA

Hasiera: bosteko taldeetan
Helburua: taldean egoerak antzeztea
Garapena: talde bakoitzari egoera jasotzen duen (idatziz eta marrazkia) bi txartel banatuko zaie (autobusean bidaia, artzaia eta ardiak, irakasle eta ikasleak...); talde bakoitzak adostuko du egoera hori nola antzeztu eta beste taldekideek zein egoera den asmatu beharko dute.
Amaiera: talde bakoitzak bere bi egoerak antzezten dituenean jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Sekuentzian egindakoa gogora ekarri, zein momentu izan den onena eta zergaitik, zer ikasi duten eta nola ikasi duten galdetu. Hurrengo sekuentziaren proiekzioa egin.

ADIERAZPENA IV

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: ABENDUA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Kooperazioa eta konfidantza erakustea.
- Adierzakortasun gaitasuna garatzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Azaldu: Denok gara baliogarriak denon lana behar da jolasa ondo atera dadin

MATERIALA

- Koltxonetak, irudiak, musika aparatua, musika

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu eta saioan sartzeko estrategia motibagarriak erabili (komunikaizoa, ahots tonua, azalpenak, zer lortu behar duten...

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: NI... BANINTZ ZU ZER ZINATEKE ?

Hasiera: talde handian.
Helburua: ikasleek bere gorputzarekin koadro baten eszena irudikatzea.
Garapena: taldeko lehen kidea erdira atera eta adibidez esaten du “Ni mahaia banintz” gero bigarren kideak erantzun “Ni lorontzia nintzateke” gero hirugarrenak berriz “Ni farola banintz” eta horrela taldekide guztiak koadroan sartu arte.
Amaiera: bi hiru eszena egiten direnean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: MARTINEK DIO

Hasiera: taldea kopuru bereko bi azpitaldetan banatu; borobilean jarriko dira bata bestearen alboan.
Helburua: kapitainak dioen mugimendu edo keinua egitea.
Garapena: talde bakoitzeko kapitainak aldi berean agindua emango dute adibidez “Martinek dio ezkerreko kidea besarkatzea”, ”Martinek dio eskubikoari eskua ematea”, irribarre arazi, katua balitz bezela egin, txaloak jo, oinekin zarata atera…” Kapitainak agindua “Martinek dio” esan gabe egiten badu eta jokalariren batek agindua betetzen badu beste taldera pasako da eta ez da eliminanutuko. Kapitaina hasieran eldua izango da eta gero haurrek beteko dute paper hori.
Amaiera: bi hiru kapitain ezberdin izatean jolasa amaituko da.

3. JOLASA: BIKOTEKA FIGURAK ASMATZEN

Hasiera: bikoteka.
Helburua: bikoteka gorputzarekin figurak asmatzea plano ezberdinak erabiliz.
Garapena: bikoteka gorputzarekin figurak asmatzea biak zutik, biak etzanda, biak belauniko, bat etzanda bestea zutik, bata beluaniko eta beste gainean...
Amaiera: bikote bakoitzak bost figura egitean jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: JOLASHEZI IDAZTERA

Hasiera: talde osoa batera.
Helburua: jolashezi izena gorputzarekin idaztea.
Garapena: Jolashezi izena gorputzarekin idaztea etzanda eta argazkia atera.
Amaiera: argazkia ateratzen dutenean jolasa amaitzen da

AGURRAREN UNEA

Saioan egindakoa laburtu eta hurrengo saioarako proiekzioa egin.

HILABETEA: ABENDUA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Kooperazioa eta konfidantza erakustea.
Adierazkortasun gaitasuna garratzea

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Azaldu: Denok gara baliogarriak denon lana behar da jolasa ondo atera dadin

MATERIALA

- Hondarrezko zakutxoak edo frisbeeak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu eta saioan egin behar dutena modu motibatzaile bateann azaldu eta segurtasun neurriak gogratu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: HONDARREZKO ZAKUTXOAK

Hasiera: talde osoa bakarka jolas eremuan sakabanatuta buruan hondarrezko zakutxo bat dutela.
Helburua: zakutxoa buru gainean mantentzea eta zakua erori zaizkien kideei hau berreskuratzen laguntzea.
Garapena: jokalari bakoitza jolas eremutik desplazatzen da hondarrezko zakutxoa buruan duela; zakua erortzen bazaio izoztua gelditzen da eta beste kide batek zakua buru gainean berriz jartzen badio izotza desagertu eta berriz mugitzen hasi ahalko da.
Amaiera: jolasa pare bat aldiz errepikau eta gero jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: KOTXE GARBITZAILEA

Hasiera: taldea bitan banatu erdiak kotxeak izango dira eta besteak kotxea garbitzeko makina.
Helburua: bai kotxea, bai kotxeen garbiketa tunela irudikatzea eta dramatizatzea.
Garapena: kotxeak prest izango dira ilaran kotxeen garbiketa tunelean sartzeko. Garbiketa tunela ikasleek egingo dute bi ilaratan parez pare jarrita; tuneleko bikote bakoitzak funtzio bat izango du eta funtzio horri dagokion keinu eta soinua egigno dute (xaboia eman, ura bota, lehortu, briloa atera…). Rol aldaketa.
Amaiera: jolasa pare bat aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: OSAGARRIAK

Hasiera: ikasleak bi lerrotan banatzen dira bata besteari begira metro pare bateko tartearekin. Lehen lerrokoak pertsonaiak dira eta beste lerrokoak horien osagarriak.
Helburua: pertsonaia eta osagarria aurkitzea.
Garapena: ikasleei pertsonaia edo osagarria baten izena esan edo irudia duen txartela banatuko zaie. Pertsonaiak txandaka txandaka erdira atera eta bere pertsonaia irudikatzen du mimikaren bitartez eta soinua ateraz, adibidez motorzaleak motorra piztu eta gidatu. Horrela arituko dira 2. lerrokoren batek esan arte “Zu motorzalea zara eta ni motorra“. Elkartzen direnean biak batera antzeztuko dute (motorzalea eta motorra batera) pertsonaia eta osagarri guztiak elkartzean amaituko da. Rolak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru aldiz errepikatzean jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan egindakoa laburtu eta hurrengo saioaren proiekzioa egin.

HILABETEA: ABENDUA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Kooperazioa eta konfidantza erakustea.
Musikaren erritmoa jarraitzea
Koreografiak asmatzea (dantza pausoak, norabideak, figurak…)

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Azaldu: Denok gara baliogarriak denon lana behar da jolasa ondo atera dadin.

MATERIALA

- Musika aparatua, musika edo ordenagailua, klriona edo uztaiak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ongi etorria eman eta saioan egin behar dena azaldu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TWISTER JOLASA

Hasiera: twister jolasa jolas eremuan irudikatu koloretako uztaien edo koloretako klarionen bitartez.
Helburua: agindua jarraituz gorputz atal bakoitza dagokion lekuan jartzea.
Garapena: koloretako borobilak marrazten dira lurrean eta monitoreak edo ikasle batek, eskuak eta hankak nola jarri adierazten dute (eskumako eskua, kolore gorria, ezker oina kolore urdina…). Aldaerak: ikasle bakoitzak.
Amaiera: denbora tarte bat pasatzean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: TXINGOMA JAUZILARIA

Hasiera: ikasle bakoitzak bakarka jolas eremuan sakabanatuta. Ikasle bakoitza txingoma bat da.
Helburua: txingomak elkartzea.
Garapena: ikasle bakoitza txingoma izanik jauzi txikiak eginez eta "ñam ñam" esanez mugituko dira; txingoma bat beste txingoma batekin elkarten denean itsatsi egiten dira txingoma guztiak elkartu arte.
Amaiera: hiru lau aldiz jolasa errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: DANTZA PAUSOAK I

Hasiera: seiko taldetan banatuko dugu taldea.
Helburua: taldeka dantza bat sortzea.
Garapena: talde bakoitzak abesti bat aukeratuko du eta taldeko kide guztiek koreografia sortzeko pausoak, norabideak, figurak, hasiera, amaiera proposatuko dituzte; adostasunetara irtsiko dira eta dantza motz bat sortuko dute.
Amaiera: dantza amaitzen dutenean jarduera amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan egindakoa laburtu eta hurrengo saioaren proiekzioa egin.

HILABETEA: ABENDUA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Kooperazioa eta konfidantza erakustea.
- Musikaren erritmoa jarraitzea.
- Koreografiak asmatzea (dantza pausoak, norabideak, figurak…)

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Azaldu: Denok gara baliogarriak denon lana behar da jolasa ondo atera dadin.

MATERIALA

- Musika aparatua, musika edo ordenagailua.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikaslea agurtu eta motibatu aurrean duen jardueretarako.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: DANTZA PAUSOAK II (AURREKO EGUNEAN SORTUTAKO DANTZA HOBETU ETA AURKEZTU)

Hasiera: seiko taldetan banatuko dugu taldea.
Helburua: taldeka dantza bat sortzea.
Garapena: talde bakoitzak abesti bat aukeratuko du eta taldeko kide guztiek koreografia sortzeko pausoak, norabideak, figurak, hasiera, amaiera proposatuko dituzte; adostasunetara iritsiko dira eta dantza motz bat sortuko dute eta besteen aurrean dantza aurkeztuko dute eta kideengandik txaloak jasoko dituzte.
Amaiera: dantza amaitzen dutenean jarduera amaitzen da.

2. JOLASA: DISKOTEKA

Hasiera: aretoan diskoteka moduko bat sortu eta musika egokia jarri (beraein gogokoa, modan dagoena, adinari egokitutakoa …)
Helburua: modu librean musika ezberdinak dantzatzea bakarka, binaka, talde txikian eta talde haundian.
Garapena: musika jarri eta ikasleak dantza librean aritu daitezela.
Amaiera: sei zazpi abesti ezberdin jarri eta gero jarduera amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Sekuentzia laburtu eta galderen bidez ikasi dutena ezaugarritu.

BURUZ-BURU III

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Ikasleak ikasi dezatela: tira egiten, bultzatzen, inmobilizatzen, proiektatzen eta lurrera botatzen, irauli egiten, jauzten, fijatzen, kontrolatzen, ikutzen, kolpatzen …
Aurkariaren arabera espazioan ondo kokatu eta desplazatzen da.
Jolasaren teknikak (eraso eta defentsa) modu egokian erabiltzen ditu.
Norbere intentzioak kodifikatu eta aurkariarenak deskodifikatzen ditu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saio hauetan ikasleen pisua eta altuera kontutan izango da ariketak eta jolasak antolatzerako orduan .
Ezin da minik hartu ezin da minik eman
Segurtasun neurriak aurrikusi eta gauzatu
Gogoetarako galderak:
Nola lortu aurkaria mugitzea? nola ekiditu aurkariak aurrera egin dezan? nola mantendu dezakegu aurkaria geldi mugitu ez dadin ahalik eta denbora gehien? zein arazo daukat aurkaria geldiarazteko ahoz gora dagoenean? eta ahoz behera ?

MATERIALA

Koltxonetak, koloretako zapiak, konoak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: MAHATS MORDOA

Hasiera: talde osoa elkar-kiribildu egiten da mahats mordoa balitz bezela.
Helburua: mahats mordoa askatzea
Garapena: ikasle batek banan banan mahats aleak askatuko ditu. “Askatutako aleak “ beste aleak askatzeaz arduratuko dira denak askatu arte.
Amaiera: bi edo hiru aldiz jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

2. JOLASA: ESKORGA

Hasiera: talde osoa bikoteka jarriko da bikotekide bat etzanda ahoz behera eta bestea honen atzean honen hankak eusten.
Helburua: beste bikoteak desorekatzea.
Garapena: bikoteka gorputz jarrera horretan mugituz bikote aurkariak desorekatzen (lurrera botatzen) saiatuko gara. Rolak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru aldiz jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

3. JOLASA: ARRANTZALEAK

Hasiera: talde erdia borobil baten barruan sartzen da eta beste erdia kanpoan gelditzen da
Helburua: borobil barruan dauden kideak kanporatzea.
Garapena: kideak borobiletik kanporatzea hauek eserita daudela Aldagaiak: zutik, lau hanketan , etzanda ahoz gora , ahoz behera. Rolak aldatu.
Amaiera: lau aldiz jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

4. JOLASA: AZERIAK, SUGEAK ETA OILOAK

Hasiera: hiru taldetan banaturik (bakoitza animali bat izango da). Animali guztiak lau hanketan egongo dira.
Helburua: talde bakoitzak dagokion ahalik eta animali gehien bere etxera garraiatzea.
Garapena: talde bakoitzak dagokion ahalik eta animali gehien bere etxera garraiatzea eta bere garraioa ekiditzea. Animaliak aldatu.
Amaiera: bi hiru aldiz jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

5. JOLASA: ABORDAIA

Hasiera: bi taldetan banatu.
Helburua: besteen eremura iristea.
Garapena: talde batek beste taldearen eremua abordatuko du ; abordatu behar den eremua konoz inguratua egongo da. Besteek beraien eremua defendatuko dute. Bi segundu baino gehio ematen badute besteen eremuan hauek ere defendatzaie bihurtzen dira
Amaiera: bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

6. JOLASA: BIZKARRA-BIZKARRAREKIN

Hasiera: bikoteka bizkarra bizkarrarekin
Helburua: txistua entzutean buelta eman eta bikotea menpean hartzea.
Garapena: azkar azkar bikote aurkaria lurrean etzatea lortzea. Rolak aldatu .Bikoteak aldatu.
Amaiera: bi hiru aldiz jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasi duguna laburtu eta hurrengo saioarako proiekzioa egin.

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Kolpearen bidez pilota edota baloia hormako ezkerreko eta eskuineko eremuetara bideratzeko gai izatea.Ikasleak ikasi dezatela: tira egiten, bultzatzen, inmobilizatzen, proiektatzen eta lurrera botatzen, irauli egiten, jauzten, fijatzen, kontrolatzen, ikutzen, kolpatzen …
Aurkariaren arabera espazioan ondo kokatu eta desplazatzen da.
Jolasaren teknikak (eraso eta defentsa) modu egokian erabiltzen ditu.
Norbere intentzioak kodifikatu eta aurkariarenak deskodifikatzen ditu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saio hauetan ikasleen pisua eta altuera kontutan izango da ariketak egiterako orduan .
Ezin da minik hartu ezin da minik eman
Gogoetarako galderak:
Nola lortu aurkaria mugitzea? nola ekiditu aurkariak aurrera egin dezan? nola mantendu dezakegu aurkaria geldi mugitu ez dadin ahalik eta denbora gehien? zein arazo daukat aurkaria geldiarazteko ahoz gora dagoenean? eta ahoz behera?

MATERIALA

-

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaile bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**1. JOLASA: ERREGINAREN AULKIA** **Hasiera**: hiruko taldeetan, bi kidek elkarri bi eskuak emanda eta gurutzatuta aulki bat egingo dute hirugarrena gainean eseri dadin. **Helburua**: errege edo erregina jolas eremutik zehar garraiatzea **Garapena**: errege edo erregina jolas eremutik zehar garraiatzea elkarren arteko kontaktu fisikoa mantenduz. Denak erregea/erregina roletik pasako dira. **Amaiera**: denak errege/erregina roletik igarotzen direnean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: KUADRIGA BELAUNIKO ETA ETZANDA

Hasiera: hiruko taldeetan, bi kide belauniko eta elkartuta zaldiak balira bezela eta hirugarrena, gidaria, beraien gainean baita, belauniko.
Helburua: hirukotea “kuadriga “ forman, jolas eremutik desplazatzea lurrera erori gabe.
Garapena: hirukotea “kuadriga“ forman jolas eremutik desplazatuko da beraien arteko kontaktu fisikoa mantenduz. Rolak aldatu. Aldagaiak: lau zaldi eta bi gidari, sei zaldi eta hiru gidari, gidaria belauniko beharrean etzanda joatea…
Amaiera: hiru kideak gidari roletik igarotzean ariketa amaitzen da.

3. JOLASA: GAINETIK PASA

Hasiera: seiko taldeetan banatu; bost ahoz gora etzanda elkar “itsatsita” eta seigarrena zutik.
Helburua: kide guztien gainetik “airean” pasatzea.
Garapena: kide guztien gainetik “airean” pasatzea; guztietatik pasatzean bera ere lurrean etzango da beste kideak aireratzeko.
Aldagaiak: lurrean etzanda beharrean zutik eta besoak elkarguratzuta dituztela pasatzea.
Amaiera: bi edo hiru aldiz jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

4. JOLASA: ERORKETAK I

Hasiera: bikoteka.
Helburua: eserita eta kukubilka gaudela atzeraka errodatzea.
Garapena: lurrean eserita gaudela hankak luzatuta, atzeraka bira egin bizkar guztiak errodatu arte, kokotsa bular gainean (buruak lurra jo ez dezan) dugula.
Aldagaia I: bikoteak hankak altxatuko dizkigu gure bira errazteko, bikotearen bizkarrean presio egingo dugu berak bira eginez. Rolak aldatu
Aldagaia II: berdin baina kukubilka, kukubilka gaudela bikoteari eskuak emanda… Rolak aldatu.
Aldagaia III: berdin baina zutik (kukubilka posiziora jeitsiz), bikotea zutik bata bestea bultzatu ondo eroriz.
Amaiera: aldagai guztiak egin eta gero ariketa amaitzen da

5. JOLASA: ERORKETAK II

Hasiera: bikoteka.
Helburua: bikotea garraiatzea.
Garapena: bikotekide bat lurrean luze etzanda ahoz gora besteak bi edo hiru metro desplazatu beharko du gorputz osoa biratuz .Rolak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru aldiz ariketa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

6. JOLASA: BOTILA MOZKORRA

Hasiera: seiko taldeetan borobil batean.
Helburua: gorputza atzeraka erortzen ustea.
Garapena: erdiko kidea beldur gabe atzerako botako da kideak eutsi eta borobilean mugitzen duten bitartean.
Amaiera: denak erditik pasatzen direnean jolas amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasi duguna laburtu eta hurrengo saioarako proiekzioa egin.

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Ikasleak ikasi dezatela: tira egiten, bultzatzen, inmobilizatzen, proiektatzen eta lurrera botatzen, irauli egiten, jauzten, fijatzen, kontrolatzen, ikutzen, kolpatzen…
Aurkariaren arabera espazioan ondo kokatu eta desplazatzen da.
Jolasaren teknikak (eraso eta defentsa) modu egokian erabiltzen ditu.
Norbere intentzioak kodifikatu eta aurkariarenak deskodifikatzen ditu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saio hauetan ikasleen pisua eta altuera kontutan izango da ariketak egiterako orduan.
- Ezin da minik hartu ezin da minik eman
- Gogoetarako galderak:
- Nola lortu aurkaria mugitzea? nola ekiditu aurkariak aurrera egin dezan? nola mantendu dezakegu aurkaria geldi mugitu ez dadin ahalik eta denbora gehien? zein arazo daukat aurkaria geldiarazteko ahoz gora dagoenean? eta ahoz behera?

MATERIALA

-

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TUNELA

Hasiera: seiko taldeetan banaturik, bost, bata bestearen atzean ilara batean hankak zabalik jarriko dira, seigarrena zutik.
Helburua: ahalik eta azkarren Kide guztien hanka azpitik pasatzea.
Garapena: ahalik eta azkarren Kide guztien hanka azpitik pasatu eta gero gu ere hankaka zabalik “tunelean” jarriko gara.
Aldagaia: talde osoa batera.
Amaiera: bi edo hiru aldiz jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

2. JOLASA: JUDO DANTZA

Hasiera: seinaka borobil batean eskuak emanda.
Helburua: ondoko kideak lurrera botatzea.
Garapena: hankaka erabiliz ondoko kideak lurrera botatzen saiatuko gara gure posizioa mantenduz. Borobilean lekuz aldatuko gara.
Amaiera: bi edo hiru aldiz jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

3. JOLASA: DORDOKA

Hasiera: bikoteka, lau hankatan.
Helburua: bikotearen bizkarrak koltxoneta ukitzea.
Garapena: bikotearen bizkarrak koltxoneta ukitzea lortzea, tira eginez, bultzatuz, bira emanez…
Amaiera: bi hiru kide ezberdinekin jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

4. JOLASA: OILARREN BORROKA

Hasiera: bikoteka, kukubilka bata bestearen parean.
Helburua: bikotea lurrera botatzen saiatu
Garapena: kukubilka aurrez aurre gaudela bikotea lurrera bota . Bi hiru kide ezberdinekin aritu.
Amaiera: eremu mugatu batean denok kukubilka gaudela ariketa berebera egin. Lurreratuak direnak “hilik” gelditzen dira.

5. JOLASA: BAKARLARIA
Hasiera: bikoteka, bat uztai barruan bestea kanpoan
Helburua: bikotea uztaitik ateratzen saiatu
Garapena: bikoteak uztaitik ateratzen saiatzen den heinean barruan dagoenak eragotzi egingo dio. 3 edo 4 aldiz ariketa errepikatu eta rolak aldatu.
Amaiera: 2 edo 3 bikote ezberdinekin ariketa egin eta gero jolasa amaitzen da.

6. JOLASA: MASAJEA GURE BIKOTEARI

Hasiera: bikoteka koltxoneta baten gainean. Bata etzanda ahoz behera bestea alboan belaunikaturik.
Helburua: bikotearen kontaktu fisikoa onartzea
Garapena: bikoteka eskuekin batak besteari masajetxoa ematea hanketan, bizkarrean, lepoan… mugimendu lasaiak eginez.
Aldagaia: tenis pilotekin masajea ematea .
Amaiera: rolak aldatzen direnean

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasi duguna laburtu eta hurrengo saioarako proiekzioa egin.

HILABETEA: OTSAILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Ikasleak ikasi dezatela: tira egiten, bultzatzen, inmobilizatzen, proiektatzen eta lurrera botatzen, irauli egiten, jauzten, fijatzen, kontrolatzen, ikutzen, kolpatzen… Aurkariaren arabera espazioan ondo kokatu eta desplazatzen da.
Jolasaren teknikak (eraso eta defentsa) modu egokian erabiltzen ditu.
Norbere intentzioak kodifikatu eta aurkariarenak deskodifikatzen ditu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Saio hauetan ikasleen pisua eta altuera kontutan izango da ariketak egiterako orduan .
- Ezin da minik hartu eta ezin da minik eman
- Gogoetarako galderak:
- Nola lortu aurkaria mugitzea? nola ekiditu aurkariak aurrera egin dezan? nola mantendu dezakegu aurkaria geldi mugitu ez dadin ahalik eta denbora gehien? zein arazo daukat aurkaria geldiarazteko ahoz gora dagoenean? eta ahoz behera?

MATERIALA

Koltxonetak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: HARRIAK JAUZI

Hasiera: denak zutik jolaseremuan barrena.
Helburua: kideak harrapatzea.
Garapena: kide bat harrapatzailea izango da eta beste kideak ihes egingo dute; harrapatuak ez izateko belauniko jarriko dira harriak balira bezela; beste kideren batek gainetik jauzi egitean berriz korri egitera pasako dira; ikutuak badira rolak aldatzen dira.
Amaiera: hiru edo harrapatzaile aldatuz gero jolasa amaituko da.

2. JOLASA: ALFOMBRA MAGIKOA

Hasiera: bosteko taldeak
Helburua: bikoteka koltxoneta gainean dauden kideak garraiatzea.
Garapena: jolas eremuan zehar bikoteka, koltxoneta gainean dauden kideak garraiatzea. Rolak aldatu.
Amaiera: denak bi roletatik pasatzean jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: BORROKA MEXIKARRA

Hasiera: bikoteka aurrez aurre, lurrean eserita hankak luze bata bestearen ondoan.Besoak luze ditugula aurkariaren sorbalda ikutu beharko da.
Helburua: gure bikotea desorekatzea.
Garapena: sorbaldetatik bultzatuz gure bikotea desorekatzen saiatu. Kokapenak aldatu.
Amaiera: hiru edo lau bikotekin jolasa gauzatu eta gero amaituko da .

4. JOLASA: SUGANDILAREN BORROKA

Hasiera: bikoteka aurrez aurre etzanda, ahoz behera (besoetako flexioak egiteko moduan)
Helburua: gure bikotea desorekatzea
Garapena: gure bikotea desorekatzea besoetan kolpe txikiak emanez lurrera erori dadin.
Amaiera: hiru edo lau bikote ezberdinekin jolasa gauzatu eta gero amaituko da.

5. JOLASA: PISUA GAINEAN

Hasiera: bikoteka, bat ahoz gora etzanda bestea bere gainean ahoz behera eskuak atzean dituela.
Helburua: mugitu ezinik dagoen kidea buelta ematea.
Garapena: mugitu ezinik dagoen kidea buelta ematea bere kidearen pisuari aurre eginez. Rolak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

6. JOLASA: BORROKA AURREZ AURRE

Hasiera: bikoteka, bat belauniko bestea zutik.
Helburua: bikotea menperatzea hau lurreratuz.
Garapena: zutik dagoenak gerritik eta eskumuterratik aurkaria elduz aurkaria bizkarrez jartzea lortzea. Rolak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Sekuentzian ikasi duguna laburtu eta ezaugarritu eta hurrengo sekuentzia aurkeztu

BURUZ-BURU IV

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Ikasleak ikasi dezatela: tira egiten, bultzatzen, inmobilizatzen, proiektatzen eta lurrera botatzen, irauli egiten, jauzten, fijatzen, kontrolatzen, ikutzen, kolpatzen…

- Aurkariaren arabera espazioan ondo kokatu eta desplazatzen da.
- Jolasaren teknikak (eraso eta defentsa) modu egokian erabiltzen ditu.
- Norbere intentzioak kodifikatu eta aurkariarenak deskodifikatzen ditu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saio hauetan ikasleen pisua eta altuera kontutan izango da ariketak egiterako orduan .
Ezin da mink hartu ezin da minik eman
Segurtasun neurriak aurrikusi saioa hasi aurretik, bitartean eta ondoren
Gogoetarako galderak:

- Nola lortu aurkaria mugitzea? nola ekiditu aurkariak aurrera egin dezan? nola mantendu dezakegu aurkaria geldi mugitu ez dadin ahalik eta denbora gehien? zein arazo daukat aurkaria geldiarazteko ahoz gora dagoenean? eta ahoz behera?

MATERIALA

Koltxonetak, uztaia, pilotak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: TXOTXONGILOA MUGITUZ

Hasiera: bikoteka, bat etzanda bestea bere alboan zutik.
Helburua: batak bestea manipulatzea txotxongiloa balitz bezela
Garapena: bikoteka jarriz ikasle batek lurrean "hilik" dagoen bikotea mugituko du honi gorputz forma ezberdinak emanez. Rolak aldatu.
Amaiera: bi hiru kide ezbedientakin jolasa burutu eta gero ariketa amaitze da.

2. JOLASA: TXOXONGILOA GARRAIATUZ

Hasiera: bikoteka, bat ahoz gora etzanda bestea bere alboan zutik.
Helburua: bikotea jolas eremuan zehar garraiatzea.
Garapena: ikasle batek bestea hanketatik helduz jolas eremutik zehar garraiatuko du. Gero berdina baina eskuetatik elduz, ahoz behera...Rolak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru kide ezberdinekin jolasa burutuz gero, ariketa amaitzen da.

3. JOLASA: TXOTXONGILOARI IPURDIA UKITUZ

Hasiera: bikoteka, bata bestearen aurrean
Helburua: bikotearen ipurdia ikutzea.
Garapena: ikasle batek besteari ipurdia ikutzen saiatzea eta norbere ipurdia babestea.
Amaiera: bi edo hiru kide ezberdinekin jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

4. JOLASA: TXOTXONGILOA DESPLAZATUZ

Hasiera: bikoteka lurrean eserita bizkarra bizkarrarekin.
Helburua: bikotea desplazatzen saiatu.
Garapena: batak bestea 2-3 metro desplazatzea . Aldagaiak : Zutik bizkarra bizkarrarekin , aurrez aurre sorbalda sorbaldarekin, aurrez aurre eskuak elduta, " pulso gitano ", hanka batean daudela, beste hankarekin...Rolak aldatu ariketa bakoitzean.
Amaiera: bi edo hiru kide ezberdinekin jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

5. JOLASA: ZALDIA ETA ZALDUNA

Hasiera: bikoteka jarriz, bat zaldia eta bestea gainean, zalduna.
Helburua: zaldunak lurrera botatzea .
Garapena: zaldunak bata bestea lurrera botatzen saiatuko dira. Bi hiru minutu igarotzean rolak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru kide ezberdinekin jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

6. JOLASA: BOROBILETIK KANPORATZERA

Hasiera: ikasle guztiak zutik eskuak atzean elduta dituztela, jolas eremuan egongo den borobilean daude.
Helburua: kideak borobiletik kanporatzea.
Garapena: eskuak erabili gabe, norbere enborra erabiliz, kideak borobiletik kanporatzea. Kanporaratuak direnak borobil kanpoan gelditzen dira. Aldagaiak: talde txikitan burutzea, eskuak erabiltzea ahalbideratzea…
Amaiera: ariketa bi edo hiru aldiz errepikatu.

7. JOLASA: MASAJEA GURE BIKOTEARI

Hasiera: bikoteka koltxoneta baten gainean. Bata etzanda ahoz behera bestea alboan belaunikaturik.
Helburua: bikotearen kontaktu fisikoa onartzea.
Garapena: bikoteka eskuekin batak besteari masajetxoa ematea hanketan, bizkarrean, lepoan… mugimendu lasaiak eginez. Aldagaia: tenis pilotekin masajea ematea.
Amaiera: rolak aldatzen direnean.

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasi duguna laburtu eta hurrengo saioarako proiekzioa egin.

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Ikasleak ikasi dezatela: tira egiten, bultzatzen, inmobilizatzen, proiektatzen eta lurrera botatzen, irauli egiten, jauzten, fijatzen, kontrolatzen, ikutzen, kolpatzen …
- Aurkariaren arabera espazioan ondo kokatu eta desplazatzen da.
- Jolasaren teknikak (eraso eta defentsa) modu egokian erabiltzen ditu.
- Norbere intentzioak kodifikatu eta aurkariarenak deskodifikatzen ditu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saio hauetan ikasleen pisua eta altuera kontutan izango da ariketak egiterako orduan . Animaliak borroka jolasten, mugimendu berri asko ikasten dituzte gu ere animaliak garenez borroka jolasak...

MATERIALA

Koltxonetak, sokak, uztaia.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.
EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA	**1. JOLASA: BIKOTEKA DESPLAZATU** **Hasiera:** bikoteka, zutik, bizkarra bizkarrarekin itsatsita baleude bezela. **Helburua:** jolas eremutik desplazatzea askatu gabe. **Garapena:** bikoteka jarrIz itsatsita baleude bezela bizkarra bizkarrarekin desplazatu oinez, oinez azkar eta korrika. **Aldagaiak:** besotik elduta, besarkatuta… **Amaiera:** bi hiru kide ezbedinekin jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da. **2. JOLASA: PRESA** **Hasiera:** bikoteka, buruz behera ,bata bestearen gainean.. **Helburua:** behean dagoena 1 metrotara dagoen lerrora iristean datza. **Garapena:** ariketa bi aldiz errepikatu eta gero rolak aldatu . **Aldagaia:** distantzia gehitu . **Amaiera:** bi hiru kide ezberdinekin jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

3. JOLASA: ITSASONTZIA

Hasiera: bikoteka, zutik koltxoneta baten gainean. Koltxonetarik ez baleude karratuak margotu lurrean (1x1, 2x2 , 3x3..).
Helburua: bikotea koltxonetatik ateratzea.
Garapena: batak bestea koltxonetatik ateratzen saiatzea.
Amaiera: bi hiru kide ezberdinekin jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

4. JOLASA: DORDOKA

Hasiera: bikoteka, lau hankatan
Helburua: bikotearen bizkarrak koltxoneta ukitzea
Garapena: bikotearen bizkarrak koltxoneta ukitzea lortzea,tira eginez, bultzatuz, bira emanez...
Amaiera: bi hiru kide ezberdinekin jolasa burutu eta gero ariketa amaitzen da.

5. JOLASA: OILARREN BORROKA

Hasiera: bikoteka, kukubilka bata bestearen parean.
Helburua: bikotea lurrera botatzen saiatu.
Garapena: kukubilka aurrez aurre gaudela bikotea lurrera bota . Bi hiru kide ezberdinekin aritu.
Amaiera: eremu mugatu batean denok kukubilka gaudela ariketa berebera egin .Lurreratuak direnak “hilik” gelditzen dira.

6. JOLASA: BAKARLARIA

Hasiera: bikoteka, bat uztai barruan bestea kanpoan.
Helburua: bikotea uztaitik ateratzen saiatu.
Garapena: bikoteak uztaitik ateratzen saiatzen den einean barruan dagoenak eragotzi egingo dio. 3 edo 4 aldiz ariketa errepikatu eta rolak aldatu.
Amaiera: 2 edo 3 bikote ezberdinekin ariketa egin eta gero jolasa amaitzen da.

7. JOLASA: SOKA

Hasiera: bikoteka, bata bestearen parean, marra bat bien artean eta soka edo makil bat eskuetan.
Helburua: bikotea gure aldera erakartzea.
Garapena: lurreko marra kontuan izanik bikotea gure aldera ekartzea. Bi edo hiru aldiz errepikatu lekuz aldatuz.
Amaiera: talde osoa soka tiran aritzean (2 -3 aldiz errepikatu).

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Ikasleak ikasi dezatela: tira egiten, bultzatzen, inmobilizatzen, proiektatzen eta lurrera botatzen, irauli egiten, jauzten, fijatzen, kontrolatzen, ikutzen, kolpatzen … Aurkariaren arabera espazioan ondo kokatu eta desplazatzen da.
Jolasaren teknikak (eraso eta defentsa) modu egokian erabiltzen ditu.
Norbere intentzioak kodifikatu eta aurkariarenak deskodifikatzen ditu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saio hauetan ikasleen pisua eta altuera kontutan izango da ariketak egiterako orduan .
Ezin da minnik hartu eta ezin da minik eman.
Segurtasun neurriak aurrikusi eta gauzatu
Gogoetarako galderak:

- Nola lortu aurkaria mugitzea? nola ekiditu aurkariak aurrera egin dezan? nola mantendu dezakegu aurkaria geldi mugitu ez dadin ahalik eta denbora gehien? zein arazo daukat aurkaria geldiarazteko ahoz gora dagoenean? eta ahoz behera?

MATERIALA

Koltxonetak, zapiak, baloiak, uztaiak, pilotak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: OBJETUAK LAPURTZERA

Hasiera: talde osoa batera, ikasle bakoitzak zapibuztana ipurdian eta baloia bat duela.
Helburua: ahalik eta objektu gehien lapurtzea
Garapena: taldekideei zapiak eta baloiak lapurtzea gure buztana eta baloia babestuz. Objektu gabe gelditzen garenean lurrean esertzen gara.
Aldagaia: denok batera egin beharrean bikoteka jarriz ;"buztana" gorputzeko atal ezberdinetan jarriz (hankan, oinean…).
Amaiera: jolasa bi aldiz errepikatzen denean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: TORTILLARI BUELTA

Hasiera: bikoteka, bata lurrean gogor gogor jarrita eta bikotea ondoan.
Helburua: bikoteari buelta ematen saiatzea.
Garapena: Bikoteari buelta ematen saiatzea ahalik eta azkarren. Rolak eta bikoteak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: UZTAIAN SARTZEA

Hasiera: bikoteka, uztai baten inguran.
Helburua: bikotea uztai barruan sartzea
Garapena: bikotea uztai barruan sartzea trakzio eta bultzaden bitartez.
Aldagaia: zu uztaian sartzen ahalegindu eta bikoteak ekiditu.
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: ALTXORRAREN ZAINDARIA

Hasiera: bikoteka lzutik jarrita , altxor batekin (baloia).
Helburua: altxorra (baloia) eskuratzea.
Garapena: bikotekide batek altxorra defenditzen duen bitartean bestea baloia eskuratzen saiatuko da.
Aldagaiak: zutik , belauniko, etzanda ahoz behera…
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

5. JOLASA: BALOIA PRESO

Hasiera: bikoteka lau hanketan baloia bat hanka tartean dugula.
Helburua: baloia eskuratzea.
Garapena: bikotekide batek baloia defendatzen duen bitartean bestea baloia eskuratzen saiatuko da.
Aldagaiak: baloia eskuratzea lau hankatan baina norabide guztietatik (aurretik, atzetik, albotik…).
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

6. JOLASA: MASAJEA GURE BIKOTEARI

Hasiera: bikoteka koltxoneta baten gainean. Bata etzanda ahoz behera bestea alboan belaunikaturik.
Helburua: bikotearen kontaktu fisikoa onartzea
Garapena: bikoteka eskuekin batak besteari masajetxoa ematea hanketan, bizkarrean, lepoan… mugimendu lasaiak eginez.
Aldaerak: tenis pilotekin masajea ematea.
Amaiera: rolak aldatzen direnean.

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

HILABETEA: APIRILA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Ikasleak ikasi dezatela: tira egiten, bultzatzen, inmobilizatzen, proiektatzen eta lurrera botatzen, irauli egiten, jauzten, fijatzen, kontrolatzen, ikutzen, kolpatzen…Aurkariaren arabera espazioan ondo kokatu eta desplazatzen da.
Jolasaren teknikak (eraso eta defentsa) modu egokian erabiltzen ditu.
Norbere intentzioak kodifikatu eta aurkariarenak deskodifikatzen ditu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Saio hauetan ikasleen pisua eta altuera kontutan izango da ariketak egiterako orduan .
Ezin da minik hartu eta ezin da minik eman
Segurtasun neurriak aurrikusi eta gauzatu
Gogoetarako galderak:

- Nola lortu aurkaria mugitzea? nola ekiditu aurkariak aurrera egin dezan? nola mantendu dezakegu aurkaria geldi mugitu ez dadin ahalik eta denbora gehien? zein arazo daukat aurkaria geldiarazteko ahoz gora dagoenean? eta ahoz behera?

MATERIALA

Koltxonetak, pilotak, uztaiak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ikasleak agurtu, zer moduz dauden galdetu eta komunikazio motibatzaie bat erabili saioan egin behar dutena azalduz.

1. JOLASA: SUGEA

Hasiera: talde osoa gerritik helduta sugea osatzen.
Helburua: sugeburuak sugearen isatsa harrapatzea.
Garapena: sugeko lehen ikasleak azkena ukitu beharko du sugea puskatu gabe.
Aldaerak: seiko taldetxotan egitea.
Amaiera: bi edo hiru alditan jardun eta gero jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: ZIRKOAN

Hasiera: bikoteka
Helburua: akrobazia ariketa ezberdinak burutzea.
Garapena: a) bizkarra bizkarrarekin, besotik helduta bikotea jaso b) biak lurrean eserita eskuak elkartuta, lurretik altxa eta berriz eseri d) bat lurrean etzanda ahoz gora eta belaunak bularrean dituela gainean duen bikotea jaurti… e) lurrean luze dagoen bikoteari bueltak emanez garraiatu…Rolak aldatu ariketa bakoitzean.
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

3. JOLASA: PISUA GAINEAN

Hasiera: bikoteka, bat ahoz gora etzanda bestea bere gainean ahoz behera eskuak atzean dituela.
Helburua: mugitu ezinik dagoen kidea buelta ematea.
Garapena: mugitu ezinik dagoen kidea buelta ematea bere kidearen pisuari aurre eginez. Rolak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: IRLAK

Hasiera: bikoteka, bat lau hanketan bestea zutik .
Helburua: bikotea lurrean marraztuta dagoen borobilean sartzea.
Garapena: bikotea uztai barruan sartzea trakzio eta bultzaden bitartez. Rolak aldatu
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

5. JOLASA: PISUAK GARRAIATZEN

Hasiera: taldea eta jolas eremua bitan banatzen da.
Helburua: ahalik eta denbora gutxienean etzanda dauden aurkariak beste aldera garraiatzea.
Garapena: lehenengo talde batek eta gero besteak (denbora kronometratu) aurkariak garraiatu behar ditu ahalik eta azkarren hauek bere zelaira ekarriz; besteak etzanda daude eta mugimendua eragozten saiatuko dira. Aldagaia: etzanda daudenak bikoteka egotea eskutik helduta.
Amaiera: bi edo hiru jardun eta gero jolasa amaitzen da.

6. JOLASA: BORROKA AURREZ AURRE

Hasiera: bikoteka, bat belauniko bestea zutik.
Helburua: bikotea menperatzea hau lurreratuz.
Garapena: zutik dagoenak gerritik eta eskumuterratik aurkaria helduz aurkaria bizkarrez jartzea lortzea. Rolak aldatu.
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

7. JOLASA: MASAJEA

Hasiera: bikoteka, uztai baten inguran.
Helburua: bikotea uztai barruan sartzea.
Garapena: bikotea uztai barruan sartzea trakzio eta bultzaden bitartez. Aldagaia: zu uztaian sartzen ahalegindu eta bikoteak ekiditu.
Amaiera: bi edo hiru bikoterekin jardun eta gero jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Sekuentzian ikasi duguna laburtu eta ezaugarritu eta hurrengo sekuentzia aurkeztu.

KOLABORAZIO OPOSIZIOA III

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Objektua espazio libreetara bideratzea (aurkariarengandik urruti), kideak badaude, lagundu, espazioak neutralizatu aurkariak puntuak lor ez ditzan, tresnaren harrera eta bueltatzeko espazio eraginkorrenak aurkitu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Jokoaren helburuak, espazioa eta hasierako egoera zehaztu.
Jokoaren behar material eta antolaketa aurreikusi.
Jokoa azaltzerakoan beharrezko arauak soilik azaldu. Oso sinpleki.
Jardueren eskakizun teknikoa baztertu.
Aukera eman ikasleei, beraien moldaketen bidez jokoa motibagarriagoa bihurtzen (beti ere helburutik gehiegi urrundu gabe).
Jokoaren bitartean, behatu, ebaluatu eta zuzenketak egin, soilik ulertu ez duten aspektuei dagokienean (ez modu eraginkorrena esanez).
Ikasleak irtenbide gabe daudenean, era honetako esaldiak erabili; “saiatu era horretara,…”, “zergatik eman da egoera hori?”, “nola bete espazioa?”,…
Taldearen amaierako hausnarketan parte hartu.
Erantzunkizun pedagogikoa du, edozein ikaskuntza motorren gainetik.

MATERIALA

- Konoak eremua banatzeko, baloiak edo pilotak.
- Freesbee eta sarea edo bankuak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ongi etorria eman. Zelai zatikatuko jokoak egingo ditugu. 2 joko hain zuzen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: BALOI HARRAPAKETAN

Hasiera: bi taldetan banatu ikasleak eta talde bakoitzari gune bat ezarriko zaio.
Helburua: baloi batekin eta zure eremutik irten gabe, baloiak lurra ukitu aurretik beste taldeko bat jotzen saiatuko zara.
Garapena: jotzen baduzu, bera lurrean eseriko da eta baloia bere taldekide batek hartuko du. Lurrean daudenek baloia bote gabe hartzea lortuz gero, berriz zutitu ahal izango dira.
Aldaerak:

- Eremuak handitu txikitu
- Baloiak edo pilotak erabili
- Baloi edo pilota kopurua

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Lehenengo jokoaren inguruan hausnartzeko:
Noiz da errazagoa? asko daudenean eta bat geratzen denean? zer izan da zailena?

2. JOLASA: FREESBEE-VOLLEY

Hasiera: Bi taldetan banatuta daude. Sarez (bankuekin) banatutako zelaiaren alde bakoitzean kokatuko dira.
Helburua: Freesbee-a sarearen gainetik pasatu eta aurkariaren zelaia (lurra) ikutzea izango du helburu.
Garapena: Kontrako taldeak ordea, freesbea lurrera ez jauztea lortu eta gainera beste taldeari bueltatuko dio, freesbee-a hartzen duten lekutik.
Aldaerak:

- Eremuen tamaina.
- Jokalari kopurua
- Freesbee-a hartzean 2pausu eman ahal izatea beste aldera botatzeko.
- Freesbee-a beharrean baloia edo pilota erabiltzea.

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Bigarren jokoaren inguruan hausnartzeko:
Zein eremutara bota duzue freesbee-a tantoak lortzeko? zer izan da zailena?

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Objektua espazio libreetara bideratzea (aurkariarengandik urruti), kideak badaude lagundu, espazioak neutralizatu aurkariak puntuak lor ez ditzan, tresnaren harrera eta bueltatzeko espazio eraginkorrenak aurkitu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Jokoaren helburuak, espazioa eta hasierako egoera zehaztu.
Jokoaren behar material eta antolaketa aurreikusi.
Jokoa azaltzerakoan beharrezko arauak soilik azaldu. Oso sinpleki.
Jardueren eskakizun teknikoa baztertu.
Aukera eman ikasleei, beraien moldaketen bidez jokoa motibagarriagoa bihurtzen (beti ere helburutik gehiegi urrundu gabe).
Jokoaren bitartean, behatu, ebaluatu eta zuzenketak egin, soilik ulertu ez duten aspektuei dagokienean (ez modu eraginkorrena esanez).
Ikasleak irtenbide gabe daudenean, era honetako esaldiak erabili; “saiatu era horretara,…”, “zergatik eman da egoera hori?”, “nola bete espazioa?”,…
Taldearen amaierako hausnarketan parte hartu.
Erantzunkizun pedagogikoa du, edozein ikaskuntza motorren gainetik.

MATERIALA

Baloiak eta kolore ezberdinetako konoak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ongi etorria eman. Zelai zatikatuko jokoak egingo ditugu. 2 joko hain zuzen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: DIANA ERRALDOIA

Hasiera: jokalari bakoitza bere diana barruan egongo da. Dianak eremu ezberdinak izango ditu eta hauetara baloia jaurti ezkero puntu kopuru bat eskuratuko du jaurtitzaileak.
Helburua: diana erdian eman ezkero 10 puntu, ondorengo eremuan 5 puntu, hurrengoa 2 puntu eta azkenik kanpoan kolpatzen badu baloiak -1.
Garapena: jaurtitzen jarraitzeko, baloia hartzen den lekutik jaurtiko da baloia arerioaren dianara. Ondoren baloia jaurti duen tokian kokatuko da eta arerioaren jaurtiketa gertatu arte ezin izango da desplazatu.
Txandaka arituko dira baloia bata bestearen zelaira botatzen.
Helburua: jokoak irauten duen bitartean puntu gehien eskuratzea arerioaren zelaia erasotuz.
Aldaerak:

- Baloien pisua, forma, aldatu. Errazago edo zailago egiteko.
- Zelaiaren eremu ezberdinak handitu edo txikitu. (materialaren aldaketekin batera). Edo konoak jarri hauek jo eta ptuak lortzeko.
- Eremu ezberdinak sortu edo diana barruan beste azpi-eremu batzuk sortu puntuazio gehiago emango dutenak.
- Jokalari kopurua gehitu (eremu eta materialarekin batera).

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Lehenengo jokoaren inguruan hausnartzeko:
Jolasten hasi baino lehenago. Zelaian zehar kokatzea erabaki duzue? era egokian kokatu zaretela iruditzen zaizue? badago beste aukerarik? zergatik?
Zein zonalde defenditzea erabaki duzu? zergatik?
Zein zonalde edo kono erasotzea erabaki duzu? zein zonalde izan da eraginkorrena?

2. JOLASA: 2VS1 TALDE LEHIA

Hasiera: 4 eremu banatuko dira eta 3 talde osatu.
Helburua: alboetan dauden 2 taldeen helburua, erdiko taldeko kide guztiak baloiaz jotzea izango da.
Garapena: baloiarekin jotako jokalariak, libre dagoen zonaldera joango dira. Erdian dauden taldekide guztiak jotzean, erdian dagoen taldea beste bat da eta horrela arituko dira rolak aldatzen. Alboetako 2 taldeek kolaboratu egiten dute erdiko taldea ezabatzeko.
Aldaerak:

- Jota dauden ikasleek ere alboan duten taldeko kideak jotzeko aukera izatea. Lortuz gero, lurrera joan beharko dira.
- Eremuen tamaina

Amaiera: Aldaera guztiak egiten amaitzean.

Bigarren jokoaren inguruan hausnartzeko:
Zaila izan ahal da erdiko taldekide guztiak jotzea? kolaboratu ahal duzue beste aldeko taldearekin? erraztu ahal du helburua lortzea?

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Objektua espazio libreetara bideratzea (aurkariarengandik urruti), kideak badaude lagundu, espazioak neutralizatu aurkariak puntuak lor ez ditzan, tresnaren harrera eta bueltatzeko espazio eraginkorrenak aurkitu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Jokoaren helburuak, espazioa eta hasierako egoera zehaztu.
Jokoaren behar material eta antolaketa aurreikusi.
Jokoa azaltzerakoan beharrezko arauak soilik azaldu. Oso sinpleki.
Jardueren eskakizun teknikoa baztertu.
Aukera eman ikasleei, beraien moldaketen bidez jokoa motibagarriagoa bihurtzen (beti ere helburutik gehiegi urrundu gabe).
Jokoaren bitartean, behatu, ebaluatu eta zuzenketak egin, soilik ulertu ez duten aspektuei dagokienean (ez modu eraginkorrena esanez).
Ikasleak irtenbide gabe daudenean, era honetako esaldiak erabili; “saiatu era horretara,…”, “zergatik eman da egoera hori?”, “nola bete espazioa?”,…
Taldearen amaierako hausnarketan parte hartu.
Erantzunkizun pedagogikoa du, edozein ikaskuntza motorren gainetik.

MATERIALA

Kono txikiak, baloiak eta pilotak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Ongi etorria eman. Zelai zatikatuko jokoak egingo ditugu. 2 joko hain zuzen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: DENA BESTE ALDERA!

Hasiera: Ikasleak 2 taldetan banatu, bakoitzak bere eremua izango duelarik. Pilota eta baloi ugari banatu bi eremuen artean
Helburua: Denbora hastean, talde bakoitzak bere eremuan ahalik eta baloi edo pilota gutxien izaten saiatu behar dute (beste aldera botaz).
Garapena: Oztopoak jarri daitezke eremuetan, pilotak biltzea zailtzeko. Denbora amaitzean, baloi gutxien dituen taldeak irabaziko du.
Aldaerak:

- Baloi eta pilota kopurua.
- Eremuen tamaina
- Eremuetan oztopoak jartzea pilotak ezkutatu ahal izateko
- 2 talde beharrean 4 taldekin (eremua 4 zatitan)

Amaiera: Aldaera guztiak egiten amaitzean.
Lehenengo jokoaren inguruko hausnarketa galderak:

- Nora bideratu dituzu pilota edo baloiak?
- Nola bota dituzu pilotak beste aldera?

2. JOLASA: ZELAIA PASA!

Hasiera: Ikasleak 2 taldetan banatuko dira. Bakoitzak bere eremua izango duelarik.
Helburua: Talde bakoitzak, baloiak beste taldearen hondoko marra zeharkatzea lortu behar du puntua lortzeko.
Garapena: Baloiak gutxienez bote bat eman behar du aurkariaren zelaian. Lurretik “rasa” ere joan daiteke.
Aldaerak:

- Baloi eta pilota kopurua.
- Eremuen tamaina
- Baloia lurretik rasa Joan behar
- Baloia eskuekin, hankakin,…

Amaiera: Aldaera guztiak egiten amaitzean.
Bigarren jokoaren inguruko hausnarketa galderak:

- Nora bideratu dituzu pilota edo baloiak?
- Nola bota dituzu pilotak beste aldera?

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Objektua espazio libreetara bideratzea (aurkariarengandik urruti), kideak badaude lagundu, espazioak neutralizatu aurkariak puntuak lor ez ditzan, tresnaren harrera eta bueltatzeko espazio eraginkorrenak aurkitu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Jokoaren helburuak, espazioa eta hasierako egoera zehaztu.
Jokoaren behar material eta antolaketa aurreikusi.
Jokoa azaltzerakoan beharrezko arauak soilik azaldu. Oso sinpleki.
Jardueren eskakizun teknikoa baztertu.
Aukera eman ikasleei, beraien moldaketen bidez jokoa motibagarriagoa bihurtzen (beti ere helburutik gehiegi urrundu gabe).
Jokoaren bitartean, behatu, ebaluatu eta zuzenketak egin, soilik ulertu ez duten aspektuei dagokienean (ez modu eraginkorrena esanez).
Ikasleak irtenbide gabe daudenean, era honetako esaldiak erabili; “saiatu era horretara,…”, “zergatik eman da egoera hori?”, “nola bete espazioa?”,…
Taldearen amaierako hausnarketan parte hartu.
Erantzunkizun pedagogikoa du, edozein ikaskuntza motorren gainetik.

MATERIALA

Baloiak edo pilotak, Kono handiak eta txikiak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ongi etorria eman. Zelai zatikatuko jokoak egingo ditugu. 2 joko hain zuzen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: KONOAK BOTA ETA DEFENDATU

Hasiera: zelaia lau zatitan banatuko da. Zati bakoitzean jokalari bat edo bi izango dira, defendatu behar den konoa erdian dagoelarik.
Konoa zirkunferentzia baten barruan dago, eta bertan sartzea debekatuta dago.
Helburua: aurkariaren konoa botatzea da helburua, eta norberarena defendatzea.
Garapena: konoa bota ezkero, taldeari puntu bat kenduko zaio. 5 punturekin hasiko dira denak.
Eremu ezberdinen artean paseak ere egin daitezke (kolaboratu) beste eremu bateko konoa botatzeko.
Aldaerak:
- Baloi kopuruak handitu.
- Baloia edo pilotaren tamaina handitu.
- Bi, hiru eta lau jokalari eremu bakoitzeko.
- Aliatuak egitea eremu ezberdinen artean, diagonalean, luzeeran, zabaleran, etb.

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Lehenengo jokoaren inguruko hausnarketa galderak:
- Jolasten hasi baino lehenago. Zelaian zehar kokatzea erabaki duzue? era egokian kokatu zaretela iruditzen zaizue? badago beste aukerarik? zergatik?
- Baloia lagunari pasatzea hobeagoa dela uste duzu aurkariari botatzea baino?
- Taldekideak baloia jasotzen duenean non kokatzen zara? zergatik?
  - Zer gertatuko litzaizuke taldekideari begira jartzen bazara baloia jasotzeko eta aurkarien zelaiari bizkarra ematen? Eta alderantziz? nola kokatu beharko zinateke?
  - Aliatuen laguntzaz baliatzen zara konoak botatzeko? bien artean pasatzen duzue pilota?

2. JOLASA: KIDEARI PASA!

Hasiera: ikasleak bi taldetan banatuko dira. Talde bakoitzetik jokalari bat izendatuko du beste taldekoen eremura sartuko dena.
Helburua: aurkako taldearen eremuan sartuta dagoen kideari baloia pasatzea. Eta norberaren eremuan dagoenari baloia pasatzea saihestu behar da.
Garapena: aurkarien eremuko kidea aldatzen joango da.
Aldaerak:
Eremu bien artean sare bat jarri. Baloia motelago eta loratua joango da.
- Baloia duenari, mugimendua murriztu, pausu kopurua zehaztu (2,3…).
- Baloia hartu eta jaurti beharrean, beste aukera batzuk sortu:
- Baloia hartu eta jaurtik golpatuz.
- Baloia kolpatu datorren bezela, beste zelaira bideratzeko nahibeste toke edo ukitu egin daitezke.

- Baloia kolpatu datorren bezala, lehen ikutuan (boileiboleko keinuak erabili).
- Baloia beharrean pilotakin.

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.

Bigarren jokoaren inguruko hausnarketa galderak:

- Jolasten hasi baino lehenago. Zelaian zehar kokatzea erabaki duzue? era egokian kokatu zaretela iruditzen zaizue? badago beste aukerarik? zergatik?
- Taldekideen baloia jasotzeko nola mugitu zara? zergatik?
- Zer gertatuko litzaizuke taldekideari begira jartzen bazara baloia jasotzeko eta aurkaria bistaz galtzen baduzu? eta alderantziz? nola kokatu beharko zinateke?
- Nola golpatzen diozu pilotari? mPlugin: Stop Emailsugimenduan ala estatikoki?
- Zeinetan golpatzen da erosoen?

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

KOLABORAZIO OPOSIZIOA IV

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

Baloiarekin edo gabe desmarkatzea, espazio libreak bilatzea, sakontasun eta zabalean jolasten ikasi, kidea lagundu, defentsa mota ezberdinak, jokoa zabaldu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

- Jokoaren helburuak, espazioa eta hasierako egoera zehaztu.
- Jokoaren behar material eta antolaketa aurreikusi.
- Jokoa azaltzerakoan beharrezko arauak soilik azaldu. Oso sinpleki.
- Jardueren eskakizun teknikoa baztertu.
- Aukera eman ikasleei, beraien moldaketen bidez jokoa motibagarriagoa bihurtzen (beti ere helburutik gehiegi urrundu gabe).
- Jokoaren bitartean, behatu, ebaluatu eta zuzenketak egin, soilik ulertu ez duten aspektuei dagokienean (ez modu eraginkorrena esanez).
- Ikasleak irtenbide gabe daudenean, era honetako esaldiak erabili; “saiatu era horretara,…”, “zergatik eman da egoera hori?”, “nola bete espazioa?”,…
- Taldearen amaierako hausnarketan parte hartu.
- Erantzunkizun pedagogikoa du, edozein ikaskuntza motorren gainetik.

MATERIALA

Konoak, baloi bigunak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ongi etorria eman. Inbasiozko jokoak egingo ditugu. 2 joko hain zuzen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: EREMU ALDAKETAK

Hasiera: espazioa 4 zatitan banatuko dugu. Zati bakoitzak zenbaki bat edukiko du, 1-etik 4-ra.
Helburua: harrapaketa jolasa. Espazio batean hasiko da jolasa irakasleak zenbaki bat esaten duenean, zenbaki hori duen eremura pasa beharko dira jolasa bertan jarraitzeko.
Garapena: Harrapatzaileak norbait ukitzen badu, hori harrapatzaile bihurtuko da eta bestea iheslaria.
Aldaerak:
- Harrapaketa baloiarekin
- Harrapatzaileak esatea zein eremutara joan behar diren besteak

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Lehenengo jokoaren inguruan hausnartzeko:
- Zergatik da errazagoa edo zailagoa?
- Nola da modurik eraginkorrena?

2. JOLASA: BALOI ESERIA

Hasiera: ikasle guztiak mugatutako zelaiaren barruan mugitzen egongo dira.
Helburua: baloiaz kidea jotzen saiatu behar da, eta jo ezkero, lurrean eseri beharko da baloiak jo duen ikaslea. Helburua, ahalik eta ikasle gehien lurrean eseri araztea izango da.
Garapena: baloia airean hartuz gero, baloia bota duena eseri beharko da lurrean. Lurrean daudenak ezin dira tokiz mugitu, baina baloia ukitzea lortzen badute, berriz zutitu ahal izango dira. Lurrean daudela eskuetan hartuz gero, lurrean dauden gainontzeko kideak libratu ahal izango dute.
izango da.
Aldaerak:
- Baloia duenak 2-3 pausu egin ahal izatea.
- Eremuaren tamaina.
- Bi baloi sartzea.

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Bigarren jokoaren inguruan hausnartzeko:
- Zein zailtasun izan dituzue? nola egin diozue aurre?

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

Baloiarekin edo gabe desmarkatzea, espazio libreak bilatzea, sakontasun eta zabaltzea, kidea lagundu, defentsa mota ezberdinak, jokoa zabaldu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Jokoaren helburuak, espazioa eta hasierako egoera zehaztu.
Jokoaren behar material eta antolaketa aurreikusi.
Jokoa azaltzerakoan beharrezko arauak soilik azaldu. Oso sinpleki.
Jardueren eskakizun teknikoa baztertu.
Aukera eman ikasleei, beraien moldaketen bidez jokoa motibagarriagoa bihurtzen (beti ere helburutik gehiegi urrundu gabe).
Jokoaren bitartean, behatu, ebaluatu eta zuzenketak egin, soilik ulertu ez duten aspektuei dagokienean (ez modu eraginkorrena esanez).
Ikasleak irtenbide gabe daudenean, era honetako esaldiak erabili; “saiatu era horretara,…”, “zergatik eman da egoera hori?”, “nola bete espazioa?”,…
Taldearen amaierako hausnarketan parte hartu.
Erantzunkizun pedagogikoa du, edozein ikaskuntza motorren gainetik.

MATERIALA

Konoak eta petoak, baloia (areto, saski, rugby, eskubaloi), pilota,…

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ongi etorria eman. Inbasiozko jokoak egingo ditugu. 2 joko hain zuzen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: 10 PASEEN JOLASA

Hasiera: 2 talde eremu batean kokatuta egongo dira.
Helburua: taldekideen artean 10 pase jarraian egitea izango da.
Garapena: eskuz hankaz eta edozein materialekin egin daiteke. Baloia lapurtzeko ezingo da aurkaria ukitu (soilik paseak moztu).
Aldaerak:

- Gola lortzeko pase kopurua (10, 8 edo mailaren arabera)
- Eremuaren tamaina
- Baloiak lurra ukitzea ahalbidetu edo ez.
- Baloia duenak pausuak egin ahal izatea (2, 3 pausu edo pausu libreak)
- 10 pase egin beharrean, taldekide guztiek baloia ukitu behar izatea.

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.

Lehenengo jokoaren inguruan hausnartzeko:

- Zergatik errazagoa edo zailagoa?
- Nola da eraginkorrena?
- Zer gertatzen da porteria bat baino gehiago edukitzean erasotzeko?

2. JOLASA: ATE EZBERDINETAN SASKIRATZEAK

Hasiera: espazioaren 4 ertzetan 4 borobil edo ate markatuko dira. Talde bakoitzak horrelako bi izango ditu baloia saskiratzeko.
Helburua: eraso bakoitzeko ate edo borobil batean sartu beharko dute baloia.
Garapena: eraso baten ondoren borobil edo ate berdinean saskiratzeak ez du balio (atez aldatu beharra dute).
Aldaerak:

- Jaurtiketa distantzia.
- Baloien edo piloten tamaina.
- Baloia uztai ezberdinetan sartzen.
- Ate kopurua.

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.

Bigarren jokoaren inguruan hausnartzeko:

- Zergatik errazagoa edo zailagoa?
- Nola da eraginkorrena?
- Zer gertatzen da porteria bat baino gehiago edukitzean erasotzeko?

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

Baloiarekin edo gabe desmarkatzea, espazio libreak bilatzea, sakontasun eta zabaltzea, kidea lagundu, defentsa mota ezberdinak, jokoa zabaldu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Jokoaren helburuak, espazioa eta hasierako egoera zehaztu.
Jokoaren behar material eta antolaketa aurreikusi.
Jokoa azaltzerakoan beharrezko arauak soilik azaldu. Oso sinpleki.
Jardueren eskakizun teknikoa baztertu.
Aukera eman ikasleei, beraien moldaketen bidez jokoa motibagarriagoa bihurtzen (beti ere helburutik gehiegi urrundu gabe).
Jokoaren bitartean, behatu, ebaluatu eta zuzenketak egin, soilik ulertu ez duten aspektuei dagokienean (ez modu eraginkorrena esanez).
Ikasleak irtenbide gabe daudenean, era honetako esaldiak erabili; “saiatu era horretara,…”, “zergatik eman da egoera hori?”, “nola bete espazioa?”,…
Taldearen amaierako hausnarketan parte hartu.
Erantzunkizun pedagogikoa du, edozein ikaskuntza motorren gainetik.

MATERIALA

Baloia, konoak, uztaiak, eremuak eta jokalariak banatzeko materiala (petoak, konoak).

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ongi etorria eman. Inbasiozko jokoak egingo ditugu. 2 joko hain zuzen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: KONOGOL

Hasiera: bi taldetan banatuko dira. Bakoitza bere zelaian egongo da.
Talde berdinekoak binaka jarriko dira eskutik emanda.
Bikote bakoitzak baloi bat eramango du. Baloia hankekin gidatuko dute bien artean.
Helburua: arerioaren zelaira sartu eta zelai amaieran dauden konoak botatzea izango da.
Garapena: irabazlea kono denak lehen botatzen dituena izango da.
Aldaerak:

- Konoak jarri ordez, uztailak jarri daitezke.
- Helburua baloiak uztaia barruan uztea.
- Defentsa egiteko aukerarekin edo aukera gabe. Honela jokoa bizkortu edo motelduko dugu.
- Bikote ezberdinen artean paseak egitea ahalbidetzea.
- Baloi kopurua murriztu. Horrela bikote ezberdinen artean baloia lapurtu beharko dute. Jokoaren iraupena luzeagoa.

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Lehenengo jokoaren inguruko hausnarketa galderak:

- Zein estrategia erabili duzue erasotzeko? eta defentsarako?
- Denak batera erasotu duzue? eta denek defendatu duzue?
- Denen artean rol ezberdinak banatu dituzue? zeintzuk?
- Bikoteka ibiltzeak lagundu dizue?

2. JOLASA: TOUCH EREMUA

Hasiera: bi taldetan banatuko dira ikasleak.
Helburua: touch eremuetan, touch egitea da (lurra ukitu).
Garapena: touch eremu batetik bestera joan behar da puntuak eskuratuz. Eremu neutroan ez da tantorik egiten, bertan paseak egiten dira eta baloiarekin ezin da desplazatu. Touch eremuan desplazamenduak egin daitezke touch egin ondoren. Horrela beste touch eremurantz joatea bizkortuko dugu.
Aldaerak:

- Materiala aldatu: baloia ordez uztaila bate do frisbee.
- Espazio aldaketak: eremuak handitu edo txikitu. Eremuak gehitu edo kendu.
- Desplazamendua egiteko aukera eman; pausuak edo desplazamendu librea.
- Baloia kentzeko era ezberdinak: ukituz, baloia jasoz, jokalariei zapia jarriz eta hau kenduz…

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Bigarren jokoaren inguruko hausnarketa galderak:

- Zein estrategia erabili duzue erasotzeko? eta defentsarako?
- Denak batera erasotu duzue? eta denek defendatu duzue?
- Touch eremuak beti okupatu dituzue? hala touch eremura desplazatuz sartzen zarete?
- Eremu ezberdinetan kopuruz gehiago sentitu zarete?

AGURRAREN UNEA	Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

HILABETEA: MARTXOA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

Baloiarekin edo gabe desmarkatzea, espazio libreak bilatzea, sakontasun eta zabaltzea, kidea lagundu, defentsa mota ezberdinak, jokoa zabaldu.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Jokoaren helburuak, espazioa eta hasierako egoera zehaztu.
Jokoaren behar material eta antolaketa aurreikusi.
Jokoa azaltzerakoan beharrezko arauak soilik azaldu. Oso sinpleki.
Jardueren eskakizun teknikoa baztertu.
Aukera eman ikasleei, beraien moldaketen bidez jokoa motibagarriagoa bihurtzen (beti ere helburutik gehiegi urrundu gabe).
Jokoaren bitartean, behatu, ebaluatu eta zuzenketak egin, soilik ulertu ez duten aspektuei dagokienean (ez modu eraginkorrena esanez).
Ikasleak irtenbide gabe daudenean, era honetako esaldiak erabili; “saiatu era horretara,…”, “zergatik eman da egoera hori?”, “nola bete espazioa?”,…
Taldearen amaierako hausnarketan parte hartu.
Erantzunkizun pedagogikoa du, edozein ikaskuntza motorren gainetik.

MATERIALA

Baloia, eremuak eta jokalariak banatzeko materiala (petoak, konoak), ateak egiteko pika luzeak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA	Ongi etorria eman. Inbasiozko jokoak egingo ditugu. 2 joko hain zuzen.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1 JOLASA: GOLAK ATE BERDINEAN

Hasiera: laukizuzen baten barruan jokatuko dira 2 taldeak. Laukizuzen horren barruan, beste laukizuzen bat markatuko da. Guztiaren erdian, hiruki bat osatuz 3 ate egongo dira 2 atezainekin.
Helburua: baloi jabetza bakoitzean barruko laukizuzenetik irten beharko dira. Talde bakoitzaren helburua golak sartzea izango da.
Garapena: baloia barruko laukizuzenetik atera beharko dute eta ondoren gola sartu. Gola sartzeko, markatua dagoen area borobiletik kanpo izan behar du jaurtiketak.
Aldaerak:
- Espazio aldaketak: eremuak handitu edo txikitu.
- Ateen tamaina handitu edo txikitu.
- Atezain kopurua aldatu.
- Atezain bakoitza talde batena izatea, eta beste taldearen jaurtiketak soilik gelditzea.
- Hankaz jokatu beharrean, eskuekin eta erdian eremu bat zehaztu, pilota edo baloia bertan sartzeko.

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Lehenengo jokoaren inguruko hausnarketa galderak:
- Zein estrategia erabili duzue erasotzeko? eta defentsarako?
- Denak batera erasotu duzue? eta denek defendatu duzue?
- Zer zailtasun aurkitu dituzue?

2. JOLASA: ATE UGARIKO PARTIDA

Hasiera: laukizuzen baten barruan jokatuko dute 2 taldeek.
Helburua: hainbat ate egongo dira eremuan zehar sakabanatuak eta edozein atetan lortu ahal izango dituzte puntuak 2 taldeek.
Garapena: puntua lortzeko, ateko konoen artetik pase bat burutu beharko dute talde bereko kideen artean, aurkariek ukitu gabe.
Ate berdinean ezingo dira 2 puntu jarraian lortu.
Aldaerak:
- Espazio aldaketak: eremuak handitu edo txikitu.
- Ateen tamaina handitu edo txikitu, edo ate kopurua moldatu.
- Hankaz edo eskuz jokatu daiteke, eta baloia eta pilota mota ezberdinekin.

Amaiera: aldaera guztiak egiten amaitzean.
Bigarren jokoaren inguruko hausnarketa galderak:
- Zein estrategia erabili duzue erasotzeko? eta defentsarako?
- Denak batera erasotu duzue? eta denek defendatu duzue?
- Zer zailtasun aurkitu dituzue?

AGURRAREN UNEA

Saioan ikasitakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.

ZIURGABETASUNA III

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

SDAREN TESTUINGURAKETA

Sekuentzia didaktiko honetan natur baliabideek ematen duten aukeraz jabetzean oinarrituko gara. Hortaz, naturak eskaintzen dituen espazio eta materialak erabiliz joko jolas ezberdinak bizitzeko aukera izango dugu.

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Bakoitzak bere burua edo natur eremua normaltasunez ikustea.
- Kalea jarduera fisikorako egokia dela ohartzea.
- Espazio ziurgabeetara ekintza motorrak egokitzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Egunerokotasunean egiten ditugun harrapekata jolasak eta beste hainbat jolas, ingurune ziurgabean burutuko ditugu.

MATERIALA

Material gabe.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioaren nondik norakoak azalduko ditugu. Norbaitek ezagutzen du parkea? Nolakoa da? Non gorde gaitezke?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: PARKEA EZAGUTZEN

Hasiera: ikasleak natur inguruneko txoko batean egongo dira
Helburua: despalzamenduen bitartez parkea ezagutzea
Garapena: irakasleak parkean egon daitezken kolore desberdinak esango ditu. Gorria!! Ikasle guztiak korrika parkean dagoen elementu gorri bat ukitu beharko dute.
Aldaera: parkean dauden elementuekin berdina egingo du (iturria, txirrista….)
Amaiera: aldaera egin ostean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: PARKEARI BIRA

Hasiera: ikasleak bi taldetan banatuko dira.
Helburua: parkeari bira ematea edo bertan ibilbide bat egitea .
Garapena: talde batek irakaslearen laguntzarekin parkeari bira emango dio. Bitartean beste taldea kontatzen ibiliko da altuan. Ondoren beste taldeak emango dio bira. Aldaerak: desplazamendu mota ezberdiank eginez , bikoteka , norabidea aldatuz, taldetxotan eskuak emanda, talde bakoitza alde batera eta elkargune batean denak topatu...
Amaiera: aldaera ezberdinak egin eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: ZUHAITZ ETXEA. 4 EZKINAK.

Hasiera: ikasleak bost taldetan banatzen dira.
Helburua: desplazatzean, izkina bat lortzea.
Garapena: ikasleak, bakoitza zuhaitz batean alboan kokatuko dira, 4-5 ikasle izan ezik. Irakaslearen seinalera zuhaitzetan daudenak beste zuhaitz batera pasatu beharko dira eta erdikoek zuhaitz bat lortzeko aprobetxatu beharko dute. Zuhaitz gabe gelditzen dena, erdira joango da.
Aldaera: taldeka edo bikoteka ere jolastu daiteke.
Amaiera: ikasle gehienak erditik pasatzean jolasa amaitzen da

4. JOLASA: ALTURAN

Hasiera: ikasleak hiru taldetan banatuko ditugu eta talde bat harrapatzailea izango da.
Helburua: harrapatzea edo altuera batera igoaz harrapatua izaten ekiditzea.
Garapena: harrapatzaile talde bat txandaka geldituko da eta iheslariak ihes egiterakoan parkean dagoen zerbaiten gainera igotzerakoan libre egongo dira. 5”ko geldiunea egin ahal izango dute gehienez altuera bakoitzean. Harrapatuak gartzelara eraman behar dituzte. Denak harrapatu arte ez da txanda amaitzen.
Amaiera: talde bakoitza harrapatzaile roletik igarotzean, jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan egindakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.
Nora joango naiz egarri badaukat?
Nora joango naiz sagar baten hondakina botatzeko?

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA: Bakarka (B) | Buruz buru (BB) | Kolaborazioa (K) | Kolaborazio-oposizioa (KO) | Ziurgabetasuna (Z) | Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Espazio ziurgabeak ematen dituen aukeraz jabetzea eta berauek egunerokotasunean erabiltzeko bide bat irekitzea.
- Espazio ziurgabeetara ekintza motorrak egokitzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Naturak eskeintzen dizkigun baliabideak erabilita jolas ezberdinak egiteko aukera eskeini.

MATERIALA

Ez dugu materialik behar

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioaren nondik norakoak azaldu aurretik parkeko arauak errepikatuko ditugu. Zeintzuk dira eremuak? Nondik ibili gaitezke?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: IMAGINAZIOA ERABILI

Hasiera: talde osoa jolas eremuko alde batean jarriko da.
Helburua: parke edo natur eremuko objetu edo gauza bati esanahi bat ematea.
Garapena: ikasle bakoitzak parkeko objektu bat hartuko du eta bere ustez zer izan daitekeen azalduko dio taldeari. Aldaera: binaka, talde txikian…
Amaiera: aldaerak egin eta gero jolasa amaitzen da

2. JOLASA: AHOZKO MEZUA

Hasiera: bosteko taldeak; talde bakoitza parkeko izkina batean kokatuko da.
Helburua: ahozko mezua ahalik eta azkarren eta hobekien pasatzea.
Garapena: taldeetako lehen kidea irakaslearen ondoan kokatuko da. Irakasleak taldeko lehenengoari fitxa batean idatzita dagoen mezu bat ahoz esango dio. Ikasle hau taldeko bigarrenarengana mezua ahoz ematera korrika joango da. Mezua eman ondoren iritsi den tokian gelditukо da. Eta horrela gainontzeko taldekideekin jarraian. Azken taldekideak irakasleari mezua esango dio eta fitxan idatzitakorekin bat datorren ikusiko du. Talderik azkarrenak puntu bat jasoko du, eta mezurik zuzena esaten duenak bi puntu.
Amaiera: jolasa bi hiru aldiz errepikatu eta gero , jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: DISTANTZIAREKIN JOLASEAN

Hasiera: talde osoa jolas eremuaren alde batean jarriko da.
Helburua: distantziak neurtzea
Garapena: zenbat pausu daude hemendik leku desberdinetara? Zenbat neurtzen du pauso batek? Irakasleak leku desberdinak esango ditu eta ikasleak bertara joan beharko dira. Bidean zenbat pauso egiten dituzten kontatu beharko dute.
Amaiera: hainbat neurketa egin ondoren jolasa amaitzen da

4. JOLASA: OIHUKA ARNAS GABE

Hasiera: talde osoa jolas eremuaren alde batean jarriko da.
Helburua: korri eta ohiu batera egitea.
Garapena: ikasleak banaka, oihu eta korri alde berean eginez ahalik eta urrunen iristen saiatuko dira. Oihua bukatzen denean (arnas gabe gelditzen direnean) gelditu egin beharko dira.
Amaiera: bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Saioan egindakoa laburtu eta hurrengo saiorako proiekzioa egin.
Ongi ezagutzen dugu parkea? Bakarrik ibiltzeko gai izango zarete?

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Espazio ziurgabeak ematen dituen aukeraz jabetzea eta berauek egunerokotasunean. erabiltzeko bide bat irekitzea.
- Eremu ziurgabean iluntasunari aurre egitea.
- Espazio ziurgabeetara ekintza motorrak egokitzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Naturak eskaintzen dizkigun baliabideak erabilita, kasu honetan, harriak, jolas ezberdinak egiteko aukera eskainiko diegu.

MATERIALA

Begiak estaltzeko materiala

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioaren nondik norakoak azalduko ditugu. Parkea ondo ezagutzen dugu ezta? Seguru?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1GO JARDUERA: ZENBAT URRATS DAUDE ZUHAITZERA?

Hasiera: bikoteka jarri, bat begiak estalita.
Helburua: begiak estalita ditugula, pentsatutako lekura iristea.
Garapena: begiak estali aurretik parkeko gune batera joaten saiatuko dela, esango dio lagunari. 4-5 m askoz gehiago ez. Ea bakarrik iristeko gai den. Aldaera: distantzia gehiago , bikoteka
Amaiera: bikotekideak itsuaren rola betetzean jolasa amaitzen da.

***2.* JARDUERA: ZEIN MATERIAL DA HAU?**

Hasiera: bikoteka jarri, bat begiak estalita.
Helburua: naturako elementuak zeintzuk diren antzematea
Garapena: bikoteka, bat begiak estalita. Bere lagunak parkeko material bat ekarri beharko dio eta begiak estalita dituenak materiala zein den jakin beharko du.
Amaiera: rolak aldatu eta gero, jolasa amaitzen da.

3. JARDUERA: NON NAGO

Hasiera: bikoteka jarri, bat begiak estalita.
Helburua: bikotea aurkitzea
Garapena: bikotekide batek begiak estalita izango ditu. Bestea berarengandik 10 m ingurura kokatuko da eta bere izenaz deituko dio begiak estalita dituenari. Aurkitzeko gai izango da?
Amaiera: rolak aldatu eta gero jolasa amaitzen da

AGURRAREN UNEA

Zer moduz ibili zarete? Erraza da begi itxiekin parke batean ibiltzea? Zein oztopo izan dituzue? Zer egin duzue oztopo hauek ekiditeko?
Zer ikasi duzue gaurko saioan?

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Natur baliabideak erabilita norbere espazio pribatua eraikitzea.
- Jarduera burutzeko aukeratutako materialak modu egokian erabiltzea eta naturarekiko begirunea eta errespetua azaltzea.
- Espazio ziurgabeak ematen dituen aukeraz jabetzea eta berauek egunerokotasunean erabiltzeko bide bat irekitzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Hiru taldetan banatuko gara eta talde bakoitzak bere frogak pasatu beharko ditu.

MATERIALA

- Naturak eskaintzen dizkigun baliabideak.
- Frogak paperen idatzita
- Kartulina bat (irakasleak zein froga egiten dituen talde bakoitzak apuntatzeko)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioaren nondik norakoak azalduko ditugu.
Ginkana/altxorraren bila egingo dugu.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JARDUERA: TALDE IZENA

Hiru taldetan banatuko gara, talde bakoitzak izen bat aukeratu beharko du.

2. JARDUERA: GINKANA

Hasiera: taldea azpitalde orekatuetan banatu
Helburua: froga guztiak ahalik eta azkarren gainditzea
Garapena: irakasleak taldeko kapitainari froga guztiak emango dizkio. Berak bat aukeratu eta froga hori egitera joango dira-
Froga posibleak:
Kokatu lau harri bat bestearen gainean.
Ekarri 6 hosto desberdin.
Zenbatu parkeko zuhaitz kopurua….
Hiru kide zuhatiz batera igo ….
Taldekide denak batera altuera batean minutu bat egon.
Taldekide guztiak harri baten gainean minutu bat egon.
Amaiera: talde guztiek gynkana amaitzen dutenean.

AGURRAREN UNEA

Zer ikasi dugu azkeneko 4 saio hauetan? Zer moduz pasatu dugu? Nola sentitu gara?

ZIURGABETASUNA IV

JOLASHEZI

Eskola Kirolean 6-8 bitarteko haurren garapen motor/kognitibo/afektibo eta sozialaren oinarriak eraikitzeko programa

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

SDAREN TESTUINGURAKETA

Sekuentzia didaktiko honetan natur baliabideek ematen duten aukeraz jabetzean oinarrituko gara. Hortaz, naturak eskaintzen dituen espazio eta materialak erabiliz joko jolas ezberdinak sortu eta hauekin gozatuko dugu.

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

1go SAIOA

HELBURUAK

- Zuhaitz ezberdinak identifikatu eta izenak ikastea.
- Espazio ziurgabeak ematen dituen aukeraz jabetzea eta berauek egunerokotasunean erabiltzeko bide bat irekitzea.
- Natura modu egokian erabiltzea eta naturarekiko begirunea eta errespetua azaltzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Zuhaitzak oinarri harturik, eremu ziurgabean jolas ezberdinak proposatuko dira.

MATERIALA

Eremu ziurgabeak eskaintzen dituenak.

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioaren nondik norakoak azalduko ditugu. Ezagutzen ditugu zuhaitz hauen izenak? ze ezaugarri dituzte? jolasten al duzue zuhaitzekin?

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: ZEIN ZUHAITZ DA?

Hasiera: talde osoa jolas eremuaren alde batean.
Helburua: hostoak aurkitu eta identifikatu.
Garapena: irakasleak, eremuan zehar dagoen zuhaitz baten hostoen deskribapen laburra egingo du eta jokalariak zuhaitz hori ukitzera joan beharko dira. Aldaera: Zuhaitzaren izenak ere erabili daitezke, izena esan eta jarraian korrikalariak zuhaitz hori ukitzera joan beharko dira.
Amaiera: aldaera egin ostean jolasa amaitzen da.

2. JOLASA: 4 ZUHAITZETARA

Hasiera: taldea 5 azpitaldetan banatuko dugu.
Helburua: lekuz aldatzea eta beste lekua bat aurkitzea.
Garapena: eremuan gutxi gora behera distantzia berdinetara dauden 2 zuhaitz aukeratuko ditugu. 4 azpitalde zuhaitzetara bidaliko ditugu eta azkeneko taldean erdian jarriko dugu. Irakasleak abisua ematean, talde guztiak lekuz aldatu beharko dira, zuhaitz gabe geratu den taldea erdira joan beharko delarik. Talde guztia batera joan beharko da eskua emanda.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatu eta gero jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: ZUHAITZ EZKUTAKETA

Hasiera: talde osoa jolas eremuan eta bat “gelditzen” da
Helburua: izkutatzea eta aurkitua ez izatea
Garapena: jokalari bat eremu erdian geratuko da eta 20rarte zenbatu beharko du, bitartean beste jokalariak zuhaitz ezberdinetan ezkutatu beharko dira. Zenbatzen amaitzean, erdiko jokalariak 3 pausu eman ditzake eta ea norbait ikusten duen, norbait ikusiz gero, bere izena ozen esan beharko du eta hau bere laguntzaile bihurtuko da. Berriz ere 20 zenbatu beharko dute eta orain eskua emanda beste jokalariak aurkitzen ahalegindu beharko dira. Horrela, jokalari guztiak ikusi arte.
Amaiera: Jolasa bi edo hiru aldiz errepiaktu etagero jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: ZUHAITZ ETXERA

Hasiera: talde osoa jolas eremuan eta bat “gelditzen” da
Helburua: harrapatua ez izatea
Garapena: jokalari bat harrapatzailea izango da eta beste guztiak iheslariak izango dira. Eremuko zuhaitzak etxeak izango dira eta zuahitza ikutzen duten jokalariei ezingo zaie harrapatu. Gehienez ere 15 segundu egon ahal izango gara zuhaitz berdinean. Harrapatzaileak iheslaria harrapatzen duenean, azken hau harrapatzaile izatera pasatuko da eta alderantziz.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepiaktu eta gero jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

Zenbat zuhaitz mota ezberdin ikusi ditugu? aukera eman digute jolas ezberdinak egiteko? zer moduz aritu zarete? jolasten al duzue lagunekin jolas hauetara?

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

2. SAIOA

HELBURUAK

- Espazio ziurgabeak ematen dituen aukeraz jabetzea eta berauek egunerokotasunean erabiltzeko bide bat irekitzea.
- Makilen erabilera egokia egitea, segurtasuna lehenetsiz.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Naturak eskeintzen dizkigun baliabideak erabilita, kasu honetan, makilak, jolas ezberdinak egiteko aukera eskeiniko diegu haurrei.

MATERIALA

- Makilak
- Margoak (Errotuladoreak edo akuarelak)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioaren nondik norakoak azalduko ditugu. Zer egin daiteke makila batekin? Jolastu duzue noizbait makilekin? Makilen aukerak aztertu ostean jolasak egitera pasatuko gara.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JOLASA: HIRU LERROKA

Hasiera: jokalari guztiak bi taldetan banatuko ditugu, talde bakoitzak lerro bat osatu beharko du
Helburua: makilak ahalik eta azkarren karratura eramatea.
Garapena: lerrotik, 10-15 metrotara makilekin osatutako 3*3ko karratu bat egin beharko dugu (harri batekin ere margotu dezakegu eremu hori). Talde bakoitzak, bere makilak kolore batez margotu beharko ditu eta irakasleak abisua ematean, talde bakoitzetik jokalari bat aterako da eta bere makila karratutxo batean utzi beharko du.
Amaiera: 3 makilak jarraian jartzen dituen lehenengo taldeak irabaziko du.

2. JOLASA: IZAR BILA

Hasiera: ikasleak lau taldetan banatuko ditugu eta talde bakoitzak ilara bat osatu beharko du.
Helburua: objetua ahalik eta azkarren hartzea
Garapena: taldeak izar bat osatuz jarri beharko dira (+), erdian 2 metro inguruko espazioa utziz. Borobilaren erdian makila txiki bat jarriko dugu. Taldekide bakoitzak zenbaki bat izango du. Irakasleak zenbaki horietako bat esatean, zenbaki hori duen talde bakoitzeko kide bat korrika hasi beharko da izarraren kanpoaldetik. Kanpoko borobil guztia egin ondoren, jokalari bakoitzak, bere lerrora itzuli eta bere taldekide guztien hanka azpitik pasatu beharko da, erdian dagoen makila hartzeko. Makila lehen hartzen duen jokalariak irabaziko du.
Amaiera: zenbaki guztiak behin baino gehiagotan ateratzen direnean jolasa amaitzen da.

3. JOLASA: ZUHAITZA JOTZERA

Hasiera: talde txikietan banatuko gara eta talde bakoitzak inguruko zuhaitz bat aukeratu beharko du
Helburua: makilaren jaurtiektarekin zuhaitza ikutzea
Garapena: Jokalari guztiek makila txiki bat aurkitu beharko dute. Zuhaitzetik 5-7 metrotara jarriko dira jokalari guztiak eta txandaka makila jaurti beharko dute, ia zuhaitza jotzeko gai garen. Distantzia handituz edo txikituz joango gara zailtasunaren arabera. Talde guztiaren artean 15 puntu lortzen saiatu beharko dira, zuhaitza jo bakoitzeko puntu bat lortuko dutelarik.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatue ta gero jolasa amaitzen da.

4. JOLASA: HARRI-ORRI-AR

Hasiera: bi taldetan banatuko gara, bakoitza eremu batean kokatuko delarik.Tartean, ukitu beharreko eremu/elementu batzuk zehaztu beharko ditugu (Zuhaitzak, harriak…)
Helburua: zorzi ateratako keinuei erreparatuz aurrera edo atzera despalzatzea eta aurkarien eremura iristea .
Garapena: ikasleak banan banan aterako dira, talde bakoitzetik bat, eta parez pare aurkitzen direnean HARRI-ORRI-AR (Harriak artazia txikitzen du, artaziak papera mozten du eta paperak harria biltzen du) egin beharko dute. Irabazten duenak aurrera jarraitzen du eta galtzen duena bere ilarara bueltatu beharko da. Ahalik eta azkarren, talde galtzailetik beste bat atera beharko da, berdina egin ahal izateko. Besteen eremutik 3 metrotara makila bana egongo dira, makila hartzen duen lehenengo taldeak irabaziko du.
Amaiaera: taldekide guztieak aurkariaren eremura iristen direnean jolasa amaitzen da.

5. JOLASA: KATUA ETA XAGUA

Hasiera: jokalari guztiak borobilean eseriko dira eta bat borobilaren kanpoan kokatu beharko da.
Helburua: harrapatzea eta harrapatua ez izatea
Garapena: borobilean eserita daudenak, begiak itxita egongo dira eta “sagu txiki, sagu maite…” kantatuko dute, bitartean saguak (kanpoan dagoen jokalariak), makila bat utziko du jokalari (katua) baten atzean. Kantua amaitzean, denok begiak ireki eta atzean begiratu beharko dute. Makila duena korrika atera beharko da saguaren bila. Saguak ahalik eta azkarren katuaren lekua hartu beharko du. Harrapatua izan gabe esertzea lortzen badu, katua izan dena sagua izatera pasatuko da. Aldiz, harrapatua izaten bada, sagua izaten jarraitu beharko du.
Amaiera: jokalari gehienak bi roeletatik pasatzean jolasa amaitzen da.

AGURRAREN UNEA

- Zer moduz ibili zarete? Makilaren erabilera egokia egin al duzue? Posible ikusten duzue makilarekin jolasak egitea?
- Zer ikasi duzue gaurko saioan?

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

3. SAIOA

HELBURUAK

- Espazio ziurgabeak ematen dituen aukeraz jabetzea eta berauek egunerokotasunean erabiltzeko bide bat irekitzea.
- Harrien erabilera egokia egitea, segurtasuna lehenetsiz.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Naturak eskaintzen dizkigun baliabideak erabilita, kasu honetan, harriak, jolas ezberdinak egiteko aukera eskainiko diegu haurrei, euren sormena ardatz nagusia izango delarik.

MATERIALA

- Harriak
- Margoak (Errotuladoreak, akuarelak…)

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioaren nondik norakoak azalduko ditugu. Zer egin daiteke harri batekin? Jolastu duzue noizbait harriekin? Harrien aukerak aztertu ostean jolasak egitera pasatuko gara.

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JARDUERA: HARRIAK MARGOTZEN

Hasiera: bakoitzak natur eremuan harri xapal bat aurkitu
Helburua: harria margotu
Garapena: bakoitzak harri bat aurkitu beharko du, ahal bada zapala izatea komeniko da. Ondoren, bakoitzak irudi bat margotu beharko du harrian (izarra, eguzkia, katua, etxea…).
Amaiera: bakoitzak bere harria margotzen duenean.

2. JARDUERA: HARRIEKIN IMINTZIOKA

Hasiera: taldea bi zatitan banatuko dugu eta ilara batean jarriko dira.
Helburua: irudi bat a gorputzarekin (hitzegin gabe) azaltzea
Garapena: taldeko harri guztiak 10 metroko distantzia batetara utzi beharko ditugu, pilo batean guztiak. Irakasleak abisua ematean, taldeko partaide bakoitza korrika atera beharko da eta imintzioka irudi horretan dagoena antzezten saiatu beharko da. Norbaitek asmatzen duenean, beste bat atera beharko da. Horrela harri guztiak agortu arte.
Amaiera: harri guztietako irudien azalpena egitean jolasa amaitzen da.

3. JARDUERA: ISTORIOAK SORTZEN

Hasiera: taldea bi zatitan banatuko dugu eta ilara baten jarri beharko dira.
Helburua: kooperazioan istorio bat asmatzea
Garapena: taldearen harri guztiak 10 metroko distantzia batetara utzi beharko ditugu, pilo batean guztiak. Irakasleak abisua ematean, taldeko partaide bakoitza korrika atera beharko da eta ipuina bat sortu beharko dute guztion artean lortu dituzten harrien irudekiak kontuan izanik. Hartutako harrietan agertzen den elementua sartu beharko da istorioan.
Amaiera: talde bakoitzak bere antzezpena egitean jolasa amaitzen da.

4. JARDUERA: HARRIEKIN JOLASAK ASMATZEN

Hasiera: taldea hiru azpitaldetan banatu
Helburua: jolasak asamatzea
Garapena: taldeka (bakoitzak taldeari ekarpenak egiten, besteen ideiak entzunez eta adsotasunetara iritsiz) harriekin joalsteko jolas bat asmatzea. Taldeek proposatutako jolasak burutuko ditugu.
Amaiera: ikasleek sortutako jolasak egin.

AGURRAREN UNEA

Zer moduz ibili zarete? Harriaren erabilera egokia egin al duzue? Posible ikusten duzue harriarekin jolasak egitea? Zer ikasi duzue gaurko saioan?

HILABETEA: MAIATZA

SEKUENTZIA:

Bakarka (B)	Buruz buru (BB)	Kolaborazioa (K)	Kolaborazio-oposizioa (KO)	Ziurgabetasuna (Z)	Adierazpena (A)

SAIOA

4. SAIOA

HELBURUAK

- Natur baliabideak erabilita norbere espazio pribatua eraikitzea
- Jarduera burutzeko aukeratutako materialak modu egokian erabiltzea eta naturarekiko begirunea eta errespetua azaltzea
- Espazio ziurgabeak ematen dituen aukeraz jabetzea eta berauek egunerokotasunean erabiltzeko bide bat irekitzea.

ESKU-HARTZEKO ARGIBIDEAK

Hiru taldetan banatuko gara eta talde bakoitzak bere “etxea” sortu beharko du. Sormena izango da ardatz nagusia baita talde lana ere.

MATERIALA

Naturak eskaintzen dizkigun baliabideak

SAIOAREN DESKRIBAPENA

TOPAKETA UNEA

Gaurko saioaren nondik norakoak azalduko ditugu. Txabolak sortu beharko ditugularik taldeka

EZAGUTZA ERAIKITZEKO UNEA

1. JARDUERA: TALDE IZENA

Hiru taldetan banatuko gara, talde bakoitzak izen bat aukeratu beharko du eta zer nolako txabola nahi duten pentsatzen hasi beharko dira.

2. JARDUERA: TXABOLAK SORTZEN

Txabola egiteko beharrezko materiala bildu beharko dute eta ondoren txabola sortu beharko dute.

3. JARDUERA: ETXEA BABESTEN

Talde bakoitzak bere etxea babestu beharko du, sugeak-oiloak-azeriak jolasean bezala, talde bakoitzak bere etxea babestu beharko du. Talde bakoitzak beste talde bateko jokalariak harrapatu beharko ditu, (azeriek oiloak, oiloek sugeak eta sugeek azeriak) eta beraien etxera eraman. Atxilotuta daudenak askatzeko, libre dagoen taldekide bat atxilotuak dauden tokira sartu beharko da. Jokoa talde bakarra geratzen denean bukatzen da.

AGURRAREN UNEA

Zer ikasi duzue saio hauetan zehar? Nola sentitu zarete? Gai izango zarete zuen artean harri, makila… jolasteko?

TOPAKETAK

Jolas Kooperatiboak

JOLASHEZI

Euskal Dantzak

Herri Kirolak Familian

Jolas libre eta espontaneoa

Jolas Kooperatiboak

Kirol Joko Moldatuak

Naturan Jolasean

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

JOLAS KOOPERATIBOAK

Zer da?

Familien arteko harremanak eraikitzeko eta sendotzeko jolas kooperatiboen topaketa da.

Nori zuzendua?

Jolashezi programan dauden ikasle eta beraien guraso, aiton-amona edo tutoreentzat.

Helburua

- Taldekideen eta familien arteko konfiantza harremanak garatzen hastea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Lankidetzako elkarrekintza trebezia motorrak eskuratzea.

Noiz:

Martxoan

Ordua:

11:00-13:30

Hasiera:

- Topaketara gerturatzen diren familiak herriko plazan elkartuko dira.
- Plazan bertan, topaketara gerturatzen diren ikasle zein guraso guztiak taldekatuko ditugu (10-15naka) kopuru orekatu batean proportzionalki; hasiera batean, ikasleak nahi duten bikotearekin jarriko dira talde berean aritu daitezen.
- Talde bakoitzak begirale bat izango du eta taldearen izena elkarrekin asmatuko dute.
- Talde bakoitza txoko batetik bestera joango da.

Garapena:

JOLAS KOOPERATIBOEN TXOKOAK

1. GIZA KORAPILOA

Hasiera: guztiak eskutik helduta.
Helburua: korapilo bat egitea eta askatzea.
Garapena: denak, eskutik emanda beraien artean korapilo moduko bat eginez lotzen dira eta beraiei korapiloa nahikoa dela iruditzen zaienean STOP esan eta dauden bezala geratu behar dute. Korapiloan sartu gabe geratu den bakarraren (aukeran bi ere izan daitezke) lana, korapiloko kideak askatu gabe korapiloa askatzea izango da. Korapilo barruan daudenei, lagun diezaieke beraien ustez nola egin beharko litzatekeen esanez; ikuspuntu desberdinak elkartuz.
Amaiera: 3-4 aldiz korapiloa egin eta gero.

2. HARIEN LABERINTOA

Hasiera: haur guztiak txokoan zehar sakabanaturik edo borobil handi bat eginez ipiniko dira.
Helburua: sare bat sortzea.
Garapena: hezitzaileak artilezko haria izango du eskuetan eta haurrek errepikatu beharreko irizpidea aipatuko du, (adibidez hurrengo kidearen izena), hariaren muturrari heldu eta ikasle bati botako dio, honek irizpide berari jarraituz zerbait esan eta beste bati pasako dio, horrela, guztion artean armiarma-sarea osatu arte. Garrantzi handia du denek beraien artilearen zatiari ondo eusteak, bestelakoan sarea puskatu egingo delako eta dena desegingo delako. Hezitzaileak aipatuko du haur/guraso/aiton-amon guztien kooperazioa garrantzitsua dela hariari eusteko eta batek kale egiten badu eta haria askatu, guztia desegingo dela. Hezitzaileak esan beharreko irizpidea, izena, abizena, kamisetaren kolorea edota beraien gurasoen izena izan daiteke.
Amaiera: sarea egin eta desegiten denean.

3. GIDARIA

Hasiera: bikoteka jarriko dira.
Helburua: Gidariak bere bikotea gidatzea.
Garapena: bikoteka jolasean hasiko dira, bat itsua izango da eta bestea gidaria. Hezitzaileak jomuga bat zehaztuko du. Gidariak ikaskide itsuari espazioan barrena oztopoekin tupust egin gabe ibiltzen lagundu beharko dio, ahozko argibideak emanez (aurrera, ezkerretara, itzuli, atzera...) aurretiaz adierazitako helmugara iritsi arte. Bikotea helmugara iristean, rolak aldatu eta ibilbidea egingo dute berriro. Bikote honek ibilbidea egin ondoren, beste bikote batek beteko du itsua eta gidariaren rola. Errazago egiteko, gidaria eta itsua eskutik emanda joan daitezke.
Amaiera: 2-3 aldiz bikoteak aldatzean.

4. ESKULTOREA ETA ESTATUA

Hasiera: bikoteka jarriko dira.
Helburua: eskultoreak bere estatua egitea.
Garapena: bikoteka, bat eskultorea izango da eta bestea estatua. Eskultoreak estatua modelatuko du bere hankak, eskuak, burua... mugitzen. Gero rolak aldatuko dituzte eta jolasa berriz hasiko da. Estatua moldatzeko, zapiak, baloiak, zintak...erabili ahalko dute.
Aldaera: material desberdina eman.
Amaiera: 2-3 aldiz bikoteak aldatu eta gero.

5. BESARKADA MUSIKALA

Hasiera: espazioan zehar sakabanatuta.
Helburua: besarkadak ematea.
Garapena: musika bizia entzuten den bitartean, haurrek jauziak emango dituzte eta modu librean arituko dira dantzan espazioan zehar. Musika geratzean, berriz, (hezitzaileak) pertsona bakoitzak inguruan duen kideren bat besarkatu beharko du. Guztiak elkarri besarkatuta daudenean (pareak ez badira, hirunaka ere besarkatu daitezke), berriz ere musika jarriko da, eta parte-hartzaileak berriro hasiko dira jauzika eta dantzan, harik eta berriz musika gelditzen den arte. Orduan, beste kideren bat besarkatu beharko dute berriz ere.
Amaiera: horrela arituko dira zortzi edo hamar saio egin arte. Jolasaren nondik norakoak adieraztean, komeni da azaltzea alboan duten kidea besarkatu beharko dutela; izan ere, helburua da taldeko ahalik eta kide gehien besarkatzea.

6. HITZAK SORTU

Hasiera: talde handia, talde txikitan banatuko da, talde guztietan kopurua bera egoten sahiatuz.
Helburua: hitzak adieraztea.
Garapena: hezitzaileak hitz bat esango du (adb: ura). Talde bakoitzak, hitz horren hizki bat hartuko du. Jarraian talde bakoitzak egokitutako hizkia irudikatu beharko du lurrean etzanda. Ondoren, argazkia atera daiteke emaitza ikusi dezaten.
Amaiera: 3-4 aldiz hizkia egin eta gero.

7. EZ DADILA GLOBOA ERORI

Hasiera: globo bat izango dute taldeko kide guztiek.
Helburua: guztiak lurrean eserita geratzea globoak lurra ikutu aurretik.
Garapena: globoa goraka bultzatu beharko dute, ez dezan lurra ikutu. Ikutu bezain laister haurrak eseri egingo dira. Eta gainontzekoen artean berdina egingo dute denak eserita gelditu arte. Aukera bat baino gehiago utzi daitekeen arren, helburua haur guztiak lurrean eserita geratzea da globoak lurra ikutu aurretik.
Aldaera: Kide kopurua aldatu, jotzeko moduak aldatu (buruarekin, oinarekin, eskumako eskuarekin etab.)
Amaiera: Aldaera guztiak egin eta gero jolasa amaitzen da.

Garapena:

Ikasle zein guraso guztiak herriko plazako gune konkretura bueltatzean (ordua zirkularrean zehaztuko da). Partaide guztiek erronka motore kooperatibo bat burutuko dute:
Adibidez, partaide guztiak Fitball-eko baloiak puzgarri erraldoiak airean 3 minutuz mantentzea lortu beharko dute lurrera erori gabe.

TOPAKETAK

Kirol Joko Moldatuak

JOLASHEZI

Euskal Dantzak

Herri Kirolak Familian

Jolas libre eta espontaneoa

Jolas Kooperatiboak

Kirol Joko Moldatuak

Naturan Jolasean

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

KIROL JOKO MOLDATUAK

Zer da?

Familien arteko harremanak eraikitzeko eta sendotzeko kirol joko moldatuen topaketa da.

Nori zuzendua?

Jolashezi programan dauden ikasle eta beraien guraso, aiton-amona edo tutoreentzat.

Helburua

- Taldekideen eta familien arteko konfiantza harremanak garatzen hastea.
- Talde kohesioa eta komunikazioa indartzea.
- Aurkaritza eta lankidetzako elkarrekintza.

Noiz:

Martxoan

Ordua:

11:00-13:30

Hasiera:

- Topaketara gerturatzen diren familiak herriko plazan elkartuko dira
- Plazan bertan, topaketara gerturatzen diren ikasle zein guraso guztiak taldekatuko ditugu (10-15naka) kopuru orekatu batean proportzionalki; hasiera batean, ikasleak nahi duten bikotearekin jarriko dira talde berean aritu daitezen.
- Talde bakoitzak hezitzaile bat izango du.
- Talde bakoitza txoko batetik bestera joango da.

Garapena:

JOLAS DESBERDINEN TXOKOAK

1. HAMAIKETAN UZTAIAREKIN

Hasiera: talde bakoitzak (boskoteak) pika bat (eta bere euskarria) eta uztai txiki bana izango ditu; uztai txikiak jaurtitzeko lau eremu (borobil) marraztuko dira; lehena, pikarekiko metro eta erdira eta besteak metro batetara.
Helburua: Jolasaren helburua uztai txikiak pikan saskiratzea da.
Garapena: Ikasle bakoitza uztai txiki bat saskiratzen saiatuko da eremuak gainditzeko, ezin da eremuz pasatu saskiratu gabe; eremu bakoitzeko puntuazioa 1, 2, 3, 4 izango da.
Amaiera: 11 puntutara iristen den lehenak jokoa irabaziko du.

2. POTEAK JAURTITZERA

Hasiera: jolas eremuan plastikozko poteen ilara bat jarriko dugu eta taldea boskotetan banatua, beste aldean jarriko da kide bakoitzak fresbee bat duelarik.
Helburua: frisbeea jaurtiz, plastikozko poteak lurrera botatzea da.
Garapena: kide bakoitza bere frisbeearekin poteak lurrera botatzen saiatuko da; lurrean gelditzen diren poteak jaurti dituenak jasoko ditu eta frisbee-a jaurtitzen den lekura eramango du. Amaieran objektu gehien dituen kideak irabaziko du.
Amaiera: jolasa bi edo hiru aldiz errepikatzen denean jolasa amaituko da.

3. AZENAORIOAK LAPURTZERA

Hasiera: jolas eremuan hamabi kono jarriko dira, kaxa bat kontrako aldean nondik pilota jaurtiko diren eta uztai bat konoen eta kaxaren tartean jarriko dugu. Taldearen arabera, bi edo lau azpitalde sortuko ditugu.
Helburua: erasoan dagoen taldeak jaurtitzen duen baloiaren harrera ahalik eta denbora luzeenean egitea.
Garapena: erasoan dagoen taldeak baloia edo pelota jaurtiko du defentsan dagoen taldeari baloia eskuratzea ahalik eta denbora luzeenean eragotziz; jaurtitzen duenak ahal dituen eta kono gehien jaso eta uztaian sartu beharko ditu beste taldeak baloia kaxan sartu aurretik. Rolak aldatuko dira: a) defentsan dagoen taldeak baloia airean eskuratzen duenean b) erasotzaileak hiru karreretan konoak uztaira eramaten ez dutenean d) erasoan daudenak kono guztiak karrera batean jasotzen dituztenean.
Amaiera: 2-3 aldiz jokoa egin eta gero.

4. BATEATU ETA LEHENA IRITSI

Hasiera: taldea bi zatitan banatzen da, erasotzaileak eta defendatzaileak; taldea handia bada, lau talde eta bi jolas eremu beharko dira. Jolas eremuan lau uztai jarriko dira eta jaurtitzaile edo pitcherraren eremua (konoa).
Helburua: ahalik eta lasterketa gehien egitea lau uztaiak gainditu eta baloia berreskuratzea erasotzaile bihurtzeko.
Garapena: talde erasotzaileak banan banan baloia jaurti edo kolpatu behar du beste taldeak ahalik eta denbora gehien eman dezan baloia eskuratzeko, lau uztaietatik lasterketa eginez; defendatzaileak baloia harrapatzen saiatuko dira eta lehenbailehen taldeko jaurtitzaile edo "pitcherrari" baloia pasatuz. "Pitcherrak" baloia eskuratzen badu erasotzailea uztai batetik kanpo egonez bere taldera bueltatutuko da berriz bere jaurtiketa txanda etorri arte.
Amaiera: bi taldeak bi roletan hiru-lau aldiz egoten direnean jolasa amaituko da.

5. BALOI HARRAPAKETAN

Hasiera: bi taldetan banatu ikasleak eta talde bakoitzari gune bat ezarriko zaio.
Helburua: baloi batekin eta zure eremutik irten gabe, baloiak lurra ukitu aurretik beste taldeko bat jotzen saiatuko zara.
Garapena: Jotzen baduzu, bera lurrean eseriko da eta baloia bere taldekide batek hartuko du. Lurrean daudenek baloia bote gabe hartzea lortuz gero, berriz zutitu ahal izango dira.
Aldaerak:
• Eremuak handitu txikitu.
• Baloiak edo pilotak erabili.
• Baloi edo pilota kopurua aldatu.
Amaiera: aldaera guztiak egitean amaitzen da jolasa.

6. FRISBEE-VOLLEY

Hasiera: bi taldetan banatuta daude. Sarez (bankuekin) banatutako zelaiaren alde bakoitzean kokatuko dira.
Helburua: frisbee-a sarearen gainetik pasatu eta aurkariaren zelaia (lurra) ikutzea izango du helburu.
Garapena: kontrako taldeak ordea, freesbea lurrera ez jauztea lortu eta gainera beste taldeari bueltatuko dio, freesbee-a hartzen den lekutik.
Aldaerak:
• Eremuen tamaina aldatu.
• Jokalari kopurua aldatu.
• Frisbee-a hartzean 2 pausu eman ahal izatea beste aldera botatzeko.
• Frisbee-a beharrean baloia edo pilota erabiltzea.
Amaiera: aldaera guztiak egitean amaitzen da jolasa.

7. EREMU ALDAKETAK

Hasiera: espazioa 4 zatitan banatuko dugu. Zati bakoitzak zenbaki bat edukiko du, 1-etik 4-ra.
Helburua: harrapaketa jolasa. Espazio batean hasiko da jolasa irakasleak zenbaki bat esaten duenean, zenbaki hori duen eremura pasa beharko dira jolasa bertan jarraitzeko.
Garapena: harrapatzaileak norbait ukitzen badu, hori harrapatzaile bihurtuko da eta bestea iheslaria.
Aldaerak:
• Harrapaketa baloiarekin.
• Harrapatzaileak esatea zein eremutara joan behar diren besteak.
Amaiera: Aldaera guztiak egitean amaitzen da jolasa.

8. BALOI ESERIA

Hasiera: Guztiak mugatutako zelaiaren barruan mugitzen egongo dira.
Helburua: Baloiaz kidea jotzen saiatu behar da, eta jo ezkero, lurrean eseri beharko da baloiak jo duen ikaslea. Helburua, ahalik eta ikasle gehien lurrean eseri araztea izango da.
Garapena: baloia airean hartuz gero, baloia bota duena eseri beharko da lurrean. Lurrean daudenak ezin dira tokiz mugitu, baina baloia ukitzea lortzen badute, berriz zutitu ahal izango dira. Lurrean daudela eskuetan hartuz gero, lurrean dauden gainontzeko kideak libratu ahal izango dute izango da.
Aldaerak:
• Baloia duenak 2-3 pausu egin ahal izatea.
• Eremuaren tamaina.
• Bi baloi sartzea.
Amaiera: Aldaera guztiak egitean amaitzen da jolasa.

Garapena:

Ikasle zein guraso guztiak herriko plazako gune konkretura bueltatzean (ordua zirkularrean zehaztuko da).
Familia ezberdinen harremana areagotzeko luntxa proposatu daiteke.

TOPAKETAK

Naturan Jolasean

JOLASHEZI

Euskal Dantzak

Herri Kirolak Familian

Jolas libre eta espontaneoa

Jolas Kooperatiboak

Kirol Joko Moldatuak

Naturan Jolasean

athlon
bizimodu osasungarrien sustapena

Gipuzkoako Foru Aldundia
Departamento de Cultura, Turismo, Juventud y Deportes

ORAIN GIPUZKOA

NATURAN JOLASEAN - GYNKANA PARKEAN

Zer da?

Herriko natur ingurunean familian jolastea gynkana estrategia didaktiko gisa erabiliz.

Nori zuzendua?

Jolashezi programan dauden ikasle eta beraien guraso edo tutoreentzat.

Helburua

- 1. Herrian bertan edo gertu dagoen natur eremura gerturatzea aisialdi leku gisa berreskuratzeko.
- 2. Ikasleengan bizitza aktibo ohiturak sustatzea familian elkarrekin jolastuz familiarteko komunikazioa hobetzeko.
- 3. Ziurgabetasun egoerei ekintza motor egokiekin erantzutea.

Noiz:

Martxoan

Ordua:

11:00-14:00

Hasiera:

- Topaketara gerturatzen diren familiak herriko plazan elkartuko dira
- Plazan bertan, topaketara gerturatzen diren ikasle zein guraso guztiak taldekatuko ditugu (10-15 naka)kopuru orekatu batean proportzionalki; hasiera batean, ikasleak nahi duten bikotearekin jarriko dira talde berean aritu daitezen.
- Talde bakoitzak begirale bat izango du eta taldearen izena elkarrekin asmatuko dute.
- Talde bakoitzari natur eremuaren mapa banatuko zaiei eta bertan gynkana gauzatuko den lekuak azalduko dira; talde bakoitzak mapan azaltzen den ibilbidea bete behar duelarik (talde bakoitzak ibilibidearen orden ezberdin bat izango du).

Garapena:

Gynakaren mapa jarraituz, hona hemen posta ezberdinetan burutuko diren jolasak:

1. SATORRAREN JOLASA

Hasiera: 4 tela zatiren azpian naturan jasotako 4 material sartuko dira (harriak, hostoak, piñak, belarra...)
Helburua: naturan aurki daitekeen materiala identifikatzea.
Garapena: tela azpian eskuak sartuta (begiak itxita edo begiratu gabe) azpian zer dagoen asmatu behar dute ikasleek.
Aldaera: naturan aurkitzen ez direnak ere sartu eta hauek identifikatu, naturan dauden edo ez asmatuz.
Amaiera: aurkitu den material bakoitzaren azalpena jasoko da.
Materiala: zapiak begiak tapatzeko eta natur inguruneko materiala.

2. HARRIEKIN ARRANTZAN

Hasiera: eremu bat finkatzen da eta erdian harriak sakabanatzen dira.
Helburua: taldekide guztien artean harri denak batzea.
Garapena: partaideak, mugatutako eremutik kanpo geldituko dira, bakoitzak harri bat izango du eskuan, hau jaurtiz eremu barruko harri bat jotzen saiatu beharko dira, lortzen badute jotako harria beraientzat izango da.
Aldaera:
- Naturan aurkitu daitekeen beste materiala sartu. Makilak sartu eta beste makil bat iltzatzean barruko bat ukitu ezkero ikututakoa hartzen da (Inke-inke jolasa).
- Eremuari forma ezberdinak eman ahal zaizkio.
- Taldean jolas daiteke edo indibidualki.
- Koloreetako harriak erabilita puntuazioak bana daitezke.

Amaiera: taldeen harri kopurua zenbatzen da.
Materiala: natur ingurunean aurkitzen diren harriak, makilak eta bestelako materiala.

3. PARAXUTA

Hasiera: paraxutean jolasteko pilotak ezkutatzen dira eta hauek topatu behar dituzte.
Helburua: pilotak aurkitzean, paraxutean jolastu eta pilota zulotik sartzea ekiditu behar dute taldekideen kolaborazioarekin.
Garapena: pilotak aurkitzeko eremua adierazten da eta hauek aurkitzean taldekide guztiak paraxutaren inguruan sakabanatzen dira, bakoitzak zati bat obatuz. Denen artean zapia airean astinduz pilota zulotik sartzen ez dela zaindu behar dute.
Aldaera: - Batzuk pilota sartzen saiatu behar dute eta beste batzuk ekiditu. - Hezitzaileak adieraztean, kolore berdinekoak zapi azpitik pasatu eta lekuz aldatu behar dira.
Amaiera: pilota zulotik sartzean, denbora mugatu batean, edo denok lekuz aldatzean.
Materiala: paraxuta eta pilotak.

4. NATURAREN ISTORIOA

Hasiera: basoan zehar ibiltzen doaz. Helburua: istorioan aipatzen diren naturan aurkitzen ditugun elementuak ikutzen taldeko azkarrena izatea.
Garapena: hezitzailea edo ikasle bat istorioa kontatzen hasiko da ibilbidean zehar doazela eta naturan aurkitzen doazen objektu, gauza edo materialak aipatzean (zuhaitza, hostoak, makilak, harriak, belarra...) hauek ikutzen lehenak izaten saiatu behar dira. Ondoren beste kide batek jarraituko du istorioa.
Aldaera: - Istorioa kontatzen haurrak desmotibatuz gero "koloreen/objetuen jolasa burutu"
Amaiera: taldekide guztiak istorioan parte hartzen dutenean.
Materiala: zapiak begiak tapatzeko.

5. ANIMALIEN ETXETXOAK

Hasiera: basoko edo parkeko leku zabala aukeratzen da.
Helburua: aukeratutako animaliari etxea eraiki naturan aurkitzen den materialarekin.
Garapena: ikasleak talde txikietan banatuta beraien artean adostutako animaliari etxea eraikiko diote.
Aldaera: - Ikasleek basoan aurkitzen diren materialen formak hartzea edo sentitzea; ur tantak, haizea, etab.
Amaiera: bakoitzak egindakoaren azalpena ematen du.
Materiala: natur inguruneko materiala.

6. ARGAZKI KAMERA

Hasiera: leku zehatz batean, parte hartzaileak binaka jarriko dira, batek begiak estalita izango ditu besteak ez.
Helburua: memoria bisuala lantzea.
Garapena: begiak estalirik ez dituenak beste kidea nahi duen tokira eramango du, begietako tela kendu eta 30 segundu izango ditu burua aldeetara mugitu gabe parean duenaren argazki bat atera eta buruan gordetzeko. Ondoren berriz begiak estali eta gidariak beste toki batera eramango du zapia kentzera. Begiak estalita zituenak argazkia zeri eta nondik atera duen asmatzen ahalegindu beharko da.
Aldaera: natur elementuekin egindako bilduma edo eraikinak kopiatu bata besteari.
Amaiera: denbora mugatu batean.
Materiala: zapiak begiak tapatzeko.

Amaiera:

IZKUTAKETA

(Talde guztiak elkartzean)
Hasiera: begiak estalita izango duen kidea aukeratzen da, zenbatuko duen denbora adostuko da.
Helburua: beste kideak aurkitzea.
Garapena: kide batek denbora batez zenbatzen duen bitartean, besteak ezkutatu egingo dira aurrez adostutako eremuan zehar. Ondoren, hauek aurkitzen saiatuko da bakoitzaren izena esanez harrapatuz.
Aldaera: - Kontatzen geratzen dena aldatu aldiro. - Kideak ez badira erraz aurkitzen "Pi jolasera" pasatu; denbora luzez inor ikusi gabe egoten bada, berriro zenbatzen hasiko da "Pi jolasa" ozen esanez eta denak ezkutalekuetatik irten behar dira zenbatzen duenarenganaino helduz eta honi besoak ikutzean beraien izenak esan berriro gorde baino lehen.
Amaiera: denbora mugatua edo txilibitua hotsa entzutean.

Topaketa amaituko da ikasle zein guraso guztiak herriko plazara bueltatzean.