



ZARAUZKO IKASTOLA
ESKOLA-KIROLA 2020/2021

2. SAIOA

Iritsiera eta aurkezpena:

- **BEHARREZKO MATERIALA:** Eskubaloiko 3-4 baloi (**etxetik ekartzeko esan**)
- **Taldeak 6 pertsonako azpitaldeetan banatu behar direla dio araudiak. Guk, Ikastolaren barruan, araudi orokorra baino antolaketa zorrotzagoa dugu ikasle taldeak bizikidetza unitateetan banatuta. Beraz, uneren batean, kopuruengatik, 6ko azpitaldeak egin ordez, beste kopururen batekin moldatu behar bagara, hala egingo dugu. Beti bizikidetza unitateen barruan.**
- Gelan eskuak desinfektatu ez badituzte, desinfektatu.
- Guraso laguntzailearekin bildu eta honek bere burua aurkeztuko du.

Elkartzeko unea: "Saioen antolaketaren azalpena" [5 min]

- Borobilean bilduko gara, musukoak jarrita, saioen inguruko azalpenak emateko:
 - o Ikasgelatik irteteen eskuak garbitu ez badituzte, azalpena hasi aurretik eskuak garbitu behar dituzte, eta azalpenak dirauen bitartean musukoak jarrita izango dituzte. Jolasetarako, nahi duenak musukoa kendu ahal izango du (batez ere intentsitate altuko jolasetan).
 - o Zer moduz dauden galdetuko diegu, taldekideen animoak nolakoak diren ikusteko eta gure taldekideen artean identifikatzeko nor dagoen motibatuta, beldurtuta, ilusionatuta, etab.
 - o Norberak bere ur-botilatik edango du ura; bakoitzaren ardura da jolas-saioa etorri aurretik botila betetzea. Gorputz-hezkuntzako saioetan bezala, jolasa amaitzean edan ahal izango dugu ura.
 - o Komunera jolas-saioen aurretik joatea komeni da, 16:30etik aurrera ikastolako komunak itxita egongo dira eta.
 - o Guraso laguntzaileak txandatz joango direnez eta jolas-saioak egiteko beharrezkoak ditugunez, ahalik eta babes eta errespetu gehiena adieraziko diegu, haien zereginetan lagunduz.
 - o Jolas-saioak 17:30ean amaituko dira. Jolas-eremua berehala hustu behar da pilaketarik eman gabe, beraz, beste taldeekin gurutzatu gabe egin irteerak, ikastolako sarrerak egiten ditugun bezala.

Neurriak zorrotzak eta bereziak direla badakigu, baina horrek ez diezagula ekidin jolastea, ondo pasatzea eta lagunekin gozatzea. Denon jarrerak asko eragiten du eta umore ona eta jolasteko gogoak beharrezkoak izango ditugu. Eskertu haien parte-hartzea eta orain arte adierazi duten gogoak.

Beroketa jolasa: "Mamorrojale" [10 min]

- **Harrapaketa jolasa:** Bat harrapatzailea izango da eta beste denak iheslariak izango dira. Soilik marren gainetik korrika egin ahalko da. Marratik marrara salto egin daiteke. Harrapatzailea zein dek jakiteko, eskua buruan eraman dezala.

*** Aldaerak: Pixkanaka, harrapatzaile kopurua gehitzen joan ahal gara intentsitatea igotzeko

Atsedenaldia ura edateko [3-4 minutu]



Erreakzio abiadura jolasa: "4 izkinen jolasa" [15 min]

- 4 kideren artean lauki bat osatu, parte hartzaile bakoitza ertz batean jarritz. Laukiaren erdian 5.kidea jarriko da. Begiraleak abisua ematean, ertzetako kide bakoitza beste ertz batera mugitzen saiatuko da. Erdian dagoen kidea ere ertzerantz joango da beraz, kide bat toki gabe geratuko da eta erdira joan beharko du.

*** Aldaerak:

- Agindua begiraleak ematen du.
- Agindua erdian kokatuta dagoen kirolariak ematen du.
- Agindurik gabe, ertzetan daudenak elkarri begiratu eta korrika noiz hasi adostu beharko dute erdiko kirolaria ohartu gabe.
- Laukiaren orde, pentagonoa edo beste edozein forma izan daiteke taldekide kopuruaren arabera.
- Erdian edo ertzetan ere banaka izan orde, binaka ere jolastu daiteke eta egoera interesgarriak sortzen dira.

Eskubaloi hastepenerako jolasa: "Txoriaren ehizatza" [15 min]

- Talde osoa harrapatzailea izango da. Iheslaria harrapatzeko, baloiarekin ukitu beharko dute. Baloia elkarren artean paseak eginez mugitu behar da. Baloia duenak soilik pare bat pausu egin ditzake. Beraz, iheslaria harrapatzeko, pase asko eta azkarrak egin beharko dituzte. (Talde gehienek ez dute harrapatzailea harrapatzea lortuko. Zelaia geroz eta txikiago izateak lagunduko dio beraz, lasai moldatzen joan jolas eremua. Helburua baloia hartu pausu pare bat eman eta ahalik eta azkarren pasatzen ikastea da. Pase azkarren bitartez eremuaren alde batetik bestera baloia mugitzen ikastea. Talderen bati oso zaila egiten bazaio, baloia duenari korrika egiteko aukera eman)

Lasaitze fasea: "Zaletuaren jolasa" [5 min]

- Talde osoa eremuan zehar lasai korrika arituko da. Erritmo motelean eta nahi den norabidean libre jardun daitezke eremu osoan zehar. Norbaitekin gurutzatzen direnean, eta hala nahi badute, erronkarik nahi duen galdetuko die lagunari. Erronka onartuz gero, "arri, orri, ar" jolasera jolastuko dira. Erronka galtzen duena, irabazi duenaren zaletu bilakatuko da eta bere atzetik joango da jolasa amaitu arte bera animatzen.