



ZARAUZKO IKASTOLA
ESKOLA-KIROLA 2020/2021

8.- SAIOA
- BEHARREZKO MATERIALA: Baloï bigun bat, 4 baloi. (etxetik ekartzeko esan).
BEROKETA
“Denak baten aurka” [10 min]
Jolasari ekiteko ikasle bat aukeratuko dugu. Bera iheslaria izango da, gainontzekoak, bera harrapatzen saiatuko dira. Horretarako baloi bat izango dute eta elkarri baloia pasaz, baloiarekin, ikaslea ukitzen saiatu behar dira. Ikasle hau harrapatzea lortzen dutenean beste ikasle bat bihurtuko da iheslaria. (harrapatua izan ez arren aldatu iheslaria aldiro) *Arauak: -Baloia duenak ezin du tokiz mugitu. -Baloia ezin zaio bota harrapatu behar den ikasleari, eskuetan baloia hartuta ukitu behar zaio. -Iheslariak ezin du eremutik irten. *Oharrak: talde osoa elkarrekin aritu daiteke edo bi talde txikiagotan, eremua erdibituta.
ATAL NAGUSIA
“Multzoen jolasa” [3 min]
Banaka, nahi dugun norabidean, eremuan zehar korrika jardungo gara lasai. Lagunei kasurik egin gabe eta bakoitza bere ibilbidean. Begiraleak zenbaki bat oihukatzean, kopuru horretako taldeak osatu beharko dituzte ahalik eta azkarren. Taldeak osatu eta berehala berriz korrika jartzen gara banaka. Animatuta badaude ez dago beharrik, baina, motibazio falta badute, taldekide gabe geratu edo esandako kopuruko taldea osatu ez dutenak kaleratu ahal ditugu. Horrela zenbaki ezberdinak bota ostean (eragiketak ere erabili ditzakezue zailtzeko) hurrengo jolaserako behar dugun kopurua oihukatu dezakegu eta horrela taldeak eginak geratzen dira.
“4 ertzak taldeka” [10 min]
5 talde egin eta bakoitza gimnasioaren ertz batean kokatuko da, bat izan ezik. Azken talde hau erdian jarriko da. Talde bakoitza eskutik helduta jarriko da eta begiraleak esatean, ertzetan daudenek beste ertz batera joan behar dute lehenbailehen eta erdian daudenek ertz bat hartzen saiatu behar dute besteak iritsi aurretik. Ertzik gabe geratzen dena erdira joango da. *Aldaerak: -Hasieran lurrean eserita. -Buruz behera etzanda. -Buruz gora etzanda. -Borobilean barrurantz begira, elkarri denek eskuak emanda. -Borobilean kanporantz begira.
Atsedenaldia ura edateko [3-4 minutu]



Izarra [15 min]

4 talde egin eta gurutze (izar) eran kokatuko dira, bakoitza lerro batean erdira begira. Taldeen artean 3 metroko tartea edo uztea komeni da. Ilara bakoitzean aurrean daudenek baloi bana izango dute. Jolasari ekitean, baloia hanken artetik eta lurrera erori gabe pasatzen joan behar dute azkenengoari iritsi arte eta honek izarrari buelta eman korrika, aurrea jarri eta berriz hasiko dira baloia pasatzen. Denek izarrari itzulua egindakoa amaituko da jolasa.

***Aldaera:

Gero berdin egingo dute, baina lurrean eserita jarriko dira. Baloia hankekin heldu eta atzekoari pasa behar diote eskuekin lagundu gabe, honek korrika itzulua egin eta aurrea jarriko da. Denek egiten dutenean amaituko da jolasa.

Partidua [15 min]

Amaitzeko partidutxo bat egingo dugu (izan daiteke futbol, eskubalo, saskibalo, errugbi...) Zaudeten eremura moldatutako jardura egin ahal duzue talde bakoitzak. Saskibaloiko zelaia izan arren, futboleko partidua egin daiteke, posteari jotzea gol bezala kontatuz. Futboleko ateak izan arren, saskibaloiko partidua egin daiteke eta saskiratzearen ordez langari ematea aldatuz etab Betiko arauak aldatzeak dinamika berriak sortzen ditu eta interesgarria da.