



ZARAUZKO IKASTOLA  
 ESKOLA-KIROLA 2020/2021

12.- SAIOA

- *Inzidentzia tasa 400etik gorakoa du Zarautzek eta saioa 6ko azpitaldeetan egin behar dugu. Talde asko izango zarete 7 edo 8 partaide soilik zaretenak, zuek, bizikidetzak unitateak direla kontuan izanda, elkarrekin egin ahal duzue. Alegia, ahal dugun neurrian 6ko azpitaldeena errespetatuko dugu baina jolasak aurrera eraman ahal izateko egin beharreko moldaketak egin lasai. Bakoitzaren kopuru eta kasuak ezberdinak dira eta ezinezkoa da bakoitzari egokitutako saioa prestatzea. Ikastola barruan dugun protokoloa, eskatzen dena baina zorrotzagoa izateak, baimentzen digu moldaketa hauek egitea.*
- *BEHARREZKO MATERIALA: Baloia bigun bat eta bestelako baloi batzuk (edo motxila edo jertseak balio dute). (etxetik ekartzeko esan).*

BEROKETA

“Izotza eta sua” [10 min]

Bi kide “Izotza” izango dira eta beste bi kide “sua”. Gainontzeko denak, iheslariak. Izotz bezala izendatu ditugun lagunak, gainontzekoak harrapatzen saiatuko dira. Izotzak, iheslari bat ukitzen badu, azken hau, izotzuta geratuko da eta ezingo da mugitu. “Sua” den partaideak ukitu beharko du berriz jolasten jartzeko. Izotzak, Sua harrapatzen badu, euren artean paperak aldatuko dituzte. Izotza, Su bihurtuko da eta alderantziz.

\*Kopuruak moldatzeko, kide bakarra izan daiteke “Izotza” eta kide bakarra “Sua” adibidez.

ATAL NAGUSIA

“Erreleboak” [10 min]

Taldetxoetan banatuko gara zelaiaren alde batean kokatuz. Zelaiaren beste alderaino joango gara begiraleak emandako irizpideak jarraituz. Joan etorria egin eta gure kideari txanda emango diogu. Joan etorriak egin beharreko moduak hauek dira (asmatu lasai gehiago nahi baduzue):

- Oinez ahalik eta azkarren joan etorri.
- Oinez ahalik eta pausu handiena egiten.
- Korrika joan etorri.
- Hanka baten gainean joan eta bestearen gainean etorri.
- Ahalik eta salto handienak hanka berberarekin egiten (ondoren beste hankarekin)
- Ahalik eta salto handienak hankak aldatzen.
- Bi hankak elkartuta saltoka joan etorri.
- ...

Erreakzio abiadura: “Baloia hartzera” [5-10 min]

Binaka jarriko gara. Bata bestearen aurrean eta erdian baloia (baloia, motxila, jertsea... edozer izan al du) dagoelarik. Gorputzeko atalen zatiak esaten joango gara. Gorputz atal bakoitza oihukatzen dugunean bi eskuak atal horretan jarri beharko dituzte. Aldiz, “baloia” esaten dugunean, gure kideak baino lehen, erdian duten baloia hartzen saiatu beharko dira. (begiak!, belarriak!, belauak!, BALOIA!...)



**Atsedaldia ura edateko [3-4 minutu]**

**“Brile” [20 min]**

Talde osoa bitan banatu eta eremuaren alde banatan kokatu. Talde bakoitzaren eremuaren atzean, beste taldearen kartzela kokatzen da. Bertan, kide bana kokatuko dugu jolas hasieran. Norberak bere eremutik, beste eremuko lagunak baloiaz jotzen saiatuko da, inor jotzean, hura kartzelara joango da eta bera hasiko da baloia jaurtitzeko. Kartzelatik norbaiti baloiaz jotzeak bertatik ateratzeko aukera ematen du. Aurkariari baloia bota eta honek airean hartzen badu ez da kaleratua izango. *(jolasa ezagutzen dute. Izena esanda soilik badakite zer egin behar duten)*

**Zuzendariaren jolasa [5 min]**

Borobil batean jarriko dira. Taldeko bat borobiletik atera eta taldeari bizkar emanda eta begiak itxita itxoingo du. Bitartean, taldekide bat “zuzendari” izendatuko dugu. Kanpoan zegoen kideari etortzeko esango diogu eta borobilaren erdian jarriko da. Zuzendariak egiten dituen keinuak imitatu beharko dituzte gainontzeko denak. Zuzendaria, keinuak aldatzen joango da. Zuzendaria nor den asmatu beharko du erdikoak eta ingurukoak disimulatu.

- *Borobilean distantziara jartzen bagara, denok elkarrekin egin ahal dugu jolas hau.*