



ZARAUZKO IKASTOLA  
ESKOLA-KIROLA 2020/2021

13.- SAIOA

- **BEHARREZKO MATERIALA:** *Baloi bigun bat, (etxetik ekartzeko esan). Jolas baterako jertse edota kamisetak beharko ditugu, normalean denek eramaten dutenez, ez dut uste ekartzeko esan beharra zaienik .*

BEROKETA

“Zikoinaren jolasa” [10 min]

Oreka lantzeko jolas hau erabiliko dugu berotzeko. Harrapatzaile bat izango da taldean, gainontzeko denak iheslari. Iheslariak, harrapatuak izateko arriskuan daudenean , “zikoinaren” posturan jartzeko aukera dute harrapatuak izan ez daitezzen. Zikoinaren postura egiteko, bi eskuak zabalik eta hanka baten gainean jarriko gara, beste hanka eta belauna altxatuz. Korrika doazela oreka mantentzea kosta egingo zaie, oreka galtzen badute harrapatuak izan daitezke. Soilik orekan mantentzen direnean izango dira harrapatuak izatetik salbu.

ATAL NAGUSIA

“Harri, orri , ar” [15 min]

Bi taldeetan banatuko gara. Talde bat kornet batean eta bestea bestean (bata ateare ezkerreko kornet puntuan eta bestea eskubikoan). Taldeko lehena aterako da marraren gainetik korrika. Alboko marran gainetik zelai erdiraino eta handik erdiko marra jarraituz (haurrek badakite dinamika). Beste taldeko kidearekin elkartzen direnean, “Harri, orri, ar” erronka egingo dute. Irabazten duenak aurrera jarraituko du beste norbaitekin topo egin arte. Beste taldearengana iristea lortzen badu, puntua irabaziko du bere taldearentzat.

Tarte batez jolastu ostean, dinamika aldatuko dugu. Orain, “harri, horri, ar” erronka galtzen duenak jarraitu beharko du aurrera.

Atsedernaldia ura edateko [3-4 minutu]

“Altxorra lapurtzera” [20 min]

Bi talde osatu. Zelai erdi bat talde baten eremua izango da eta bestea, bestearena. Norbere ate atzean partaide bakoitzeko jertse bana (aukera badugu bi objektu uzteko jolasa polittagoa izango da) utziko dugu. Jolasa hastean, inork harrapatu gabe, aurkariaren gunera gerturatu eta haien altxorra lapurtzea da helburua. Beste taldearen zelai erdian, harrapatuak izan gaitzke. Harrapatuak bagara, lurrean eseri beharko gara. Lurretik jolasera itzultzeko, lagun batek bostekoa eman beharko digu.

Aldi bakoitzean objektu bana hartu dezakegu. Behin objektua hartu dugunean, gure zelaira itzuliko gara, bitarte horretan ezin gara harrapatuak izan. Altxorrek gordeta daude ateko marraren atzean. Eremu horretan ere ezin gara harrapatuak izan.



SALBATORE MITXELENA IKASTOLA  
MARIA ETXE-TXIKI KALEA 14  
20800 ZARAUTZ



**HERRI ONURAKO**  
KOOPERATIBA

Beste taldearen altxor guztiak edo denbora amaitzean, altxor gehien lapurtu dituen taldeak irabaziko du.

## LASAITZE FASEA [10 min]

Borobilean jarriko gara. Zutik, hankak ondo zabaldua eta gure oinek ondoan ditugun kideen oinak ukitzen. Borobilaren barru aldera begira. Baloia bat emango diogu norbaiti eta helburua lagunena hanka artetik baloia sartzea izango da. Eskuarekin joz baloiari eta hankak mugitu gabe. Belaunak ezin dira tolestu hanken arteko tartea txikitzeko. Baloia lurretik ibiltzen saiatuko gara. Norbaiti, lehen aldiz, baloia hankartetik pasatzen bazaio, hortik aurrera esku bakarra erabili beharko du jolasteko. Bigarren aldiz baloia gure hankartetik sartzen badigute, buelta eman eta atzera begira bi eskuekin jarraitu beharko dugu jolasten. Hirugarren baloia pasaz gero hankartetik, buelta emanda esku bakarrarekin jardun beharko da. Laugarren aldiz baloia pasatzen bazaigu hankartetik, kaleratuak izango gara. Kontua ez da baloia fuerte botatzea. (*baloi bigunena erabili jolas honetarako*)