



ZARAUZKO IKASTOLA ESKOLA-KIROLA 2020/2021

Azken asteotan talde asko jarri zarete gurekin kontaktuan eskola kirola noiz amaitzen den galdetzeko. Aurten, inoiz baino beranduago eta baldintza eskasetan aurrera eraman behar izan dugu denboraldia eta horregatik ere bukaera gehiago luzatu dugu. Talde askotan begirale lanetan zabilzatenak nekatuak ere bazaude eta haur batzuek ere dinamika aldaketa behar dutela adierazi izan digute. Printzipioz, hau litzateke azken saioa.

Baina, eta taldearen arabera, zuek ikusi iada amaitu nahi duzuen edo oraindik ere jarraitu nahi duzuean. Adierazi guri jakinaren gainean egoteko eta kitto. Kirol azpibatzerdean komentatu dugu polita litzatekeela animatzen bazarete eguraldi onak lagunduta hondartzara edo beste inguru batzuetara joatea jolas saioak egitea. Dena den, hemen jarraitu nahi duzuenok aukera duzue Maiatzean zehar jarraitzeko. Orain arte egindako saioak eskura dituzue eta ezer berria nahi duzuenok lasai eskatu eta prestatuko ditugu jolas gehiago.

15.- SAIOA

- **BEHARREZKO MATERIALA:** Zati batean jolas librea tokatzen zaie beraz, nahi duten materiala ekar dezatela **(etxetik ekartzeko esan)**.

BEROKETA

“Zangoak berotzen” [10 min]

Gaurkoan jolas bat erabili ordez, ariketa ezberdinak erabiliko ditugu beroketa egiteko. Honetarako zelaia alde batean jarriko gara eta zelaia gurutzatuko dugu begiraleak esaten digun moduan: (joan etorria aldi bakoitzean)

- Korrika, erritmo oso motelean.
- Korrika, erritmo motelean, pausu handiak ematen.
- Salto egin eta hanka berberaren gainean eroriz (txanogorritxu bezala). Gorputza zuzen eta saltoa ahalik eta goren egiten. Hankak txandatz.
- Oinez, ahalik eta erritmo azkarrenean (baina korrika egin gabe).
- Korrika erritmo lasaian orpoak ipurdiraino eramanez.
- Korrika mantso hasi eta ahalik eta erritmo azkarrenean bukatu.
- Saltoka, hanka bakoitzarekin bi salto eginaz jarraian ondoren beste hanka.
- 4 pausu korrika eta bi hankekin salto egin zuzen goraka, horrela joan etorri osoan zehar.
- Korrika lasai, belaunak asko igotzen (skipping)
- Korrika poliki eta gerria alde batera eta bestera biratzen.
- Korrika poliki hankak aurreraka “luzatuz”. Errusiarren dantzan bezala.
- Albozka korrika egiten. Joan alde batera, buelta bestera:
 - Hankak gurutzatu gabe
 - Hankak gurutzatuta atzetik eta itzuleran aurretik
 - Hankak gurutzatzen, pausu bat atzetik, hurrena aurretik.

ATAL NAGUSIA

“Bakoiti eta bikoitiak” [10 min]

- Bi taldeetan banatuko gara. Ilaran jarriko gara bi taldeak, elkarri bizkarra ematen.
- Talde batekoak bikoitiak izango dira, eta, besteak, bakoitiak.
- Begiraleak zenbaki bikoiti bat esaten duenean (adibidez, 2), bikoitiek bakoitiak harrapatu beharko dituzte. Begiraleak zenbaki bakoitia esaten duenean, alderantziz.
- Bikoteak 2-3 txandara aldatzen joan.



*** Aldaerak: eragiketak, zuzenean zenbakiak ez diren esaldiak "urteko hilabete-kopurua" "bi egun osok duten ordu-kopurua" "maratoi baten kilometro-kopurua" "dozena t'erdia arrautza"... Taldekideak elkarri bizkarra emanez zutik egon orde, eserita jarri. Eserita eskuak buru gainean dituztela, eserita eskuak buruan eta mingaina kanpoan, etzanda gora begira, etzanda behera begira...

Atsedenaaldia ura edateko [3-4 minutu]

"Jolas librea"

Azken saioa izanik, nahi duten jolasera jolasten utziko diegu. Denon artean adostea izango da eskatuko diegun bakarra eta ahal badute, hitz eginez, haserretu gabe (ahal bada jeje). Orain arteko saioetan egindako jolasen bat edo beste edozein jolas izan daiteke.

LASAITZE FASEA [5 min] "Hausnarketa"

Borobilean eseriko gara. Helburua, pasa berri dugun ikasturteaz hausnartzea izango da. Zer moduz pasa duten galdetu, zer moduz sentitu diren adierazteko aukera eman, kirolak zertan laguntzen digun bizitzan ari garen bezalako egoera batean adierazi. Eskertu haien parte hartzea eta borondatea. Izandako arazo edo gatazken inguruan ere hausnartzeko balio diezaguke tartetxo honek. Jolastearen garrantzia aipatu eta beraien kabuz egin ditzaketen jolas guztiak gogoratu. Eguraldi ona dator eta hondartzan, mendian... nahi duten tokietan jarrai dezatela jolasten eta gozatzen. Aipatu ere, askorentzat, aurrean izan dela mutilak eta neskek elkarrekin eskola kirolaz gozatu duten lehen aldia. Hitz egin honetaz, zein positiboa eta polita den denak naturalki elkarrekin jolasten ikustiaz. Zein ondo moldatu diren eta horretan jarrai dezatela. Taldeko gurasoek egindako ahalegina ere aipatu, konturatu daitezela, haiek kirola egin eta jolastu dezaten esfortzu handia egiten duela ingurukoek eta baloratu dezatela.

Elkar goxatu eta taldea indartzeko balio dezala tartetxo honek. Datorren urtean zein egoera izango dugun ez dakigu. Baina egoera edozein delarik ere, denon aldetik, gure aletxoak jarritz, jolasik gabe inoiz ez garelako erakutsi dugu aurrean eta hori denon meritua da. ESKERRIK ASKO DENOI.