



SALBATORE MITXELENA IKASTOLA
MARIA ETXE-TXIKI KALEA 14
20800 ZARAUTZ



ZARAUZKO IKASTOLA ESKOLA-KIROLA 2020/2021

16.- SAIOA
- BEHARREZKO MATERIALA: Baloi bigun bat, kamiseta argi bat eta ilun bat. (etxetik ekartzeko esan).
BEROKETA
“Mamorrojale” [10 min]
Berotzeko harrapaketa jolas hau egingo dugu. Harrapatzaile bat (pixkanaka harrapatzaile kopurua gehitu daiteke) eta gainontzeko denak iheslariak. Parte hartzaile denak marren gainetik egin behar dute korrika eta harrapatzailea nor den jakiteko, eskua buru gainean eraman ahal du hala eskuan kamiseta bat edo eraman dezake. Zaildu edo parte hartzaileen arreta gehitu nahi badugu, harrapatzailea buruan eskua jarri gabe ere jarri dezakezue. Horrela, beste denek arreta mantendu beharko dute momenturo harrapatzailea nor den jakiteko.
ATAL NAGUSIA
“Twincon” [35 min]
Duela gutxi sortu den kirol kooperatibo berri batera jolastuko gara gaur. Twincon du izena eta bi talderen artean jokatzeko da. Kirol mistoa da eta Valentziako esku pilota, errugbia, saskibaloia, eskubaloia, ultimate eta floorball kirolen nahasketatik dator. Araudi osoarekin hasi ordez, moldaketa sinpleago batekin hasiko gara eta joango gara pixkanaka arau berriak sartzen. Bi talde osatu (kamiseta argiak eta ilunak adibidez). Zelai oso batean jolasten da. Helburua, paseak eginez, beste aldeko postea (jertsea, motxila...) jotzea da. Baloia eskuetan duenak ezingo du pausurik eman. Baloia esku batekin edo biek hartu daiteke eta paseak ere nahi bezala egin daitezke. Defentsak beti 1-1en aurka izan behar du. Ezin dute bi defentsak jokalaririk berberaren aurka joan. Beti baloia duenarengandik metro batera egon behar dugu, kontaktu fisikorik egon ezin delako. Postea jotzea lortzen duenak. Penalti puntutik edo gutxi gora beherako distantzia batetik jaurtiketa bat egiteko aukera du. Berriz postea (motxila, jertsea...) jotzea lortzen badu, bigarren puntua irabaziko du bere taldearentzat. Denen parte hartzea bultzatzeko arauak moldatzen joan ahal gara. Adibidez, norbaiti pasea egiten badiot, berak, ezingo dit gero berriz niri pasa. Nik pasea egin ostean, nire 3 taldekidek ukitu behar dute baloia nik berriz hartu ahal izateko. Mutilek beti neskei pasa behar diote eta alderantziz... eta halako arau moldaketak egin ahal ditugu. 15 minutuko bi zatiko partidu bat jolastu dezakegu. Tartean 5 minutuko atsedena sartuaz.
LASAITZE FASEA “Bonba” [10 min]
Amaitzeko bonba jolasera jolastu ahal gara.