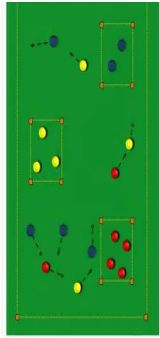
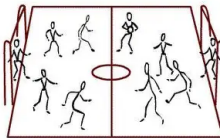


	HAURRAK	
	BESEROA: Haurra GAIA: Multikirola INTETZITATEA: Ertaina	2025-2026

SAIOAREN FITXA

SAIOAREN IRAUPENA: 50'		MATERIALA: Baloia, uztailak eta txinuak	
	D'	ARIKETAREN AZALPENA	
B E R O K E T A	8'	JOLASA/ARIKETA: Baloï Lapurrak - Haur guztiek libreki botatzen dute baloia espaziotik 2 – 3 "lapurrak" baloirik gabe lapurtzen saiatzen dira - Baloia lapurtzen badizute → 5 pote baxu egin eta jokora itzuliko zara Aldaerak - Esku ez-nagusiarekin bakarrik uretaratu - Botatzean erritmoa aldatzea	
	8'	JOLASA/ARIKETA: Etxeak - Kantxan banatutako uztaiak = "etxeak" - Haurrek askatasunez uretaratzen dute - Seinalearekin, etxe batean sartu behar dute, uretaratuta. - Etxe bakoitzean 2 – 3 haur baino ez dira sartzen Aldaerak - Aldatu txalupa mota - Etxera sartu eta lagunari pasea egin	
Z A T I N A G U S I A	7'	JOLASA/ARIKETA: 10 pase - Ekipo txikiak - Helburua: 10 pase jarraian lortzea, beste taldeak esku hartu gabe - Ezin da 3 aldiz baino gehiago jarraian uretaratu Egokitutako arauak - Kontakturik defentsa - Baloia erortzen bada, berriz hasten da	

	HAURRAK	
	BESEROA: Haurra GAIA: Multikirola INTETZITATEA: Ertaina	2025-2026

B A R E A L D I A	8'	JOLASA/ARIKETA: Bota eta segi • Bi talde • Haur batek saskira botatzen du, errebotea hartu edo ez, kono bat ukitzera korrika joan eta hurrengora pasatzen da • Entzeste bakoitzak puntu 1 gehitzen dio taldeari Aldaerak • Hainbat eremutatik bota • Nahitaezkoa da aldez aurretik pasatzea bota aurretik	
	7'	JOLASA/ARIKETA: Partidua • 3v3 edo 4v4 • Funtsezko araua: denek ukitu behar dute baloia bota aurretik • Saskiratze baxuak edo egokituak	
	7'	JOLASA/ARIKETA: Paseak las • Denak zirkuluan eserita • Baloia suabe pasatzen da (errodatuta edo airetik) • Pase bakoitzarekin batera arnasketa sakona egiten da. Amaitzeko: • Luzaketa leunak baloiarekin • Taldeko txalo zaparrada eta errefortzu positiboa	

