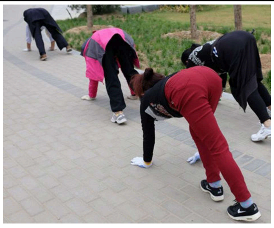
	HAURRAK	
	BESEROA: Haurra **GAIA:** Multrizitatea **INTETZITATEA:** Ertaina	**2025-2026**

SAIOAREN FITXA

SAIOAREN IRAUPENA:		**MATERIALA:**	
	D'	**ARIKETAREN AZALPENA**	**ARGAZKIAK**
BEROKETA	5'	JOLASA/ARIKETA: Ispilua Haurrak bikoteka jartzen dira. Batek mugimendu errazak egiten ditu (besoak altxatu, biratu, makurtu…) eta besteak ispilu bat balitz bezala imitatzen ditu. Denbora pasa ondoren, rolak aldatzen dira. Ariketa honek gorputza berotzeaz gain, arreta eta koordinazioa lantzen ditu.	
	5'	JOLASA/ARIKETA: Putzuak saihestu Lurrean putzuak irudikatzen dira (zirkuluak edo marrazkiak). Haurrak espazioan ibiltzen dira eta "putzua!" esatean, bi oinekin salto egin behar dute putzuak saihesteko. Jolas honek hankak aktibatzen ditu eta koordinazioa lantzen du.	
ZATI NAGUSIA	10'	JOLASA/ARIKETA:Musika gelditzen denean Musika jartzen da eta haurrak libre mugitzen dira: dantzan, korrika edo saltoka. Musika gelditzean, denek estatua moduan geratu behar dute. Oreka, kontrola eta arreta lantzen dira.	
	10'	JOLASA/ARIKETA:Soka gainetik eta azpitik Soka bat jartzen da altuera desberdinetan. Haurrak txandaka pasatzen dira: batzuetan gainetik salto eginez, beste batzuetan azpitik makurtuta. Gorputz-kontrola eta koordinazioa lantzen dira.	
	10'	JOLASA/ARIKETA:Animalien lasterketa Haurrak lerro batean jartzen dira eta irakasleak animalia bat esaten du. Denak animalia horren moduan mugitzen dira helmugaraino: igelak saltoz, karramarroak atzeraka, hartzak esku-oinez. Indarra eta koordinazioa lantzen dira.	

	HAURRAK	
	BESEROA: Haurra **GAIA:** Multrizitatea **INTETZITATEA:** Ertaina	**2025-2026**

	10’	JOLASA/ARIKETA:Txoriak eta satorrak Haur batzuk “txoriak” dira eta beste batzuk “satorrak”. Txoriak korrika edo salto egiten dute ihes egiteko, satorrek ukitu behar dituzte. Rolak aldatzen dira.	
BAREALDIA	5’	JOLASA/ARIKETA: Relajazioak Haurrek lurrean etzanda arnasketak kontrolatu eta lasaitu	
	5’	JOLASA/ARIKETA: Luzaketak Goitik behera egin luzaketak	

CC BY NC SA