

# **BAKE-DINAMIKAK GORPUTZ HEZKUNTZAN**



**IBON MENDOZA PEREZ**

*(Iralen egina, 2014an)*

## **Aurkezpena**

Haur baten bizitzan funtsezkoa da jolastea. Jolasak haurrak hezten laguntzen digu eta, horrexegatik, jolasaren balioa behin eta berriz aztertu dute historian zehar, eta hainbat teoria garatu.

XX. mendean pedagogia-korrente ugari sortu ziren. Hala nola: teoria kognitiboak (Piaget eta Vygotski), ezagutzaren eraikuntzan oinarri dutenak; teoria psiko-afektiboak (Freud, Aberasturi, Winnicott eta Bruner), sentimenduen eta emozioen adierazpidea azpimarratzen dutenak, eta teoria naturalistak, abilezien garapena eta jabetza oso gogoan dutenak (Smith, Connolly eta Boulton). Denetan azpimarratu da jolasaren garrantzia. Pedagogo ugari ere erabili izan dute jolasa beren metodologia didaktikoetan: Pestalozzi, Fröebel, Montessori, Decroly, Freinet...

Aditu horiek egindako ekarpenaz gain, ezin dugu ahaztu jolasteak elkarrengana hurbildu, elkar maitatzera eraman eta talde baten partaide sentiarazten gaituela. Jolasak, bestalde, indartu egiten du norberaren identitatea. Oinarri horietan guztietan datza gure bake-egitasmoa. Lanak helburu garbia du: hezitzaileei tresna batzuk (jolasak) ematea, lagungarri gerta dakizkien beren eguneroko jardunean. Jolasa, haurraren garapenean tresna ezin hobea izaki, bultzatu beharra dago gehiago erabil dadin, etxean, auzoan, eskolan eta, hala, haurrak maitatua dela sentitu, gozatu eta bere burua osa eta gara dezan.

## **Aurkibidea**

<b>1. Sarrera</b> .....	4
<b>2. Gatazken konponbidea Gorputz Hezkuntzan</b> .....	6
<b>3. Aurrezaintzaren garrantzia</b> .....	8
<b>4. Gorputz Hezkuntzan lantzeko dinamika sorta</b> .....	10
4.1. Aurkezpen-jolasak .....	11
4.2. Ezagutza-jolasak.....	19
4.3. Konfiantza-jolasak.....	25
4.4. Estimujolasak .....	35
4.5. Komunikazio-jolasak .....	42
4.6. Jolas kooperatiboak .....	52
4.6.1. Jausgailuarekin egiteko jolasak.....	63
4.7. Distentsio-jolasak .....	71
<b>5. Bibliografia eta web-orriak</b> .....	83

## **1. Sarrera**

Gaur egungo hezkuntza komunitateetan, denbora-tarte handi bat igarotzen dute irakasleek, gurasoek eta zuzendaritza taldeek gatazkak ekiditen eta zigorren bitartez ezarritako arauak betearazten (badira, halere, salbuespenak, arazoaren zergatia sakon aztertzen duten ikastetxeak).

Nire ustez, eskolan –baita gizartean ere– arazo edo erronken aurrean, berehalako erantzunen bila aritzen gara, eta erantzun horiek ahalik eta azkarren gauzatu nahian ematen dugu denbora gehiena; ez, ordea, benetan garrantzia duenari erantzun egokiak ematen. Eskolan benetan garrantzia du ikasleen nahiak eta beharrak kontuan hartzea, ikasteko motibazioa izan dezaten. Eta horri, tamalez, garrantzi gutxi eman zaio oraintsu arte.

Hezkuntzako eragileen artean sarri hitz egin ohi da gazteen ustezko interes gabeziari buruz. Behin eta berriz errepikatu izan da ikasleek deuserako motibaziorik ez daukatela eta ez daudela esfortzurik egiteko prest. Baina, horren eragilea bilatzen dugunean, ikasleak bakarrik hartzen ditugu kontuan, ez hezkuntza-sistema osoa. Nire ustez, egungo hezkuntza-eredua, oro har, ez da batere motibagarria ikasleentzat, eta ikasle horiek motibatzea izan behar du irakasle onenaren benetako erronka. Horretarako, ikasleriaren nahiak kontuan hartzen dituen ikaskuntza-prozesu esanguratsu bat eraiki behar dugu derrigorrean, edukietan nahiz metodologian. Asmo horrekin egina dago lan hau

Gorputz Hezkuntza arloan, ordea, ikasle gehienek gogoz parte hartu eta ikasten dute, eserita pasatzen duten denbora luzeari ihes egin nahian. Baina, sarritan planteatzen dizkiegun joko eta jarduerak kirol-munduarekin erlazionaturik daude, eta kutsu lehiakor handia dute. Lehia garatzen den jardueretan, irabazleek soilik gozatzen dute saioaz, eta galtzaileen artean etsipena eta gatazkak baino ez dira sortzen. Beraz, gozamenerako izan beharko lukeen arloan ere istiluak gertatu ohi dira, eta tamalez, ikasle guztiek ez dute modu berean gozatzen.

## **Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

Gainera, taldean erroturik eta kutsaturik dauden erlazio gatazkatsuak, norgehiagoka horien eraginez, azalera ateratzen dira, eta erabat hondatzen dute talde-dinamika. Tamalez, gatazkatsuak diren erlazio mota horietan ez dira inoiz ikasle guztien nahi eta beharrak kontuan hartzen, eta, hala, gatazka sortu zuen arazoaren zergatiak luzaz irauten du konpondu gabe eta, bitartean, okertu egiten da arazoa eta egoera.

**Paco Cascón Soriano**k (unibertsitateko irakaslea eta bakerako hezkuntzan aditua) aipatzen duen bezala, gizakion artean beti izango dira gatazkak, gizabanako guztiok –zorionez– desberdinak baikara, eta maiz gure interesak kontrajarriak. Gatazkak gure-gureak dira, eta berez agertzen dira gizaki guztion erlazioetan, instintiboki. Saihestezinak dira, beraz, eta, nola hartzen eta kudeatzen diren, onuragarri eta pedagogikoak gerta litezke. Gatazka bizirik gauden seinale bat da, eta haur-heziketarako aukera ezin hobea eskain diezaguke.

Hortaz, irakasleon funtsezko betebeharra aukera horretaz baliatzea izango da, gatazka tresna pedagogikoa bihurturik. Ikasleen nahi eta beharrak kontuan hartzeko asmoz, ikasleak estrategiez eta abileziez hornitzea izango da irakasleon helburua, gatazkari era positiboan aurre egiteko eta, bide batez, haurra gatazkan hezteko. Gatazkari krisi-egoeran baino aurre egiten ez bazaio, irtenbidea oso zaila izango da beti. Irtenbidea, bestalde, berehalako erantzuna baino ez bada (arazoaren sakoneko zergatiak aztertu gabe), gatazkak konpondu gabe jarraituko du luzaz, eta gero eta korapilatsuagoa bihurtuko da.

*Paco Cascónen* lanean oinarrituta dagoen egitasmo honen bitartez, gatazkak gertatu aurreko dinamika (jolas) sorta bat proposatzen dut, ikasleek gatazkari aurre egiteko hainbat estrategia ikas eta asimila ditzaten; gero, ikuspegi positibo batez erabiltzeko aukera izan dezaten.

Gorputz Hezkuntzan edo tutoretzetan landu beharreko dinamika horiekin aritzeak bi helburu ditu: alde batetik, ikasle guztiak taldeko partaide sentiaraztea (elkar estimatzeko, hobeto ezagutzeko, elkarren artean komunikatzeko eta, azken finean, taldea kohesionatzeko) eta, bestetik, aurrerantzean burutu beharreko jolas eta jardueretan kooperatzeko gaitasuna eta grina piztea.

## **2. Gatazken konponbidea Gorputz Hezkuntzan**

Esan bezala, dinamika sorta zabala eskaintzen da lan honetan. Dinamiken (jolasen) garrantzia azaldu eta gero, funtsezko galderak datozkigu gogora. Ideia interesgarria da P. Casconena, baina ba al dute zerikusirik gatazkei aurre egiteko dinamika hauek Gorputz Hezkuntza (GH) arloarekin? Eta, elkarri lotuak izanik ere, nola txerta daitezke Gorputz Hezkuntzako curriculumean?

Zalantzarik gabe, dinamika hauek zerikusi handia dute Gorputz Hezkuntzako (GH) arloarekin eta GHko curriculumean erabat txertatuta daude, ondoren ikusiko dugun bezala.

Eusko Jaurlaritzaren Hezkuntzako orrian azaltzen den moduan ([http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net/r432459/es/contenidos/informacion/dif10\\_curriculum\\_berria/es\\_5495/adjuntos/v\\_eranskina\\_04\\_gorputz\\_h.pdf](http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net/r432459/es/contenidos/informacion/dif10_curriculum_berria/es_5495/adjuntos/v_eranskina_04_gorputz_h.pdf)), Gorputz Hezkuntzako curriculum mugimendu jarrerak eskuratzea eta hobetzea baino urrunago doa, hau da, hezkuntza asmoen bitartez, norberaren ongizatea lortzeko eta bizitza osasungarri bat sustatzeko premiei (gizabanakoarenak eta taldearenak) erantzun nahi die, edonolako estereotipoak eta diskriminazioak alde batera utzita.

Ikasleek gatazkek ekidin eta kooperatzeko gai badira, gizabanakoaren eta taldearen behar eta nahiei erantzungo diete, eta, horrela, ongizatea eta bizitza osasungarria lortzeko bidea eraikiko dute. Sakonago aztertuz gero, dinamika hauek GHko curriculumarekin erabateko lotura dute edukien multzoetan, landu beharreko lau eduki multzoak bere osotasunean landuko baitira gure dinamika (jolas) hauetan. Hori ikusteko, azter ditzagun zer lantzen den eduki multzo bakoitzean:

- Lehenengoan, norberaren gorputzaren ezagutza eta kontrola.
- Bigarreanean, gorputz adierazpena eta komunikazioa.
- Hirugarrenean, jarduera fisikoa eta osasuna.
- Laugarrenean, mugimen-kultura: aisialdia eta denbora librerako hezkuntza.

## **Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

Gure dinamiketan jolas multzo hauek daude: aurkezpen-jolasak, ezagutza-jolasak, konfiantza-jolasak, estimu-jolasak eta kooperazio-jolasak.

Argi dago lehen hiru multzoetan jorratu beharreko edukiek dinamika horiekiko lotura estua dutela. Dinamikak autoestimua eta besteenganako estimua lantzeko jarduerak dira eta norberaren gorputza ezagutzeko eta osasuntsu hezteko aukera ematen dute (1. eta 3. eduki multzoetan txertatzen dira, beraz). Haietan norbanako bakoitzaren autokontzeptua landuko dugu (betiere alderdi positiboak bultzatuz).

Gizaki baten autoestimua besteek itzultzen diguten irudiarekin osatzen da, eta era positiboan landuta badago, nor bere gorputza hobeto ezagutzeko aukera izango du. Bestalde, kultura baten partaide den aldetik, ikaslea bere identitatea era positiboan eraikiz joango da. Hala, jarduera horien bidez, Paco Cascón adituak dioen moduan, gizabanako guztiok oso oinarrizkoak ditugun bi behar edo sentimenduak garatuko ditu: identitatearena eta talde baten partaide izatearena.

Beraz, bi behar horiei erantzuna ematen badiegu, eta ikasle bakoitza taldeko partaide sentiarazten badugu, integratua, maitatua eta onartua sentituko da, eta horrek haren osasunean eragin positiboa izango du, besteak eta bere burua hobeto ezagutzeko balio baitio.

Norberaren eta besteen estimua lantzeko dinamikak gorputz- komunikazioan ere oinarritzen dira (2. eduki multzoa). Dinamika horiekin ikasleen arteko benetako komunikazioa garatzen da eta, horren eraginez, haurren arteko enpatia sortzen.

Elkarrizketarako dinamikak garatzen direnean, inplikaturako guztiek interesa jarri beharko dute, eta, hitzekoa ez den jarrera positiboaren bitartez, gatazken ikuspegi guztiak entzun eta ulertzeko gai izango dira (nahiz eta gero ados ez egon). Gatazka-krisi batean, asaldatuta dagoen ikasleak ezingo du ez entzun eta ez pentsatu; horrexegatik, ikaskideek, entzuteko edota maitatzeko gai badira, pixkanaka sentimenduak adierazteko aukera emango diote.

## **Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

Dinamiken ez-hitzezko jarreretan, irakasleak ere zerikusi handia dauka, ezkutuko curriculuma ageriko curriculum baina garrantzizkoagoa baita. Izan ere, irakasle guztiok ondorio hobeak lortzen ditugu gure eguneroko jardunean azalerazten dugun ereduarekin propio irakatsitako edukiekin baino.

Azken eduki multzoan (laugarrenean), mugimenduen kultura garatzen da. Gure jolasak aisialdian erabiltzeko material ezin hobe dira, zeren bake-dinamika guztiak jolas moduan planteatuak baitaude. Beraz, aisialdirako ere hezten ari gara gure ikasleak eta, hala, mugimenduaren kultura zabaltzen. Ikusten denez, laugarren eduki multzo horretan ere kokatzen dira gure jarduerak.

Gogoan izan behar dugu jolasa (eta jostailuak) dela ikasleen arteko sozializatorako oinarrizko modu eta tresna, eta, jolasen bitartez, gizartean garatu nahi ditugun balio eta jarrerak helarazten direla. Hori dela eta, esan genezake gure jolasak giza eta gizarte-balioetan hezteko funtsezko euskarriak direla.

Egunetik egunera jolasaren balioa handituz joan da, ez soilik tresna pedagogiko gisa, baita komunikazioan eta gizabanako bakoitzaren heltze-prozesuan bizi beharreko esperientzia bat bezala ere.

### **3. Aurrezaintzaren garrantzia**

*Aurrezaintza* hitzak Paco Cascónen “*PROVENCION*” hitza du jatorritzat.. Berak *prevenir* eta *prevención* hitzak ez ditu gustuko. *Prevenir* hitzak aurre egitea esan nahi du, txarra den zerbait gerta ez dadin. Horrek gatazkaren ikuspegi ezkorra baino ez du adierazten eta, esan dugun bezala, gatazka berez ez da negatiboa.

Aurrezaintzak (*prevención*) gatazken ikuspegi positiboan du oinarri. Horregatik, ikasleen bake-heziketarako tresna ezin hobe da. Gatazken konponbidean ikasleak hezi nahi baditugu, gatazka hasi aurretik tresna eta estrategia baliagarriekin hornitu behar dugu ikaskomunitate osoa, eta, horretarako, aurrezaintza da bidea.



## **Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

Gatazkak krisi-egoerara irits ez daitezzen, oinarrizkoa da aurrezaintzaren bidea, haren jarduerak eta dinamikak, haiekin –gustagarriak izaki– ikasleak asebeteta geratuko baitira eta, bide batez, ahalmen sortzailea garatuko baitute.

Gatazken konponbiderako aurrezaintzako dinamikak pausoz pauso eraiki behar dira, eta, GHko saioretan lantzekoak diren arren, hezkuntzako beste edozein garai eta arlotan ere martxan jar litezke (ikasturte hasierako saioretan, tutoretzan, gelan, jolasgaraietan, eskola-kirolean, Elkarbizitza Batzordean...), beti izaten baita egoki aurrezaintzaz jokatzeko.

Dinamika hauen oinarrizko ideia gatazkekin lan egitea da, baina betiere gatazkak lehertu baino lehen, hau da, hasierako unetan. Horrela, kutsatuta ez dagoen giro batean, dinamika hauek denboraz eta itsumenik gabe aurrera eramaten badira, arazoak sakon aztertzeke aukera izango dute eta arazoa konpontzeko ideiak sortuko dituzte.

Gaur egungo eskoletan, gatazkak konpondu nahi izaten direnean, berehalako erantzun bat ematen da (akzio-erreakzioa). Oro har, bortizkeriarik gabeko erantzun baten bidez arazoari aurre egiteko erreferenteak falta zaizkigu. Aldiz, gatazkaren konponbiderako aurrezaintzaz jokatzeko badugu, berehalako erantzun bortitz horren ordez, bat-bateko erantzun baketsu eta eraikitzailea eman ahal izango dugu. Baina, horretarako, presak gelditzen ikasi behar dugu, eta pentsatzen, arazoa sakon aztertzeke eta erantzun sortzaile bat eman ahal izateko.

Gatazken konponbiderako dinamika sorta honek, gatazken konponbidean oinarrizko lau abilezia garatzea izango du helburu:

- a) Estimua eta konfiantzazko talde bat sortzea, non ikasle guztiak taldeko partaide sentituko diren.
- b) Ikasleen arteko komunikazio eta giro ona garatzea, aktiboki elkarri entzunaz eta hitzezkoa ez den jarrera positiboa sortuz.
- c) Erabakiak denek artean adostea.
- d) Kooperazioan lan egitea.

#### **4. Gorputz Hezkuntzan lantzeko dinamika sorta**

Lehen aipatu bezala, ondoren datozen dinamikak jolas moduan planteatuak daude. Ez da soil-soilik jolas-bilduma (jardutea eta ongi pasatzea helburu duena), baizik eta esanahi sakona eta interes berezia duen jolas sorta.

Gaur egungo gizartean eta, tamalez, irakasle on artean, bada oraindik jolasaren garrantziaz jabetzen ez den jende ugari. Uste dute jolasak hezkuntzako eduki eta metodologiatik at daudela, eta denbora pasatzeko jarduera soilak baino ez direla (ikasleek gero lasai ikas dezaten). Ez dira jabetzen haren funtzio hezitzaileaz.

Jolasaren bitartez –ongi bideratutako jolasen bitartez, noski–, giza esperientzia aparta eta sakona bizitzeko aukera ematen zaie ikasleei. Egoera eta esperientzia jakin batetik abiatuta, balioetan oinarritutako eduki baketsuak landuko dira, parte hartzea bultzatuz eta gozatuz. Giza taldeen garapenean oinarritzko eragilea izango da jolasa.

Ondoren proposatzen diren jolasetan, ikasprozesua pixkanaka eta pauso pauso eraikitzen joango dira ikasleak. Eskailera baten moduan, ezin izango dira hurrengo mailara igo aurreko maila ez badute sendo eraiki. Askotan, arazo baten aurrean emandako erantzunetan porrot nabarmenak izango ditugu, hasierarik komunikazioan edota gatazken konponbidean oinarritzen baitugu gure jarduna. Taldea ez bada sendo eraiki eta kohesionatu, haien artean ez da ez konfiantzarik ez estimurik izango, eta, baldintza horietan, ezinezkoa gertatuko da komunikazioa eta arrakasta.

Beraz, dinamika hauekin berdin gertatzen da: ezingo ditugu komunikazio- edota kooperazio-jolasak burutu, lehenik ez badugu taldea sendo eraiki.

Jarraian datorren jolas bilduma oinarriturik dago **Paco Cascón**en *La alternativa del juego 1* eta *La alternativa del juego 2* liburuetan. Egitasmo honetan, bi liburu hauetatik gustukoak izan ditudan jolasak aukeratu ditut eta beste batzuk egokitu, betiere Gorputz Hezkuntzako saioak gogoan.

Hemengo bilduma honetan, jolas guztietan bezalaxe, ezinbestekoa da jolasak pausuz pausu lantzea, maila batetik bestera pasatzeko; hau da, lehenik aurkezpeneko jolasak landu beharko ditugu, gero elkar ezagutzeko jolasak landu ahal izateko. Era berean, ezin izango ditugu konfiantza-jolasak landu, baldin eta aurretik aurkezpen- eta ezagutza-jolasak landu ez baditugu.

Jolas hauen fitxetan honako atal hauek azalduko dira: Jolasaren IZENA, MAILA (Lehen Hezkuntzako [LH] lehen, bigarren edota hirugarren ziklorako egokiak diren), MATERIALA, HELBURUA, AZALPENA eta EBALUAZIOA, baita ALDAERA eta OHARRA ere, behar denean.

### 4.1. Aurkezpen-jolasak

Lagunen izenak eta gutxieneko ezaugarri batzuk ikasteko jolasak dira. Jolasten oso errazak dira, eta, haien bidez, adiskideenganako lehen hurbilketa egiteko oso lagungarriak. Berez, ikasleek elkar ezagutzen ez dutenean taldea martxan jartzeko jolasak dira. Ikasleen arteko harremanak “kutsatuak” daudenean, edota oporraldi luze baten ondoren, oso gomendagarria da jolas hauekin lanean hastea.

Horrela, tirabirarik gabe, modu dinamiko eta horizontalean (hierarkiarik gabe), taldearen oinarria osatuz joango da. Ez du, beraz, normalean saioa hasteko erabili izan ditugun aurkezpen hotz horien tankerarik.

Azkenik, jolas mota hauetan ez da ikasleen arteko hausnarketarik edota ebaluaziorik egingo, helburu sakonik gabeko jolasak baitira.

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Aurkezpen-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>AZKURA DAUKAT</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Giro onean lagunen izenak ikastea. Sormena piztea. Keinuen bidezko lengoaia bultzatzea.	
AZALPENA:	<p>Ikasle guztiak, zutik, biribilean kokatuko dira. Irakaslea ere beraien artean kokatuko da eta jolasari hasiera emango dio honako hau esanez: “Nire izena Ibon da, hemen azkura daukat –adibidez, buruan, eta hatz egingo du buruan–, eta lo egitea dut gustuko –lurrean etzanda, lo dagoenaren itxura egingo du–”. Ibonek bukatutakoan, biribileko hurrengo kideak honako hau esango du: “Haren izena Ibon da, hemen azkura dauka –bere buruan hatz egingo du– eta lo egitea du gustuko –lurrean etzanda, lo dagoenaren itxura egingo du–; nire izena, berriz, Nekane da; hemen azkura daukat –adibidez, sorbaldan, eta sorbaldan hatz egingo du–, eta irakurtzea dut gustuko –irakurtzeko keinua egingo du–”.</p> <p>Horrela jarraituko dute, harik eta taldeko guztiek aurreko lagunen izenak, azkura duten lekua eta gustuko duten jardueraren keinua egiten duten arte.</p>	
OHARRA:	Taldea kopurutsua denean, jolasa astuna eta luzea gerta liteke. Beraz, aurreko lau lagunen izenak eta keinuak besterik ez egitea proposa liteke.	

<i>Aurkezpen-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>BALOIAREKIN NORK BERE BURUA AURKEZTU</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Biguna den baloi txiki bat.	
HELBURUA:	Giro onean, lagunen izenak ikastea. Sormena piztea. Keinuaren bidezko lengoaia bultzatzea.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

AZALPENA:	<p>Ikasle guztiak, zutik, biribil handi batean kokatuko dira. Irakaslea ere beraien artean sartuko da, eta, baloia eskuan, hasiera emango dio jolasari. Baloia beste norbaiti bota aurretik, esan beharko ditu, batetik, bere izen-abizenak eta, bestetik, nola nahi duen deitua izatea. Baloia gelako guztien artean pasatuko da, harik eta guztiek aurkezpena egin arte. Aurkezpenak bukatutakoan, berriro ere jarduera errepikatuko da, baina oraingoan baloia baztertu eta, irudimena astinduta, beste objektu bat jaurti beharko diote elkarri. Irudimen-objektua izango da, imajinatzen eta ikusten ez dena. Jaurti baino lehen, berriro bere izena (gustukoa duena), non bizi den (edo nondik datorren) eta zer gustatzen zaion esango du bakoitzak. Irudimenezko objektua zein den esan ostean, keinuen bidez objektu hori beste lagun bati botako dio, baina aurretik keinu baten bitartez norentzat den adieraziko du. Jasotzen duenak objektuaren tamainaren arabera egingo ditu keinuak.</p>
ALDAERA:	<p>LHko hirugarren ziklotik aurrera, hasierako aurkezpenean baloia jaurtitzeaz batera, izen-abizenak esateaz gain, bere izen eta abizeneko lehen letra gogoan, bakoitzaren dohainak edota balioak esan beharko ditu. Adibidez: <b>K</b>epa <b>A</b>lustiza, <b>k</b>iolaria eta <b>a</b>tsegina.</p>

<i>Aurkezpen-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>FRUTU-SASKIA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Uztaiak. Ikasle kopurua baino uztai bat gutxiago.	
HELBURUA:	Giro onean eta mugimenduzko jolas baten bidez, lagunen izenak ikastea. Distentsioa sustatzea. Azkar mugitzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak biribil handi batean kokatuko dira, bakoitza uztai baten barruan eserita. Uztairik gabe geratu da ikasle bat.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

ALDAERA:	<p>Aukeratzen duen lagun baten aurrean jarriko da eta, lagunari hatz batez seinalatuta, jolasari hasiera emango dio. Honako hiru fruitu hauen izenak esan ditzake: laranja, sagarra edo marrubia. “Laranja-laranja” esaten badu, esan orduko, aurrez duen gelakideak bere eskuineko lagunaren izena esan beharko du, azkar. Esandakoa “sagar-sagarra” bada, bere ezkerreko lagunaren izena esango du kideak. Eta “marrubi-marrubia” bada, bere izena esango du.</p> <p>Norbaiten izena gaizki esango balu, aurrean duen lagunarekin aldatu beharko luke postua. Erdian dagoen ikasleak “fruitu-saskia” esango balu, guztiek lekuz aldatu beharko lukete, eta, orduan, aukeraz baliaturik, hutsik geratu den edozein uztai hartzen saiatuko litzateke erdikoa.</p> <p>Oraingoan, ikasle bakoitzari fruitu bat dela esango zaio. Fruituen izenak hauek izan litezke: laranja, sagarra, udarea, marrubia eta mahatsa. Erdian dagoen ikasleak emandako fruitu baten izena —edozein— esango du eta, esan orduko, fruitu horren jabe guztiek lekuz aldatu beharko dute. Tokiz aldatzen ari direla, erdiko ikasleak saiatu beharko du nahi duen uztai hartzen. Uztairik gabe geratzen den ikaslea jarriko da erdian, eta beste fruitu baten izena esango du. Erdikoak “fruitu saskia” esango balu, ikasle guztiek lekuz mugitu beharko lukete.</p>
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Aurkezpen-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>NIRE ESERLEKUA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Uztaiak. Ikasle kopurua baino uztai bat gehiago.	
HELBURUA:	Giro onean, lagunaren izenak ikastea. Sormena piztea. Keinuen bidezko lengoia bultzatzea.	
AZALPENA:	Ikasleak, biribil handi bat eginez, uztai banatan eseriko dira. Uztai bat hutsik geratuko da.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

Hutsik dagoen uztaiaren ezkerrean eseritako ikasleak hasiera emango dio jolasari honako hau esanez: “Nire izena Itsaso da eta nire eserlekua —hutsik dagoen uztai— Mikelek hartzea nahi dut”. Ondoren, lagunari adieraziko dio nola etorri behar duen eserlekura: “Hegan etorri beharko du”. Aukeratutakoak ondoko ikaskideei laguntza eska diezaieke eserlekura esandako moduan iristeko. Gero, hutsik dagoen uztaiaren ezkerreko ikasleak jarraituko du jolasa.

<i>Aurkezpen-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>MAITE AL NAUZU?</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Uztaiak. Ikasle kopurua baino uztai bat gutxiago.	
HELBURUA:	Giro onean eta mugimenduzko jolas baten bidez, lagunaren izenak ikastea.	
AZALPENA:	<p>Ikasle guztiak biribil handi batean kokatuko dira, bakoitza uztai baten barruan eserita. Uztairik gabe geratu den ikasleak, aukeratzeko duen lagun baten aurrean jarrita, hasiera emango dio jolasari. Lehenik, honako hau galdetuko du: “Leire (lagunaren izena), maite al nauzu?” Eta Leirek honako hau erantzun beharko du: “Jakina baietz, Miren, baina Maddi eta Peru —adibidez— ere maite ditut”</p> <p>Erantzuna eman bezain azkar, galdetutakoaren ezker eta eskuineko gelakideek eta izendatutako lagunak azkar lekuz aldatu beharko dute. Erdikoak memento hori baliatuko du uztai batean esertzeko. Lekurik gabe geratu den ikasleak jarraituko du jolasa, eta jolasari ezingo zaio amaierarik eman harik eta gelako guztiek parte hartu arte.</p>	

### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Aurkezpen-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>SEKRETUAN MAITATU</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Uztaiak. Ikasle kopurua baino uztai bat gehiago.	
HELBURUA:	Giro onean eta mugimenduzko jolas baten bidez, lagun-en izenak ikastea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak biribil handi batean kokatu dira, bakoitza uztai baten barruan eserita. Direnak baino uztai bat gehiago izanik, bat libre geratuko da. Hutsik dagoen uztaiaren ezkerrean eseritako ikasleak emango dio hasiera jolasari honako hau esanez: “Baietz eseri...” eta azkar batean eseriko da hutsik dagoen uztaiaren. Gero, ezkerretik hasita, hurrengo ikasleak esango du: “Eta maitatu...”, eta azkar batean hutsik dagoen uztaiaren eseriko da. Segidan, ezkerretik hurrengoak esango du: “Oso sekretuan...” eta azkar batean hutsik dagoen uztaiaren eseriko da. Azkenik, ezkerretik, hurrengo ikasleak izen bat esango du, adibidez, “Jurgi”, eta azkar batean hutsik dagoen uztaiaren eseriko da. Izendatutako laguna, txistu bizian, hutsik geratu den uztaira joan beharko du, eta bere ondoan eserita dauden kideak (ezkerrekoa eta eskuinekoa), altxatu gabe, Jurgi harrapatzen saiatuko dira. Jolasa, berriro ere, hutsik dagoen uztaiaren ezkerreko lagunak jarraituko du. Jolasa ezingo da bukatutzat jo guztiek parte hartu arte.	

<i>Aurkezpen-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ONDOKOAK GUSTUKO AL DITUZU?</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Uztaiak. Ikasle kopurua baino uztai bat gutxiago.	
HELBURUA:	Giro onean eta mugimenduzko jolas baten bidez, lagun-en izenak ikastea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak biribil handi batean kokatuko dira, uztai banatan eserita. Irakasleak —uztairik gabe— emango dio hasiera jolasari.	



## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

Batengana gerturaturik, honako hau esango dio: “Ondokoak gustuko al dituzu?”. Erantzuna ezezkoa bada, gelakideen beste bi izen esan beharko ditu. Une horretan, galdetutakoaren ezkerreko eta eskuineko lagunek altxatuko dira eta izendatutakoaren uztaietara joan beharko dute, azkar. Izendatutakoak, berriz, haiek utzitako lekua hartzera joan beharko dute (azkar batean ere). Irakaslea orduan, ikasleen mugimenduak baliaturik, hutsik dagoen uztai batean eseriko da. Baina erantzuna baiezkoa bada, taldea eskuinerantz mugituko da. Bakoitza hurrengo uztaira pasatuko da.

Aurrera joan ahala, korapilatzen joango da jolasa. Bigarren aldiz inork baiezko erantzuna ematen badu, talde guztia ezkerreko uztaira pasatuko da. Hirugarren baiezkoarekin, aldiz, bi uztai eskuinerantz, eta laugarren baiezkoarekin, bi uztai ezkererantz. Jolasak horrela jarraituko du: hiru eskuinerantz, hiru ezkererantz, etab. Uztairik gabe geratzen den ikasleak emango dio beti segida jolasari eta ezingo zaio amaierarik eman gelako guztiek parte hartu arte.

<i>Aurkezpen-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>BALOIA AIRERA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Biguna den baloi bat. Erdiko biribila markatzeko klariona edota konoak.	
HELBURUA:	Giro onean eta, mugimenduzko jolas baten bidez, lagunak izenak ikastea.	
AZALPENA:	Irakasleak klarionez biribil bat egingo du lurrean. Ikasle guztiak kanpoan geratuko dira, zutik. haietako bat, ordea, biribilaren erdian kokatuko da, baloia eskuetan. Baloia gora jaurtiko du eta, botatzeaz batera, gelakide baten izena esango du. Izendatutakoa, azkar, biribilean sartu eta baloia airean hartzen saiatuko da.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

	<p>Gero, lehenengoak bezala, berriro gora botako du baloia, eta beste ikaskide baten izena esango du. Azkar batean bigarren horrek etorri beharko du baloia airez harrapatzera. Jolasa ezingo da bukatutzat eman guztien izena esan arte.</p>
ALDAERA 1:	<p>LHko bigarren ziklotik aurrera ere egin daiteke aldaera hau. Baloia airera bota eta ikaskidearen izena esaten dutenean, izendatutakoak baloia airez hartzen badu, hark ere berriro - airera bota eta beste lagun baten izena esan beharko du. Baina, bote eman ondoren hartzen badu baloia, hartutakoan “geldi” oihukatu beharko du.</p> <p>Bitartean, beste gelakide guztiek ahalik eta urrunen ihes egin beharko dute; baina gelditu egingo dira “geldi” entzundakoan. Denak geldi daudela, baloia hartu berri duenak hiru pausu eman, gertuen duen lagunarengana hurbilduko da eta hura —edo beste jolaskide bat— jotzen saiatuko da. Ekiditeko, geldirik dagoenak oinak ezingo ditu mugitu, baina gorputzeko beste atalak bai. Baloiarekin norbait jotzen badu, hura lurrean eseri eta jokoz kanpo geratuko da. Jaurti duenak, berriz, airera berriro botatzeko aukera izango du, eta beste ikaskide baten izena esango. Jolasak bere horretan jarraituko du, aspertu edo nahi duten arte. Eserita daudenek baloia hartzeko aukera izango dute, eta inork baloia hartuko balu, libre geratuko litzateke. Badu, bestalde, eserita daudenei baloia pasatzeko aukera, eta lortzen badu, haiek ere libre izango dira.</p>
ALDAERA 2:	<p>Lehen aldaerako jolasaren antzekoa da. Baina “geldi” esan eta gero, baloiarekin inor joko balu, baloiak emandako tokian jarriko luke eskua ukituak, eta handik ezin izango du kendu aurrerantzean. Beraz, baloia esku batez bota beharko du airera eta esku batez hartuko.</p>

## 4.2. Ezagutza-jolasak

Elkar hobeto ezagutzeko jolasak dira. Aurkezpen soiletik haratago doaz. Ikaskideen bizitza ezagutzeko aukera ematen dute. Oso jolas errazak dira eta giro hurbila sortzen laguntzen dute. Jolasean hasi baino lehen, ziurtatu behar dugu kontsigna ondo ulertu dutela.

Jolas batzuetan ebaluazioa ez da beharrezkoa izango. Halere, jolas sakonagoetan komeni da ikasleei galdetzea nola bizi izan duten. Ebaluazioa egiten den unean ezinbestekoa izango da guztien iritzia jakitea, eta, horren ondoren, nahi edo behar izanez gero, talde osoan eztabaida sakonean murgilduko dira.

<i>Ezagutza-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ZURE ANIMALIA EZAGUTU</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Uztaiak –ikasle kopurua baino uztai bat gutxiago– eta begiak estaltzeko zapi bat –biribil erdiko ikaslearentzat–.	
HELBURUA:	Taldeko kohesioa eta distentsioa. Entzuteko arreta.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak biribil handi batean kokatuko dira, uztai banatan eserita. Uztairik gabe geratu den ikasleak begiak estaliko ditu zapi batekin, eta noraezean ibiliko da biribilaren barruan. Norbaitekin topo egiten duenean, haren hanka artean eseriko da –lagunari bizkarra emanda–. Eseri ostean, atzeko lagunak animalia baten soinua egingo du. Etorri berriak animalia baten soinua asmatu beharko du. Asmatzen badu, rolez aldatuko dira: itsua libre eta eserita zegoena itsu. Asmatuko ez balu, berriro zutik jarri eta beste norbaitengana joan beharko luke itsuak.	
ALDAERA:	Jolasa alderantziz ere egin liteke. Erdikoak non eseri nahi duen ikus dezake, eta beste guztiek, berriz, ez (begiak estalita izango dituztelako).	

### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Ezagutza-jolasak</i>		MAILA: LHko lehen
Izena:	<b>HAUXE DA NIRE ONDOKO LAGUNA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Ikaslagunak taldeko kide bihurtzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak, eserita eta ondokoari eskua emanda, biribil handi batean kokatuko dira. Ikasle batek jolasari hasiera emango dio honako hau esanez: “Nire ondoko laguna Markel da”; esan eta haren ezkerreko lagunaren besoa altxatuko du. Segidan, Markelek egingo du bere ezkerreko lagunaren aurkezpena, modu berean. Horrela segituko du jolasak taldeko guztiak aurkeztuak izan arte.	
ALDAERA:	LHko bigarren ziklotik aurrera, aurkezpenaz gain, lagunaren ezaugarri on bat ere adieraziko dute.	

<i>Ezagutza-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ESPIOIA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Begiak estaltzeko zapi bana.	
HELBURUA:	Gorputz-ukimenaz baliatuz, taldeko partaideak ezagutzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak, begiak estalita, eremu mugatu batean ibiliko dira. Norbaitekin topo egiten dutenean, elkar ondo ukitu eta laguna nor den asmatu beharko dute. Lortzen duen lehena lagunaren atzean jarri eta gerritik helduko dio. Baina, bietatik inork ez badu bestea nor den asmatzen, bakoitzak bere izena esan eta alden du egingo dira. Bi laguneko edo gehiagoko errenkadek topo egiten dutenean, aurrean daudenek bakarrik egingo dute miaketa. Oraingoan, asmatzen duen ikaslea beste ikaslea hartu eta errenkadatik aterako du. Asmatu duenaren ilararen atzean kokatuko dira biak, azkena asmatzailea.  Jolasak aurrera egin ahala, irakaslea bakarrik dagoen ikasle baten ondora gerturatuko da eta belarrira “espioia” dela esango dio. Espioiak norbait aurkitzen duenean, hark espioia nor den asmatzen badu, berdin jarraitzen du jolasak, eta errenkada	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<b>EBALUAZIOA:</b>	<p>bere atzean osatuko du. Baina espioia nor den asmatzen ez badu, espioiak “espioia” ozen esan eta bestearen errenkada puskaraziko du. Horrela, asmatu ez duenaren taldeko errenkadako lehena espioi bihurtuko da, eta aurreko espioiak espioi izateari utziko dio.</p> <p>Bukaeran, taldean bildu eta honako galderen inguruan hausnartuko dugu: nola sentitu zarete?, zer sentitu duzue ilunpetan eta isiltasunean?, zer sentitu duzue besteak ukitzen ibilita?...</p>
--------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Ezagutza-jolasak</i>		MAILA: LHko lehen ziklotik aurrera
Izena:	<b>GIZA ALTXORRA</b>	
<b>MATERIALA:</b>	Arkatx bana eta fitxa-orri bana.	
<b>HELBURUAK:</b>	Taldeko partaideak ezagutzea, amankomunean ditugun gauzez jabetzea eta taldearen kohesioa estimulatzea.	
<b>AZALPENA:</b>	<p>Irakasleak ikasleei giza altxorra bilatzeko fitxa-orri bana banatu eta fitxa horretan honako jarraibideak izango dituzte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aurkitu leku ezberdineko lau lagun.</li> <li>– Aurkitu txakurra duten hiru lagun.</li> <li>– Aurkitu zure hil berean urteak betetzen dituen laguna.</li> <li>– Aurkitu besarkada bat behar duten bi lagun, eta eman besarkada.</li> <li>– Aurkitu urduri dagoen norbait, eta lasaitu.</li> <li>– Aurkitu haserre dagoena, eta galdetu zergatik dagoen haserre.</li> <li>– Aurkitu pozik dagoena, eta galdetu zergatik dagoen pozik.</li> <li>– Aurkitu puzker asko botatzen dituen.</li> </ul> <p>Irakasleak azalduko du taldeko guztiekin hitz egin beharko dutela eta fitxa-orrian aurkitutako ikasleen izenak idatzi beharko dituztela. Galdera guztiei erantzuten saiatu behar dute, baina lortuko ez balute, ez litzateke deus ere gertatuko. Erantzunen hurrenkerak ere ez du garrantzirik.</p>	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

EBALUAZIOA:	Bukaeran, taldean bildu eta honako galderen inguruan hausnartuko dugu: nola sentitu zarete?, zer moduz aritu zarete hizketan zuen artean?, erraza izan al zaizue beste gelakideekin hitz egitea?...
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Ezagutza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>BESTE PLANETA BATERA NOA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Orri eta arkatz bana.	
HELBURUA:	Bizi garen tokian, identifikatzen gaituzten ezaugarriez eta gertaerez ohartzea. Norberarentzat garrantzitsuak diren gauza materialei garrantzia kentzen ikastea. Beste kultura eta balio batzuk ezagutzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiei esango zaie beste planeta batera joan behar dutela eta gure herrian oinarritzkoak diren bost gauza bertara eramateko aukera izango dutela. Ikasle bakoitzak epe bat izango du bere orrian garrantzizko ikusten dituen bost gauza horiek idazteko. Horren ondoren, binaka jarriko dira eta, adosturik, biek idatzitako gauzetatik bost aukeratu beharko dituzte. Azkenik, launaka bilduko dira eta, orduan, bost gauza garrantzitsuenak zein diren adostu beharko dute guztien artean.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, talde handi batean bilduko gara eta, laukote bakoitzak oinarritzko bost gauzak gainontzekoei azaldu ondoren, guztien arteko eztabaida piztuko da. Jarduera honen helburua da beste herri eta kulturetako ideiez jabetzea.	

<i>Ezagutza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>AUTOBIOGRAFIA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Gelakideei norberari buruzko informazio esanguratsua	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

AZALPENA:	<p>plazaratzea. Gelakide guztiak sakon ezagutzea.</p> <p>Saio bukaeran, irakasleak etxean bere autobiografia idatzi behar dutela esango die. Autobiografiak laburra izan beharko du, eta ikasle bakoitzak bere buruari eta bizitzari buruzko informazio esanguratsuena idatzi beharko du, baina ez du bere izena idatziko.</p> <p>Ondoren, hurrengo eguneko saioan, biribilean eserita, irakasleak autobiografia-orri guztiak jasoko ditu eta guztien aurrean banan-banan irakurriko ditu. Taldeko partaideek nortaz ari den asmatu beharko dute.</p>
-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Ezagutza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>LAGUNA AURKITU</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Ikasle guztientzat boligrafo eta pegatina handi bana.	
HELBURUA:	Elkar hobeto ezagutzea. Beste gelakideen ezaugarriez ohartzea. Gelakide guztiak taldeko partaide sentiaraztea.	
AZALPENA:	<p>Irakasleak ikasle bakoitzari pegatina handi bat banatuko dio (orri erdia). Pegatina horretan, ikasle bakoitzak lau ertzetan, goitik behera eta ezkerretik eskuinera, honako hau idatzi beharko du: igande arratsaldeetan zer egiten duen, zaletasunik gogokoena, lagunaren izaera-alderdirik gustukoena, amesten duten desio bat...</p> <p>Ikasle guztiek pegatinan idatzi ondoren, irakasleak orriak jaso, nahastu eta ausaz banatuko ditu berriro ikasleen artean, bakoitzari berea ez den beste pegatina bat emanaz. Jarraian, ikasle bakoitzak pegatinaren jabea aurkitu beharko du, baina pegatina ezingo dio inori erakutsi. Zalantzak baditu, idatzita dagoenari buruzko galderak egin ditzake eta, jabea aurkitzen duenean, pegatinaren erdian haren izena letra handiz idatzi eta bularrean itsatsiko dio.</p>	
EBALUAZIOA:	Nola sentitu zarete? Galderei erantzutea kostatu egin al zaizue?	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Ezagutza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>BIZILAGUNEN ISTORIOAK</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Gelakideen gaitasunez eta nortasunez ohartzea. Besteek egindako deskribapena nor bere egitea. Bestei buruzko deskribapena zintzoki burutzea. Taldeko kohesioa, komunikazioa eta elkarren ezagutza piztea.	
AZALPENA:	<p>Ikasleek bi biribil zentrokide osatuko dituzte. Kanpoko biribilekoak barrurantz begira jarriko dira eta barruko biribilekoak kanporantz; horrela, ausaz, ikasle bat beste baten parean geratuko da. Bakoitzak, aurrean duen lagunari, bere bizitzako gertaera positiboena eta negatiboena zein diren azalduko dio lasai (bost bat minutuz). Guztiek hitz egin ostean, kanpoko biribila ondokoaren lekura mugituko da eskuinerantz, eta, hala, beste lagun bat izango dute aurrean. Oraingo lagunari, norberak zer duen gustuko (apartekoa egiten duena) eta zer baztertuko lukeen (gustukoa ez duena) azalduko dio lasai (beste bost bat minutuz).</p> <p>Guztiek bukatzean, biribil handi bakar batean eseriko dira eta, hitz egindakoaren inguruan, ikasle bakoitzari buruzko deskribapena egingo da. Baina deskribapen hori bakoitzak bere buruari buruz egin beharrean, entzundakoa jaso duten bi lagunek burutuko dute, enpatiaz.</p>	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, erresuminik eta frustraziorik izan ez dadin, oso garrantzitsua izango da guztiek jolasa nola sentitu eta bizi izan duten jakitea. Zer iritzi duzu jolasari buruz? Zer zailtasun aurkitu dituzu burutzeko? Zer lortu duzu?	
OHARRA:	Ebaluazioa bukatu ondoren, gerta daiteke debateak luze jotzea eta bakoitzak dituen kezkek azalratzea. Mementoa balia daiteke sentimenduei buruzko eztabaida sakonago batean murgiltzeko.	



### **4.3. Konfiantza-jolasak**

Taldearengan nahiz norbanakoarengan dugun konfiantza probatu eta pizteko jolasak dira. Konfiantza-jolasekin hasi aurretik taldeko partaideek ondo ezagutu beharko dute elkar; bestela, gerta liteke, jolas batean konfiantza estimulatu beharrean, konfiantzarik eza nabarmentzea, eta hori taldearentzat kaltegarria da.

Konfiantza ezin da inposatu, pixkanaka irabazten den ezaugarri bat da, eta konfiantza irabazteko prozesuak denbora behar du. Gainera, konfiantza galtzen bada, konfiantza berreskuratzea asko kostako da. Konfiantza erantzukizunari lotua dago, zeren bata bestea gabe ezinezkoa baita.

Konfiantza eraikitzeke prozesuan, elkartasun-jarrerak sorraraziko dira. Hala, elkarrekin lan egiteko prestatuko dugu taldea, jarduera arriskutsuak zein sormen-lanak errazago egiteko.

Taldearen kohesioa zein mailatan den kontuan hartuta, konfiantza-jolasak landuko dira. Betiere modu progresiboan, hau da, pixkanaka, konfiantza-maila baxuko jolasekin hasiko gara eta konfiantza-maila handiko jolasekin bukatuko.

Konfiantza-jolas hauetan, taldetik at egoteak sorrarazten dituen erreakzioak, beldurrak edota pozak aztertuko dira. Jolas hauetan, parte hartzea beti borondatezkoa izango da, eta talde osoak erabat isilik egon beharko du, zaratak edo barreak konfiantza prozesuan kaltea eragiten baitute.

Konfiantzako jolas hauen erabileran akats nabarmen batzuk gertatu izan dira maiz, eta haiek ekiditen saiatu behar dugu. Honako hiru hauek dira ohiko akatsak:

- a. jolasa lehiakorra bihurtzea edota txantxetan hartzea
- b. ondo edo gaizki egina dagoen esatea (bakoitzak bere esperientzia izango du; ez da bata bestea baino baliogarriagoa izango; guztiak dira egokiak).
- c. jolasten ari dena kontuan ez hartzea (errespetu falta).

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

Konfiantza-jolasetan ebaluazioa nahitaezkoa da. Jolas horiek nola jorratu diren, bizi izandako egoerek halako eragina izango dute taldearengan edota norbanakoarengan. Tentsioak edo esperientzia berriak izan badira, haiek azalartzea eta aztertzea izango da ebaluazioaren helburua.

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>SUDUR-PUNTAK</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Begiak estaltzeko zapiak.	
HELBURUA:	Taldeko komunikazioa sustatzea. Konfiantza garatzea. Elkar ukitzen ohitzea eta sexu estereotipoak baztertzea. Entzumenaren bidez gidatzen ikastea.	
AZALPENA:	Ikasleak binaka, bata bestearen aurrean, metro batera kokatuko dira. Bikote bakoitzeko kide batek begiak estaliko ditu zapi batez; bestea, berriz, zapirik gabe arituko da. Begiak estaliak dituen kidea pixkanaka eta oso mantso bere lagunarengana hurbildu eta sudur-puntarekin lagunaren sudur-punta ukitzen saiatuko da. Begiak estali gabe dituen lagunak ezingo du hitz egin, ezta mugitu ere; baina, bikotekideari non dagoen adierazteko, emeki emango dio haizea, putz eginenez. Ondoren kontrakoa egingo dute, edota, nahi izanez gero, biek begiak estalita.	
ALDAERA:	Berriro ere, bikotekide batek estaliko ditu begiak eta metro bateko distantziara kokatuko da bestearengandik; baina oraingoan eremu jakin batean mugituko dira. Begiak estali gabe dituenak lagunaren izena behin eta berriz errepikatuko du eta finkaturiko espazioan barrena mugituko da. Begiak estalita dituenak jarraituko dio, besteekin talka egin gabe espazioan barrena ibiliz.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, taldean bildu eta honako galderen inguruan egingo dugu hausnarketa: zer sentrazio eduki dituzue?, nolako hausnarketak sortu dira?, jolasa egiterakoan, erresistentziarik izan al da?, orientatzeko zailtasunik izan al duzue?	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ELEFANTEAK</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Ikasle batek soinua egiteko objektu bat, eta beste guztiek begiak estaltzeko zapi bana.	
HELBURUA:	Distentsio-giroa sortzea. Taldeko konfiantza sustatzea.	
AZALPENA:	Gelako elefante guztien gidaria izango den gelakide bat aukeratzen da lehenik. Kide hori objektu edota instrumentu batekin soinu egiten ibiliko da. Gelako beste guztiak elefanteak izango dira, begiak estaliko dituzte eta eskuak elkarri emanda mugituko dira. Elefanteek, soinuari jarraituz, ibilbide bat osatu beharko dute. Poliki joan beharko dute eta gidariaren seinaleei kasu egingo diete. Gidariak ezingo du hitz egin, objektuarekin soilik egingo du soinu. Tarteka, kanpoko norbait (irakaslea, adibidez) saiatuko da taldeak bere helburua lor ez dezan. Horretarako, taldea apurtzera joango da, edota beste soinu batzuk egingo ditu, nahastearren.	
EBALUAZIOA:	Nola sentitu zarete? Beldurra pasa duzue ala konfiantzaz jokatu duzue? Nola erantzun diezue kanpoko erasoei?	

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>TXIO-TXIOKA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Ikasle guztientzat, begiak estaltzeko zapi bana.	
HELBURUA:	Taldeko distentsioa, konfiantza eta batasuna sustatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiek begiak estaliko dituzte, eta, estali bezain pronto, irakasleak ikasle bati esango dio oilo-amarena egitea egokitu zaiola eta ezingo duela txintik ere esan. Beste guztiek, eremu mugatu batean, taldekideen eskuen bila ibiliko dira noraezean. Norbaitekin topo egiten dutenean, haren eskuari heldu eta belarrira "Txio-txio?" galdetu behar diote.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

Hark ere “Txio-txio?” galdetzen badu, eskuak askatu eta bila segituko dute. Baina, “Txio-txio” galdetzean erantzunik jasotzen ez badu, oilo-ama aurkitu duen seinale izango da, eta berarekin geratuko da, eskua emanda eta isilik. Jolasak aurrera egingo du, harik eta guztiak oilo-amarekin elkartu eta eskua emanda geratu arte.

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>BASOZAINA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Begiak estaltzeko zapi bat.	
HELBURUA:	Norberaren konfiantza garatzea. Distentsio-giroa sortzea. Orientazio espaziala estimulatzea.	
AZALPENA:	Ikasle bat basozaina izango da, eta beste bat orein txikia. Basozaina eta oreina ez ezik, ikasle guztiak bi ilaratan parez pare kokatuko dira. Ikasle bakoitza baso bateko zuhaitz bat izango da. Basozaina, begiak estalita, basoaren alde batean kokatuko da eta basoaren beste aldean orein txikia. Basozainak zauriturik dagoen oreina jaso behar du. Horretarako, baso guztia zeharkatu behar du. Begiak estalita eta zuhaitzik ukitu gabe, oreinarengana iristen saiatu beharko du. Zuhaitzekin askotan topo egiten badu edota bidetik ateratzen bada, oreinak soinu txiki bat egin dezake laguntzeko. Jolasa errepikatuko dute guztiek basozaina izan arte.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, taldean bildu eta honako galderen inguruan hausnartuko dugu: zer-nolako sentazioak eduki dituzue?, orientatzeko zailtasunik izan al duzue?, besteak nola sumatu dituzue?...	

**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>DRAKULA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Ikasle guztientzat, begiak estaltzeko zapi bana.	
HELBURUA:	Distentsio-giroa sortzea. Taldeko konfiantza sustatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak eremu mugatu batean mugituko dira begiak estalita. Irakaslea ikasle baten –edo biren– ondora gerturatuko da eta belarrira “Drakula” esango dio. Ikasleek elkarrekin topo egiten dutenean, “Drakula zara?” galdetu beharko dute. Drakula ez badira, beren izena esango diote elkarri eta ibiltzen jarraituko dute. Baina, norbaitek Drakularekin topo egiten badu, Drakulak oihu bat egingo du eta lepoan hozka egingo dio (txantxetan, noski). Memento horretan, hozkatutako laguna Drakula bihurtuko da. Eta bi Drakula ibiliko dira. Jolasak aurrera egin ahala, gero eta Drakula gehiago izango da. Azkenean ikasle guztiak Drakula izango dira.	
EBALUAZIOA:	Nola sentitu zarete? Beldurra pasa duzue ala konfiantzaz jokatu duzue? Nola erantzun duzue?	

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>LURRERATZEKO PISTA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Begiak estaltzeko zapiak. Koltxonetak. Lurreratzeko pista markatzeko objektuak.	
HELBURUA:	Norberaren konfiantza garatzea. Distentsio-giroa sortzea. Orientazio espaziala estimulatzea. Elkarlana sustatzea.	
AZALPENA:	Objektu batzuekin hegazkinak lurreratzeko pista bat eraikiko da (adibidez, aulkiak edo bankuak), eta juxtu bukaeran koltxonetak jarriko dira. Ikasleak binaka parekatuko dira. Ikasle bat hegazkina izango da (begiak estalita), eta bestea kontrol-dorreko burua. Kontrol-dorreko buruak hegazkinari lurrerazten lagundu beharko dio. Horretarako, hegazkina ukitu gabe eta mezuak ahoz emanez, lurreratzeko pistan barrena	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

OHARRA:	gidatu beharko du. Beste hegazkinak saihestu beharko ditu, eta koltxonetan lurreratzea lortu. Ondoren, eginkizunak aldatuko dira, eta berriro hasiko da jolasa.
EBALUAZIOA:	Koltxonetara ezingo dira jaurtiki bertan beste hegazkin bat badago. Hegazkina joan arte itxaron beharko dute. Nola sentitu zarete? Lagunarengan konfiantza eduki duzue? Desberdina al da gidatua izatea edo gidari izatea?

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>BIKOTE-OREKA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Norberarekiko eta lagunerekiko konfiantza sustatzea. Oreka-zentzumena eta kooperazioa estimulatzea.	
AZALPENA:	Pisua eta altuera orekaturik, binaka jarriko dira ikasleak, aurrez aurre eta eskutik helduta. Oinen puntak bata bestearen aurrean kokatuko dituzte. Oinak V posizioan, lurretik altxatu gabe. Bikotekide bakoitza, gorputza zuzen, atzerantz erortzen joango da pixkanaka. Horrela, besoak erabat luzatuko dituzte eta oreka-puntu batetara iritsiko dira. Oreka-puntua lortutakoan, elkarren kooperazioz eta besoak tolestu gabe, hainbat mugimendu egin ditzakete: banaka edo biak batera makurtu, bat atzera joan eta bestea aurrera, etab.	
ALDAERA:	Oraingoan, parez pare jarrita, esku-barruak elkarri emango dizkiote. Eskuak askatu eta pauso bat atzera emango dute. Handik, oinak mugitu gabe, gorputza aurrerantz erortzen utziko dute, berriro esku-barruak elkarrekin topatu arte. Jarduera erraza izan bada, berdin egingo dute hurrengoan, baina pauso txiki bat gehiago atzera emanda. Pixkanaka, elkarrengandik gero eta urrutiago kokatuko dira. Ez da komeni gehiegi arriskatzea.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, honako galderen inguruan hausnartuko dugu: nola sentitu gara?, oreka bilatzea erraza izan al da?...	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>IZARRA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Taldeko konfiantza, kooperazioa eta kohesioa sustatzea. Oreka-zentzumena estimulatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiek biribil handi bat osatuko dute, elkarri eskua emanda. Hankak apur bat zabaldua eta besoak luzaturik izango dituzte. Hurrenkeran, 1 ala 2 zenbakia egokituko zaio ikasle bakoitzari. 1 zenbakia dutenek pixkanaka (oso mantso) aurrerantz botako dute gorputza, eta 2 zenbakia dutenek, berriz, atzerantz, guztien artean izar bat osatzen duten arte. Ondoren, 1 zenbakia dutenek atzerantz botako dute gorputza, eta 2a dutenek, aurrerantz.	
EBALUAZIOA:	Zer zailtasun aurkitu ditugu ? Bizitzan, talde batean konfiantza izateko eta elkar kooperatzeko, zer arazo sortzen dira?	

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>PENDULUA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Norberarekiko eta taldeko konfiantza sustatzea. Oreka-zentzumena estimulatzea. Beldurrak kanporatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiek, zutik, biribil txiki bat egingo dute. Biribilaren erdian borondatezko pertsona bat kokatuko da. Zutik, besoak alboan luzatuta eta begiak itxita, nahi duen mementoan gorputza atzerantz edo aurrerantz botako du, pendulu baten modura. Biribileko beste kideak, pendulua beraiengana datorrenean, pendulua emeki jaso eta berriro emeki bultza egingo du. Erdikoak esango du jarduera noiz bukatuko; orduan, guztien artean jarriko dute zutik. Gero, begiak ireki eta borondatezko beste bat jarriko da erdian.	
OHARRA:	Biribil erdian kokatzen diren neskek, nahi izanez gero, besoak	

### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

EBALUAZIOA:	<p>luzatuak eduki beharrean, bularrean tolestuak jar ditzakete. Konfiantza lortzen den heinean, biribila apur bat zabal daiteke, erortzeko sentsazioa handiago izan dadin.</p> <p>Jolasa burutu bezain laster, borondatez parte hartu dutenei nola sentitu diren galdetuko zaie.</p>
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>ATZERANTZ JAUZI EGIN</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Zapi bat begiak estaltzeko.	
HELBURUA:	Norberarekiko eta taldearekiko konfiantza sustatzea. Oreka-zentzumena estimulatzea. Beldurra kanporatzea.	
AZALPENA:	<p>Borondatezko gelakide bat altuera txiki batera igoko da. Begiak estalita, besoak luzatu (gurutze modura) eta talde osoari bizkarra emango dio. Taldea, bi errenkadatan, borondatezko haurraren atzean kokatuko da. Errenkada horiek besoetatik lotuak egongo dira, haien artean hutsunerik egon ez dadin. Borondatezko gelakideak, nahi duenean, atzeraka botako du gorputza. Taldeko guztiek jaso beharko dute. Horretarako, belaunak apur bat tolesturik izan beharko dituzte, besoak luzaturik eta bizkarra zuzen.</p>	
EBALUAZIOA:	Bere borondatez parte hartu dutenei, jolasa burutu bezain laster, nola sentitu diren galdetuko zaie.	

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>UHAL-GARRAIATZAILEA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	<p>Norberarekiko eta taldearekikoko konfiantza sustatzea. Taldeko mugimenduen koordinazioa eta kooperazioa lortzea. Beldurra kanporatzea.</p>	
AZALPENA:	Ikasle guztiak, bat izan ezik, ahoz gora etzan eta, ondokoen	



## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

EBALUAZIOA:	<p>sorbaldak ukituz, ilara bat egingo dute lurrean. Ilaran, kontrako zentzuan etzango dira, hau da, ikasle batek bere hankak ilararen eskuinerantz kokatuko ditu eta hurrengoak ezkererantz. Guztiek besoak gorantz luzaturik izango dituzte. Bakarrik geratu den ikaslea ilara-hasieran jarriko da; lagunek luzaturiko besoen gainean eseri eta luze-luze etzango da. Taldeko guztiek, uhal-garraiatazailearen modura, alde batetik bestera eramango dute. Bukaerara iristen denean, ilarako azkena jarriko da, eta errenkadako lehenak hartuko du haren rola. Horrela, guztiek egin arte jarraituko du jolasak.</p> <p>Nola sentitu gara? Beldurrik izan al dugu? Ondo aritu al da taldea?</p>
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>HARRESIA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Begiak estaltzeko zapiak.	
HELBURUA:	Norberarekiko eta taldearekikoko konfiantza sustatzea. Denbora eta espazio orientazioa estimulatzea.	
AZALPENA:	Bat izan ezik, ikasle guztiak harresia irudikatuko duen objektu edota horma baten aurrean kokatuko dira, ilaran, harresitik bi metrora. Distantzia apur bat utzi behar dute haien artean, harresi guztia betetzearren. Ereduaren beste aldean (50 bat metrora), begiak estalita, borondatezko ikasle bat kokatuko da. Erabakitzen duenean, harresirantz joango da lasterka (ez oso azkar). Iritsi baino lehen harrapatzen saiatu behar du taldeak.	
OHARRA:	Jolas hau egiteko, komeni da aurretik konfiantzazko jolasak eginak izatea. Jolasa hasi baino lehen, lasterka datorrena egoki nola harrapatu behar duten praktikatu behar dute.	
EBALUAZIOA:	Borondatez parte hartu dutenei, harrapatuak izan bezain laster, nola sentitu diren galdetuko zaie.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>ESTATUA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Begiak estaltzeko zapiak.	
HELBURUA:	Konfiantza sustatzea. Elkar ukitzen ohitzea. Sormena lantzea.	
AZALPENA:	Ikasleak hirunaka taldekatuko dira. Taldeko batek nahi duen jarreran gelditu geratuko da, estatua modura. Beste batek estatua ukituko du begiak estalita, estatuak zein forma hartu duen jakitearren. Horren ondoren, estatuaren jarrera berdina jartzen saiatuko da. Bukatzen duenean, hirugarrenak zapia kenduko dio, eta, hala, zenbat hurbildu den eredura (benetako estatuara) ikusiko dute. Rolak aldatzen joango dira, harik eta hiru taldekideek hiru roletan parte hartu arte.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, taldean bildu eta honako galdera hauen inguruan hausnartuko dute: nola joan da komunikazioa?, eta elkar ukitzea?...	

<i>Konfiantza-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>DUTXA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Konfiantza sustatzea. Elkar ukitzen ohitzea.	
AZALPENA:	Ikasleak launaka taldekatuko dira. Ikasle bat erdian jarriko da (dutxa jaso behar duena) eta beste hirurek biribilean inguratuko dute. Biribilean daudenean, dutxa bat izango balira bezala, erdikoaren gorputzari masajea emango diote, burutik hasi eta oinetan amaitu, hiru alditan, ezen ura, xaboia eta -berriro- ura eman behar baitizkiote. Gero rola aldatuko dituzte, hirurek masajea hartu arte.	
ALDAERA:	Lauko taldea egin beharrean, hirukoa egin daiteke. Erdikoak, gerria makurtuta, besoak erortzen utziko ditu. Beste bi kideek, bakoitzak hanka bat hartuta, oinaren puntatik gerriraino emango diote masajea.	
OHARRA:	Jolas hau egiteko taldeak konfiantza handia behar du izan.	

<b>EBALUAZIOA:</b>	Ukitua izatea gaizki eramaten duenak ur gutxiko dutxa eska dezake (masaje leuna). Bukaeran, taldean bildu eta honako galdera hauen inguruan hausnartuko dute: nola sentitu zarete?, elkar ukitzea nola joan da?...
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### **4.4. Estimujolasak**

Izenak dioen bezala, pertsonen eta taldeen estimua lantzea izango da helburu nagusia jolas hauetan. Haien bitartez, norberaren segurtasuna osatzen duten mekanismoak aztertu nahi dira, bai barrukoak (autokontzeptua, gaitasunak...) bai kanpokoak (taldean duen pisua, eginkizunak...).

Jolasetan, nor bere mugez edota bere nahiez ohartuko da, eta hitzez edota berbarik egin gabe azaltzen ikasiko du. Horrela, guztiek elkar onartuko dute taldean, eta, hala, taldeko kontzientzia garatuko da haien artean.

Jolasa azaltzeko orduan, kontuz ibili behar dugu, zeren askotan –nahita ez bada ere– taldeko baten baieztapenak beste kide baten deskalifikazioa lekarke, eta hori errotik ekidin behar da. Estimuzko jolas hauekin pertsona bakoitzaren edota taldearen alderdi positiboak ukituko dira, batez ere, guztiak eroso senti daitezten.

Batzuetan, halere, konfrontazioa bultzatuko da. Baina argi izan behar da jarduera horietan lehia ez dela helburua izango, kanpoko presio eta manipulazioei kontra egiten jakitea baizik.

Ebaluazioa oso garrantzitsua izango da estimujolasetan. Jakina, jardueretan, sortutako zailtasunak baloratzeaz gain, bakoitzaren eta taldearen alderdi positibo zein negatiboak agerraraziko direnez, nor bere burua (eta kideena) hobeto ezagutzeko eta estimatzeko aukera izango dugu. Bestalde, eguneroko bizitzaren arazoak aztertzeke ere, aukera paregabea eskainiko digu ebaluazioak (portaera arauak, gure artean gehien gailentzen diren baloreak...).

### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>LIBRE!</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Ikasleen baieztapen fisikoa indartzea. Elkar ukitzen ohitzea.	
AZALPENA:	Ikasleak binaka jarriko dira, bata bestearen atzean, eta biak alde berera begira. Atzeko ikasleak besoekin inguratuko du aurrekoa. Eskuineko eskuarekin lagunaren ezkerreko eskuari helduko dio, eta ezkerrekoarekin eskuinekoa. Jolasari hasiera ematen zaionean, oratzeari gogor eutsi beharko dio, laguna aska ez dadin. Lagunak, berdin: indarrez ekingo dio, loturatik askatzeko.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, elkartu eta galdera hauen inguruan hausnartuko dugu: bi egoeretan nola sentitu zarete?, gustatu al zaizue indar fisikoa sentitzea?, eta inguratuak sentitzea?...	

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>BESARKADA MUSIKALA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Musika tresna.	
HELBURUA:	Taldeko partaide sentiaraztea. Guztien harrera beroa jasotzea.	
AZALPENA:	Irakasleak musika dantzagarria ipiniko du. Ikasle guztiek, eremu mugatu batean libre arituko dira dantzan. Irakasleak musika gelditzen duenean, ikasle bakoitzak beste ikasle bat besarkatu beharko du. Gero, irakasleak musika berriro jarri eta ikasleak berriro arituko dira dantzan. Bigarren aldia musika gelditzen denean, hiruak besarkatuko dute elkar. Horrela, pausoz pauso, elkar besarkatu beharreko taldea handituz joango da, harik eta guztiak besarkada handi batean biltzen diren arte. Besarkada bakoitzean ezin da inor besarkadarik gabe gelditu.	
EBALUAZIOA:	Jolasa nola bizi izan duten eta jolasean nola sentitu diren azalduko dute.	

### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>TORTILLARI BUELTA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Ikasleen baieztapen fisikoa indartzea. Elkar ukitzen ohitzea.	
AZALPENA:	Ikasleak binaka jarriko dira. Ikasle bat lurtean etzango da, zurrun, tinko lurrari itsatsita. Beste ikasleak buelta ematen saiatuko da. Ekiditeko, etzanda dagoenak gogortu dezake gorputza, hankak eta besoak ireki ditzake, lurraren kontra presioa egin dezake, etab. Lagunak, ordea, ezingo dio ez heldu ez lurretik altxa. Saiakeran denbora tarte bat jardun ondoren, aldatu egingo dira eginkizunak.	
EBALUAZIOA:	Jolasean nola sentitu diren azalduko dute, erraz buelta eman dioten edo kostata egin duten.	

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>HARILA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Hari lodi edota artilezko haril luze bat.	
HELBURUA:	Taldeko partaide sentiaraztea. Lagunen harrera beroa jasotzea. Taldea kohesionatzea. Besteen baieztapena erraztea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiek biribil handi bat egin eta lurtean eseriko dira. Irakaslea haien erdian jarriko da eta, harila eskuetan duela, muturreko hariari helduko dio. Aukeratzen duen ikasleari botako dio haril osoa. Harila jaurtitzen duen mementoan, ikasle horri buruzko gauza positibo bat esan beharko du. Horren ondoren, harila jaso duenak berdin egingo du: beste lagun bati harila jaurti eta gauza positibo bat esango dio. Ikasle guztiek harila jaso duten arte iraungo du jolasak.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, denak elkartu eta honako galdera hauen inguruan hausnartu dute: gauza positiboak esatea erraza izan al da?, nola sentitu zara zure gauza positiboak entzutean?, bat egiten duzu esandakoarekin?...	

**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 1. ziklotik aurrera
Izena:	<b>URRUNERA NOA</b>	
HELBURUA:	Ikasleen izaera indartzea eta taldeko kohesioa erraztea.	
AZALPENA:	<p>Ikasleak, biribil handi bat osatuz, lurrean eseriko dira. Irakasleak, beraien artean kokaturik, jolasari hasiera emango dio honako hau esanez: “<i>Indiara</i> –adibidez– noa, eta nirekin... <i>besarkada</i> bat –adibidez– eramango dut”. Orduan, hori esan ondoren, eskuineko lagunari <i>besarkada</i> bat emango dio. Eskuineko lagun horrek antzera jarraituko du jolasa; baina, oraingoan, norakoa aldatuko du eta gauza gehiago eraman beharko ditu, adibidez: “<i>Keniara</i> noa, eta nirekin <i>besarkada</i> bat eta <i>muxu bat</i> eramango ditut”, ondoren, eskuineko lagunari <i>besarkada</i> eta <i>muxua</i> eman beharko dizkio. Horrela jarraituko du jolasak, eramateko gauzak gehitzen, guztiek esan arte nora joan eta zer eramango duten.</p>	

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 1. ziklotik aurrera
Izena:	<b>ESPIRALA</b>	
HELBURUA:	Ikasleen baieztapen ( <i>afirmazio</i> ) fisikoa indartzea. Elkar ukitzen ohitzea. Taldeko sentimendua sortzea. Mugimenduak ongi koordinatzea.	
AZALPENA:	<p>Ikasle guztiek, eskutik helduta, kate luze bat osatuko dute. Katearen muturreko bi ikasleek, beren buruari bira emanaz hasiko dira biraka kontrako zentzuan. Mugimendu lasaiak egingo dira, eta, pixkanaka, elkar estutuz, <i>besarkada</i> handi batean bilduko da talde osoa.</p>	
EBALUAZIOA:	<p>Bai jolasean, bai taldean nola sentitu diren azalduko dute. Espiralean gertatutakoaz ere hausnartuko dute: leku falta, erabakiak nola hartu diren, etab.</p>	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>AUTOMOBIL GARBIKETA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Ikasleen baieztapen fisikoa indartzea. Taldean maitatua eta jasoa sentitzea.	
AZALPENA:	Taldea bitan banatuko da eta bi errenkadatan jarriko dira, bata bestearen parean, aurrez aurre. Autoa garbitzeko makinaren bi aldeak izango dira bi errenkada horiek. Jolasa hasten denean, ikasle bat garbitzeko makinaren mutur batean sartu eta poliki joango da beste alderaino. Bidean, autoak garbitzen diren modura, gelakideek laztandu, igurtzi eta zapladak emango dizkiote lagunari ( <i>xuabe</i> eta <i>goxo</i> , noski). Ikasle guztiak “garbitu” arte jarraituko du jolasak. Bi aldiz errepikatuz gero, ikasle bakoitzak leunago edo gogorrago igurtz dezaten aukera dezake.	
ALDAERA:	Taldea bitan banatu beharrea, talde bakarra osatuko dute. Guztiak biribilean jarriko dira, zutik eta hankak zabalik. “Garbitua” izango den ikasleak denen hanka azpitik pasa beharko du. Bidean, eta bere lekura iritsi arte, garbiketa-laztanak jasoko ditu.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, taldean bildu eta honako galdera hauen inguruan hausnartuko dugu: bi egoeretan nola sentitu zarete (garbitzen ari zinetenean eta garbituak)?, kontaktu fisikoa gustatu al zaizue?...	

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>...IZANGO BANINTZ</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Boligrafo bana eta fitxa-orri bana.	
HELBURUA:	Taldek guztiak elkar ezagutzea eta baieztapena indartzea.	
AZALPENA:	Irakasleak ikasle guztiei fitxa bana emango die. Fitxetan	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

EBALUAZIOA:	<p>hainbat esaldi daude, bakoitzean hutsune bat osatzeko. Esaterako: “Ni automobila (izango) banintz, ... izango nintzateke”, “Ni leku bat (izango) banintz, ... izango nintzateke, “Ni animalia bat (izango) banintz, ... izango nintzateke, “Ni musika (izango) banintz, ... izango nintzateke”, etab.</p> <p>Ikasle bakoitzak fitxa bete duenean (bakarka eta isilik), irakasleari bueltatuko dio bere izena jarri gabe. Irakasleak guztien fitxak jaso dituztenean, nahastu eta ausaz banatuko ditu berriro, bakoitzari berea ez den beste fitxa bat emanaz. Gero, biribil handi bat osatuz eseriko da taldea. Denen aurrean, nork bere fitxa (banaketan suertatu zaiona) irakurri beharko du ozen. Guztien artean, fitxa hori nork idatzi duen asmatu beharko dute. Asmatutakoan, fitxari egilearen izena jarri eta paretan itsatsiko dute.</p> <p>Aukerakoa egin edo ez egin. Gogoeta egiteko puntuak: gauzeekin identifikatzeko izan dituzten zailtasunak, erantzunen arabera nolako pertsona izan daitekeen atzean...</p>
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>URTEBETZE-EGUNA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Urteak betetzen dituen ikaslearentzat ez ezik, gainerako guztientzat ere orri pusketa bana eta arkatz bana.	
HELBURUA:	Ikaslearen baieztapena indartzea. Jarrera positiboak sorraraztea. Autoestimua indartzea. Dinamismoa sustatzea.	
AZALPENA:	Ikaslea urteak betetzen dituen egunean protagonista bihurtuko da. Urteak betetzen dituen ikasleak gustuko duen jolas bat aukeratuko du, eta guztiak jolas horretan arituko dira. Baina jolasa hasi baino lehen, saio hasieran, gelako ikasle guztiek irakasleak emandako paper zati batean urteak bete dituenarentzako zerbait atsegina idatzi edo marraztu beharko dute (nork idazten duen jarri gabe).	



## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

OHARRA:	Irakasleak, urteak bete dituen ikasleari papertxo guztiak eman baino lehen, mezu guztiak irakurriko ditu, ziurtatu beharko baitu idatzitako mezu guztiak positiboak diren.
EBALUAZIOA:	Mezu positiboak jaso dituen ikasleak eta gelako beste guztiek azaldu beharko dute nola sentitu diren.

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>“STOP” BESARKADA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Harrapatzaileentzako elastiko bana.	
HELBURUA:	Taldea kohesionatzea. Elkar ukitzen ohitzea. Aurreiritziak bazterreratzea.	
AZALPENA:	<p>Talde kopuruaren laurdena harrapatzailea izango da, eta elastiko berezia jantzi beharko dute. Jolasa hasten denean, eremu mugatu batean, harrapatzaile horiek beste gelakideak ukitzen saiatu beharko dute. Harrapatzaileak ez diren ikasleek lasterka ihes egin beharko dute, eta, ukituak izango balira, harrapatzailearen elastikoa jantzi eta harrapatzaile bihurtuko lirateke.</p> <p>Ukitua izan baino lehen, ozen “STOP” esaten badu, besoak zabaldu eta geldi geratu beharko du. Harrapatzaileak ikasle hori ezingo du harrapatu. Aske izan eta berriro jokatzeko, ihesi dabilen lagun baten besarkada jaso beharko du. Besarkatzen ari diren unean nahi adina luza dezakete besarkada; bitartean, besarkaturik daudela, harrapatzaileak ezingo ditu harrapatu.</p>	

<i>Estimu-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>EZKUTUKO LAGUNAREN GUTUNA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Ikasle guztientzako boligrafo eta fitxa-orri bana.	
HELBURUA:	Lagunen dohainak eta baloreak ezagutzea. Bestearenganako	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

AZALPENA:	konfiantza handitzea. Irakasleak, saio bukaeran, ikasle guztien izenak poltsa batean sartuko ditu. Ondoren, banan-banan, ikasle bakoitzak berea ez den izen bat hartuko du. Suertatu zaion izena ez dio inori esango, eta egokitu zaion ikasle horri gutuna idatzi beharko dio etxean. Gutun horretan, lagun horren ezaugarriak, dohainak eta balore positiboak nabarmendu beharko ditu. Hurrengo egunean, irakasleak gutun guztiak jasoko ditu, eta, saioaren bukaeran, bakoitzari ezkutuko lagunak idatzitako gutuna emango dio (banatu baino lehen gutun guztiak irakurriko ditu, mezu guztiak positiboak direla ziurtatzeko). Ikasle bakoitzak, bakarka eta isilik, bere gutuna irakurriko du.
EBALUAZIOA:	Nor egokitu zaien esan gabe, azalduko dute gutuna idaztean zer zailtasun izan dituzten eta gutuna irakurtzerakoan zer sentitu duten.

### 4.5. Komunikazio-jolasak

Taldekideen artean komunikazioa estimulatzeko jolasak dira. Jolas hauen bitartez, zentzu bakarreko komunikazioa baztertuko dute eta komunikazio-aukera berriak ezagutuko dituzte, hala nola entzute aktiboa (entzuten ikastea) edota berba gabeko komunikazioa (gorputz-espresioa, elkar ukitzea, begirada...).

Komunikazioa zentzu bakarrean ematen denean (bakarrizketa), arauak apurtzeko eta, etsipenak jota, dena bertan behera uzteko gogoia sortzen da.

Jolas hauen bidez, berriz, komunikazio estereotipoekin hautsi egingo da, eta hurbileko erlazio sakonagoak eta irekiagoak erraztuko dira. Gainera, sentimenduak adierazteko modu berriak eskainiko dizkiete haurrei.

Taldeak daraman prozesuaren arabera, taldekideen aurre-ezagutzaren eta inguruaren arabera, komunikazio-jolasek balio handiagoa edota txikiagoa izango dute.

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

Komunikazioaren dinamika beti desberdina izango da; beraz, egoera askotan egindako jolasek esperientzia aberasgarri anitz sortuko dituzte.

Komunikazio-jolasetan, ebaluazioa bikoteka edota talde txikitan egitea aholkatzen da, nahiz eta gero talde osoan ere egin. Ebaluazioaren helburua ez da izango komunikazioaren zehaztasuna, keinuak, etab. aztertzea, baizik eta sentimenduak eta haiei buruzko adierazpideak azaltzeko gune bat sortzea.

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>TELEGRAMA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Elkar ukitzen ohitzea. Gorputzaren bidez, era dibertigarria batean elkar komunikatzen ikastea.	
AZALPENA:	Ikasleak biribilean eta elkarri eskua emanda eseriko dira. Borondatezko ikasle batek emango dio hasiera jolasari eta bere eskuineko lagunari eskua estutuz mezu bat igorriko dio (adibidez, bi esku-estutze gogor, etenaldia eta beste esku-estutze leun bat). Guztiek mezu bera bidaliko diote eskuineko ikaskideari, hasierako ikaslearengana mezua iritsi arte. Hark mezua ondo iritsi zaion adieraziko du, eta, horrela ez bada, hasierako mezua zein zen argituko du. Ondoren, borondatezko beste ikasle batek, beste mezu berri bat igorriko du.	
ALDAERA:	Biribilaren erdian ikasle bat (polizia) kokatuko da. Oraingoan, sekretuan eta poliziak ikusi gabe, urrun dagoen lagun bati igorri beharko dio mezua, baina esku-estutze soil bat eginez. Poliziak, mezua nork igortzen duen ikusten badu, ikusitakoa erdian eseri eta polizia bihurtuko da. Baina mezua lagunarengana iritsiko balitz, hark “mezua iritsi da” esan eta mezu berri bat bidaliko dio beste lagun bati. Guztiek mezua jaso edo igortzeko aukera izan behar dute.	

**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1. ziklotik aurrera
Izena:	<b>MASAJEA</b>	
HELBURUA:	Elkar ukitzen ohitzea. Gorputzaren bidez, era dibertigarrian elkar komunikatzen ikastea.	
AZALPENA:	Ikasleak binaka taldekatuko dira. Bietako bat lau hankatan jarriko da eta erlaxatua utziko du bere burua. Bikotekideak, ondoan eta belarriko, haren bizkarrean bere eskuak igurtziko ditu, leunki eta era hauetan: animalia pisutsua balitz bezala, hatz-puntekin sagu azkar baten modura, lauhazka handian doan zaldia bailitzan, izugarritzko sugeak egingo lukeen bezala, antzara baldarraren modura, etab. Ondoren, rolak aldatu eta beste bikotekideak jasoko du masajea.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, binaka eta oinutsik, aurrez aurre eseriko dira. Hasieran, hitz egin gabe, oinen bidez azalduko dute nola sentitu diren eta zer izan duten gustuko, eta, irakasleak esaten duenean, hitzez adieraziko dituzte beren sentimenduak.	

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1. ziklotik aurrera
Izena:	<b>ZOOA</b>	
MATERIALA:	Animalia baten izena duten paperak (animalia bakoitzeko bi).	
HELBURUA:	Entzumena eta sentiberatasuna garatzea. Bikotekidearekin kooperatzen ikastea.	
AZALPENA:	Argirik gabeko eremu batean, ikasle bakoitzak poltsa batetik papertxo bat hartuko du. Paperean animalia baten izena azalduko da, eta, animalia horren soinua eginez, espezie bereko animalia aurkitu beharko du, hitzik egin gabe.	
ALDAERA:	Animaliak binaka elkartu beharrean, animalia beraren izenaz hiru, lau edota bost papertxo egin daitezke.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, taldean bildu eta honako galdera hauen inguruan hausnartuko dute: nola sentitu zarete?, laguna aurkitzea erraza izan da?...	

**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>OBJEKTU MAGIKOA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Gorputz-adierazpena garatzea. Sormena lantzea. Arreta estimulatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak biribilean eseriko dira. Erdian, objektu magiko bat dagoela imajinatu beharko dute. Nahi duen ikasleak bere lekutik altxa, erdian kokatu, eta objektu hori nolakoa den adieraziko du hitzik esan gabe (adibidez, orrazia bada, orrazten ari dela antzeztu). Bitartean, biribilean dauden beste kideek objektua zein den asmatu beharko dute. Asmatzen duena erdian kokatuko da eta beste objektu bat irudikatuko du.	
1. ALDAERA:	Jolas bera, baina irudikatu behar dena, objektua izan beharrean, film bat, ekintza bat edota ogibide bat izango da.	
2. ALDAERA:	Oraingoan objektu bat emango zaie (adibidez, erratza), baina erratza pasatzea ez ezik, beste erabilera batzuk ere eman beharko dizkiote eskobari.	

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko lehen
Izena:	<b>ASMATUTAKO IPUINA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Mikrofonoa izango den objektu bat; arkatza, adibidez.	
HELBURUA:	Gelako guztiek parte har dezaten sustatzea. Sormena lantzea. Entzuten ikastea. Hitz-txanda errespetatzen ikastea.	
AZALPENA:	Irakasleak, mikrofonoa eskuan duela, ipuin bati hasiera emango dio. Ondoren, mikrofonoa beste ikasle bati pasa eta hark ipuinari segida emango dio, nahi duen eran. Bitartean, beste kideek ezingo dute hitz egin, mikrofonoa duenak soilik hitz egin dezake. Jarraian, mikrofonoa beste lagun bati pasatu eta ipuinari segida ematen ahaleginduko da. Ipuina bukatuko balitz, beste ipuin bati hasiera emango diote, denek hitz egiteko	

**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

EBALUAZIOA:	<p>aukera izan dezaten.</p> <p>Mikrofonoa emandakoan hitz egitea kostatu egin al zaizu? Mikrofonorik ez zenutenean, nola bizi izan duzue hitzik esan gabe egotea?</p>
-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>URTEBETETZE-ERRENKADA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Hitzezkoak ez diren beste gorputz-adierazpenak ulertzen eta interpretatzen jakitea. Gorputz-adierazpena lantzea. Arreta estimulatzea.	
AZALPENA:	Ikasleek, beren urtebetetze-eguna kontuan hartuta, urtarriletik abendura arteko ilara ordenatu bat egin beharko dute. Baina ezingo dute hitzik esan; beraz, elkarren artean moldatu beharko dute errenkada osatzeko. Ilara zuzena izateak edo ez izateak ez du garrantzirik; bai, ordea, nola lan egin duten eta nola komunikatu diren.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, taldean bildu eta honako galderen inguruan egingo dugu hausnarketa. Zer arazo sortu dira? Zerk erraztu du komunikazioa?	

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ALFONBRA MAGIKOA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Alfonbra bat, toalla bat edota koltxoneta bat.	
HELBURUA:	Lotsa gainditzea. Desinhibitzea. Taldeko baieztapena eta kohesioa lortzea. Komunikazio afektiboa sortzeko giroa sortzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak biribilean eseriko dira, eta borondatezko ikasle bat alfonbra gainean belauniko jarriko da biribilaren erdian. Erdian dagoen ikasleak taldeko lagun bat aukeratuko du. Hark erdira joan, parean belauniko jarri eta musu bat emango dio	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

OHARRA:	ezpainetan. Jolasak guztiek musua eman arte jarraituko du.
EBALUAZIOA:	Musua ezpainetan emateko lotsa duenak masailean eman dezake. Bukaeran, taldean bildu eta honako galdera hauen inguruan hausnartuko dugu: erdian zinetenean, nola sentitu zarete?, eta taldean?...

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>SUTEA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Ikasleentzat, arkatz eta zerrenda-orri bana.	
HELBURUA:	Talde txikitan eta adostasunez, erabakiak hartzen ikastea; norbanakoaren eta beste kideen lehentasunak eta baloreak zeren arabera hartzen diren aztertzen eta baloratzen ikastea.	
AZALPENA:	<p>Irakasleak ikasle guztiei honako testu hau irakurriko die: “Eskolatik etxerako bueltan, konturatzen zara zure etxea sutan dagoela. Etxeko atarian, polizia bat ez sartzeko esanez oihuka ari da. Berarekin hitz egitea lortzen duzu, eta etxera sartzeko baimena ematen dizu, baina minutu batez. Etxera sartzen zarenean, gero banatuko zaizun zerrenda-orritik lau gauza bakarrik har ditzakezu, gainerako guztia suak suntsituko du”. Ondoren, irakasleak ikasle bakoitzari zerrenda-orria emango dio. Orrian honako gauza hauek azalduko dira:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zuk idatzi eta asmatutako abesti bat.</li> <li>- Zure lehen hiru urteetako argazki-bilduma bat.</li> <li>- Musika-aparailu bat.</li> <li>- Zure amonaren ezkontza-soinekoa, zure ezkontzarako gordea duzuna.</li> <li>- Zure sentimenduen gordailua den eta urtetan idazten ari zaren egunerokoa.</li> <li>- Gaixorik sei astez egon zinenean egurrez egindako barku baten maketa.</li> </ul>	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

- Oso maite duzun gitarra garesti bat.
- Zure gustuko musika guztia biltzen duen CDa.
- Gustukoen dituzun oinetako pareak.
- Zure bizitza osoko ikasemaitzak gordetzen dituen karpeta
- Lagun guztien telefonoak idatzita dituzun koadernotxoak.
- Asko maite duzun eta zure aitona oparitu zizun atlas zaharra
- Zure bidaiarik gustukoenean erosi zenuen poster polit bat.
- Amak oparitutako lore zoragarri bat.
- Belaunaldiz belaunaldi gorde den munduko txanponen bilduma bat, aitak oparitua.
- Zure lehen neska/mutil lagunaren amodiozko gutunak.
- Izugarri maite duzun bizikleta zahar bat.

Ondoren, irakasleak bost minutu emango die, eta bakoitzak salbatuko lituzkeen lau gauza idatzi beharko ditu (minutu bat gelditzen denean, abisatu). Denbora bukatzen denean, lau edo bost laguneko taldeetan bilduko dira, eta hamabost minutu emango zaizkie, taldekideen artean lau gauza –salbatzea merezi dutenak– adosteko (hiru minutu gelditzen direnean, abisatu). Oso garrantzitsua da taldeko erabakia adostua izatea. Bozketa bidez ezingo dira erabakiak hartu. Guztien onespeneko zerrenda izan beharko da (nahiz eta guztien gustukoa ez izan). Jarraian, taldeko ordezkari bat aukeratuko da eta, beste taldeetako ordezkariekin batera, gela osoak salbatzea merezi duten lau gauza adostu beharko dituzte.

### EBALUAZIOA:

Ebaluaziorako, 20-30 minutu utzi beharko dira. Hasieran, guztiei galdetuko zaie nola sentitu diren, eta, gero, ea hartutako erabakiak norberaren nahiak islatu dituen eta ordezkariak taldekideen ideiak ondo ordezkatu dituen. Horretaz eta adostasunera iristeko izan ditugun zailtasunez eztabaidatuko da.



**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>OIHANA ZEHARKATZEA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Egoera zailenetako bizipenak itxuratuz, taldeko komunikazioa sustatzea. Erabakiak hartzeko gaitasuna garatzea.	
AZALPENA:	<p>Ikasleak eremu mugatu batean sakabanatuko dira. Irakasleak izugarri arriskutsua den oihan batean daudela azalduko die (animalia basatiz josia). Baina oihana lauko ilaratan zeharkatu beharko dute. Horretarako, ikasle bakoitzak (bere kabuz) ilarako zein postutan jarriko litzatekeen pentsatu beharko du. Pentsatu ondoren, irakasleak esango die ilarako lehen postua aukeratu dutenei gelaren ertz batean kokatzeko, bigarren postua aukeratu dutenei beste ertz batean, hirugarren postua aukeratu dutenei beste batean eta laugarren postua aukeratu dutenei gelako laugarren ertzean.</p> <p>Taldeka elkaturik daudenean, talde berri hauetan ere, oihana zeharkatzeko ilara berri bat osatu beharko dute. Horretarako, bakoitzak, ilarako postu hori zergatik aukeratu duen argituko dio taldeari, eta ilara berrian non kokatzea gustatuko litzaiokeen azaldu beharko du. Taldeko eztabaida sortu behar da eta bakoitza non jarriko den adostu beharko dute.</p>	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, honako galdera hauen inguruan hausnartuko dugu: banakako eta taldeko erabakia hartzeko zer irizpide hartu dira kontuan?, zaila izan al da adostasun batera iristea?...	

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 3.
Izena:	<b>BARKUA HONDORATZEN ARI DA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Orri bana eta arkatz bana.	
HELBURUA:	Taldea txikitzen eta adostasunez, erabakiak hartzen ikastea. Bakoitzaren eta taldearen lehentasunak eta balioak zeren arabera hartzen diren aztertzen eta aintzat hartzen ikastea.	
AZALPENA:	Irakasleak honako hau esango die ikasle guztiei: "Zuek,	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

ondoratzen ari den barku txiki baten kapitainak zarete. Barkua bost minutuan hondoratuko da. Barkuan hamabi pertsona zaudete. Salbamendu-jaka guztiak hondatuak daude eta salbamendu-txalupa bakarra dago. Txalupa horretan bost pertsona bakarrik sar daitezke. Nortzuk salbatuko dituzu? Hauek dira barkuan doazen pertsonak: kapitaina, 85 urteko amona bat, ama bat eta haren semea, rock abeslari famatu bat, ikasle bat, elbarritu bat, droga menpekotasuna duen gizon bat, langile bat, zientzialari bat, enpresari bat eta apaiz bat.” Ikasleak aukeratu dituenen zerrenda idatzi eta gero, hiruko taldeetan bilduko dira. Talde txikian, lagunak azalpenak entzun ondoren, erabaki bat adostu beharko dute, eta guztien artean salbatu behar diren bost pertsona aukeratu beharko dituzte. Bozketaren bidez ezingo dira erabakiak hartu. Guztiek onartzen duten zerrenda izan beharko da (nahiz eta denek gustukoa ez izan). Ondoren, seko taldeetan jarriko dira, eta berdina egin beharko dute: erabakia adostu. Orain, gainera, ordezkari bat aukeratu beharko dute. Norbaitek taldearen erabakia erabat baztertzen badu, lehenengo bi minutuan taldeaz alda daiteke (beranduago ez).

Azkenik, aukeratutako ordezkari guztiak biribilean eseriko dira, eta, ordezkari bakoitzaren atzean, haren taldekideak. Hemen ere adostasuna bilatu beharko dute, baina ordezkariak soilik hitz egingo dute. Eztabaidaz kanpoko lagunek arretaz jarraituko dute (haien rola, adostasunerako zailtasunak...), eta, nahi izanez gero, ordezkariari ideia berriak planteatzeko aukera izango dute idatzizko mezuen bidez.

### EBALUAZIOA:

Bukaeran, taldean bildu eta honako galdera hauen inguruan hausnartuko dugu: nola sentitu zarete?, gelakide guztiak onartzen duzue hartutako erabakia?, ondo ordezkatuak sentitu zarete?, zer-nolako dinamikak izan dira?, zerk erraztu edota zaildu du adostasunera iristea?...

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Komunikazio-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>MARRAZKIEN DIKTAKETA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Marrazteko tresnak.	
HELBURUA:	Komunikazioa eta entzumena sustatzea. Zentzu bakarreko komunikazioaren mugez jabetzea.	
AZALPENA:	<p>Ikasleak, binaka, batak besteari bizkarra emanez eseriko dira. Bikoteko ikasle bati irudi geometrikoak dituen marrazki bat emango dio irakasleak, eta besteari orri zuri bat. Dinamika bukatu arte, ezingo du batak bestearen marrazkia ikusi, ezta ingurukoena ere. Irudi geometrikoak dituen ikasleak kideari marrazkiaren diktaketa bat egingo dio, baina marraztu behar duen lagunak ezingo du hitz egin, ezta soinurik egin ere.</p> <p>Ondoren, marrazkia bukatutakoan, bi lagunek buelta emango dute eta aurrez aurre jarriko dira, baina oraindik ezingo diote marrazkia elkarri erakutsi. Oraingoan, bigarren diktaketa egingo dio (orrian duen beste marrazki geometrikoa), baina kideak nahi dituen galdera guztiak egin dizkioke (marrazkia erakutsi gabe).</p>	
EBALUAZIOA:	<p>Bukaeran, binaka, bi marrazkiak alderatuko dituzte: hitz egin gabe marraztutakoa eta galdetuz marraztutakoa. Jarraian, taldean bildu eta hausnarketa egingo dute. Nola sentitu zara entzunaz bakarrik? Eta galdetzeko aukera izatean? Diktatzen ari zena nola sentitu da? Zer komunikazio mota eman da bi egoeratan? Hitzezko komunikazioan arazoak sortu al dira? Beste komunikazio motak erabili al dituzue? Zein?</p>	

#### **4.6. Jolas kooperatiboak**

Jolas hauetan funtsezkoa da taldekideen arteko kooperazioa. Jolas lasaiak izanik, egungo jolas lehiakorren jokaera eta helburuak zalantzan jartzen dituzte.

Jolas gehienetan helburu zehatzak lortu behar izaten dira: ezagutzazkoak, portaerazkoak edo motorrak. Helburu horiek bigarren maila batean geratzen dira jolas hauetan. Jolas kooperatiboetan sormen-kooperazioa garatzea eta gozatzea da premia-koena.

Jardueretan planteatzen diren esperientziak ez dira esperientzia itxiak izango. Burutzeko, beraz, ezinbestekoa izango da guztiek parte hartzea, lehiakortasuna alde batera utzita (ezin izango da inor baztertu edota kanporatu). Ez dago jokalaria “ona” edo “txarra”. Bakoitzak, abilezia eta gaitasunen arabera, ekarpen berriak egingo dizkio taldeari.

Ebaluazioa oso garrantzizkoa izango da, eta hiru helburu izango ditu: elkarren arteko lana baloratzea, lehiakortasunaren eta kooperazioaren arteko aldeaz jabetzea eta gizartean edo taldean sortzen diren jarrera lehiakorrez hausnartzea.

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>BANKUAN ORDENATU</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Banku suediar luze bat edo eserleku luze bat.	
HELBURUA:	Mugimenduak koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Elkarrengana gerturatzea eta elkar ukitzen ohitzea.	
AZALPENA:	Talde osoak banku luze baten gainera igo beharko du. Irakasleak esandako ordenan jarriko dira, bankutik inor erori gabe. Ordena izan liteke: adinaren arabera, altueraren arabera, pisuaren arabera, jaiotze dataren arabera, etab.	
EBALUAZIOA:	Bukaeran, taldean bildu eta honako galdera hauen inguruan hausnartuko dugu: nola lortu duzue bankuan mugitzea?, nola sentitu zarete beste lagunak ukitzean?, arazorik izan al da?...	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>GLOBOA BIRIBILEAN</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Globo bat.	
HELBURUA:	Kooperazioa bultzatzea. Gorputz trebetasuna garatzea.	
AZALPENA:	Ikasleak biribilean zutik kokatuko dira eta, airean, elkarri globo bat pasatzen ibili beharko dute. Lehenengo biran, eskuz pasatuko dute globoa (guztiek parte hartu behar dute). Bigarrenean, ukalondo; hirugarrenean, buruz; laugarrenean, behatz batez; bosgarrenean, oinez; eta, handik aurrera, nahi duten moduan.	

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>POSPOLO-ONTZIA SUDURREZ PASA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Pospolo-kaxa baten kanpoko zatia (pospolo-ontzia).	
HELBURUA:	Mugimenduak koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Gozatzea. Desinhibitzea.	
AZALPENA:	Ikasleak biribilean kokatuko dira, zutik. Pospolo-ontzi bat pasatu beharko diote elkarri lurrera erori gabe. Pospolo-ontzia sudurrarekin bakarrik pasa daiteke. Beraz, ikasle batek sudurra ontziaren alde batean sartuko du, eta eskuineko hurrengo ikasleak ontziaren beste aldean. Buruz buru pasatzeko, ezingo dira eskuak erabili. Denek jolastu behar dute.	
ALDAERA:	Pospolo-ontzia izan beharrean, sagar bat izan liteke, eta, eramateko, lepoa eta kokotsaren artekoa.	
EBALUAZIOA:	Nola sentitu zarete? Ondokoaren sudurra gertu edukitzeak sentimenduren bat eragin al digu?	

**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>KORAPILOA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Mugimenduak koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Gozatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak biribilean kokatuko dira, begiak itxita. Irakasleak esandakoan, poliki eta besoak gorantz luzaturik, ibiltzen hasiko dira, aurrerantz. Norbaitekin topo egiten dutenean, harekin korapilatuko dira, eskuak elkarri emanez, eta hala segituko dute, harik eta biribileko guztiak korapilaturik geratu arte. Orduan, begiak ireki eta, eskuak askatu gabe, sortutako korapiloa askatzen saiatuko dira.	
ALDAERA:	Begiak irekiak dituztela egin daiteke jolasa. Oraingoan, bi lagun geratuko dira biribiletik at. Taldeak korapiloa egin duenean, kanpoko bi lagunek nola mugitu behar diren esango diete taldekoei, eta korapiloa askatzen saiatuko dira.	
EBALUAZIOA:	Korapiloa askatzeko nola moldatu zarete? Zaila izan da? Elkarren arteko kooperazioa nolakoa izan da?	

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>URA, BASOZ BASO</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Ura eta plastikozko baso bana.	
HELBURUA:	Ura erori ez dadin, elkarren arteko kooperazio eta koordinazio eraginkorra lortzea.	
AZALPENA:	Ikasleak, zutik, biribilean kokatuko dira, bakoitzak plastikozko baso bat ahoan. Ikasle batek bere edalontzia urez beteko du, eta, basoari ahoarekin helduta, eskuineko lagunaren edalontzira botako dio, ahalik eta ur gutxien galtzen saiatuz. Eskuak ezingo dira erabili. Ondoren, ura jaso duen lagunak bere eskuinekoari berdina egingo dio, guztiek ura ondoko lagunari pasatu arte.	
OHARRA:	Bukaeran ikusiko dute zenbat ur garraiatzea lortu duten.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>DORTOKAREN LAGUNTZA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Koltxonetak.	
HELBURUA:	Mugimenduak koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Ikaskideei laguntzeko joera bultzatzea.	
AZALPENA:	Bosteko taldeak egingo dira. Lau dortoka-kume izango dira. Bosgarren laguna, laguntza behar duen animalia. Dortokek igerian ez dakien animalia bati ibaia zeharkatzen lagundu beharko diote. Horretarako, lau dortokak lau hanketan jarriko dira eta koltxoneta bat ipiniko dute bizkar gainean. Igerian ez dakien animalia koltxonetan etzango da, eta dortokek, mugimenduak bateratuz, ibaiaren beste aldera eramango dute. Ibaiaren beste aldera iristen direnean, dortoketako bat izango da igerian ez dakien animalia, eta errepikatu egingo da jolasa.	
EBALUAZIOA:	Nola sentitu zarete igerian ez dakien animalia laguntzean? Zaila gertatu al da guztiak batera mugitzea?	

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>TXAPELA BURUAN, IBILI MUNDUAN</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Buruan jartzeko edozein objektu: poltsatxoak, konoak, plastikozko adreiluak, zapatilak, etab.	
HELBURUA:	Mugimenduak koordinatzea. Gorputz oreka garatzea. Ikaskideei laguntzeko joera garatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiek buru gainean objektu irregular bat jarri eta, eremu mugatu batean, alde batetik bestera mugitzen hasiko dira. Bati objektua lurrera erortzen bazaio, ikasle hori "izoztua" (lekutik mugitu ezinik) geratuko da. Haren ondotik pasatzen den lagun batek lurrera eroritako objektua berriro buruan jartzea lortzen badu, jarraitu egingo du mugitzen eta jolasten.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

ALDAERA:	Jolasa berdina izango da, baina irakasleak mugitzeko hainbat eratan egiteko proposatuko die. Adibidez, txingoka, lasterka, lau hanketan, eskuak atzean, etab.
EBALUAZIOA:	Bukaeran, kideek zenbat alditan lagundu dioten galdetuko diegu, eta, hortik abiatuta, laguntzearen balioaz egingo dugu ebaluazioa.

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>UZTAI MUSIKARIAK</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Psikomotrizitateko uztaiak. Musika aparatua.	
HELBURUA:	Mugimenduak koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Gozatzea.	
AZALPENA:	Ikasleak, binaka psikomotrizitateko uztai handi baten barruan sartuko dira. Uztaiari eskuekin helduko diote, eta, musikarekin batera dantza eginez, eremu mugatu batean hasiko dira mugitzen. Musika gelditzen denean, beste bikote bat bilatuko dute. Aurkitzen dutenean, uztaiak elkartu eta haien barruan sartuko dira lauak. Musika berriro martxan jartzen denean, lehen bezala, musikaren doinuan dantzatuko dira, harik eta musika gelditzen den arte. Gero, lau izan beharrean, zortzi izango dira uztai barruan. Jolasak horrela jarraituko du, harik eta uztai barruan ahal den ikaskide gehien sartzen diren arte.	
ALDAERA:	Jolas berdina, baina uztaiak lurrean utzita. Ikasleak uztaiaren kanpoaldean arituko dira dantzan, eta, musika gelditzen denean, barruan sartu beharko dira. Musika gelditzen den bakoitzean, irakasleak uztai bat kenduko du. Ikasleek elkarri lagundu beharko diote, ikasle guztien gorputz-atal bat, gutxienez, uztaiaren barruan izan dadin.	



### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>BARKUA KONPONTZERA ERAMAN</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Mugimenduak koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Gozatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiek, batek izan ezik, ilara bat egingo dute lurrean ahoz behera etzanda. Ilarakoak kontrako zentzuan etzango dira, hau da, ikasle batek bere hankak ilararen eskuinean izango ditu eta hurrengoak ezkerrean. Gerriak maila berean izango dira; beraz, bakoitzaren gerriak ondokoen gerria ukitu behar du. Halaxe jarrita, barkua itsasotik ateratzeko egur-bidea irudikatuko du errenkadak. Borondatezko ikaslea izango da barkua. Lagunekiko perpendikular jarrita, ilararen gainean etzango da, mugitu gabe. Ipurdia eta gerria mugituz, barkua alde batetik bestera eramaten saiatu beharko dira lurrekoak. Barkua errenkadaren beste aldera iristen denean, azkena jarriko da ilaran eta errenkadako lehenak errepikatuko du dinamika. Horrela jarraituko du jolasak guztiek egin arte.	
EBALUAZIOA:	Nola sentitu zarete? Zaila izan al da barkua mugitzea?	

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>UZTAIA BIRAKA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Uztaiak.	
HELBURUA:	Mugimenduak koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Gozatzea. Desinhibitzea.	
AZALPENA:	Ikasleak biribilean kokatuko dira, zutik eta eskuak elkarri emanda. Irakasleak bikote baten eskuak askatu eta uztai bat zintzilikatuko du bikotekide baten besotik. Eskuak berriro lotu, eta uztaiarekin hasiko dira jolasten. Uztai biribilean zehar mugitzen eta bira oso bat ematen saiatu beharko dute, eskuak askatu gabe. Horretarako, burua eta hankak uztai barruan sartu beharko dituzte eta, jarraian, ondokoari uztai pasatu. Baina ez diegu nola egin behar den esango, beraiek asmatu	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

1. ALDAERA:	beharko dute modua. Bira bat ematen dutenean, berriro uztai gehiagorekin errepika daiteke jolasa.
3. ALDAERA:	Berdina izango da jolasa, baina, biribilean, eskua modu berezian emango diote elkarri; hankak zabalik, guztiek eskuinerantz begiratuko dute. Makurtuta, eskuineko eskua hanka azpitik pasatuko dute (atzekoari eskua emango diote), eta ezkerreko eskuarekin aurrekoaren eskuari helduko diote. Jarrera berezi horretan mugitu beharko dute uztai.
EBALUAZIOA:	Hiruko edo lauko taldeetan elkartuko dira ikasleak. Talde bakoitzean uztai bat izango dute. Hirukotea uztaiaren barruan kokatu da, zutik eta besoak ondokoaren sorbaldan jarrita. Eskuak erabili gabe, uztai gorantz igotzen saiatu beharko dute, uztai buruan kokatzeko.
EBALUAZIOA:	Taldeko elkarlanaz hausnar dezakete.

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ALDERANTZIZKO EZKUTAKETA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Ohiko joko lehiakorretan, kooperazio aukera berriez jabetzea. Elkarlanean ongi pasatzea.	
AZALPENA:	Eremu zabal batean edota parke batean burutuko da jolasa. Gelako kide guztiek 50 arte zenbatzen duten bitartean, borondatezko ikasle bat ezkutatzera joango da. Ezkutaleku zabal bat bilatu beharko du, geroxeago ikaskideak berarekin ezkutatu ahal izateko. Taldeak zenbaketa bukatzen duenean, sakabanatu egingo dira, nor bere bilaketa egin dezan. Ezkutaturiko laguna aurkitzen saiatu beharko dute. Norbaitek aurkitzen badu, gainerakoei deus ere esan gabe, berarekin ezkutatuko da. Jolasak horrela jarraituko du, guztiek ezkutalekua aurkitu arte.	

**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>UHOLDEA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Plastikozko adreiluak edota egunkariak.	
HELBURUA:	Kooperazioa bultzatzea. Sormena sustatzea. Elkarren artean konponbideak bilatzeko gaitasuna garatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiei herri bateko biztanleak direla azalduko zaie. Herri hartan uholde handi bat jasan dute eta herrian isolaturik daude. Herritik ezin dira atera, zubia suntsiturik geratu delako. Herritik atera, ibaia zeharkatu eta laguntza bila joateko, harriak emango zaizkie. Plastikozko adreiluak edota egunkari zatiak (orri erdia) izango dira harriak, eta zortzi ikasleko zazpi harri emango zaizkie. Harriekin zubi bat eraiki beharko dute herri guztia ibaiaren beste aldera pasa ahal izateko. Adostu beharko dute nola eraiki. Harriaren gainean soilik bermatu daiteke oina, ibaiaren korrontea oso handia baita, eta, inork ibaia ukituz gero, korrontek eramango du.	
EBALUAZIOA:	Nola jarri zarete ados? Zaila izan al da irtenbide bat aurkitzea? Nola sentitu zarete guztien artean lortu duzuela ikustean?	

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ZAPATILAK JANTZI</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Ikasleen zapatilak.	
HELBURUA:	Mugimenduak koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Gozatzea. Sormena lantzea.	
AZALPENA:	Saio-amaiera baterako pentsatua dago jolasa. Gela batean zapatilarik gabe aritu ondoren, zapatilak janzteko modu dibertigarri bat izango da. Aurretik, zapatilak kendu behar dituztenean, ikasleei eskatuko zaie zapatilak izkina batean uzteko, denak nahasirik. Hala, pila handi bat egingo dute. Saioa bukatzean, zapatilen tontorretik ikasle bakoitzak bereak ez diren bi zapatila hartuko ditu. Eskuineko eskuarekin bat	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

OHARRA:	<p>hartuko du, eta ezkerrekoarekin bestea; ahal dela, lokarritik hartu, halaxe baita errazena. Gero, biribil handi bat egingo dute, ondokoari eskua emanda. Biribila eten eta desegin gabe, txandaka, zapatilak elkarren artean trukatu beharko dituzte, bakoitzak bereak eskuratu arte.</p> <p>Haur txikiekin ere egin daiteke, baina oinetako bakarrekin: bata jantzita edukiko dute eta bestea trukatu beharko dute.</p>
---------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko lehen ziklotik aurrera
Izena:	<b>ARMIARMA</b>	
HELBURUA:	Ohiko jolas lehiakorretan, kooperazio-aukera berriez jabetzea. Elkarlanean ongi pasatzea.	
AZALPENA:	Mugatutako eremu batean borondatezko ikasle bat “armiarma” izango da. Taldeko beste euliak harrapatu egin beharko ditu armiarmaak. Norbait ukituz gero, hura ere armiarma bihurtuko da, eta biak elkarri eskua emanda gelakideak harrapatzen saiatuko dira. Azkenean, armiarma handi bat izango dira guztiak. Eskuak askatuko balira, ezingo lukete eulirik harrapatu. Azken eulia izateari garrantzia kendu behar zaio. Azken eulia izango da armiarma hurrengo txandan.	
1. ALDAERA:	Antzeko jolasa, baina, eskua emanda lau lagun biltzen direnean, bi armiarman osatuko dira, binaka eskutik helduta.	
2. ALDAERA:	Oraingo aldaeran, armiarmaak eulia ukitzen duenean, eulia armiarma-sare bihurtu eta harrapatutako lekuan geldi geratuko da. Armiarma-sareak, ezingo ditu hankak mugitu baina bai besoak eta eskuak. Eskuekin beste euliak harrapatzen saiatuko da, eta, beste euli bat ukituz gero, hura ere armiarma-sare bihurtuko da.	
EBALUAZIOA:	Bakarkako eta taldeko lanen inguruan hausnarketa egingo dute eta jolasaren alde onak eta txarrak aztertuko dituzte.	

**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

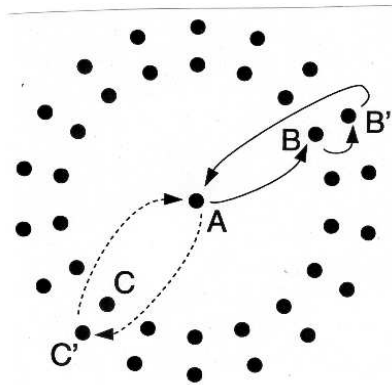
<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 2. ziklotik aurrera
Izena:	<b>TREN LUZEA</b>	
HELBURUA:	Mugimenduak azkar koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Komunikazio azkarra sustatzea.	
AZALPENA:	Ikasleek, lauko edo bosteko taldeetan, ilaran eta aurrekoaren sorbaldaren gainean bi eskuak jarrita, tren txiki bat osatuko dute. Treneko guztiek, azkenekoak izan ezik, begiak itxita izango dituzte. Azkenekoa gidaria izango da eta honako mezu hauek emanaz gidatuko du trena: a) sorbaldan ukitu bat egin eta ukitutako aldera joango da, b) bizkarrean ukitu bat egin eta aurrera egingo du, c) aurreko bi aginduei bi ukitu gehituz gero, mugimendu handiagoa egin beharko du, d) buruan ukitu bat egiten bada, ilarako lehenengoak besoak luzatu eta aurrean duen trena harrapatzen saiatuko da, e) belaunarekin ipurdian ukitu eta gelditzeko seinalea da. Jolasaren helburua da guztien artean tren luze bat osatzea. Horretarako, ilaran dauden lagunek, azkar batean eta atzetik aurrera, trenaren aurrealdean dagoenari bidali beharko diote gidariak igorritako mezua. Beste tren bat hartzen badu, beste treneko gidariak ere begiak itxi beharko ditu. Jolasa lehiakor bihur ez dadin saiatu behar dute, arriskua baitago jolasaren norakoa aldatu eta jendea harrapatua izan ez dadin lehia bilakatzeko.	
EBALUAZIOA:	Mezuak ulertzea erraza izan al da? Tren desberdinen artean nola moldatu zarete? Zer arazo sortu dira?	

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 2. ziklotik aurrera
Izena:	<b>SILABAK</b>	
HELBURUA:	Kooperazioa eta sormena garatzea. Gorputz-adierazpena bultzatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak biribilean eseriko dira. Borondatezko ikasle bat gelatik kanpora aterako da. Barruko taldeek hiru silaba edo	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

gehiago dituen hitz bat asmatu beharko dute (adibidez, “laranja”). Gero, ikasleak silaba kopuruaren arabera taldetan banatuko dira. “Laranja” hitza izanik, hiru talde egingo dira: Batzuek “la” silaba irudikatu beharko dute, beste batzuek “ran” silaba eta besteek “ja” silaba. Lurrean etzanda eta elkarren laguntzaz, egokitutako silabak irudikatu beharko dituzte gorputzak elkartuz. Silabak ez dute zertan jarraian egon behar. Talde guztiek silabak irudikatzen dituztenean, kanpoan dagoena gelara sarrarazi eta lagunak gorputzez idatzitako hitza asmatzen saiatuko da.

<i>Jolas kooperatiboak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>BALOIAREN KONTRA MUGITU</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Baloia bigun bat.	
HELBURUA:	Elkarlanean aritzea.	
AZALPENA:	<p>Ikasle guztiek erdirantz begiratzen duten bi biribil zentrokide osatuko dituzte. Erdian, borondatezko ikasle bat (A) jarriko da, baloia eskuan duela. Erdiko ikasleak (A), barruko biribileko edozein kideri botako dio baloia (B-ri, esaterako).</p> <p>Jarraian, B, lasterka, kanpo-ko biribileko beste pertsona baten atzean kokatuko da (C'-ren atzean). C'-k, arin, erdira joan beharko du. Bitartean, baloia jaso zuenak (B), bere atzekoari (B'-ri) pasatuko dio, eta hark (B') erdikoari (C'-ri).</p> <p>C'-k berriro jolasari hasiera emango dio, beste lagun bati baloia jaurtiz. Guztiek parte hartu arte ezingo zaio amaiera eman jolasari.</p>	



#### 4.6.1. Jausgailuarekin egiteko jolasak

Gazte nahiz helduen arreta pizten duen objektua da jausgailua, bere kolore bizi eta erakargarriengatik. Erakargarria izateaz gain, kooperazio-jarduerak egiteko oso tresna baliagarria da.

Beraz, jausgailua jolas kooperatiboan saioei hasiera emateko modu erakargarria izan daiteke. Gainera, kalean erabiltzen badugu, ziur egon beste ikasleen eta helduen arreta bereganatuko duela. Ebaluazioa ez da beti egingo, behar denean baizik.

<i>Jolas kooperatiboak (jausgailua)</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>OLATUAK</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Jausgailu bat.	
HELBURUA:	Mugimenduak ongi koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Jausgailuaren mugimenduak ezagutzea.	
AZALPENA:	Ikasleek jausgailua gerrialdera eraman eta emeki astintzen hasiko dira. Olatuen antzeko mugimenduak egitea proposatuko diegu: itsasoa bare dagoenean, olatu txikiak sortuko dituzte; haizea dabilenean, handixeagoak, eta, ekaitza datorrenean, olatu handiak. Horretarako, jausgailua ikasle batzuek igotzen dutenean, beste aldekoek jaitsiko dute.	

<i>Jolas kooperatiboak (jausgailua)</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>JAUSGAILUA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Jausgailu bat.	
HELBURUA:	Mugimenduak ongi koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<b>AZALPENA:</b>	<p>Jausgailuaren oinarritzko mugimendua ikastea.</p> <p>Ikasleek jausgailua lurreraino jaitsiko dute (jausgailua askatu gabe). Hiru arte zenbatuko dute eta guztiek batera besoak ahalik eta altuen igoko dituzte. Jausgailua airez beteko da. Besoak luzaturik, jausgailua pixkanaka hustu egingo da eta benetako jausgailu baten itxura hartuko du.</p> <p>Mugimendu hori errepikatu egingo da. Gainera, besoak igotzean, guztiek pauso bat aurrera ematen badute, jausgailua gorago igotzea lortuko dute. Jaisten doanean, berriro pauso bat emango dute atzera.</p>
------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Jolas kooperatiboak: jausgailua</i>		MAILA: LHko 1.
<b>Izena:</b>	<b>IGLUA</b>	ziklotik aurrera
<b>MATERIALA:</b>	Jausgailu bat.	
<b>HELBURUA:</b>	Mugimenduak ongi koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Jausgailuaren oinarritzko mugimendua ikastea. Gozatzea.	
<b>AZALPENA:</b>	<p>Ikasleek berriro ere puztu egingo dute jausgailua. Oraingoan, puztuta dagoela, guztiek pauso bat emango dute aurrera, besoak gora ondo luzaturik. Jausgailua jaisten hasten denean, bizkarraldetik jaitsiko dute eta haren izkinan eseriko dira. Horrela, guztien artean “iglu” bat osatuko dute. Jausgailua hustu ez dadin, iglua oso ondo estali behar dute ipurdi eta eskuekin. Behin barruan daudela, taldeka bizkarra atzera eta aurrera eramango dute, kulunkatzeko mugimendua sortzeko. Izkinan lasai etzatea ere badaukate.</p>	
<b>OHARRA:</b>	<p>Jolasa argi gutxirekin burutzea oso dibertigarria gertatzen da. Barruan ipuinak kontatzeko ere oso aproposa da.</p>	
<b>EBALUAZIOA:</b>	Nola sentitu zarete? Iglua egitea zaila izan al da?	



### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Jolas kooperatiboak: jausgailua</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>IZENAK ERDIRA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Jausgailu bat.	
HELBURUA:	Izenak ikastea. Mugimenduak ongi koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Jausgailuaren oinarrizko mugimendua ikastea. Gozatzea.	
AZALPENA:	Ikasleek, aurreko jolasean bezala, besoak luzatuz puztuko dute jausgailua. Jausgailua goian dagoenean, irakasleak ikasle baten izena esango du. Ikasle horrek jausgailua askatuko du eta jausgailuaren erdian kokatuko da. Bitartean, ikasleek besoak luzatuta izango dituzte, jausgailua emeki jaits dadin. Jausgailua jaisten denean, erdiko ikasleak jausgailuaren erdiko zulotik bere burua sartu beharko du. Burua sartzen duenean, bere gelakideek pauso bat aurrera eman eta, hiru zenbatzean, berriro igoko dute jausgailua. Momentu horretan erdiko ikasleak bere lagun baten izena esango du. Izendatutako laguna lasterka erdira joango da eta erdian dagoen ikaslea haren lekura joango da. Jolasak horrela jarraituko du, gelakide guztiek parte hartu arte.	

<i>Jolas kooperatiboak (jausgailua)</i>		MAILA: LHko lehen
Izena:	<b>MENDIAN GORA</b>	ziklorako
MATERIALA:	Jausgailu bat.	
HELBURUA:	Mugimenduak ongi koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Jausgailuaren oinarrizko mugimendua ikastea. Tarte dibertigarri bat pasatzea.	
AZALPENA:	Ikasleek berriro ere puztu egingo dute jausgailua. Puztuta dagoenean, azkar batean jausgailua lurrean utziko dute eta haren gainean belauniko jarriko dira. Mendi txiki baten itxura hartuko du jausgailuak.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

OHARRA:	Irakasleak, orduan, hiru ikasle izendatuko ditu, eta haiek jausgailuan gora eskalatzen saiatuko dira (mendia eskalatzen arituko balira bezala). Jolasean segituko dute, harik eta gelakide guztiek parte hartu arte.
	Jolasa oinutsik egitea komeni da.

<i>Jolas kooperatiboak (jausgailua)</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>BALOIAK ERDIRA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Jausgailu bat, hondartzako baloia eta teniseko pilota.	
HELBURUA:	Mugimenduak ongi koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Taldeko kohesioa sustatzea. Tarte dibertigarria pasatzea.	
AZALPENA:	Ikasleak jausgailua gerri parean jarriko dute. Irakasleak hondartzako baloi bat jausgailuaren gainean jarriko du. Jolasaren helburua izango da baloia lurrera erori gabe alde batetik bestera eramatea. Horretarako, mugimenduak ongi koordinatu beharko dituzte: batzuek jausgailua apur bat igo beharko dute eta besteek, aldiz, jaitsi.	
1. ALDAERA:	Dinamika berdina, baina guztien artean baloia ahalik eta altuen botatzen saiatu beharko dute (sabaia ukitzeko asmotan).	
2. ALDAERA:	Irakasleak hondartzako baloia sartu beharrean, teniseko pilota bat edota baloi txiki bat jarriko du jausgailuaren gainean. Oraingoan, pilota erdiko zulotik eta erori gabe sartzen saiatuko dira.	
3. ALDAERA:	Irakasleak baloi txiki bat baino gehiago ipiniko ditu jausgailuaren gainean, eta erdiko zuloan ahalik eta baloi gehien sartzen ahaleginduko dira, beste baloiak lurrera bota gabe.	
EBALUAZIOA:	Nola sentitu zarete guztiek helburua lortu duzuenean? Elkarrekin kooperatzea erraza izan al da?	

### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Jolas kooperatiboak: jausgailua</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>SASKIRATZEA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Jausgailu bat. Teniseko pilotak.	
HELBURUA:	Mugimenduak ongi koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Kohesioa sustatzea. Tarte dibertigarri bat pasatzea.	
AZALPENA:	Ikasleak ordenan jarrita, batetik hirura zenbatuko ditu irakasleak. Ikasleek gerriaren parean jarriko dute jausgailua. Irakasleak talde baten zenbakia esaten duenean (adibidez, 3), zenbaki hori dutenak, lekua utzi, eta atzean duten saski batera joango dira. Saskian teniseko pilotak izango dituzte. Banan-banan saski ondotik pilotak jausgailura jaurtiko dituzte eta erdiko zuloan sartzen saiatuko dira. Sartzea lortzen ez badute, jausgailuari heltzen dioten ikasleak, leunki mugituz, pilota erdian sartzen saiatuko dira. Pilota guztiak zulotik sartzen dituztenean, bakoitzak bere pilotak jasoko ditu. Jolasean segituko dute, harik eta talde guztiak parte hartzen duten arte.	
EBALUAZIOA:	Nola sentitu zarete guztiak helburua lortu duzue? Nola sentitu zarete talde guztiaren babesaren jasoan?	

<i>Jolas kooperatiboak: jausgailua</i>		MAILA: LHko lehen
Izena:	<b>KARRAMARROA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Jausgailu bat.	
HELBURUA:	Taldeko kohesioa sustatzea. Gozatzea.	
AZALPENA:	Ikasleek jausgailua gerriaren parean jarriko dute. Borondatezko “karramarro” bat jausgailuaren erdian sartuko da. Karramarroak beste ikasle baten hanka ukitzen duenean, ukitutakoak “karramarro” hitza esanez, jausgailu barruan sartu eta bera ere karramarro bihurtuko da. Azkenean, guztiak karramarro handi bat osatuko dute eta jausgailua beraien eskola izango da. Denek batera karramarro handi baten moduan mugitzen saiatuko beharko dute.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Jolas kooperatiboak (jausgailua)</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>LEKUZ ALDATU</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Jausgailu bat.	
HELBURUA:	Mugimenduak ongi koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Jausgailuaren oinarrizko mugimendua ikastea. Kohesioa sustatzea. Gozatzea.	
AZALPENA:	Ordenan jarrita, irakasleak zenbaki bana banatuko die (1etik 4ra). Ikasleek berriro puztuko dute jausgailua. Puztuta dagoenean, irakasleak zenbaki bat esango du. Orduan, zenbaki hori daukaten ikasleek dauden lekua utzi eta libre dagoen beste leku batera mugitu beharko dute, azkar. Besteek, bitartean, besoak luzatuak izango dituzte, jausgailua pixkanaka jaits dadin. Kontuz, erdian elkarrekin talka egin gabe.	
ALDAERA:	Irakasleak, zenbakiak esan beharrean, lekuz aldatzeko baldintzak alda ditzake; adibidez, ilea horia dutenak, erlojua dutenak, begi urdinak dituztenak, kamiseta zuria dutenak, etab.	

<i>Jolas kooperatiboak: jausgailua</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>GAZTA, OGIA ETA TOMATEA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Jausgailu bat.	
HELBURUA:	Mugimenduak ongi koordinatzea. Kooperazioa bultzatzea. Jausgailuaren oinarrizko mugimendua ikastea. Kohesioa sustatzea. Tarte dibertigarri bat pasatzea.	
AZALPENA:	Ikasleek jausgailua gerriaren parean dutela, <i>gazta, ogia</i> edo <i>tomatea</i> izena emango die ikasleei, ordena horretan. Hala, denak izango dira gazta, ogia edo tomatea. Irakasleak talde baten izena esaten duenean, adibidez, gazta, gazta izena duten guztiak eskuinerantz lasterka hasiko dira jausgailuaren	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

inguruan. Hasierako lekura iristen direnean, jausgailuari heltzen ari diren lagunek jausgailua puztuko dute. Gazta taldeko guztiek momentu hori baliatuko dute jausgailuaren barruan sartzeko, elkar besarkatzeko, eta guztiek batera “gazta” oihukatzeke (jausgailuari heltzen dioten kideek besoak luzatuta izango dituzte). Beste taldeen parte-hartzearekin jarraituko du jolasak (ogia eta tomatea).

<i>Jolas kooperatiboak (jausgailua)</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>KATUA ETA SAGUA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Jausgailu bat.	
HELBURUA:	Taldeko kolaborazioa sustatzea. Ahula babestea. Gozatzea.	
AZALPENA:	<p>Jolasa oinutsik burutu behar dute. Ikasleek jausgailuari gerriaren parean helduko diote. Borondatezko ikasle bat katua izango da, eta jausgailuaren gainean lau hankatan jarriko da. Bere ondoan dagoen eskuineko kidea, berriz, sagua izango da, eta jausgailuaren azpian jarriko da lau hankatan. Memento horretan, gelako kideak jausgailua mugitzen hasiko dira, eta, hala, sagua ezkutuan mugituko da jausgailuaren azpian. Irakasleak esaten duenean, katua saguaren bila joango da jausgailuaren gainetik. Katuak sagua ukitzen duenean bukatuko da jolasa. Horren ondoren, katua kanpora aterako da, sagua katu bihurtu eta haren eskuineko kidea sagua izango da. Horrela, guztiek parte hartu arte.</p>	
OHARRA:	<p>Jausgailua mugitzen dutenean, argi adierazi behar zaie sagua babesten ari direla. Jausgailua mugitzea nekoso denez, laster nekatuko dira ikasleak; beraz, txanda batean katuak sagua harrapatzen ez badu, ezin da gehiegi luzatu jolasa.</p>	
EBALUAZIOA:	<p>Nola sentitu zarete bi roletan? Sagua babestea al gustatu zaizue?</p>	

### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Jolas kooperatiboak (jausgailua)</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>KROKODILOA</b>	ziklotik aurrera
<p>MATERIALA:</p> <p>HELBURUA:</p> <p>AZALPENA:</p>	<p>Jausgailu bat.</p> <p>Taldeko kohesioa sustatzea. Gozatzea.</p> <p>Ikasleak lurrean eta hankak luzaturik eseriko dira. Jausgailua hanken gainean jarriko dute eta gerriaren parean helduko diote. Jausgailuaren azpian etzanda, borondatezko ikasle bat kokatuko da, “krokodiloa”. Krokodiloa jausgailuaren azpian mugituko da. Norbaiten oinekin topo egiten duenean, orkatiletatik heldu eta barrura tira egingo dio. Kanpoan dagoenak soilik hel diezaioke jausgailuari, eta ezin ditu eskuak lurrean jarri. Krokodiloak kanpoko mugitzea lortzen badu, hura ere krokodilo bihurtuko da eta jausgailuaren azpira joango da. Jolasak aurrera egingo du, harik eta ikasle guztiak krokodilo bihurtzen diren arte.</p>	

<i>Jolas kooperatiboak (jausgailua)</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ATERKIA HEGAN</b>	ziklotik aurrera
<p>MATERIALA:</p> <p>HELBURUA:</p> <p>AZALPENA:</p> <p>OHARRA:</p>	<p>Jausgailu bat.</p> <p>Mugimenduak ongi koordinatzea. Taldeko lana eta kolaborazioa lantzea. Kohesioa sustatzea. Tarte dibertigarri bat pasatzea.</p> <p>Ikasle guztien artean jausgailua puztu egingo dute. Jausgailua goian dagoela eta ikasleek besoak luzatuta dituztela, guztiek batera askatu egingo dute jausgailua. Askatzen dutenean, aterkia balitz bezala egingo du hegan. Memento horretan, taldeko guztiak lurrean eseriko dira, aterkiak (jausgailua) berriro taldea estali arte.</p> <p>Oso garrantzitsua da jausgailua guztiek batera askatzea; bestela, azkenak askatu duen tokira eroriko da jausgailua.</p>	

#### **4.7. Distentsio-jolasak**

Orain arte azaldutako gatazkei aurre egiteko dinamikek progresio egoki bati jarraitu behar izan diote (aurkezpena, ezagutza, estimua, konfiantza, komunikazioa eta kooperazioa). Baina distentsio-jolasak, progresio horretatik at geratzen dira, eta, horren ondorioz, komeni zaigunean egin litezke.

Distentsio-jolasak aproposak dira, bereziki, egoera zail eta korapilatsuak desblokeatzeko. Erabil litezke, esaterako: taldekideen artean lehen kontaktua hartzeko, taldea berotzeko, aktibitatez aldatzeko, taldeko lan bati bukaera emateko, tentsio-egoerak edota monotoniazko egoerak hausteko, etab.

Jarraian aurkezten diren jolasak pentsatuak daude energia askatzeko, barre egiteko eta mugimendua estimulatzeko; izan ere, gizakion erlaziotan, mugimenduak eta barreak distentsio psikologiko eta fisikorako mekanismo bikainak dira.

Jolas lehiakorretan ez-bezala, beste pertsona baten kontura barre egin beharrean, egoera dibertigarriez egingo dute barre distentsio-jolasetan; denek egingo dute, inor irrigarri izan gabe. Nahiz eta jolas hauetan ebaluazioa beharrezkoa ez izan, egin daiteke beste jolasekin alderatzeko nahiz taldean izan duen eragina baloratzeko.

**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>HAU BAI DELA BESARKADA BAT</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Elkar ukitzen ohitzea. Era dibertigarrian arreta mantentzea.	
AZALPENA:	Talde osoa biribilean eseriko da. Jolasari hasiera ematen dion ikasleak bere eskuineko lagunari honako hau esango dio: “Hau bai dela besarkada bat”, eta besarkada bat emango dio. Horren ondoren, eskuineko lagunak “Zer da?” galdetuko du, eta hasierako lagunak “Besarkada” erantzun eta beste besarkada bat emango dio. Gero, eskuineko lagunak berdin egingo du eskuineko kidearekin. Aldi berean, hasierako ikasleak beste mezu bat bidaliko dio ezkerreko lagunari (adibidez, “musua”), eta aurreko kasuan esan eta egin duen bezala egingo du: “Hau bai dela musu bat”, eta musu bat emango dio. Ezkerreko lagunak, ondoren, “Zer da?” galdetuko du, eta lehenengoak “Musua” erantzun, eta beste musu bat emango dio. Horrela jarraituko du jolasak, harik eta mezua hasierako ikasleari heltzen zaion arte.	
OHARRA:	Besarkadak eta musuak gurutzatzen hasten direnean nahaste-borraste handia sortuko da. Taldearen arabera mezua eta keinua alda daitezke (adibidez, eskuak estutu, sudurrak ukitu...).	

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>MAITE NAUZU?</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Sormena lantzea. Era entretenigarrian arreta mantentzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak biribilean eseriko dira. Jolasari hasiera ematen dion ikasleak eskuineko lagunari honako hau galdetuko dio: “Maite al nauzu?”, eta eskuineko lagunak erantzungo dio: “Bai, maite zaitut baina orain ezin dut barrerik egin”. Horren	



**Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan**

ALDAERA:	<p>ondoren, galdera egin duena, nahi dituen keinuak eginaz, eskuineko lagunari barrea eragiten saiatuko da. Hark zurrun, barre egin gabe eutsi behar dio seriotasunari. Jolasak horrela jarraituko du, guztiek galdetu arte.</p> <p>Hasieran, denen aurrean egin beharrea, binaka egin daiteke, prestaketa modura. Gero bai, taldean egingo dute.</p>
----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ANIMALIAK KOPIATZEN</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Uztaiak.	
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Era dibertigarrian eta mugimenduko ariketa baten bidez arreta mantentzea. Gorputz-adierazpena lantzea.	
AZALPENA:	<p>Ikasleak, biribilean, uztai baten barruan eseriko dira. Borondatezko ikasle bat biribilaren erdian jarriko da, eta animalia baten keinuak eta soinuak egingo ditu. Biribilaren barruan emeki mugituko da, eta nahi dituen kideak ukituko ditu. Ukitutako lagunak biribil erdira sartuko dira, eta erdiko animalia baten keinu eta soinuak imitatuko dituzte. Hasierako animalia, nahi duenean, hutsik dagoen uztai batean eseriko da. Memento horretan, biribilean ari diren beste animaliak ere esertzen saiatu behar dira hutsik dagoen uztaian. Uztairik gabe geratu den ikasleak, biribil erdian jarri eta beste animalia baten keinu eta soinuak asmatu beharko ditu. Eta lehen bezala egingo dute jolasa.</p>	

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>DANTZAN ITSATSITA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Musika tresna.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Elkar ukitzen ohitzea. Era dibertigarrian ikaskideekin erlazionatzea.
AZALPENA:	Ikasle guztiak binaka jarriko dira. Norbait bakarrik geratuko balitz, irakaslearekin egingo luke dantza. Bikotean, bakoitzak bere bizkarra lagunaren bizkarrarekin itsatsi beharko du. Musika dantzagarri bat ipiniko du irakasleak, eta dantzan hasiko dira bikoteak, elkar lotuak, bizkarra bizkarraren kontra. Musika gelditzen denean, beste bikotekide bat bilatu beharko dute. Berrito bizkarra bizkarrarekin lotu eta, musika hasten denean, elkarri itsatsita dantzatuko dira. Jolasak irauten duen bitartean, gelakide gehienekin dantza egiten saiatu behar dute (ezingo da bikotekidea errepikatu).

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>KATUA ETA SAGUA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Era dibertigarrian arreta mantentzea. Energia kanporatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiak, bi izan ezik, bi ilaratan jarriko dira. Ilara bateko ikasleak alde batera begiratuko dute, eta beste ilarakoek beste aldera. Hortaz, bi ilarak paraleloan izango dira (metro batera), baina ilara bateko eta besteko ikasleak, parez pare egon beharrean, tartekatuak ipiniko dira, eta, hala, haien atzean ez da inor izango eta mugitzeko tarte handiagoa izango dute. Kanpoan dauden ikasleak katua eta sagua izango dira. Katua sagua ukitzen saiatuko da, eta sagua ihes egiten. Katuak sagua ukitzen badu, rol-aldaketa izango da. Baina, katuak, nekatuta badago, ilarako kide bat aurrerantz bultzatu eta hura katu bihurtuko da, eta katua haren lekuan geratuko da.	

### Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ANIMALIEN ESNATZEA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Tentsioa askatzea. Energia kanporatzea.	
AZALPENA:	Ikasleak oihaneko animalia bat aukeratuko du. Bakoitzak hautaturiko animalia-rola egingo du. Irakasleak oihana batean daudela eta gaua iritsia dela esango die. Animalia guztiak, beraz, lotan jarriko dira. Baina eguneko lehen argi izpiekin batera pixkanaka esnatzen joango dira. Horretarako, emeki mugitzen hasi eta bere gorputzak luzatuko dituzte. Horrez gain, ondoko animaliei agurtzen hasiko dira, norik bere animalia-rola eginaz. Hasieran, apal eta <i>xuabe</i> egingo dute, ia ahopean; baina gero eta ozenago izango da haren agur-soinua. Eguerdia iristen denean, ahalik eta soinua altuena egin beharko dute. Gero, ilunabar aldera, berriro soinua intentsitate jaisten joango da pixkanaka. Azkenean, berriro gaua iritsiko da eta guztiak lo geratuko dira.	

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>HONDATUTAKO TELEFONOA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Distentsioa eta sormena sustatzea. Era dibertigarrian arreta mantentzea.	
AZALPENA:	Ikasleak biribilean eseriko dira. Borondatezko ikasle batek hitz luze bat pentsatuko du; adibidez, "triangelua". Horren ondoren, eskuineko lagunari esango dio belarrira, azkar eta errepikatu gabe. Lagunak ulertu duena esango dio belarrira bere eskuinekoari; berdin-berdin: azkar eta errepikatu gabe. Horrela egingo dute guztiek. Hitza azkeneko gelakidera iristen denean, hark ulertu duena guztiei esango die. Seguruenik, hitza aldatzen joan da bidean eta lehenengoa eta azkena oso diferenteak izango dira. Bukaeran, denen aurrean, bakoitzak esango du zer ulertu duen.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<b>ALDAERA:</b>	<p>Borondatezko ikasleak bere eskuinekoari galdera txoro bat egingo dio belarrira, eta lagunak, besteek entzun gabe, belarrira erantzungo. Azken horrek buelta eman eta bere eskuinekoari beste galdera txoro bat egingo dio. Lagunak erantzun ostean, bere eskuineko kidearekin berdina egingo du. Guztiek galderak egin eta erantzunak jaso dituztenean (beti belarrira, inguruko inork entzun ez dezan), bakoitzak bere ezkerrekoak egin dion galdera esango du lehenik, eta, gero, eskuinekoak eman dion erantzuna. Horrela, batek egin dion galdera eta besteak emandako erantzuna azalduz, oso egora dibertigarriak suertatuko dira.</p>
-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1. ziklotik aurrera
Izena:	<b>HERENSUGEA</b>	
MATERIALA:	Zapiak (isats modura erabiliko dituztenak).	
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Era dibertigarrian komunikazioa eta koordinazioa garatzea.	
AZALPENA:	<p>Ikasleak 6-7 laguneko taldetan banatuko dira. Talde bakoitza herensuge bat izango da. Ilaran eta gerritik helduta mugitzen hasiko dira. Ilarako azkenak zapi bat jarriko du ipurdian, isats modura. Jolasaren helburua izango da ilarako lehenak beste herensuge baten isatsa kentzea eta, aldi berean, bere isatsa kentzen ez uztea. Isatsa lapurtzea lortzen dutenean (hori aurrekoak baino ezin dezake egin), isatsa kendu duenak beste herensugeari helduko dio gerritik, eta, hala, bi herensugeen artean, herensuge handi bat osatuko dute. Jolasa amaituko da gelakide guztiek herensuge bakarra osatzen dutenean.</p>	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>TXIKLEAK SALTOKA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Musika tresna.	
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Elkar ukitzen ohitzea. Era dibertigarrian taldeko partaide sentitzea. Mugimenduak koordinatzea.	
AZALPENA:	Ikasle guztiei txikleak direla esango zaie. Irakasleak musika dantzagarria jarriko du, eta txikleak, musika entzun orduko, saltoka mugitzen hasiko dira (banaka). Txikle guztiak saltoka ari direnean, beste txikle bat ukitzen badute (oharkabean), itsatsi egin beharko dira eta biak elkarrekin jarraituko dute saltoka. Gero, saltoka ari direla, beste txikle bat (edo txikle talde bat) ukitzen badute, txikle talde handi bat osatuko dute. Harrezkero, denak norbaitekin itsatsirik ibiliko dira saltoka. Azkenean, txikle handia bihurturik amaituko dute jolasa.	

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>AZERIA ETA UNTXIA</b>	ziklotik aurrera
MATERIALA:	Elastikoak.	
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Era dibertigarrian arreta mantentzea.	
AZALPENA:	Ikasleak, lau izan ezik, binaka jarriko dira, eskutik helduta. Lau horietatik bi azeri izango dira, eta beste biak, untxiak. Azeriek elastiko berezia eramango dute jantzita. Lauek aske (eskuak lotu gabe) ibiliko dira. Libre dabilzan bi untxiek azeriak ukitzen saiatu beharko dute. Ukituz gero, elastikoa lagunari eman eta untxia azeri bihurtuko da; azeria, berriz, untxi. Eskutik heldutako bikoteak geldirik eta sakabanaturik egongo dira. Azeriengandik ihesi doan untxia, geldirik dagoen bikote baten eskuari heltzen badio, salbu geratzen da. Orduan, bikotearen beste aldean dagoenak eskua askatuko du eta untxi bihurtuko da. Hura, libre geratzen denean, lasterka hasiko da azeriarengandik iheska.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

OHARRA:	Taldea kopurutsua bada, azeri gehiago sar daitezke.
ALDAERA:	Oraingoan, ehiztaria eta untxia bakarrak izango dira. Gelakideak lau ilara paraleloetan jarriko dira. Ilaren arteko distantzia izango da besoak luzatuta ematen duena. Ondoko errenkadarekiko distantzia ere berdina izango da. Hasieran, denek aurrekoaren sorbalda gainean jarriko dituzte eskuak. Ilaren korridoretatik soilik mugi daiteke ehiztaria; baina untxiak korridoretatik zein beso azpitik. Ehiztariak txalo bat jotzen badu, guztiek eskuineko beste ilarako lagunaren sorbaldari helduko diote, eta, hala, ilarak zentzuz aldatu eta korridore berriak sortuko dira. Orain, perpendikularrean, korridore gehiago izanik, untxia harrapatzeko aukera gehiago izango ditu ehiztariak. Untxia harrapatzen badu, rol aldaketa izango da.

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>EKAITZA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Era dibertigarrian arreta mantentzea. Ahozkoa ez den komunikazioa sustatzea.	
AZALPENA:	Ikasleak biribilean zutik jarriko dira. Borondatezko ikasle bat, orkestra-zuzendaria balitz bezala, biribilaren erdian kokatuko da. Hasieran, zuzendariak eskuz taldeko bat seinalatuko du eta, gero, eskuak igurtziko ditu. Taldekoak zuzendariaren keinua imitatuko du eskuak igurtziaz. Orkestra zuzendariak, besoa horizontalean luzaturik, banan-banan eta ordenan, biribileko kide guztiak seinalatuko ditu. Kideek ere, zuzendariak adierazi orduko, banan-banan, keinua imitatuko dute, eta, hala, soinu, zirimiria hasia duela irudikatuko dute. Eskuak igurtzen ari diren bitartean, zuzendariak berriro hasierako kidea seinalatuko du eta, behatzekin kriskitin egiteko adieraziko dio.	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

ALDAERA:	<p>Gero, lehenengo ordena berean, banan-banan seinalatuko ditu biribileko kide guztiak, lehen bezala, eta haiek, kriskitin-soinua eginda, euria hasia duela irudikatuko dute. Horren ostean, aurreko prozedura bera erabiliz, izterretan txalo egingo dute kazkabarra irudikatzeko. Azkenik, esku-zarta jotzeari utzi gabe, oinekin lurra jotzen hasiko dira, eta, horrela, ekaitzaren une gorena irudikatuko dute.</p> <p>Jarraian, alderantzizkoa egingo dute: ekaitzaren ondoren, kazkabarra; gero, euria, eta, azkenik, zirimiria.</p> <p>Ekaitzaren garapenean eta intentsitatean, nahi diren aldaera guztiak sar daitezke.</p>
----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>ESKUEN DANTZA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Elkar ukitzen ohitzea. Era interesgarrian arreta mantentzea.	
AZALPENA:	<p>Ikasle guztiak, biribilean, lurrean ahoz behera etzanda jarriko dira. Burua erdirantz begira, bi besoak luzatuko dituzte, ondoko lagunaren besoekin gurutzaturik, hau da, eskuineko lagunaren ezkerreko besoaren gainetik bere eskuineko besoa luzaturik, eta ezkerreko lagunaren eskuineko besoaren azpitik bere ezkerreko besoa. Egoera horretan, esku guztiek biribil bat osatuko dute erdian. Jolasaren helburua, eskuen ordenari jarraituz, eskuekin mezu bat pasatzea da; horretarako, eskuz lurrean jo beharko dute. Borondatezko ikasle batek lurrean esku batez jotzen badu, ondoko eskuineko eskuak jo beharko du segidan. Eta berdin jokatuko du hurrengo eskuak, eta haren hurrengoak. Hala, eskuz esku joango da mezu-uhina eskuinerantz.</p>	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

OHARRA:	Bidean, norbaitek bi aldiz jotzen badu lurrean, zentzua aldatuko da, eta ezkererantz joan beharko du mezuak. Mezua pasatzean, efektu optikoaren eraginez, erraza da nahastea, eta norberari dagokionean baino lehenago jotzea.
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>URPEKARIAK</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Era dibertigarrian taldeko kooperazioa garatzea.	
AZALPENA:	Zelaian bi eremu berdinetan banatuko da taldea; alde batean, urpekariak egongo dira, eta, bestean, arrainak. Urpekariak banaka joango dira beste zelaira. Urpekari bat arrainen eremuan sartzen denean, "Aaaaaaaaa...!" soinu luzea egin beharko du arnasa hartu gabe. Soinua egiten ari den bitartean, arrainak ukitzen saiatuko da. Ukitzen dituen arrainak harrapatuak izango dira. Harrapatuak, beste arrainak babesteko, urpekariaren aurrean jar daitezke, eta traba egin. Urpekaria arnasa bukatu baino lehen bere zelaira bueltatzen bada, harrapatutako arrainak urpekari bihurtu eta urpekarien zelaira joango dira. Baina, arrainen zelaian arnasa bukatzen bazaio, urpekaria arrain bihurtuko da (eta arrainen zelaian geratuko da) eta harrapatutako arrainak aske geratuko dira. Arrain guztiak urpekari bihurtzea da jolasaren helburua. Jolasa amaitzen denean, beste behin egingo da, rola aldaturik, hau da, arrainak urpekari izango dira, eta urpekariak, arrain.	



## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 1.
Izena:	<b>MARRAZOA</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Era dibertigarrian eta mugimenduko ariketa baten bidez arreta mantentzea.	
AZALPENA:	<p>Borondatezko ikasle bat marrazoa izango da; gainerako guztiak, arrainak. Marrazoak “Barkua!” ozenki esaten duenean, ikasleek lasterka joan beharko dute hasieran adostutako pareta batera. Marrazoak, aldiz, “Kosta!” esaten badu, ikasleak beste pareta batera joango dira lasterka. Baina, marrazoak “Marrazo!” esaten badu, guztiak lurrean etzan eta gorputzaren atal batekin beste lagun bat ukitu behar dute. Memento horretan marrazoak aske dagoen arrain bat ukitzen badu, rol aldaketa izango da. Marrazoak inor harrapatzen ez badu, eta guztiak elkaturik daudela ikusten badu, “Piraña!” esango du. Memento horretan arrai guztiak piraña bihurtuko dira, eta marrazoaren atzetik joango dira harrapatzeko asmotan. Marrazoa ukitzen duen lehen piraña marrazo izango da hurrengo txandan.</p>	
ALDAERA:	<p>Marrazoak “Marrazo!” esan beharrean, beste hitz batzuk esan ditzake; adibidez: itsas izarra, sardina, karramarroa... “Itsas izarra” esaten badu, ikasleak taldeka biribilean eseriko dira eta izar bat irudikatu beharko dute, hankak zabalduta. “Sardina” esaten badu, taldeka elkartu beharko dira ontziko sardinen modura. Esaniko hitza “Karramarroa” bada, binaka, bizkarrez ipurdia ukiturik, eta hanka azpitik eskuak emanda, alde batera mugitu beharko dute. Esateko izenak eta bete beharreko zereginak gehiago izan litezke; horretarako, asmatu behar dira.</p>	

## Bake-dinamikak Gorputz Hezkuntzan

<i>Distentsio-jolasak</i>		MAILA: LHko 2.
Izena:	<b>ETXEAN GOXO</b>	ziklotik aurrera
HELBURUA:	Distentsioa sustatzea. Era dibertigarrian eta mugimenduzko ariketa baten bidez arreta mantentzea.	
AZALPENA:	<p>Ikasleak hiruunaka jarriko dira eta etxe bat osatuko dute. Bi ikaslek, bata bestearen aurrean, eskuak emango dizkiote elkarri, besoak luzaturik. Hirugarren ikaslea, erdian, beste bien artean sartuko da. Erdikoa “etxetierra” izango da; haren eskuineko laguna, “eskuineko pareta”, eta ezkerrekoa, “ezkerreko pareta”. Etxerik gabe geratzen den ikaslea etxe batean sartzen ahaleginduko da. Horretarako, ozenki “etxetierra”, “ezkerreko pareta”, “eskuineko pareta” edo “lurrikara” esan beharko du. “Etxetierra” esaten badu, etxe barruan dauden ikasleak etxez aldatuko dira. “Eskuineko pareta” esaten badu, eskuineko pareta guztiak etxez aldatuko dira, eta, “ezkerreko pareta” esaten badu, ezkerreko pareta guztiak etxez aldatuko dira. “Lurrikara” esaten badu, ordea, guztiak etxez aldatuko dira, eta etxe berriak eraikiko dituzte. Aldaketak egin ostean, etxerik gabe geratzen denak errepikatuko du jolasa.</p>	

## **5. Bibliografia eta web-orriak**

- CASCON, Paco; MARTIN, Carlos: *La alternativa del juego [1]. Juegos y dinámicas de Educación para la Paz*, Editorial Catarata. Serie Edupaz, Madrid, 1986.
- SEMINARIO DE EDUCACION PARA LA PAZ. ASOCIACION PRO DERECHOS HUMANOS: *La alternativa del juego [2]. Juegos y dinámicas de Educación para la Paz*, Editorial Catarata. Serie Edupaz, Madrid, 1990.
- HEZKUNTZAKO WEB ORRIA, Gorputz Hezkuntzako Curriculuma:  
[http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net/r43-2459/es/contenidos/informacion/dif10\\_curriculum\\_berria/es\\_5495/adjuntos/v\\_eranskina\\_04\\_gorputz\\_h.pdf](http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net/r43-2459/es/contenidos/informacion/dif10_curriculum_berria/es_5495/adjuntos/v_eranskina_04_gorputz_h.pdf)
- AZALEKO IRUDIA: <http://www.photopin.com>