

1.asterako proposamenak

LEK etxean jolastuz!

KIROLAŽ HAZI, KIROLAŽ HEZI, OSASUNA IRABAZI!



• LEK etxean jolastuz! •

- Dokumentu honen bitartez, LEKeko koordinatzaileok, gomendio eta ideia batzuk luzatu nahi dizkizuegu LEKen parte hartzen duten famili guztiei.
 - Bizi dugun egoeraren aurrean aktiboak izateko eta bizi kalitatea ahalik eta onena mantendu dezazuen, aholku-gomendio eta ideia batzuk partekatu nahi ditugu zuekin.
 - Aktibitate fisikoa egitearen onurak askotarikoak dira: fisikoak, kognitiboak, emozionalak, sozialak,.. Horregatik, ondorengo orrietan hainbat ekintza, jolas, ariketa, bideo-loturak, ...aurkituko dituzue, eta espero dugu gustukoak eta erabilgarriak egingo zaizkizuela.
 - Etxekoekin, denok mugitzeko egin ditzakezuen proposamenak dira, dibertigarriak eta errazak! Animo eta gozatu familian!!
-
- *A través de este documento, los coordinadores de LEK, os queremos dar una serie de consejos e ideas que a través del movimiento podréis practicar en casa y así hacer frente a esta situación siendo activos y manteniendo una calidad de vida sana.*
 - *La práctica de actividad física diaria nos aporta beneficios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Por eso, y teniendo en cuenta las limitaciones que la situación actual nos crea, queremos compartir con todas las familias de LEK los siguientes consejos, ideas, juegos y propuestas de actividades.*
 - *Son propuestas de movimiento que podéis realizar todos/as juntos en casa, divertidas y fáciles! Animo y a disfrutar en familia!!*



GORPUTZ ADIERAZPENA

• MUGITU *eta* GOZATU!! •

EUSKAL DANTZAK: - LANTZ-eko ihauterietako dantzarekin gozatu!!
- Baztango esku dantza ederra da!!

LES MILLS KOREOGRAFIAK: - 6-7 urte artekoentzat
- 8-12 urte bitartekoentzat

EUSKAL ZUMBA: - Euskaraz bizi eta mugitu!

JUST DANCE: - Izan pirata!
- edo astronauta!
- surfista agian?



MAHAI JOLAS AKTIBOAK

• PARTXIS MOLDATUA •

Mahai jolas hau modu aktiboan egiten lagunduko zaituztegu ondorengo aldaerak erabiliz:

- Partxis jolasaren arauak jarraituko ditugu baina fitzarekin aurrera egin ahal izateko, gure kideek egindako galdera bat erantzun edo proposatutako erronka aktibo bat burutu beharko duzue.

Hasiera puntutik irtetzeko “galdera” edo “erronka” egitea aukeratuko duzue eta ondoren galderak eta erronkak txandakatzen joango zarete. Ibilbidean zehar dauden “etxeetan” erori ezkerro, galdera edo erronka egitetik “libre” geratuko zarete.

- **Galderak egiteko ideiak:** kiroleko arauak, jolasen izenak, kirol modalitateak, bailarako herrietako kiroldegien izenak, multikirolean egiten diren kirol edo jolasak, kirola egiteko materiala, kiroltasunez jokatzeko jarrera egokiak, kirol ezberdinen tresnak, etab.
- **Erronkak egiteko ideiak:** etxean zehar buru gainean pelutxea garraiatu jauzi gabe, bi kuxin erabilita etxearen alde batetik bestera joan lurra zapaldu gabe, etxean zehar lau hankatan ibili, lokotx bilketa jolasa jostailuak erabiliz, globoa kolpatzen etxeko beste leku batera eta buelta airean mantenduz, eta beste erronka batzuk hurrengo atalean aurkituko dituzue.

Kontuz! ez baduzue galderaren erantzun egokia ematen edo erronka burutzen ezingo duzue fitxa mugitu eta aurreko lekura bueltatuko zarete. Animo primeran pasatuko duzue eta!!



ETXEAN BURUTZEKO ERRONKAK

Ea gai zareten!! Animo!!

- 1- Komuneko paperarekin ahalik eta "toke" gehien egin.
- 2- Etxe guztia hanka baten gainean gurutzatu (lehenengo hanka batekin eta gero bestearekin)
- 3- Sokarekin ahalik eta salto gehien egin.
- 4- Malabareak egin (2 edo 3 pelotekin). Hemen tutoriala.
- 5- Etxea guztia igel saltoak eginez gurutzatu.
- 6- Zenbat jauzi egin dezakezu gelditu gabe?
- 7- Begiak estalita zure gelatik etxeko txoko ezberdinetara joateko gai zara?
- 8- Teniseko pelota bat buru gainean jarri eta hau erori gabe zenbat denbora egon zaitezke?



ERLAXAZIOA

YOGA, MINDFULNESS, ARNAS ARIKETAK,
ERLAXAZIO MUSKULARRA

Egun hauetarako aproposak!

- YOGA: hasiberrientzat
- MINDFULNESS: mindfulness euskaraz!
- ARNAS ARIKETAK:
 - Behar bezala arnasten ikasten
 - Arnasketa abdominala
- ERLAXAZIO MUSKULARRA:
 - Jacobson metodoa
 - Erlaxazio saioa



• IRUDIMENAZ GOZATU!! •

Eskertuko genizueke gurekin harremanetan jartzea bestelako ideia edota proposamenik izango bazenute, guk ideia edo proposamen hori guztion artean zabaltzeko, denon artean ideiak konpartituz eramangarriagoa izan dadin aurretik gelditzen zaiguna.

Eskerrik asko! Hurrengo asteazkenean beste proposamen batzuk bidaliko dizkizuegu!!

Koordinatzaileen kontaktuak/Contacto coordinadores:

<https://leintzeskolakirola.com/kontaktua/>

Os agradeceríamos que si tenéis nuevas sugerencias o propuestas os pongáis en contacto con nosotros. Compartiendo ideas haremos las semanas que nos quedan más llevaderas.

Muchas gracias! El próximo miércoles os mandaremos una nueva propuesta!!

• Gogoratu: ETXEAN BAI BAINA GELDIRIK EZ!! •

