

2.asterako proposamenak

LEK etxean jolastuz!

KIROLAŽ HAZI, KIROLAŽ HEZI, OSASUNA IRABAZI!

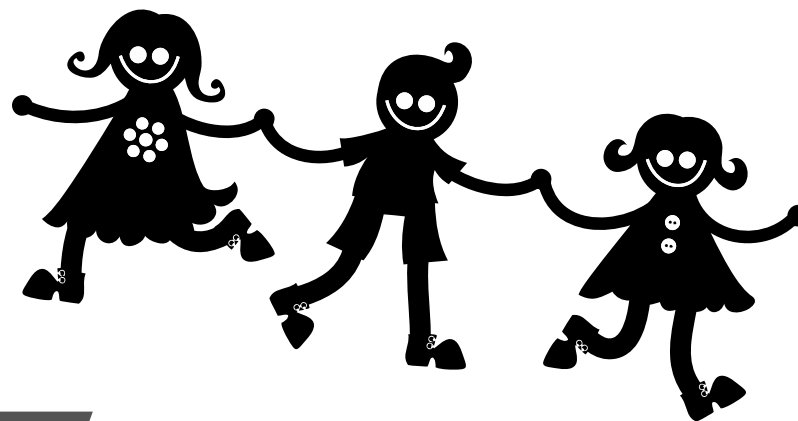


• LEK etxean jolastuz! •

- 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 podréis realizar todos/as juntos en casa, divertidas y fáciles! Animo y a disfrutar en familia!!*



GORPUTZ ADIERAZPENA



• MUGITU eta GOZATU!! •

EUSKAL DANTZAK: - San Petrike
- Zazpi jauzi

EUSKAL KOREOGRAFIAK: - Nire gorputza da
- Euskaraz bizi nahi dut

MUNDUKO DANTZAK: - Dantza afrikarra
- Dantza latindarra

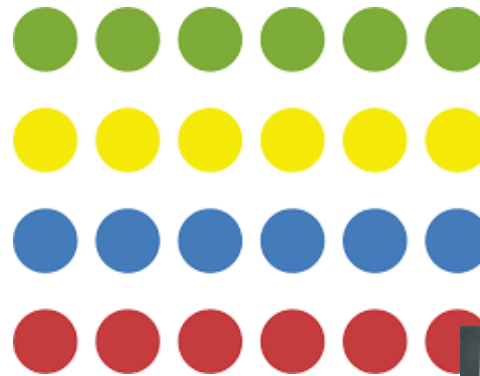
ITZAL TXINATARRAK: - Nola sortu itzalen antzoki bat
- Animalien itzalak

XUNBA: - Xunba inklusiboa



MAHAI JOLAS AKTIBOA

• TWISTER JOLASA!! •



- **Prestatu materiala eta sortu zure jolasa! bideoan nola egin adibidea**
- Beharko duzuen materiala etxean izango duzue: Koloretako margoak, folioak edo kartulinak, artaziak, eta rotulagailuak.
- **Aldaera:** zenbakiakin egitea koloretako borobilekin egin beharrean errazago egiten bazaizue.
- **ANIMO ETA DISFRUTATU FAMILIAN!!**



ETXEAN BURUTZEKO ERRONKAK

Ea gai zareten!! Animo!!



- 1- Erratzaren erronka egiteko gai zara? Adibidea
- 2- Zapatilaren erronka egiteko gai zara? Adibidea
- 3- Bizkarrarekin papelari buelta emateko gai zara? Adibidea
- 4- Egin paperezko bola bat. 10 jaurtiketetatik zenbat sartzen dituzu 5 metroko distantzia batetik?
- 5- Etxeko pasiloa ipulitzurdika gurutzatu, bai aurrera eta bai atzera.
- 6- Etxean ditzuzun objektu desberdinekin 2 metro baino altuagoa den torre bat egin
- 7- Zenbat toke egin ditzazkezu teniseko pelota batekin?
- 8- Koilara bat jarri ahoan eta koilararen gainean paperezko bola bat. Gai zara pelota koilaratik erori gabe etxean zehar ibiltzeko? Eta lurrean esertzeko eta altxatzeko gai zara?



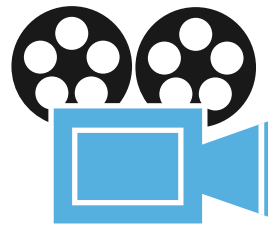
ETXEAN BURUTZEKO KIROLAK



• *Sortu joko-eremua eta jokatu!!* •

- **PING-PONG-a lurrean:** etxeko edozein eremutan, lurrean mahai teniseko eremua markatu (koloretako zinta erabiliz), sare moduan liburuak jarri ditzakezue eta lurrean belauniko zaudetela (kuxin bat jar daiteke belaun azpian) ping pong-a praktikatu.
- **BOLEIBOLA puxikekin:** nahi duzuen eremua markatu, sare moduan liburuak edo aulkiak jarri ditzakezue eta puxika batekin boleibolean jokatu. **Aldaera:** eskuak erabili gabe gorputzeko beste atalekin soilik ukituz puxika.
- **SASKIRATZEAK:** Paperezko pelota batzuk egin eta zakarrontzi batera saskiratzeak egin ditzakezue. Bestelako punteria jolasak ere bai, etxean duzuen material ezberdinarekin. Adibidea
- **SOKA SALTOAN:** etxean izan dezakezuen soka hartu eta soka saltoan egitea posible duzue; banaka edo familian egin daiteke. Adibidea

LEK ZOZKETA!!



• *LEKeko kamiseta jantzi eta MUGI!!* •

- **Jantzi LEKeko kamiseta eta bidali zure "LEK etxean jolastuz!" bideo laburra, zuen ikastetxeko koordinatzaileari (emailez edo whatsapp bitartez). Kontaktuak hurrengo orrian dituzue.**
- **Jasotako bideo guztiak, LEKeko web gunean (Multimedia atalean) argitaratzen joango gara astero eta bertatik ideia berriak har ditzakezue!! **ANIMATU ETA GRABATU ZEUREA!****
- **Jasotako bideo guztien artean hainbat oparien zozketa egingo da ikasturte amaieran!**

• *Bidali proposamenak eta parte hartu!* •

• 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 orain arte bidali dizkiguzuen ideiangatik!! 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 por las propuestas enviadas hasta ahora! El próximo miércoles os mandaremos una nueva propuesta!!

• Gogoratu: ETXEAN BAI BAINA GELDIRIK EZ!! •

