

Zer behar du  
nire gorputzak  
ikasteko  
prest egoteko?

---

GORPUTZ  
- TAN  
TAKT  
NUT

---

GORPUTZ TANTAK liburuxka Artaziak Kooperatibarengatik sortua izan da.  
www.artaziak.eus

Baliabide pedagogikoa idatzizko material hau zein audiozko materiala sortzen dute.



GORPUTZ TANTAK hurrengo eragileekin lankidetzan garatua izan da:  
Koordinazioa, ADIERAK Dantza eta Hezkuntza Elkartea eta Artaziakoop.  
Proposamen pedagogikoaren egokitasuna eta ikastetxeetan zabalkuntza,  
Lasarteko Berritzegunea.

Materialaren sorkuntzan, dantza, fisioterapia, psikologia, yoga eta  
diafreoko profesionalak: Marta Ortega, Joana Telletxea Moreno, Idurre Azkue  
Iruretagoiena, Nerea Urbieta, Aintzane Usandizaga, Maider Urrutia Goñi,  
Amaia Navascues Alberdi.

Audio materiala, Tapuntu.

Diseinu grafikoa, Maite Zabaleta.

GORPUTZ TANTAK Gipuzkoako ikastetxe hauetan pilotatu eta probatu da: IES  
Oriarte BHI (Lasarte-Oria); Erniobeia BHI (Villabona); Herrikide (Tolosa)

Material pedagogikoa gorpuzteko eta irakasle zein ikasleentzat baliabidea  
bilakatzen laguntzeko, formakuntzak eskaintzen ditugu. Harremanetarako:  
amaia@artaziak.eus, maider@artaziak.eus

Lan hau Creative Commons [CC BY-SA 4.0] lizentziapean argitaratua dago.  
Libre zara materialetik abiatuta edozein bitarteko edo formatutan kopia, birbanatu,  
birnahastu, eraldatu eta sortzeko, baldin eta egilea nor den aitortzen baduzu eta lizentzia berarekin partekatzen baduzu.



<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.eu>

Proiektuaren garapena posible egin izan duten eragileak

**artaziakoop**

**B** BERRITZEGUNEA  
G06 LASARTE

Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Diputación Foral  
de Gipuzkoa



ORAIN  
GIPUZKOA

**ADIERAK**  
dantza eta hezkuntza elkartea

## AURKIBIDEA

<b>Sarrera</b> .....	4
----------------------	---

<b>Gorputz Tantak materiala</b> .....	5
---------------------------------------	---

### AKTIBATU

1. tanta: Adi, ukitu! .....	7
2. tanta: Txaloka argazia .....	7
3. tanta: Beno, beno...! .....	7
4. tanta: Kolpetxoekin esnatu .....	8
5. tanta: Artikulazioak mugitu .....	8
6. tanta: GYM .....	9
7. tanta: Lurra kolpatu .....	9

### ERLAXATU

1. tanta: Tenkatu eta askatu .....	11
2. tanta: Tximeleta .....	11
3. tanta: Arnasa 4/7/8 .....	11
4. tanta: Ur epeleko erreka .....	12
5. tanta: Luzaketa .....	13
6. tanta: Bolazomorroa .....	13
7. tanta: Txikitu eta bota .....	14

### ENFOKATU

1. tanta: Hatzak dantzan .....	16
2. tanta: Oreka lortu .....	16
3. tanta: Ekintza bat minutu batez .....	16
4. tanta: Eskuen masaia .....	17
5. tanta: Seinalatu eta begiratu .....	17
6. tanta: Fokua kanpoan, fokua barruan .....	18
7. tanta: Metronomoa .....	18

### ELKARTU

1. tanta: Eskumetroa .....	20
2. tanta: Olatua .....	20
3. tanta: Testu korala .....	20
4. tanta: Gora behera .....	21
5. tanta: Mugimendua imitatu .....	21
6. tanta: Objektuak pasa .....	21
7. tanta: Atera eta sartu .....	22

# SARRERA:

## GORPUTZ TANTAK

Hezkuntzan paradigma aldaketa ematen ari da gaur egun, non ikaslearen rol aktiboago eta autonomoagoa sustatzen den, kompetentzien garapenaren bitartez, ezagutzen eraikuntza ardatz duena, hauen transmisio hutsean oinarritu beharrean. DBH zehazki, eraldaketa hori eragile desberdinen artean gauzatu ahal izateko bidea egiten ari da, eta horretarako, gorputzak duen papera birpentsatzea eta ikaskuntza prozesuetan protagonismo handiagoa izatea ezinbestekoa da. Izan ere, gorputza oraindik soilik ikasgai zehatzetarako hartzen da kontuan orokorrean (gorputz-hezkuntza ia soilik) eta beste espazio gehienetan ahaztu eta alde batera uzten da. Gainera, nerabezaroan gorputzaren egoera oso berezia da, aldaketa handiak ematen diren momentua delako, fisiologikoki, identitate eta autopertzepzio aldetik, komunikazio aldetik, emozioekin eta autoestimuekin erlazionatutakoak... Neurozientziak dioena jarraituta, gorputza eta mugimendua, zentzumenak eta emozioak, ezinbestekoak dira ikaskuntza modu esanguratsuan gerta dadin. Horregatik beharrezkoa da irakasleen garapen profesioanala zentzu honetan sustatzea, gorputz-praktikak aurrera eramateko tresna berritzaileak egunerokoan barneratuz. Gorputzarekiko presentzia modu transbertsal batean handitzean txertatzea da gakoa, modu disziplinarreko batean.

Zer behar du nire gorputzak ikasteko prest egoteko?

Galdera hau abiapuntu, dantza, arte-hezkuntza, pedagogia, psikologia, fisioterapia, yoga eta diafreoaren alorreko profesionalez osaturiko taldea josi genuen, Gorputz Tantak ekimenaren dinamikak ahalik eta ikuspegi anitzenetik garatu ahal izateko.

Material pedagogiko hau ikasgelan behar dugunean erabiltzeko tresna izateko sortu da, gorputzaren eta nor bere egoera fisiko zein emozionalaren kontzientzia handiagoa izan eta harremantzen zein lanean jarraitzeko behar dugun hori lortzeko baliabide moduan.

Edozein unetan, identifikatutako beharren arabera aplikatzeko moduko proposamenak dira, dinamika edo ariketa laburrak.

# GORPUTZ TANTAK

## MATERIALA

GAIK	TANTAK
<b>AKTIBATU</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Adi, ukitu!</li><li>2. Txaloka argazkia</li><li>3. Beno, beno...!.</li><li>4. Kolpetxoekin esnatu</li><li>5. Artikulazioak mugitu</li><li>6. GYM</li><li>7. Lurra kolpatu</li></ol>
<b>ERLAXATU</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tenkatu eta askatu</li><li>2. Tximeleta</li><li>3. Arnasa 4/7/8</li><li>4. Ur epeleko erreka</li><li>5. Luzaketa</li><li>6. Bolazomorroa</li><li>7. Txikitu eta bota</li></ol>
<b>ENFOKATU</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Hatzak dantzan</li><li>2. Oreka lortu</li><li>3. Ekintza bat minutu batez</li><li>4. Eskuen masaia</li><li>5. Seinalatu eta begiratu</li><li>6. Fokua kanpoan, fokua barruan</li><li>7. Metronomoa</li></ol>
<b>ELKARTU</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Eskumetroa</li><li>2. Olatua</li><li>3. Testu korala</li><li>4. Gora behera</li><li>5. Mugimendua imitatu</li><li>6. Objektuak pasa</li><li>7. Atera eta sartu</li></ol>

\*AUDIO MATERIALA







NEBBHARDUN NIN GORRUTZAK I KASTEKO DARRU-ETXETIKO

GORRUTZAK I KASTEKO DARRU-ETXETIKO

artaziakoop

B BERRITZEGUNEA  
G06 LASARTE

Elizkeraren  
Funtzionarioak  
Euzko Legearen  
arabera



GIPIZKOA

ADIERAK  
dantza eta hezikuntza elkarteak



# AKTIBATU

#Esnatu #Prestatu #Piztu #Erne #Mugitu

## 1. ADI, UKITU!

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik.

### **LABURPENA:**

Ozenki esaten diren gorputz-atalak bi eskuekin ukituko ditugu.

### **DESKRIBAPENA:**

Gidariak (irakaslea edo ikasle bat izan litekeena) ozenki gorputz-atal jakin batzuk aipatuko ditu, eta guztiok atal horiek ukitzen joango gara. Atal horiek aipatzerakoan, tartekatuz, erritmoak aldatuz... joango da gidaria, adi-egoeran murgilduko gaituen jolasean bilakatuz ariketa.

### **Hauek izango dira gorputz-atalak:**

Burua · Sorbaldak · Aldakak · Belaunak · Orkatilak

---

## 2. TXALOKA ARGAZKIA

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik.

### **LABURPENA:**

Gure gorputzarekin posizio ezberdinak egingo ditugu entzundako txaloen erritmoan gorputza aktibatzeko.

### **DESKRIBAPENA:**

Gidariak txaloak egitean, besteok posizio desberdinak egingo ditugu gorputzarekin, argazki-saio bat balitz bezala. Gorputz-atal desberdinak erabiliko ditugu (besoak, aurpegia...), eskura ditugun objektuak eta pertsonak (mahaia, aulkia, koadernoak, ondoan eserita dagoen kidea...) eta espazioarekin (behean, goian...) jolastuko dugu. Posizio ezberdin bat hartuko dugu txalo bakoitzeko. Gidariak txaloen erritmoarekin ere jolastu dezake.

---

## 3. BENO, BENO...!

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Eskuak astinduko ditugu.

### **DESKRIBAPENA:**

Aulkian eserita, eskuak gorputzaren aurrean ipini eta hauek gogor astinduko ditugu 30 segundoz. Ondoren, begiak itxita eta eskuak hanken gainean jarrita, eskuetan sentitzen dugun horretan jarriko dugu arreta.



## 4. KOLPETXOEKIN ESNATUZ

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik, begiak itxita edo irekita.

### **LABURPENA:**

1. ekintza: Goitik behera gorputzean zehar behatz muturrekin kolpetxoak eman.
2. ekintza: Hiru arnasketa besoak erabiliz.

### **DESKRIBAPENA:**

1. ekintza: Garezurereko goiko partean 10 behatz muturrekin kolpe txikiak ematen hasiko gara erritmo arinean; Buruaren atzeko partetik jeisten joango gara, eta garezuraren oinarrira iritsitakoan, burua pixka bat aurrera botako dugu, espazio gehiago irekitzeko bertan. Lepotik jarraituko degu, eta berriz atzera buelta egingo dugu ibilbide berdina egiteko buruaren gorenera igo arte.

Aurpegirantz zuzenduko gara, kopeta, lokiak, bekainak, begi azpiko hezurra, sudurra, masailezurra, masailak, aho ingurua eta kokotza. Lepoa eta eztarria ere suabe kolpatuko dugu. Orain eskuen posizioa aldatuko dugu eta eskuak borobilduta (hutsak) jarriko ditugu. Bularra eta

besoetara pasatuko gara kolpatuz: Momentu honetan, ezkerreko besoa albo batera erlajatu, eta eskubiko eskuarekin bularraren ezkerreko aldean eta ezkerreko besoan emango ditugu kolpetxoak. Berdina ezkerreko eskuarekin, eskubiko aldean.

Bi eskuekin batera bularrean (titietan ez) emango ditugu kolpetxoak, eta gero esku bat eta bestea alternatuz, King Kong bezela egingo degu, ahotsa ateratzen: "aaa" sahietsak eta abdomenetik jarraituko degu. Aldaketatik jeitsi eta atzera joango gara, belauinak pixka bat doblatuz eta burua aurrerantz eramaten, eskuekin atzera hobeto iristeko. Lunbarretan emango ditugu kolpetxoak, orain intensidade gehiagorekin.

Ondoren hanketara pasako gara. Aurrena eskubiko hanka kolpatuko dugu bi eskuekin, izterretik oinera eta oinetik izterrera. Ondoren ezkerreko hankan errepikatuko dugu. Amaitzeko, berriro bertikalera igoko gara.

2. ekintza: Eskuko behatzak gurutzatuko ditugu, eta arnasa sudurretik sakon hartuz, besoak gora luzatuko ditugu, arnasa segundu batzuz erretenitu barruan, eta ahotik irtetzen uzterakoan besoak alboetara erortzen utziko ditugu. 3 aldiz errepikatuko dugu.

---

## 5. ARTIKULAZIOAK MUGITU

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik.

### **LABURPENA:**

Gorputz-atal ezberdinak artikulatuko ditugu: orkatilak, belauinak, aldakak, sahietsak (besoak eta sorbaldak libre) eta burua.

### **DESKRIBAPENA:**

Oinen inguruan zirkuluak egingo ditugu, orkatilak artikulatzean pisu aldaketak eraginez, suabe eta biak batera mugituz: eskuin aldera 5 bat aldiz. Mugimendu biribil hau orkatiletatik belauinetara eramango dugu, gero aldaketara, enborrera ondoren (besoekin batera) eta azkenik burura. Amaitzean berriz ere hasiko gara behetik gora zirkuluak egiten, oraingoan ezkeraldera.

## 6. GYM

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Gorputza aktibatzeko lau ekintzen errepikapena: eserialdiak, eskuak gora eta behera, korrika egin eta gorputza bihurritzea.

### **DESKRIBAPENA:**

1.ekintza: aulkitik jaiki eta berriro eseriko gara. 10 aldiz errepikatuko dugu hau.

2.ekintza: zutik jarriko gara eta eskuekin lurra ukituko dugu, ondoren, gorantz altxatuko ditugularik. 10 aldiz errepikatuko dugu.

3. ekintza: lekuan korrika egingo dugu (desplazatu gabe). 10 segundoz egingo dugu.

4. ekintza: oinak paraleloan jarriko ditugu apur bat bereizita eta besoen bultzadarekin gorputzenborra alde batera eta bestera bihurrituko dugu 10 aldiz. Begiradak ere mugimendua jarraituko du denbora guztian.

Behar badugu lau ariketak errepikatu daitezke serie moduan.

---

## 7. LURRA KOLPATU

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik.

### **LABURPENA:**

Hanekin lurra zapalduko dugu, suabe eta poliki hasita, progresiboki, azkar eta indartsu bukatu arte.

### **DESKRIBAPENA:**

Talde osoa erritmo bera jarraituz, hanka bat eta bestea txandakatuz lurra ukitzen joango gara.

Hasieran ahalik eta mantsoen eta posible zaigun soinu baxuenarekin hasiko gara eta progresiboki arintzen eta fuertago kolpatzen joango gara, abiadura eta indar handienak lortu arte.

Gidariak "1, 2 eta 3" zenbatuko du denok batera hasi ahal izateko.

# ERLAXATU

#Lasaitu #Askatu #Deskantsatu #Tentsioajaitsi #Arnastu

## 1. TENKATU ETA ASKATU

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Gorputzeko atal guztiak tentsio maila altu batera eraman eta ondoren erlaxatu egingo ditugu.

### **DESKRIBAPENA:**

Gorputz guztia tentsionatuko dugu, oinak, hankak, eskuak, besoak, sorbaldak, aurpegia... dena batera, ahalik eta gehien. Horrela mantenduz 6ra arte kontatuko dugu eta, ondoren, tentsioa askatuko dugu gorputz guztia erlaxatu arte. Ekintza bera 3 aldiz errepikatuko dugu.

---

## 2. TXIMELETA

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Eskuak bular-hezuraren jarriz kolpetxoak emango ditugu hatzekin bularrean.

### **DESKRIBAPENA:**

Eserita, oinak lurrean ondo jarri, eta bizkarra zuzen bermatuko dugu aulkian. Esku-ahurrak guri begira daudela, hatz lodiak gurutzatu eta bular-hezuraren gainean jarriko ditugu. Begiak itxi eta segundo batzuetan gure arnasa sentituko dugu. Hatz lodiak geldirik utzita, gainerako hatzekin kolpetxoak emango ditugu bularrean, hatz guztiak batera mugituz, indarrarekin eta erritmo erregular batean.

---

## 3. ARNASA 4/7/8

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Arnasketa bat egingo dugu, denbora eta modu zehatzean.

### **DESKRIBAPENA:**

Eserita gaudela, oinak lurrean irmo jarrita, eskuak izterren gainean eta bizkarra zuzen aulkian bermatuta, begiak itxiko ditugu.

Segundo batzuetan arnasan ipiniko dugu arreta. Ondoren, arnasketak egiten hasteko, mingain

punta kokatuko dugu hortzoia hasten den lekuan, hortzaren eta haragiaren artean. Mingaina tenkatu gabe egin behar dugu hau eta ezpainak leun itxiz.

Mihia ondo kokatuta arnasketari ekingo diogu: 4 segundotan hartuko dugu arnasa, 7 segundoz eutsiko diogu eta 8 segundotan botako dugu, ezpainak pixka bat irekita eta airea eztairitik ateratzen denean soinua eginez (Darth Vader moduan).

Prozesu guztian mingain punta ez dugu dagoen lekutik mugituko. Airea botatzerakoan, ez dugu kolpetik askatuko; ateratzen den aire kantitatea neurtuko dugu 8 segundotan botatzeko. Serie hau 5 aldiz errepikatuko dugu.

## 4. UR EPELEKO ERREKA

### **IRAUPENA:**

4 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

1. ekintza: begiak eskuekin estaliko ditugu.
2. ekintza: eskuak burutik hanketara mantso irristatuko ditugu, errekatxo bat balitz bezala.
3. ekintza: Burua mahaian jarrita, alde batera eta bestera errotatuko dugu.

### **DESKRIBAPENA:**

Eseri eta bizkarraren pisua aulkian jarriko dugu, ondoren bi oinak lurrean ongi bermatuz.

1. ekintza: esku-ahurrak guri begira jarriko ditugu, eta eskuen beheko partea begia eta bere azpiko hezuraren artean ezarriko dugu, gainontzeko hatzak kopetan ezarriko direlarik; 2 eskuekin estaliko ditugu begiak, esku ahurretan hutsunea utziz begia leun inguratzeko. Presio txiki bat egingo dugu (ez indarra, presio suabe bat baizik: jarri arreta hau tentsiorik gabe egiten), eta horrela minutu bat egongo gara, begiak itxita; begiak eta inguruko nerbioak erlaxatuz.

2. ekintza: bi eskuak buru gainera eramango ditugu eta imajinatuko dugu gure eskuetatik ur epeleko errekatxo bat jaiotzen dela; eskuak, oso mantso, aurpegitik jeisten joango gara, beti ere ur epelaren sentsazioa, etengabe mugimenduan dagoen errekatxoa irudikatuz. Lepora iritsitakoan burua leunki atzerantz botako dugu, bularrera iristerako berriz ere burua bere lekura ekarriz. Jaisten jarraituko dugu, gelditu gabe: bularra, diafragma, abdomena, sabela, eta iztarretara pasako gara, belaunetara, eta hanketara, burua (kopeta zehazki) mahai gainean ezarriko dugun arte.

3. ekintza: Kopeta mahaian jarrita dugularik, besoak zintzilik utziko ditugu, eta mantso-mantso, burua, mahaian bermatuta, alde batera eta bestera biratuko dugu. Poliki egingo dugu, buruaren parte desberdinak mahai gainean sentituz.

Pare bat minuturen ondoren, eskuak belaunetara eraman eta poliki, burua bere lekura igoko dugu, bizkarra zuzenduz, burua izango delarik bertikalera iritsiko den azkena.



## 5. LUZAKETA

### **IRAUPENA:**

4 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik.

### **LABURPENA:**

1. ekintza: luzaketa orokorra.
2. ekintza: koadrizepsen luzaketa.
3. ekintza: piramidalen luzaketa.
4. ekintza: esku eta sorbalden luzaketa.
5. ekintza: eskumuturren luzaketa.
6. ekintza: bizkarezurraren luzaketa.

### **DESKRIBAPENA:**

1. ekintza. Luzaketa orokorra: Besoak luzatuta, eskuak aurrean elkartu, eta arnasa hartuz, besoak sabaira altxatuko ditugu, gorputza pixka bat atzerantz eramanez. Arnasa botatzean, besoak alboetatik jeitsiko ditugu, eskuakin zorua ukitu arte (behar badugu belaunak tolestuko ditugu). Ekintza errepikatuko dugu.

2. ekintza. Koadrizepsen luzaketa: Belaun bat tolestuko dugu eta 2 eskuakin oinbuilarra helduko dugu, orpoa ipurmasailera hurbilduz. 10 segundoz mantenduko dugu oreka. Luzaketa errepikatuko dugu beste aldearekin.

3. ekintza. Piramidalen luzaketa: Orain aulkian eseriko gara, eta eskubiko orkatila ezkerreko belaunaren gainean ipiniko dugu, eskuak mahaiean eta burua besoen gainean ipiniz. Ezkerreko belauna tolestuko dugu luzaketa are gehiago sentitzeko. Luzaketa beste aldearekin errepikatuko dugu.

4. ekintza. Sorbalden luzaketa: Beso bat bizkarraren behekaldera eramango dugu eta beste besoa bizkarraren goikaldera. Bi eskuak elkartzen saiatuko gara, eta postura hori 10 segundoz mantenduko dugu. Luzaketa beste aldearekin errepikatuko dugu.

5. ekintza. Eskumuturren luzaketa: Beso bat luzatuko dugu gure aurrean, esku-ahurra gora begira dagoela. Beste eskuarekin suabe tira egingo dugu, hatzetatik beherantz eta gureganantz, luzaketa sentitzeko. 10 segundoz mantenduko dugu honela. Ondoren, esku-ahurra behera begira dagoela egingo dugu luzaketa, hatzak beherantz luzatuz. Luzaketa beste eskuarekin errepikatuko dugu.

6. ekintza. Bizkarezurraren luzaketa: Hankak bananduko ditugu, eta pixkanaka burua behera eramango dugu, zilintzik geratu arte, belaunak pixka bat tolestuz. Buruarekin baietz egingo dugu aldi batzutan, eta ondoren ezetz. Amaitzean, astiro igoko gara, burua izango delarik altxatzen azkena.

---

## 6. BOLAZOMORROA

### **IRAUPENA:**

1-5 minutu artean.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Atsedenerako eta isiltasunerako tarte bat hartuko dugu, bakoitza bere aulkian eserita, burua mahai gainean jarriz.

### **DESKRIBAPENA:**

Bero eta eroso sentitzeko, arropa (jertsea, txamarra...) jantzi edo mahai gainean tolestu dezakegu, buruko bezala erabiliz.

Nor bere aulkian eserita, burua mahai gainean ipiniko dugu, besoen edo arroparekin egindako burkoaren gainean. Arreta arnasketan ipiniko dugu denbora guztian eta burura datozkigun pentsamenduei pasatzen utziko diegu, hauek agurtuz.

Hartuko dugun denbora beharraren arabera izango da. Deskantsu txikia behar izanez gero, adibidez, minutu bat proposatu dezakegu jarrera honetan eta isiltasunean atsedean hartzeko.

Lasaitasun tarte handiagoa behar badugu, 5 minutu hartu ditzakegu aipaturiko moduan eta nahi duenak bere musika entzun dezan ere proposatu dezakegu.

## 7. TXIKITU ETA BOTA

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik.

### **LABURPENA:**

1.ekintza: Alde batera utzi nahi dugun zerbaitetan pentsatu. 2.akzioa: Gure eskuekin pentsamendu horiek txikitze eta botatzeko ekintza egin.

### **DESKRIBAPENA:**

1. ekintza: Momentu honetan traba egiten dugun zerbaitetan pentsatuko dugu, alde batera utzi edo baztertu nahi dugun zerbait (egoera bat, emozio bat, min bat, kezka bat...). Pentsatu ditugun ideia horiek mahai gainean jarriko ditugu.

2. ekintza: Eskuak laban zorrotzak balira bezala jarrita ideia horiek zati txikietan ebakiko ditugu, kolpe arinak eta kementsuak emanez, xehatu egin ditugula irudikatuz. Bukatzean eskuak pasako ditugu mahaia garbituko bagenu bezala. Ekintza hau lau aldiz errepikatu dezakegu.

# ENFOKATU

#Kontzentratu #Arreta #Zentratu #Bideratu #Zehaztu

## 1. HATZAK DANTZAN

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

1. ekintza: hatzekin egindako forma ezberdinak koordinatu eta txandakatuko ditugu.
2. ekintza: begiak itxita, bi hatz erakusleak elkartuko ditugu.

### **DESKRIBAPENA:**

1. ekintza: esku batekin zirkulu bat osatuko dugu atzamar potolo eta erakusleak elkar ukitzen dutelarik (ok keinua); eta beste eskuak atzamar erakuslea eta potoloa luzaturik izango ditu (pistola forma). Jarraian eskuen posizioak aldatuko ditugu: zirkulua egiten zuen eskuak pistola itxura hartuko du, eta alderantziz. Mugimendu hau poliki-poliki egiten hasiko gara eta pixkanaka abiadura bizkortzen joango gara.

2. ekintza: begiak itxita, besoak alboetara zabalduko ditugu sorbalden alturan eta hatz erakusleekin kanporuntz seinalatuko dugu. Pixkanaka-pixkanaka besoak aurrerantz eramanez hatz erakusleak bata bestearengana gerturatuko ditugu eta erdian elkartzen saiatuko gara.

---

## 2. OREKA LORTU

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik.

### **LABURPENA:**

Gorputzarekin oreka dinamikoa lortuko dugu.

### **DESKRIBAPENA:**

Zutik eta begiak itxita ditugula oin bat pixkanaka igoko dugu, beste hanka ikutuz, belaunera iritsi arte; aldi berean bi eskuak gorantz eramango ditugu gorputzarekin kontaktua mantenduz ahalik eta goren iritsi arte. Ibilbide guztia egitea lortzen ez badugu eta erortzen bagara, berriz hasieratik hasiko gara, saiakera desberdinak eginez.

---

## 3. EKINTZA BAT MINUTU BATEZ

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Gidariak erabakiko du: nor bere lekuan eserita edo zutik izan daiteke.

### **LABURPENA:**

Minutu bateko iraupena duen ekintza bat burutuko dugu.

### **DESKRIBAPENA:**

Minutua iraungo duen ekintza bat burutuko dugu; erritmoa konstantea izango da, hau da, denbora

guztian abiadura berbera izateko intentzioa emango diogu.

Ekintza posibleak: esku bat zabaldu eta bestea itxi, aulki gainera igo, liburu bat hartu eta lurrean utzi, zure ondokoarekin lekua aldatu...

Ekintzaren hasiera eta bukaera argi zehaztuko dira.

Gidariak eraman dezake ekintza edo, bestela, besteei esango die bakoitzak ekintza bat pentsatzeko, nola hasten den eta nola bukatuko den zehaztu beharko dutelarik.

## 4. ESKUEN MASAJEA

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

1. ekintza: arnasketaren mugimendua sentituko dugu.
2. ekintza: eskuetan masajea emango dugu.

### **DESKRIBAPENA:**

1. ekintza: Arreta arnasketara eramango dugu, normalean dugun arnasketa baino pixka bat sakonagoa eginez; sentituz arnasketak gure gorputzean sortzen dituen mugimenduak: agian sabelean, saihetsetan, lepoan, sorbaldetan, bizkarrean... Zer mugitu edo aldatzen da zure gorputzean arnasten duzunean?

2. ekintza: Arnasketa lasaiarekin jarraitu eta orain arreta eskuetara eramango dugu. Eskuei begiratu diegu, xehetasun guztiak hartzen

saiatuz. Pentsatu al dugu zenbat gauza egiteko erabiltzen ditugun egunean zehar? Momentu aproposa izan daiteke guregatik egiten duten guztia eskertzeko masaje bat emanaz. Poliki-poliki bi eskuak elkarren artean igurtziko ditugu, laztandu, leun, mantso... Orain, ezkerreko eskuaren esku ahurra igurtzi, laztandu... (tarte bat utzi)... Eskubikoaren esku ahurra (...) ezkerreko eskuaren eskugaina ukitu (...) beste eskuaren gaina (...). Banan-banan ezkerreko eskuaren hatzetan egingo dugu masajea ondoren: hatz potoloan, hatz erakuslean, erdiko hatzean, hatz nagian eta hatz txikian. Orain gauza bera egingo dugu beste eskuan: hatz potoloan, hatz erakuslean, erdikoan, nagian eta txikian. Berritri bi eskuen arteko igurtzi leun batzuk egingo ditugu, laztan hauei esker beraien tenperatura nola igo den sentituz.

Eskuak elkarren artean lotuta utziko ditugu segundu batzuz mugitu gabe, beraien artean ematen duten berotasun hori sentituz. Begiak ireki eta prest gaude eskuei eskainitako arreta beste ekintza batean proiektatzeko.

---

## 5. SEINALATU ETA BEGIRATU

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik.

### **LABURPENA:**

Seinalatu eta begiratzeko jolasa.

### **DESKRIBAPENA:**

Mugimendu baten bidez, hatz erakuslearekin puntu bat seinalatuko dugu besoa luzatuz, ostean begirada ere puntu horretara eramango dugularik.

Ondoren, gauza bera egingo dugu baina seinalatutako lekuaren aurkako puntura begiratu dugu.

Bi modu hauek tartekatuz joango gara nahi bestetan errepikatuz.



## 6. FOKUA KANPOAN, FOKUA BARRUAN

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Arreta kanpoan ipiniko dugu eta gero barrura eraman.

### **DESKRIBAPENA:**

Eserita gaudela, oinak lurrian tinko jarrita, eskuak izterren gainean, bizkarra zuzen aulkian bermatuta, begiak itxiko ditugu.

Radar batean bihurtuko gara, kanpotik eta barrutik datozen hots, usain, testura guztiak xurgatzen dituztenak. Zentzumenetan arreta jartzen hasiko gara.

Aurrena kanpotik datozen soinetan jarriko dugu fokua, gelan entzuten diren hotsetan, hurbil, urrun... Zein usain sumatzen dugun gelan... Gero, kanpotik gure gorputzera ekarriko dugu fokua: arnasa nola sentitzen dugun, gure gorputzaren tenperatura, atalen batean tentsioa igartzen dugun ala ez (adibidez: begitartea zimurtuta, masailezurra estututa, tentsioa mingainean, lepoan, bizkarrean etab.); plazerra sortzen al digun ala ez isiltasunean gure gorputza sentitzeak... Propiozepzioa deritzona jarriko dugu martxan, hau da, gure gorputzaren atal bakoitzak hartzen duen posizioa sentitzea.

Arnasaldi sakon bat egin eta pixkanaka begiak irekiko ditugu.

---

## 7. METRONOMOA

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Metronomo baten soinuaren laguntzaz, 3 mugimendu patroiz errepikatuko ditugu.

### **DESKRIBAPENA:**

Mugimendu erritmikoei esker, sistema neurobegetatiboa (gorputza orekatzen duena) orekatzea lortuko dugu, honela, errazago egingo zaigu zentratzea eta baita erlaxatzea ere estres momentu baten aurrean.

Metronomo baten soinua jarriko dugu, 100bpm (pultsazio minutuko) inguru.

"Metronomo birtuala" jarrita topa dezakezu interneten. Hemen esteka: <https://labur.eus/6yG4i>

Hiru mugimendu patroiz proposatuko ditugu, bata besteari atzetik egiteko, bakoitza 32 metronomo-kolpetan.

1- Begiekin mugimendu erritmikoa: Gidariak gelako 2 puntu aipatuko ditu, eta hasieran zehazturiko erritmoan begiekin 2 puntu horiek jarraituko ditugu guztiok, begirada batetik bestera eramanez, 32 metronomo kolpetan.

2- Eskuekin mugimendu erritmikoa: Begiak itxita eta arnasketa lasaia bilatuz, metronomoaren erritmoa jarraituko dugu bi eskuekin batera: lehenengo izterretan kolpe bat joz eta gero txalo bat buru gainetik: izterrak, txalo, izterrak, txalo... 32 metronomo-kolpetan.

3- Kolpe erritmikoak bularrean: Aulkiaren ertzean eserita eta begiak itxita, eskuak itxi eta kolpe txikiak emango ditugu metronomoaren erritmoa arin eta modu errepikatuan jarraituz gure bularren gainetik zein saihestetan, airea askatzen dugunean "aaaa" esango dugularik, xuabe. 32 metronomo-kolpetan egingo dugu.

# ELKARTU

#Taldea #Ohartu #Hurbildu #Bateratu #Adostu

## 1. ESKUMETROA

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Eskuaren bitartez, gai desberdinekiko norberaren zein taldearen egoeraz jabetu eta kontzientzia hartuko dugu.

### **DESKRIBAPENA:**

Eskumetroak balio digu jakiteko non kokatzen garen bakoitza egoera edo auzi jakin baten

aurrean, baita taldearen kokapen edo ikuspegiaren berri jasotzeko ere. Neurketa bitartez egingo dugu hau: 0 balioa eskua mahaitik gertuen jarriz adieraziko dugu eta baliorik altuena eskua ahalik eta goren eramanez.

Galdera edozein izan daiteke, taldearen eta momentuaren arabera. Adibidez:

- Nire gorputza aktibo al dago?
- Nire gorputza nekatuta al dago?
- Zenbateraino nago mugitzeko gogoz?
- Zenbat urduritzen nau azterketak?
- Zenbat kostatu zait gaur esnatzea?

---

## 2. OLATUA

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Mugimendu olatua sortuko dugu guztion artean.

### **DESKRIBAPENA:**

Gidariak olatuaren ibilbidea zehaztuko du, berak emango diolarik hasiera eta bukaera olatuari.

Ahotsa erabili dezakegu edo ez, ateratzen denaren arabera inprobisatuz.

Adibidez: gelaren eskuineko ilaratik hasita errenkadaz errenkada ezker alderantz doan olatu isil bat sortuko dugu. Behin ezker aldera iristen denean, eskuin aldera bueltatuko da, gidariak txalo batekin gelditzeko eskatu arte. Gero beste norantza batzuk frogatu daitezke: aurretik atzera, diagonal batetik bestera, periferiatik erdigunerantz...

Gidaria aldatuz joan gaitezke.

---

## 3. TESTU KORALA

### **IRAUPENA:**

1-5 minutu artean.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Testu bat guztiok aldi berean irakurtzen saiatuko gara.

### **DESKRIBAPENA:**

Momentuan egokia iruditzen zaigun testu bat aukeratuko dugu, ikasleen interesekin,

gaurkotasun albisteekin, ikasgaiarekin... zerikusia izan dezakeena.

Isiltasunerako momentu bat hartuko dugu eta behin hau lortuta, irakurtzen hasiko gara, guztiok elkarrekin. Hitzak aldi berean esan behar ditugu benetan, soinuak aldi berean entzun beharko dira, guztiok ahots bakarra izango bagina bezala. Horretarako, erritmo berdina eramatea lortu behar dugu.

Erritmo motela eramaten badugu, irakurketa astiro-astiro eginez, errazagoa izan daiteke ahots bakarra lortzea.

## 4. GORA BEHERA

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Jolas honek erronka bat proposatzen du: gelakide bat beti zutik egon beharko da.

### **DESKRIBAPENA:**

Taldean eta taldekideetan arreta jarri, entzun eta taldearen kohesioa lantzeko jolasa da hau. Talde osoa eserita dagoela hasiko gara, pertsona bat izan ezik; pertsona horrek esertzea erabakitzen duenean, beste pertsona bat aldi berean azkar jaiki beharko da, beti zutik pertsona bakar bat eta beste guztiak eserita mantenduko direlarik, hutsunerik gabe. Jolasaren garapenean erabaki daiteke gero pertsona bakar batekin jarraitu edo horren ordez bi edo hiru pertsona zutik egotearen erronkari eutsi.

---

## 5. MUGIMENDUA IMITATU

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan zutik.

### **LABURPENA:**

Bakoitzak mugimendu bat proposatuko du, eta besteok imitatu egingo dugu.

### **DESKRIBAPENA:**

Zutik gaudela, mahaitik pixka bat urrunduko gara mugimenduak aske egin ahal izateko. Taldekide batek mugimendu bat proposatuko du eta denok errepikatuko dugu.

Taldeko guztiok proposatuko dugu mugimendu bana errepikatua izateko.

---

## 6. OBJEKTUAK PASA

### **IRAUPENA:**

5 minutu.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Objektu ezberdinak pasatuko dizkiogu elkarri, objektu bakoitzak pasatzeko modu jakin bat izango duelarik.

### **DESKRIBAPENA:**

Dinamika hasteko, gidariak 5 pertsona aukeratuko ditu, eta hauetako bakoitzak objektu bat eta hau pasatzeko modua proposatuko dizkigu. Gidariak esango dio pertsona hauetako bakoitzari noiz

hasi. Gidariak erabakiko du baita ere noiz gelditu, aurretik denbora zehaztuta.

Lehenengo pertsonak aukeratu duen objektua nola pasatuko dugun azalduko digu, adibidez: liburu bat, eskuz esku. Denbora batez guztiok liburua eskuz esku pasatu ostean, gidariak beste objektu bat sartzeko esango du eta bigarren ikasle batek bere proposamena egingo du, adibidez: boligrafo bat airetik pasatzea pertsonari begietara begiratzuz hau pasatu aurretik. Orain 2 objektu egongo dira mugimedian klasekideon artean. Modu honetan objektuak eta hauek pasatzeko modu guztiak gehituz joango gara, guztion artean hauek mugimenduan mantenduz, arreta galdu gabe.

## 7. ATERA ETA SARTU

### **IRAUPENA:**

Minutu 1.

### **HASIERAKO KOKAPENA:**

Nor bere lekuan eserita.

### **LABURPENA:**

Gelara sartuko gara gidariak esaten digun moduan.

### **DESKRIBAPENA:**

Dinamika hau egiteko ikasgelatik kanpora aterako gara. Ondoren, gidariak pentsatuko du zein modutan nahi duen guztiok gure tokietara bueltatzea eta gelako atea zabalduz agindua emango digu.

Adibidez: bueltatu zaitetze zuen lekuetara kamera geldoan, oso azkar, atzeraka ibiltzen, soinurik atera gabe, eskutik helduta ...



SO  
R  
P  
U  
T  
N  
TAK  
TAN  
S

**artaziakoop**