NI ETA NIRE TALDEA

NIRE BARNERA BEGIRA

Aterkia

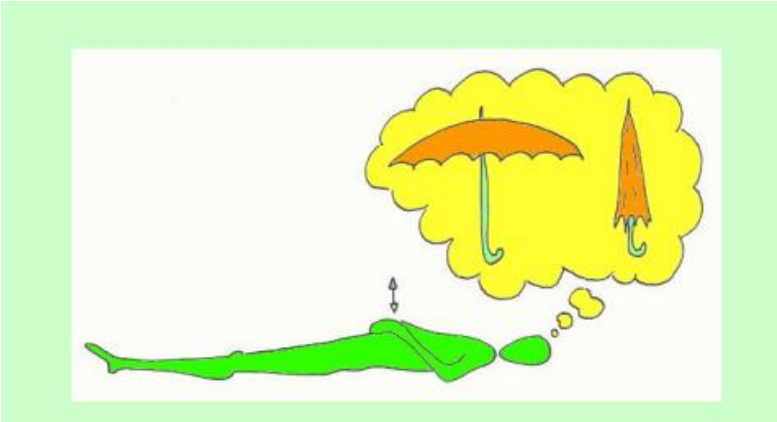
Egoera ezberdinek urduritasuna eta tentsioa sortarazten digute; azterketa bat, partidu edo lehiaketa bat, antzerki aurkezpena, bidai baten hasiera, edo bestelako egoera ezezagun bat …. Nola lortu dezakegu gure gorputz eta burua egoera horietan kontrolatzen?

HELBURUA

- Erlaxazio teknika desberdinak ezagutzea
- Tentsio eta erlaxazio egoerak bereiztea, modu boluntarioan kontrolatuz.

GARAPENA

Lurrean etzan egingo gara, lasai eta gora begira.
Airea sudurretik hartu eta ahotik botako dugu.
Airea hartzearekin bat aterkia irekiko dugu, botatzerakoan itxi.
Eskuak sabelean ipinita saiatuko gera sabela airez betetzen.
Ondoren eskuak bularrean ipiniko ditugu eta bularra airez betetzen saiatuko gera.
Azkenik eskuak lepauztaietan (Klabikula) ipiniko ditugu eta hau airez beteko dugu.



DENBORA

10 minutuz egitearekin egokia izango litzateke. Musika lasaia entzun daiteke bitartean eta ondoren bizipenak eta sentsazioak taldean elkarbanatu

BALIABIDEAK

Etzanda egoteko espazioa

BIBLIOGRAFIA

Berritzegune Nagusia. SEKUENTZIA DIDAKTIKOA. Lehen Hezkuntza. 4. Maila Gorputz Heziketa
http://nagusia.berritzeguneak.net/gaitasun/docs/competencias/erlaxatzen_ikasten.pdf