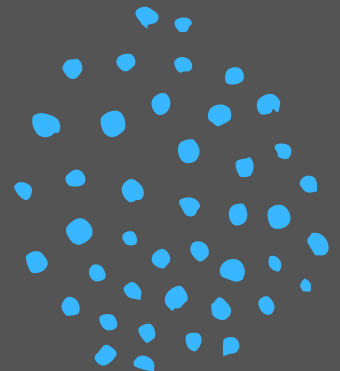


3.asterako proposamenak

LEK etxean jolastuz!

KIROLAŽ HAZI, KIROLAŽ HEZI, OSASUNA IRABAZI!



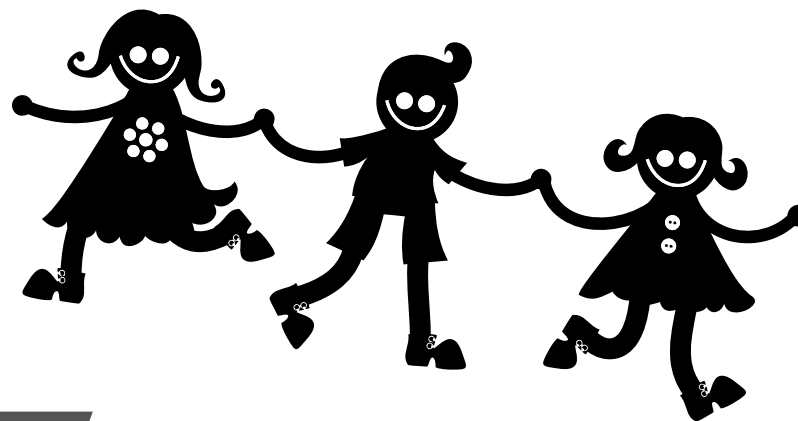
• LEK etxean jolastuz! •

- 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 ditzakezen 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!! •



KOREOGRAFIK: - Euskaraz bizi nahi dut orain
- Indiako dantza
- Hegoameriketako dantza

JUST DANCE: - Familian
- Etxekoekin
- Tetris

MAGIA EGITEKO GAI ZARA?: - Kartekin magia
- Bilete batekin magia
- Truko gehiago



MAHAI JOLAS AKTIBOA

• ANTZARA JOLASA!! •



- **Prestatu materiala, asmatu gustuko erronkak eta sortu zure jolasa! egin klik hemen adibide bat ikusteko!**
- Beharko duzuen materiala etxean izango duzue: fitxa eta dadoak, kartulina edo orri txuri bat eta boligrafo, margo edota errotulagailuak.
- **Aldaera:** laukitxo bakoitzeko erronken zailtasun maila aldatu dezakezue.
- **ANIMO ETA DISFRUTATU FAMILIAN!!**



ETXEAN BURUTZEKO ERRONKAK



• *Ea gai zareten!! Animo!!* •

- 1- Bideoan agertzen diren bi erronkak egiteko gai zare? Adibidea
 - 2- Orria ahoarekin hartzeko gai zara? Adibidea
 - 3- Altxorraren bila jolasa prestatu etxekoekin jolasteko. Nola?
 - Pista desberdinak sortu etxeko toki ezberdinetara eramango zaituztenak eta leku hauetan pistak gorde etxekoek aurkitu ditzaten. Azkenengo pistak altxorrera eramango zaitu. Zein izango da zuen altxorra??
 - 4- Etxekoren batekin koalaren erronka egiteko gai zara? Adibidea
 - 5- Etxea eskuoihal baten gainean zeharkatzeko gai zara? Adibidea
 - 6- Zure familiakoen laguntzaz hurrengo Scape room-a egiteko gai zara?
 - 7- Zenbat denbora egon zaitezke soka saltoan gelditu gabe?
 - 8- Gai izango zinateke "kontrako eskuaz" eguneroko ekintzak burutzeko??
- Probatu eta ea egun oso bat osatzeko gai zaren!!

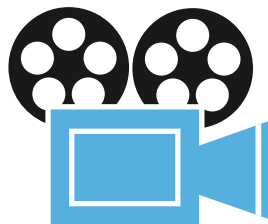
ETXEAN BURUTZEKO KIROLAK



Sormena, dohai bat delako!!

- **SASKIBALOIA:** Zabor pote bat 4 metroko distantziara jarri eta papelez eginiko 3 pilota jarraian sartzeko gai zara? probatu distantzia eta pote ezberdinekin.
- **ESKUBALOIA:** etxean duzuen baloi txikiren bat edo paperezko pilotak erabil ditzakezue. Etxeko edozein pareta edo altzairuan borobil batzuk markatu eta jaurtiketak (punteria) landu ditzakezue. Behin hau lortuta, eskubaloiko 3 pausuak+jaurtiketa airean egitea landu!
- **FLOORBALL-a:** Pasiloan edo etxeko beste eremu batean praktikatu dezakezue kirol hau. Bi erratz edo aterkin (stick bezala), pilota bat eta porteriak markatzeko komuneko paper rolloak erabili ditzakezue. Stick-a ezingo da belaunetik gora igo (beti lurrean).
- **PETANKA:** pilotak, galtzerdiak edo paperezko pilotak erabili ditzakezue. Hemen azalpen bideoa: [Petanka](#)

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). Dagoeneko 9 bideo jaso ditugu!!!
- 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, **Forum Sport** dendan erosteko 100€-ko 3 opari txartelen 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 ideiegatik!! Aste santuetako oporraldiaren bueltan itzuliko gara ekintza edo proposamen gehiagorekin!

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! ¡Volveremos después de las vacaciones de semana santa con más actividades o propuestas!

• Gogoratu: ETXEAN BAI BAINA GELDIRIK EZ!! •



*KIROLAƷ HAZI, KIROLAƷ HEZI,
OSASUNA IRABAƷI!*

*LEK etxean
jolastuz!*



www.leintzeskolakirola.eus



bizimodu
osasungarrien
sustapena

Aholkularitza teknikoa

