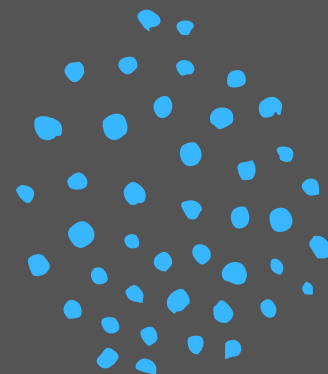


4.asterako proposamenak

*LEK etxean
jolastuz!*

KIROLAŽ HAZI, KIROLAŽ HEZI, OSASUNA IRABAZI!

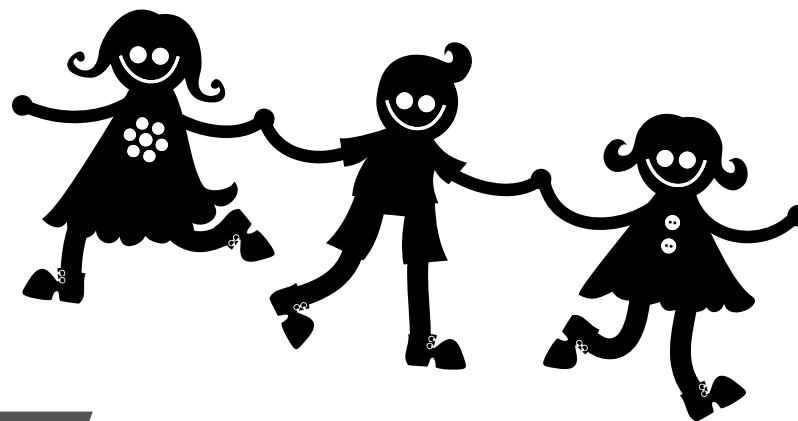


• LEK etxean jolastuz! •

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



GORPUTZ ADIERAZPENA



• MUGITU eta GOZATU!! •

- **MUGI MUGI! telebista saioa:** EITB-k Euskaraz ekoizten duen saioa da. Bertan, 30 minutuz Heziketa Fisikoko jarduerak proposatzen ditu Bilboko ikastetxe bateko irakasle den Josunek. Animatu Josuneren jolas, erronka eta dantzak jarraitzera!
 - 6-8 URTE artekoentzat
 - 8-10 URTE artekoentzat
- **Etxean egindako pertsonaiekin antzerki bat asmatu:**
 - Eskua erabiliz animalien irudiak sortu
 - Galtzerdiekin txontxongiloak egin
 - Kartoiarekin antzokia egin
- **Kaña pixkat nahi dutenentzat, Ibarra kiroldegiko lagunen proposameak:**
 - Xunba 2.0
 - GAP saioa
 - Cardio box

MAHAI JOLASAK

- Koordinatzaileon proposamenak!! •



- **KARTA JOLASA:** Memoria lantzeko jolasa dugu hau eta karta joko bat beharko duzue soilik. Ikusi bideoa.
- **LEK-DOMINO JOLASA:** zure domino propioa sor dezakezu edo guk sortutakoa erabili. Inprimatu edo marraztu fitxak (45 guztira), moztu eta jolastu familian! 2-6 jokalaria artean banatu fitxak eta LEK-eko 2 logo dituen hasiko da!
- **ANIMO ETA DISFRUTATU FAMILIAN!!**

ETXEAN BURUTZEKO ERRONKAK



• *Ea gai zareten!! Animo!!* •

1- **KOORDINATZAILEAREN ERRONKA:** Hanka baten gainean oreka mantenduz lurrean tente utzitako aldizkaria edo liburua ahoarekin hartu. Adibidea bideoan.

ERRONKA GEHIAGO:

2- Pinoa egin bitartean kamiseta edo jertsea kendu eta janzteko gai zara? Adibidea

3- Lurra ukitu gabe, mahaiari buelta emateko gai zara? Adibidea

4- Komuneko 5 paperekin egindako dorre batetik, beste dorre bat sortzeko gai zara (hankekin eta lurra ikutu gabe)? Adibidea

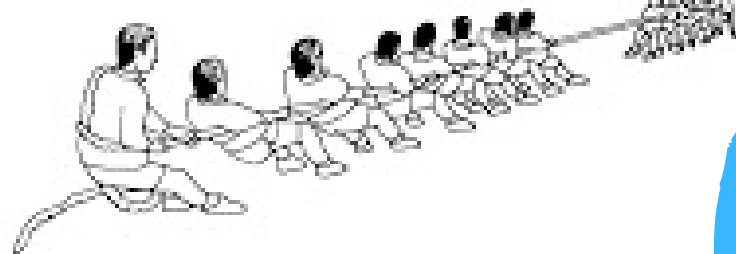
5- Altxa besoak guztiz eta komuneko papera jausten utzi. Lurrera heldu aurretik, eskuak hanken artetik sartuta hartzeko gai zara? Adibidea

6- 2 sartakinekin 10 toke egiteko gai zara? Adibidea

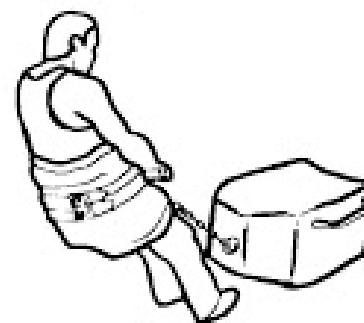
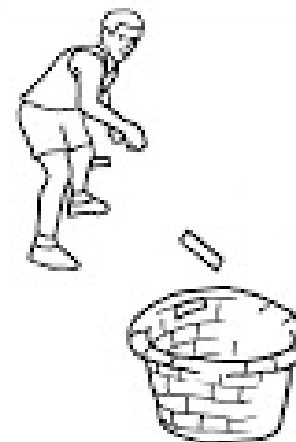
7- Sentadilla posizioan 40 segunduz egoteko gai zara?

ETXEAN BURUTZEKO HERRI KIROLAK

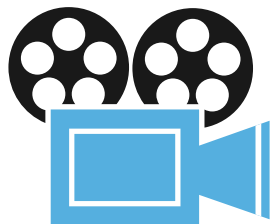
Sormena, dohai bat delako!!



- **SOKATIRA:** ikusi bideoa
- **LOKOTX BILTZEA:** ikusi bideoa
- **GIZA PROBA:** ikusi bideoa



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 23 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

