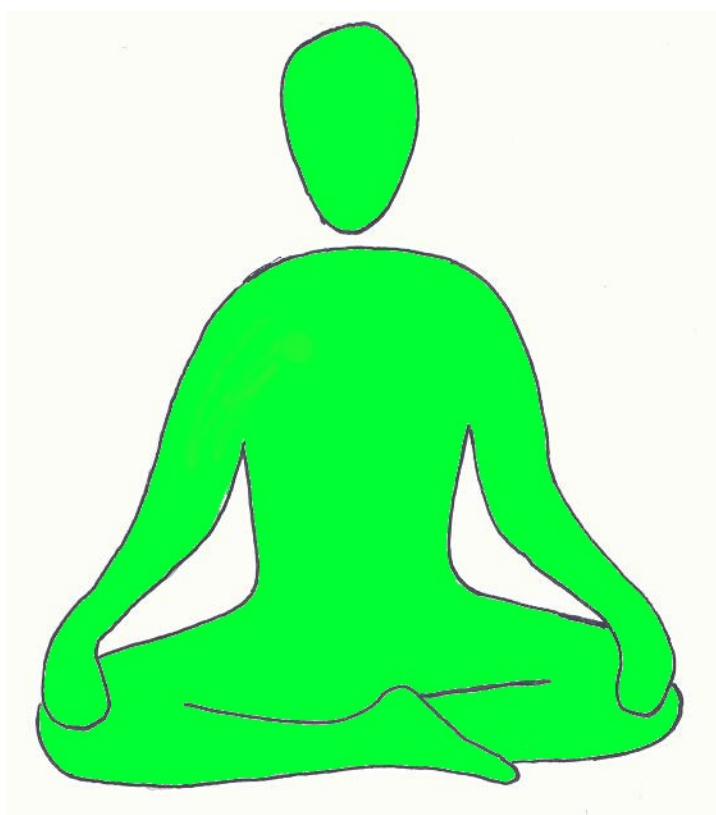


ERLAXATZEN IKASTEN
Erlaxazio eta Masaje hastapenak



GORPUTZ HEZIKETA
Lehen Hezkuntzako 4. Maila

Arloa: GORPUTZ HEZIKETA

Gaia: ERLAXATZEN IKASTEN. Erlaxazio eta Masaje hastapenak.

Maila: LH 4. maila

Saio Kopurua: 5 saio

Proposamenaren testuingurua:

Gaur egungo gizartea estresatuta bizi bada ez da gutxiagorako gure ikasleek jasaten dutena.

Ikasleek erlaxatzen ikastea ez da jarduera erraza, baina argi dago erlaxazioaren inguruko dinamikak gazteetatik sortzen baditugu aurrerantzean errazago suertatuko zaiela holako ariketak egitea.

Ikasleentzat gorputz heziketa arloan lasaitasuna, isiltasuna eta mugimendu eza eskatzen duten ekintzak lantzea ez da erraza. Imajinazioa eta joko ludikoa izango dira, haien inplikazioa lortzeko erabiliko ditugun tresnak.

Landuko diren oinarrizko gaitasunak:

- Zientzia, teknologia eta osasun kulturarako gaitasuna. (1. 3. 4. 5. eta 6. jardueretan)
- Ikasten ikasteko gaitasuna (1. 2. 3. 4. 5. eta 6. jardueretan)
- Hizkuntza komunikaziorako gaitasuna. (1. 3. 4. 5. eta 6. jardueretan)
- Informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko gaitasuna. (2.jardueran).
- Gizarterako eta herritartasunerako gaitasuna (1. 2. 3. 4. 5. eta 6. jardueretan)
- Giza eta arte kulturarako gaitasuna (1. eta 2. jardueretan)
- Norberaren autonomiarako eta ekimenerako gaitasuna (2 eta 6. jardueran)

Helburu didaktikoak:

- Arnasketaren motak bereiztea, arnasketaren erritmoa, bolumena eta sakonera modu boluntarioan kontrolatuz.
- Lotsa egoerak eta egoera ezezagunak gainditzea, ekintzetan jarrera positiboarekin parte hartuz.
- Tentsio eta erlaxazio egoerak bereiztea, modu boluntarioan kontrolatuz.
- Erlaxazio egoerara iristea, erlaxazio teknika ezberdinak erabiliaz.

Edukiak:

- Erlaxazio teknika ezberdinen bizipena.
- Artikulazio mugikortasuna antzematea.
- Gorputz tonua bereiztea eta kontrolatzea.

- Masajea (auto-masajea, masaje sentimen masajea eta manipulazioak) bizitzea.
- Arnasketa motak (larakoa, bularrekoa eta sabelekoa) bereiztea.
- Arnasketa faseak kontrolatzea.
- Lagunekiko errespetua jarrera mantentzea.

Jardueren sekuentzia:

1.saioa:

1. Zer da erlaxazioa.
2. Informazioa bilatzen.

2.saioa:

3. Tonoa: Tentsioa erlaxazioaren aurkakoa.

3.saioa:

4. Arnasketaren kontrola erlaxatzeko ezinbestekoa.

4.saioa:

5. Lagunaren giharrak erlaxatzen masajearen bidez.

5.saioa:

6. Erlaxazioa.

Ebaluazioa

Adierazleak (Zein jardueretan)

1. Parte hartzen du aktiboki gelan planteatzen diren eztabaidatan. (1. eta 6. jardueretan)
2. Bildutako informazioarekin; jarduera fisikoak eta kirolak erlaxazioarekin duten harremanaren inguruan horma-irudi bat egiten du. (2. jardueran)
3. Bereizten du giharretako tonua. (3. jardueran)
4. Bere giharretako tonua boluntarioki egokitzen du. (3. jardueran)
5. Arnasketa erritmoa bere nahietara egokitzen du. (4. jardueran)
6. Arnasketa bolumen ezberdinak arnasten ditu. (4. jardueran)
7. Erlaxazioak behar duen arnasketa lasaia eta sakona mantentzen du. (4. jardueran)
8. Lagun bati masaje bat errespetuz ematen dio. (5. jardueran)
9. Edozein gelakideen masaje bat jasotzen du. (5. jardueran)
10. Teknika ezberdinen bat erabiliaz bere gorputza erlaxatzen du. (6. jardueran)
11. Modu egoki batean adierazten ditu gaiaren inguruan bizitutako esperientziak. (6. jardueran)

Tresnak:

- Autoebaluazio fitxak
- Behaketa txostenak
- Idatzizko Froga.
- Horma-irudia.

BIBLIOGRAFIA:

- Yoga eta Erlajazioa. Roman Agirre Beitia. Debarroko Euskara eta kirol Zerbitzuak. ISBN 84-932492-7-0
- Erlaxatzeko proposamen zehatzak. Hik hasi aldizkaria 16. alea 2005ko Udaberria. Estresa irakaskuntzan.
- 1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión. Merce Mateu Serra, Conxita Duran Delgado, Margarida Troguet Taull. Edit Paidotribo. ISBN 84-8019-012-4
- Practicas de Dramatización. Tomas Motos y Francisco Tejedó. Edit Humanitas. ISBN 84-86003-95-4
- Juegos y Experiencias de Expresión Corporal. Tomas Motos. Edit Humanitas. ISBN 84-86003-66-0
- Relajación creativa. David de Prado y Martina Charaf. Edit INDE ISBN 84-95114-13-5

ERLAXATZEN IKASTEN

Erlaxazio eta masaje hastapenak

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

1. JARDUERA. Zer da erlaxazioa?

Datorren egunetan erlaxazioaren inguruan lan egingo dugu.

Taldean erlaxazioa eta honen inguruan dugun iritzia komentatuko dugu:

Aldez aurretik dakiguna baloratzen

Borobilean bilduko gara eta irakasleak planteatutako galderen inguruan hausnarketa egingo dugu gure iritzia emanez.

- Zer da erlaxazioa? Eta zer da bere aurkakoa?
- Zertarako eta zein egoeretan erabili daiteke?
- Noizbait erlaxatu zarete? Nola?
- Zer behar da erlaxatzeko?
- Burua eta giharren tentsioa edo erlaxazioa harremana dute?
- Erlaxazio teknikaren bat ezagutzen dugu?

Irakasleak ondorengo egunetan erlaxatzen ikasiko dugula esan digu. Horretarako aldez aurretik lana egiteko konpromisoa adierazteko lan kontratu bat sinatzea proposatu digu.

Lan Kontratua.

.....; gelako ikaslea. Gai hau lantzerakoan gogoz parte hartuko dut, nire lagunak eta irakaslearen jarraibideak errespetatuaz.

Sinadura:

2. JARDUERA. Informazioa bilatzen.

Bilatu erlaxazioa, arnasketa edo/eta kontzentrazioa garrantzia hartzen duten kirolen irudiak. Horiekin horma-irudi bat egingo duzue taldeka.

Horma-irudian adieraziko dugu erlaxazioa kirolean duen garrantzia eta erabilpena.

Horretarako aldizkari eta interneteko irudi eta argazkiak erabili ditzakezue.

Argazki bakoitzaren ondoan azalpen testu bat ipini behar duzue.



3. JARDUERA. Tonoa: Tentsioa erlaxazioaren aurkakoa.

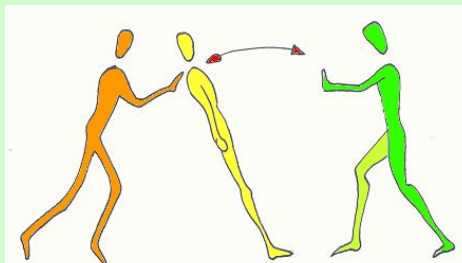
Gure giharrek gogortzeko eta lasaitzeko gaitasuna dute.

Giharra gogortzerakoan tentsioa dutela esaten da eta lasaitzerakoan erlaxatzen direla.

Irakasleak proposatu dizkigu gure giharren tentsioa eta erlaxazioa sentitzeko eta bereizteko jolas ipuin ezberdin batzuk:

Enbor zorabiatuta.

- Bi lagun basotik paseatzen doaz.
- Bide erdian enbor erraldoi bat zutik aurkitzen dute (gorputza zurrun mantentzen duen hirugarren laguna).
- Lagun batek besteari enborra pasako dio, enborra lurrera erortzen utzi gabe.
- Jolas hau hiruren artean egin beharrean talde handiagoan egin daiteke.



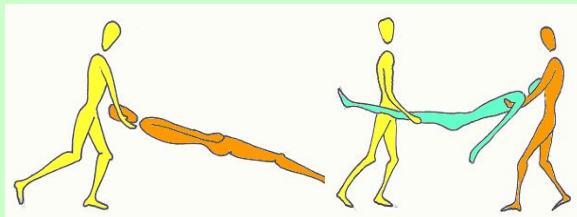
Kroketa egiten.

- Laguna kroketa izango da eta lurrian etzango da.
- Sukaldariak kroketa jirabiratuko du ogi birrinduarekin estaliz.



Istripua.

- Klaseko lagun guztiak errepidean gidatzen goaz. Trafikoa handia da eta automobilak zitzu bizian doaz elkarri txiri eginez.
- Halako batean errepidea estutzen doa eta istripuren bat suertatzeko arriskua handitzen da.
- Halako batean zenbait autok elkarren artean talka egin dute.
- Istripuaren ondorioz zenbait zauritu geratzen dira errepidearen erdian.
- Inguruko beste gidariak autoa aparkatu eta zaurituak errepidetik ateratzen hasten dira.
- Zaurituak garraiatzeko modu ezberdinak bilatuko ditugu.



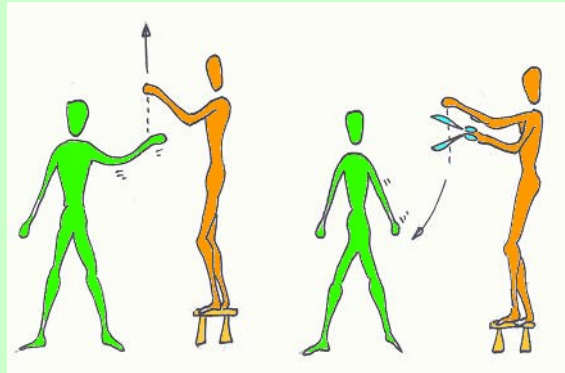
Izotz panpina.

- Lastairatxo gainean zutik gauden izotzezko panpinak gara.
- Eguzkia gogor jotzen du eta pixkana urtzen hasten gaitu.
- Azkenik ur putzu batean bihurtzen gara.

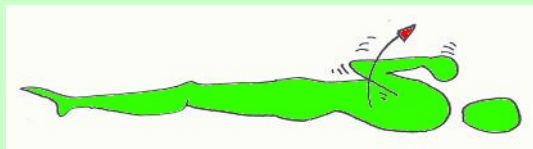


Txotxongiloa.

- Ariekin mugitzen den txotxongilo bat zara.
- Titiriteroak zure hariak mugitzen ditu eta hauekin zure gorputz atalak mugituko dira.
- Haria jasoko du eta gorputz atal bat igoko da. Haria askatu eta gorputz atala eroriko da.

Tentsio-erlaxazio.

- Lurrean gorantz etzanda.
- Irakasleak gorputzeko atal ezberdinak aipatuko dizkigu eta atal bakoitzean eginkizun bat proposatuko digu.
- Besoak: Eskuineko besoa jasoko dugu. Ukalondoa tolestuko dugu eta ukabila itxi egingo dugu. Besoko gihar guztiak gogor tenkatuko ditugu hamar bat segundotan. Giharren indarrean pentsatuko dugu. Ondoren tentsio guztia kenduko dugu eta besoa hilda bezala utziko dugu. Giharren erlaxazioa nabarituko dugu.
- Berdina egingo dugu beste besoarekin, zangoekin, lepo edo buruarekin bai eta aurpegiarekin ere.



Ikasitakoa baloratzen			
Egindako ariketen ondoren, bete honako taula eta gero zure ikaskideekin izandako esperientzien inguruko iritziak komentatuko ditugu.			
	Bai	1/2	Ez
o Bereizten al duzu zure giharrak noiz dauden tentsioan eta noiz erlaxatuak?			
o Gai izango zinen, tentsioan dagoen gorputz atalen bat erlaxatzen?			
o Eta erlaxatuta dagoen gorputz atalen bat tentsioan jartzen?			

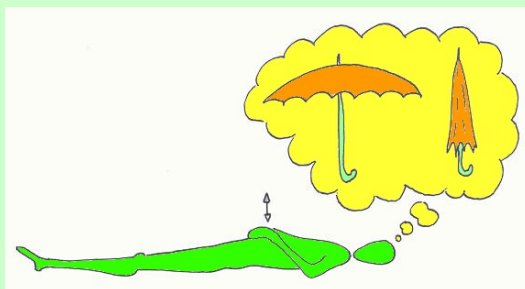
4.JARDUERA. Arnasketaren kontrola erlaxatzeko ezinbestekoa.

Irakasleak azaldu digu nola arnasketaren bidez buruko eta giharretako tentsioa lasaitu daitekeen.

Irakasleak gure arnasketarekin ariketa batzuk proposatu dizkigu:

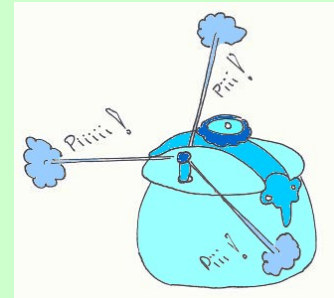
Aterkia.

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



Presio lapikoa.

- Birikak airez ondo beteko ditugu.
- Ondoren eta presio lapiko baten modura airea askatzen joango gara lapikoaren txistua eginez.
- Saiatuko gera txisturik luzeena egiten.



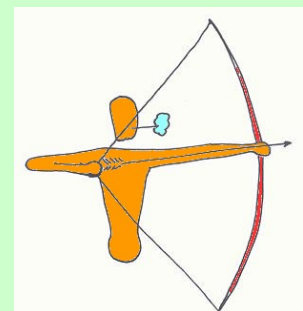
Apnea

- Urpekariak gera eta saiatuko gera ahalik denbora gehiena ur azpian irauten.



Hip Hop

- Gure arnasketa ekintza fisiko ezberdinetara egokituko dugu:
 - Pisu bat altxa.
 - Zerrarekin moztu.
 - Pisu bat jaurti.
 - Arkua tenkatu
 - ..



Errugbi taldea

- o Partida hasiera doa, errugbi jokalariai sorbaldatik hartuta ahalegintzen dira beraien arnasketa erritmoa parekatzen eta berdina eramaten.



Ikasitakoa baloratzen

Egindako ariketen ondoren, bete honako taula eta gero zure ikaskideekin izandako esperientzien inguruko iritziak komentatuko ditugu.

	Bai	1/2	Ez
o Gai al zera zure arnasketa erritmoa azkartzen edo moteltzen?			
o Gai al zera arnasten duzun aire kantitatea handitzen edo txikitzen?			
o Gai al zera erlaxazioak eskatzen duen arnasketa lasaia mantentzen?			

5.JARDUERA. Lagunaren giharrak erlaxatzen masajearen bidez.

Masajea gure gorputza erlaxatzeko modu bat izan daitekeela azaldu digu irakasleak.

Eta masajearen inguruko ariketa ezberdinak planteatu dizkigu:

Masajea tresnekin:

- Klase erdia lurrean beherantz etzanda ipiniko da; masaje hartzaileak izango dira.
- Irakasleak musika lasai bat ipini eta gela ilunpetan jarri du.
- Gela erdian irakasleak material ezberdinak ipini ditu; baloiak, pilotak, pikak,...
- Etzanda ez daudenak; masaje emaileak, bikote bat aukeratuko dute eta irakasleak proposatutako materiala erabiliaz lagunari masaje bat emango diote.
- Helburua laguna lasai eta gustura egotea da, beraz ez diogu gustuko ez dituen gauzarik egingo.
- Tarteka, hartzaile berri bat bilatu eta bikotea aldatuko dugu.
- Amaitzerakoan irakasleak aldaketa proposatuko du eta masaje hartzaileak emaileak bihurtuko dira eta alderantziz.

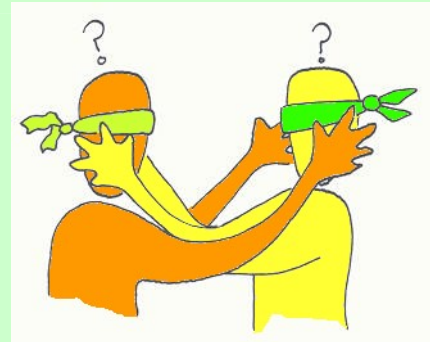
**Telegrama masajea.**

- Borobil batean lurrean eserita eta bat bestearen atzean ipiniko gara.
- Irakasleak bere aurrean dagoen ikasleari buru, lepo edo bizkarrean masaje bat emango dio.
- Ikasle honek bere aurrekoari modu berean egingo dio, honek bere aurrekoari,...

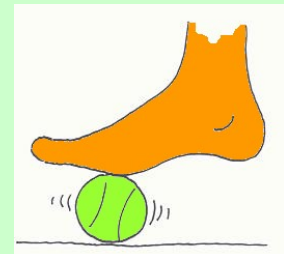


Masajea aurpegian.

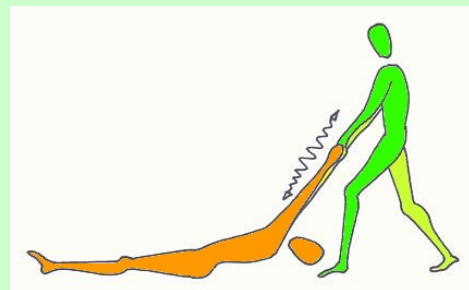
- Kide guztiak begiak zapi batez estaliko dituzte eta lasaitasunez gelatik paseatzen hasiko dira.
- Bi pertsona elkartzen direnean aurrez aurre ipiniko dira hitzik egin gabe eta bata besteari aurpegian masaje bat emango dio.
- Asmoa laguna erlaxatzea izango da bai eta ukimenaren bitartez zein den asmatzen ahaleginduko gara.

**Masajea oinetan.**

- Oinutsik pilota bat oinazpian ipiniko dugu eta hau mugitzen oinari masaje bat emango diogu.
- Ondoren lurrean eseriko gera eta lagun baten oina hartu eta eskuekin masaje bat emango diogu.

**Masajea gorputz adarretan.**

- Lagun bat lurrean etzango da gorantz begira.
- Bere bikoteak eskuak hartuko dizkio eta astindu suabe baten bidez bere besoa askatzen joango da.
- Helburua da bikoteari gorputz – adarreko tentsioa askatzea eta inolaz ere bikoteari min ematea.
- Berdina egingo du beste besoarekin eta zangoekin
- Buruarekin ere egin daiteke baina kontu handiarekin egin.



Ikasitakoa baloratzen			
Egindako ariketen ondoren, bete honako taula eta gero zure ikaskideekin izandako esperientzien inguruko iritziak komentatuko ditugu.			
	Bai	1/2	Ez
o Noizbait egina zenuen masaje saiorik?			
o Gustura egon al zera masajea ematen?			
o Eta masajea jasotzen?			
o Erlaxatu egin al zaitu?			

6.JARDUERA. Erlaxazioa

Erlaxazio zuzenduak: Irakasleak erlaxatzen ikasteko bi ariketa proposatu dizkigu.

Gogoratu digu erlaxatzerakoan zenbait baldintza betetzen ahalegindu behar garela:

- o Arnasketa lasai eta sakona egitea. Airea sudurretik hartzea tripa guztia airez betetzea eta ahotik botatzea.
- o Bestalde giharrak tentsiorik gabe eta lasai uzten ahalegindu behar gara.
- o Azkenik saiatuko gara buruko pentsamenduak libre uzten, arazo eta pentsamendu zehatzak baztertuz.
- o Lagungarria izango da gustuko postura bat bilatzea, begiak ixtea, zaratarik ez sortzea lagunak ez molestatzeko, eta egiten ari garen horretan kontzentratzea.
- o Musika lasaigarri batez lagundu gaitzake.

“Itsas ondoan” erlaxazio osoaren bila.

- Ikasleak gimnasioko leku lasai bat aukeratzea eskatu digu. Bertan lastairatxoa ipini eta gorantz begira etzan egingo gara. Saiatu inguruko lagunetatik aldentzen.
- Begiak itxi egingo ditugu.
- Irakasleak musika lasaigarri bat ipiniko digu eta istorio bat kontatzen hasiko da. Gu saiatuko gera istorioa tentuz entzuten:
 - Hondartza bakarti batean etzanda gaude. Area beroa dago eta goxo gaude etzanda. Eguzkiak ere gure gorputza berotzen du. Itsasoko olatuen soinua baino ez da entzuten. Gure arnasketa olatuen erritmorik egokitzen da. Olatua handitzen dioanean, airea sudurretik hartuko dugu eta olatua lehertzerakoan ahotik askatuko dugu (Arnasketan tripa airez betetzen ahaleginduko gera).
 - Marea pixkanaka igotzen hasten da eta olatuek gure oinak bustitzen hasten dira. Ura epela dago eta gustuko kilimak sortzen dizkigu oinetan.
 - Uraren maila pixkanaka igotzen doa eta zangoak bustitzen dizkigu. Ura epela da eta sentazio gustagarri bat sortarazten digu. Ura ipurmasailetaraino iritsi da. Bizkarra ere bustitzen hasten da. Olatu bakoitza zertxobait gehiago bustitzen digu. Eskuak ere bustitzen dira. Eta ondoren besoa da pixkanaka bustitzen dioana. Ura sorbaldaraino iritsi da. Lepoa eta burua ere bustitzen dira.
 - Marea igotzen jarraitzen du eta azkenik gorputz osoa itsaso epelean flotatzen daukagu. Esfortzurik gabe flotatzen dugu; badirudi gure gorputzak pisurik ez duela eta esfortzurik gabe mantentzen dela ur gainean.
 - Itsasoko olatuek gure gorputza kulunkatzen dute; gustuko sentazioa da.
 - Egoera lasaigarri honetaz disfrutatzeke denbora bat hartuko dugu. (Denbora tarte batean musika lasaia baino ez dugu utziko).
 - Marea berriz jaisten hasten da eta itsasoak berriz hondartza aldera gerturatzen gaitu. Burua da lehenik arean ezartzen dena. Ondoren sorbalda. Bizkarra. Area epela dago. Besoak. Eskuak. Ipurmasaila. Zangoak. Oinak. Azkenean gorputz osoa bueltatu da hasierako egoerara.
 - Bidai lasaigarria izan da. Baina gure gorputza esnatzen hasi behar dugu. Bakoitza bere erritmoan gorputza pixkanaka mugitzen hasiko gara, ohetik esnatzen garenean bezala. Giharrak poliki luzatuko ditugu. Begiak irekiko ditugu. Eseri egingo gara, eta denok esnatzea itzarongo dugu.

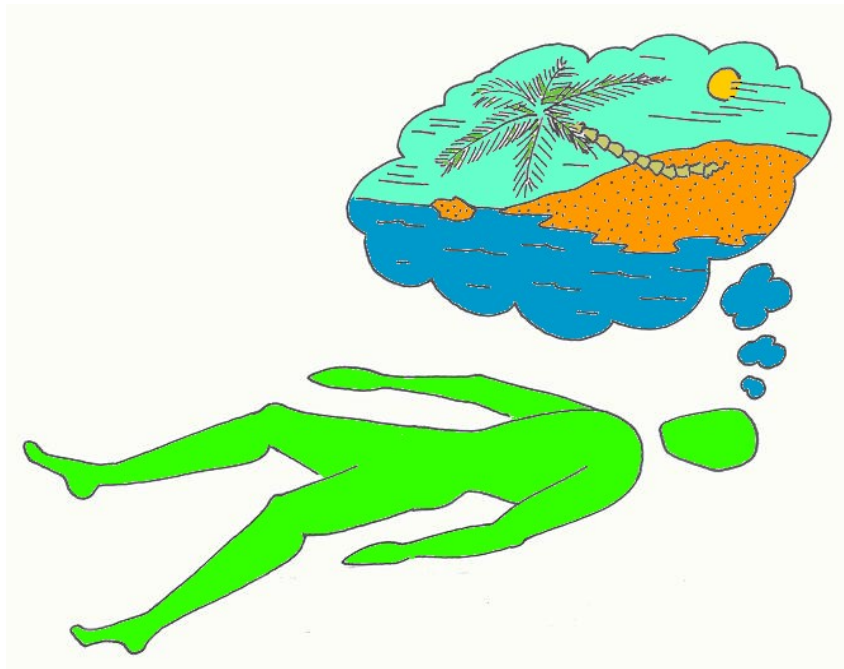
Lasaitasuna bilatzen.

- Urduritasuna sortarazten digun egoera baten aurrean lasaitzeko edo erlaxatzeko erabili dezakegun ariketa bat erakutsi digu irakasleak.
- Erlaxazioa eserita (azterketa baten aurretik) edo zutik (Kirolen batean ekintza garrantzitsu baten aurretik) egin daiteke.
 - Begiak itxiko ditugu.
 - Arnasketa lasai eta sakona mantenduko dugu.
 - Gure giharrak erlaxatuta uzten ahaleginduko gara.
 - Gure gorputz barrura imajinazio txango bat egingo dugu; aireak egiten duen bidea jarraituz.
 - Airea sudurretik sartzen da. Sudur barruko iletxoetan daraman zikinkeria garbitzen du. Sudurretik aireak trakea izeneko hoditik joango da, bidean airea berotzen eta hezetasuna artzen joango da. Hodi hau bitan banatzen da bata ezkeraldera eta bestea eskuinera: Bronkioak dira. Bronkioak zuhaitz baten itxura dute eta adar askoz osatuta daude, adar hauek zain eta zaingorritz inguratuak daude. Airea adarren puntara iristen da eta bertan aireak daraman oxigenoa odolera pasako da.
 - Oxigenoa odoletik garraiatuko da eta gorputzeko zelula guztietara iritsiko da
 - Oxigeno iristen den gorputzeko atala ezberdinak freskatu eta lasaitzen ditu.
 - Pixkanaka gure gorputza botila baten modura oxigenoz betetzen joango da.
 - Oxigenoa oinetara iritsiko da eta gorputza (botila) betetzen hasiko da, zangoak, ipurmasaila, sabelera, oinetara, besoak , Azkenik burua oxigenoz beteko zaigu.
 - Gorputz osoa oxigenoz beteta izatea erlaxazio eta lasaitasun sentazio osoa sortarazten digu.
 - Pixkanaka ohetik altxatzen garenean bezala, gure gorputza luzatzen hasiko gara berriz ere, era bat esnatu arte.

Ikasitakoa baloratzen

Egindako ariketen ondoren, esperientzia baloratzen ahaleginduko gara, horretarako irakasleak galdera ezberdinak planteatu dizkigu eta horien inguruan borobilean bakoitzak bere iritzia bota du.

- Erlaxazioa lantzerakoan ze arazo bizi izan dituzue?
- Eta zein sententzio izan dituzue?
- Erlaxatu zaretela uste duzue? Zenbateraino?
- Pentsatzen duzu gai izan zaitezkeela urduritasuna planteatzen dizun egoera baten aurrean, erlaxazio teknikaren bat erabiltzen?
-



Ikasitakoa baloratzen

Ondoren gai honetan bizitu eta sentitutakoa kontatuz idazlan labur bat egitea proposatu digu.

.....

.....

.....

.....

A large yellow rectangular area with ten horizontal dotted lines, intended for writing.