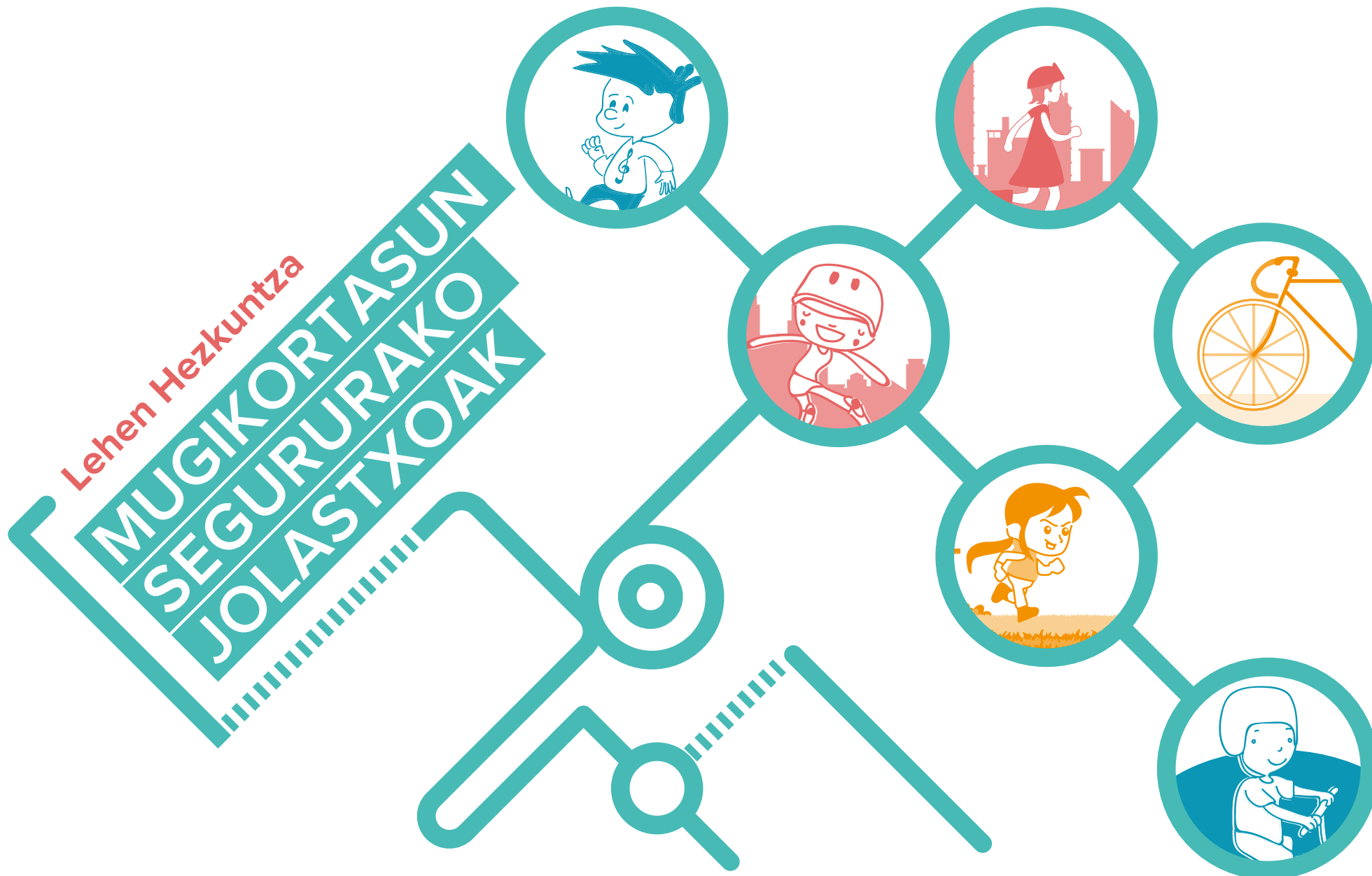




EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

Ikasteko, esperimentatu egin behar da. Baina arriskuaren pertzepzioarekin edo arretarekin esperimentatzea arriskutsua izan daiteke... Beraz, aukera ona izan daiteke jolasaren bitartez esperimentatzea.

Hemen aurkituko duzun proposamenaren bidez, zure ikasleekin mugikortasun

seguruaren inguruko edukiak landu ahal izango dituzu, modu atseginean eta esperimentzietan oinarrituta.

Jolastxo batzuk ere badaude, eta jolas horien testuinguruak **“Mugikortasun segururako hezkuntza. Gaitasunen gida”** dokumentuan daude jasota.

Jolas bakoitzarekin batera, ikasgelan osatu daitezkeen zenbait jarduera proposatzen dira.

lehen zikloa

Musika kalean ▶



Helmuga justua ▶



bigarren zikloa

Skate on! ▶

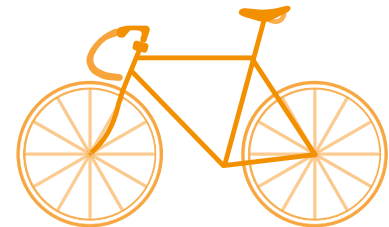


Burbuila lotatzaileen inbasioa ▶



hirugarren zikloa

Garaiz heltzea ▶



Izarretako misioa ▶





Musika kalean

Jolasaren erabilgarritasuna

Jolasaren dinamika

Demo-bideoa



Proposamen didaktikoa



Jarduera osagarriak

Stop 

Ginkana ikasgelan 

Beste jarduera batzuk 



Musika kalean



Jolasaren erabilgarritasuna

Adin hauetan, umeek gero eta autonomia gehiago lortzen dute oinezko gisa egiten dituzten joan-etorrietan. Hala ere, batzuetan, ezagunak zaizkien ibilbideak hizketan edo jolasean egiten dituzte, trafikoaren kanpo-estimuluei arreta gutxi jarrita.

Jolasaren bitartez, kalean egiten diren joan-etorrietan entzumenak eta ikusmenak duten garrantziaz sentsibilizatu nahi ditugu umeak.

Jolasaren dinamika

Jolasaren helburua hau da: ahozko jarraibideei kasu eginez eta hainbat kaletan barrena ibiliz, helmuga jakin batera iristea, hondo-musika entzuten den bitartean.

Hiru erronka edo maila daude. Erronka horietako bakoitzean, pixkanaka, musikaren bolumena igo eta ahozko jarraibideena jaitsiko da.

Jolas-denbora: Ez dago mugarik.

Demo-bideoa

Ikasleentzako oinarrizko jarraibideak:

- Kalea gurutzatu baino lehen, ibilgailuak geldirik daudela begiratu behar da.
- Ez bazaie behar bezala kasu egiten jarraibideei, hasieratik errepikatu beharko da maila hori.



MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Lehen zikloa



Musika kalean

Proposamen didaktikoa

Gaitasunak

- Arreta.
- Ingurunearen azterketa.

Helburuak

- Inguru zaratatsuetan arretaz ibiltzearen zailtasuna esperimentatzea.
- Mugikortasun-egoeretan arretak daukan garrantzia baloratzea.

Metodologia

Ikasleen alde z aurreko esperientziaren arabera, jolasa modu indibidualean, bikoteka, edo trebatzaileak gainbegiratuta egin ahal izango da.

Jolas indibiduala edo bikoteka:

Dagokion taldearekin. Norbaitek jolasean huts egiten duenean, hurrengoari pasatuko zaio txanda.

Trebatzaileak gainbegiratutako jolasa:

Boluntarioak eskatuko ditu, jolasa elkarren segidan egin dezaten taldearen aurrean.

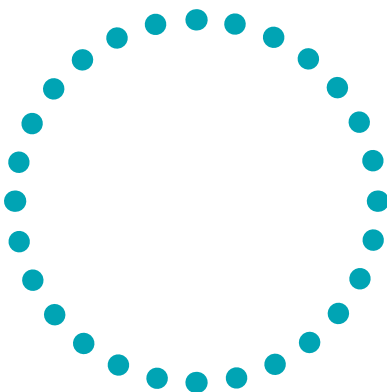
MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Lehen zikloa

Garapena

Trebatzaileak uste duenean jolaserako denbora nahikoa izan dela, elkarrizketa gidatua planteatuko du, ikasleen esperientzia aztertzeko. Jarduera osagarriren bat ere planteatu ahal izango du.

Elkarrizketa gidatua

Ikasleei esango die lurlean esertzeko, zirkuluan; edo U forman, aulkiekin. Ondoren, gai hauetako batzuei buruz arituko dira solasean:



Erraza egin zaizue oinezkoa hirian zehar mugiaraztea?

Hasieran errazagoa al zen aurrera egitea? Zergatik?

Zein unetan iruditu zaizue oinezkoaren kontrola galtzen ari zinetela?

Uste duzue gure kaleetan jolasean bezalako zerbait gertatzen dela?

Arreta galaraz diezaguketen gauza asko daude?

Oinez zoaztenean, zeri jartzen diozue arreta?



Ondorioak

Trebatzaileak laguntza emango dio taldeari, ondorengo ideia hauetara heldu ahal izateko:

- Soinuek funtsezko zeregina dute: alertan jartzen gaituzte eta arriskuetatik babesten gaituzte.
- Hala ere, soinuek beren zeregina bete dezaten, **geuk ere zerbait egin behar dugu**:
 - Soinuei arreta jarri.
 - Kaleko soinuek ematen diguten informazioa murrizten edo desagerrarazten duten distrakzioak eta elementuak saihestu (kaskoak, entzungailuak...).



Jarduera osagarriak

STOP

1. S (STOP)

Besterik gabe, literalki gelditzea (stop).

Trebatzaileak parte-hartzaileei esango die egiten ari direna uzteko eta erlaxatzeko. Modu horretan, pentsamenduak ere geldiaraziko dituzte.

2. T (TAKE A BREATH)

Hartu arnasa, erabateko arreta jarrita.

Trebatzaileak jarraibide hauek emango ditu:

- Jarri arreta inhalazio eta hasperen bakoitzean.
- Konturatu zaitez airea nola sartzen den zure gorputzean, eta nola irteten den gero.

Errepikatu ariketa hau 3-5 aldiz.

3. O (OBSERVE)

Aztertu

Trebatzaileak jarraibide hauek emango ditu:

- Une honetan gertatzen ari dena aztertuko dugu.



Zeintzuk dira zure gorputzaren sentrazioak?

Bihotza azeleratuta duzu?

Nolakoa da zure arnasketa?

Zeintzuk dira zure pentsamenduak?

Nolako emozioak sentitzen dituzu? Haserrea, tristura, zoriona, lasaitasuna?

Zer entzuten duzu inguruan?

Hainbat elementuk baldintza dezakete bideko estimuluei jartzen diegun arreta; esate baterako, gure emozioek. Jarduera honen bitartez, teknika erraz bat praktikatuko dugu, geure egoeraren gaineko kontzientzia eta erabateko arreta lantzeko.

Teknika hori 4 fase hauen arabera garatuko da:

4. P (PROCEED)

Jokatu

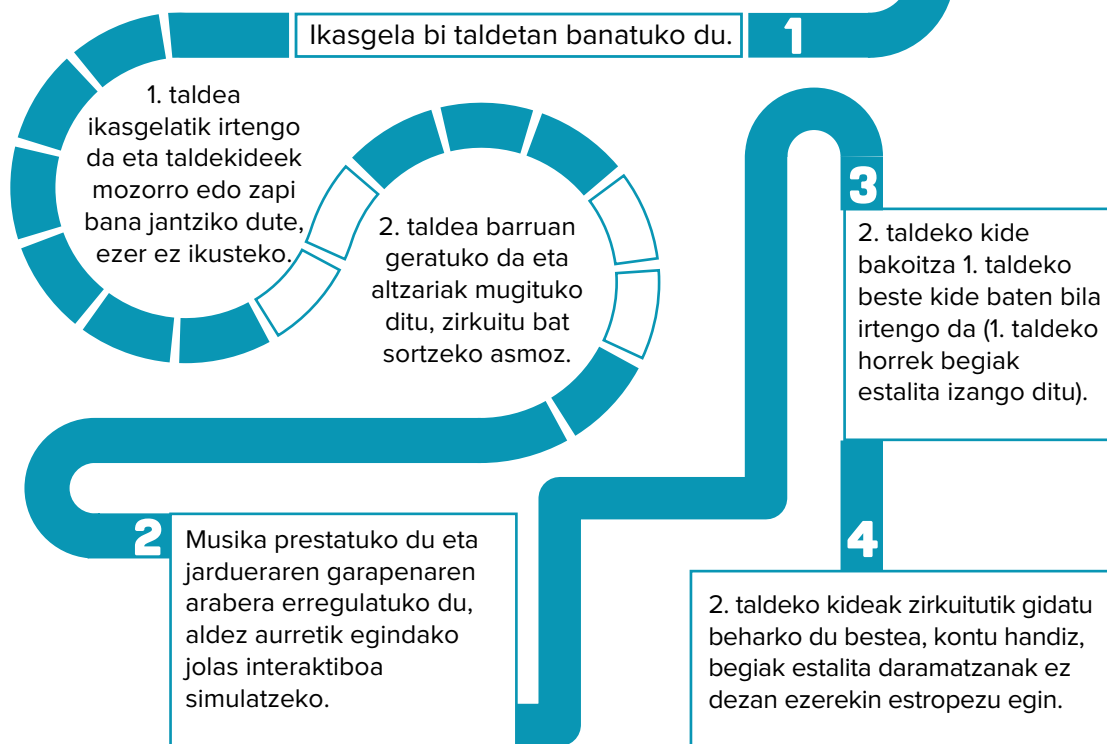
Trebatzaileak jarraibide hauek emango ditu:

- Orain gure sentrazioen, pentsamenduen eta gorputzaren inguruko kontzientzia dugu.
- Amaitzeko, ingurua aztertzen eta une honetan gauzak nolakoak diren antzematen jarraituko dugu.

Jarduera osagarriak

GINKANA IKASGELAN

Horretarako, trebatzaileak hurrenkera hau jarrai dezake:



Jarduera honen bitartez, argi utzi nahi da entzumena eta ikusmena direla joan-etorrietan informazio gehien ematen diguten zentzumenak, eta trafiko-istripuak saihesten laguntzen digutela. Jarduera hau ginkana bat da.

Jarduera zenbait zailtasun-mailaren arabera egin daiteke.

Eskuetatik oratuz eta ahozko aginduen bidez gidatuz.

Gauza bera, baina musika ozenago jarrita.

Isilik, baina kontaktuari eutsiz, bestea errazago gidatu ahal izateko. Esate baterako, bi eskuak sorbaldetan jartzeak “aurrera jarraitu” esan nahi du, eskua eskuineko sorbaldan jartzeak eskuinetara jiratzea esan nahi du, eta eskua ezkerreko sorbaldan jartzek ezkerretara jiratzea esan nahi du. Eskua buruan jartzeak gelditi egotea esan nahi du.

Gauza bera, baina musika ozenago jarrita.

MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Lehen zikloa

Beste jarduera batzuk



Zerk ematen dit beldurra?

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria1_eu_int.pdf
(11. orrialdea)

Zer da segurua?

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria1_eu_int.pdf
(16.-19. orrialdeak)





Helmuga justua

Jolasaren erabilgarritasuna

Jolasaren dinamika

Demo-bideoa

Proposamen didaktikoa



Jarduera osagarriak

Zirkulua lurrean ▶

Lasterketa patioan ▶

Folio birakaria ▶

Beste jarduera batzuk ▶



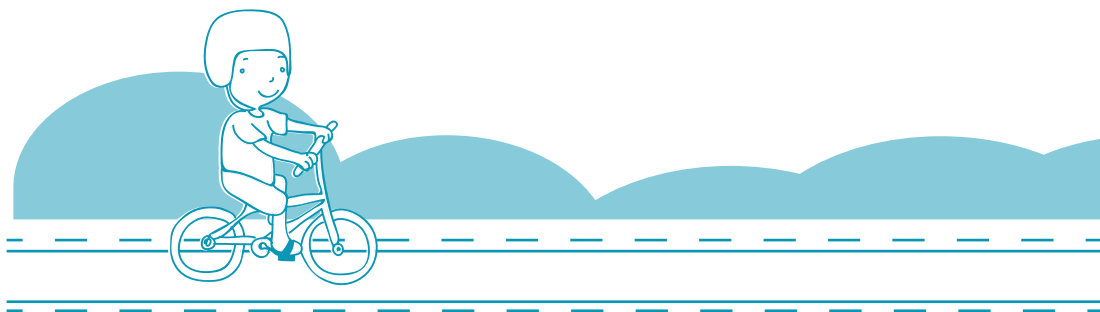
Helmuga justua

Jolasaren erabilgarritasuna

Adin hauetan, umeak autonomiaz mugitzen hasten dira oinezko gisa, eta bizikleta modu ludikoan erabiltzen dute.

Une egokia da euren trebetasuna entrenatzeko eta bideko arriskuak prebenitzeko.

Jolasaren bitartez, gelditzeko dagoen erreakzio-denboraz eta abiadura eta galgatze-distantzia erlazionatzearen garrantziaz sentsibilizatu nahi ditugu umeak.



Jolasaren dinamika

Jolasaren helburua hau da: bizikletaz maldan behera joan, eta STOP seinalea dagoen lekuan frenatzea.

Bost maila daude. Maila bakoitzean ezberdina da abiadura; ondorioz, ezberdina izango da aplikatu behar den frenatze-indarra eta -aurrerapena.

Jolas-denbora: Ez dago mugarik.

Demo-bideoa

Ikasleentzako oinarritzko jarraibideak:

- Ez bada agindutako lekuan bertan frenatzen, hasieratik errepikatu beharko da maila hori.





Helmuga justua

Proposamen didaktikoa

Gaitasunak

- Zaurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia.

Helburuak

- Abiadura aldatu ahala, frenatzearen zailtasuna esperimentatzea.
- Bideko arriskuen aurrean geure buruak babestu beharra baloratzea.
- Gelditzeko puntu egokia lokalizatzea (ez geratzea toki egokia baino lehenago edo geroago, hartara segurtasun eta ikusgarritasun handiagoa izateko).
- Oinarrizko zirkulazio-arau batzuk ezagutu eta betetzea (STOP, utzi pasatzen, oinezkoen pasabidea edota semaforoak).



Metodologia

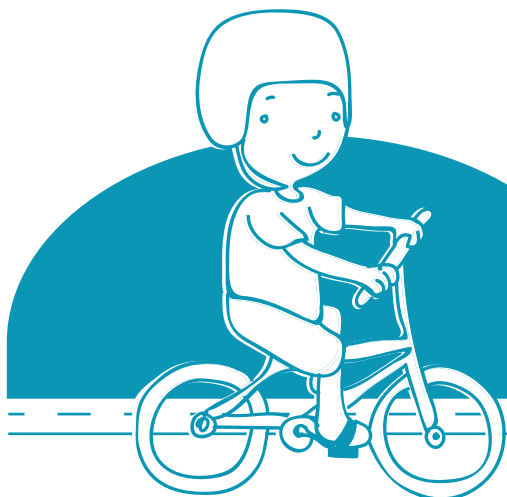
Ikasleen alde aurreko esperientziaren arabera, jolasa modu indibidualean, bikoteka, edo trebatzaileak gainbegiratuta egin ahal izango da.

Jolas indibiduala edo bikoteka:

Dagokion taldearekin. Norbaitek jolasean huts egiten duenean, hurrengoari pasatuko zaio txanda.

Trebatzaileak gainbegiraturako jolasa:

Boluntarioak eskatuko ditu, jolasa elkarren segidan egin dezaten taldearen aurrean.



MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK

Lehen Hezkuntza - Lehen zikloa



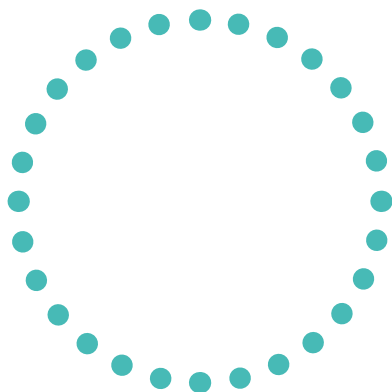


Garapena

Trebatzaileak uste duenean jolaserako denbora nahikoa izan dela, elkarrizketa gidatua planteatuko du, ikasleen esperientzia aztertzeko. Jarduera osagarriren bat ere planteatu ahal izango du.

Elkarrizketa gidatua

Ikasleei esango die lurlean esertze-ko, zirkuluan; edo U forman, aulkiekin. Ondoren, gai hauetako batzuei buruz arituko dira solasean:



Zerekin erlazionatu duzue jolasa? Identifikatuta sentitu zarete?

Uste duzue hasierako aldietan errazagoa zela frenatzea?

Zenbat eta gehiago praktikatu, hobeto frenatu duzue?

Zer zen desberdina maila bakoitzean? Zergatik zen gero eta zailagoa frenatzea?

Antzeko zerbait gertatu zaizue inoiz errealitatean? Zer gerta daiteke, bizitza errealean ez bazarete garaiz gelditzen? Eta toki egokia baino lehen gelditzen bazarete? Nola dakizue gelditu beharra dagoela, bizikletan zoaztenean?

Konturatu zarete txirrindulariak babes-elementuren bat eramaten ote duen? Zergatik uste duzue eramaten duela?

Ondorioak

Trebatzaileak laguntza emango dio taldeari, ondorengo ideia hauetara heldu ahal izateko:

- Zenbat eta abiadura handiagoa hartu, distantzia handiagoa beharko dugu frenatzeko.
- Bizikletan goazela, ustekabeko baten aurrean, daramagun abiadurak istripuren bat izatea edo ez izatea eragin dezake. Geuk izan dezakegu istripua, edo beste norbaiti eragin diezaiokegu.
- Aukerarik onena, arretaz gidatzea, seinaleak errespetatuz eta kaskoa jantzita.
- Gerta daiteke, oso abiadura handian joan ez arren, pertsonaren bat, animaliaaren bat... agertzea. Egoera horren aurrean, txirrina erabili beharko genuke.

MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK

Lehen Hezkuntza - Lehen zikloa



Jarduera osagarriak

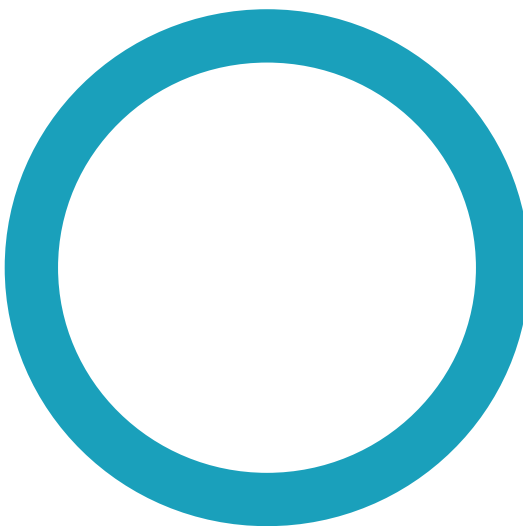
ZIRKULUA LURREAN

Jarduera honen bitartez, abiaduraren eta galgatze-distantziaren arteko erlazioa modu errealean irudikatu nahi da.

Horretarako, txilibitu bat eta espazio zabal bat behar ditugu. Espazio horretan, zirkulu bat marraztuko dugu lurrian.

Patioan edo gimnasioko lurrian, zirkunferentzia bat markatu daiteke klarionarekin edo zinta itsasgarriarekin.

Garrantzitsuena da zirkulua zabala izatea, parte-hartzaileak barruan kabituta daitezen elkar ukitu gabe. Era berean, mugak ondo ikusi behar dira.



Hasi baino lehen, garrantzitsua da jakinaraztea jolasaren bi arauak bete behar direla:

- Erasorik ez; hau da: kontuz ibili behar dute, inorekin talka ez egiteko.
- Txilibitua entzuten dutenean, gelditu egin behar dira eta ezin dira mugitu.



Trebatzaileak eskatuko du denak norabide berean ibiltzen hasteko.

Egoki iruditzen zaionean, txilibitua joko du.

Hirugarren txandatik aurrera, zirkulazio-abiadura handitzeko eskatuko die.

Zenbait itzuli eman ostean, esperientzia nolakoa izan den azalduko dute.

?

Kostatu egin zaigu garaiz gelditzea?
Zergatik?

Noiz kostatu zait gehien? Adi nengo?

Abiadura handitzean, gai nintzen erabat geldi geratzeko?

MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Lehen zikloa



Jarduera osagarriak

LASTERKETA PATIOAN

Jarduera honen bitartez, aurrekoan bezala, abiaduraren eta galgatze-distantziaren arteko erlazioa modu errealean irudikatu nahi da.



Trebatzaileak 5 laguneko taldetan banatuko du multzoa. Pertsona horiek ilaran joango dira, aurreko ikaskidearen txabur sinatik helduta.

Trebatzaileak “orain” esaten duenean edo txilibitua jotzen duenean, arrapaladan hasi beharko dute, txilibituaren soinua berriro entzun arte.

Beraien artean talka egiten badute, ilarako lehenengoa kanporatuta geratuko da.

Trebatzaileak jarraibideak emango ditu, taldeek izan behar duten abiaduraren arabera:

- oinez
- arin oinez
- lasterka txikian
- lasterka bizian
- ahalik eta arrapaladarik handienean

Jolasaren amaieran kide gehien duen taldeak irabaziko du.



Azkenik, esperientzia nolakoa izan den azalduko dute:

?

Zer gertatzen da abiadura handitzen dudanean?

Errazagoa ala zailagoa da?

Noiz izan da zailagoa zure taldeko pertsonak elkartuta mantentzea?



MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Lehen zikloa



Jarduera osagarriak

FOLIO BIRAKARIA

Trebatzaileak 4 edo 5 laguneko taldeak sortuko ditu, mahai bakoitzeko.

Aldez aurretik ikasketa kooperatiboa landu badu, ziurrenik folio birakariaren egitura ezagutuko du.

Folio bat edo kartoi mehe bat jarri behar da mahaiaren erdian, eta taldeko pertsona bakoitzak, banan-banan, folioaren gainean idatzi beharko du.

Batek idazten duen bitartean, besteak begira egongo dira isil-isilik, euren istorio-zatia idazteko txandaren zain.

Istoria gidatzeko, 5 hitz agertu beharko dira:

BIZIKLETA

FRENATU

STOP

ABIADURA

IKASI

Talde bakoitzak bere istorioa amaitutzat eman ahal izateko, taldekide guztiek gutxienez bi aldiz idatzi beharko dute folio birakarian, eta 5 hitzak agertu beharko dira.

Talde guztiek amaitzen dutenean, istorioak partekatuko dira.



Beste jarduera batzuk

Monopatin berria

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria1_eu_int.pdf
(12.-13. orrialdeak)



Kaleak eta kalezuloak

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria3_eu_int.pdf
(15.-16. orrialdeak)



Gauzen zergatia

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria2_eu_int.pdf
(14.-29. orrialdeak)



Zer arriskua!

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria2_eu_int.pdf
(33. orrialdea)





Skate on!

Jolasaren erabilgarritasuna

Jolasaren dinamika

Demo-bideoa



Proposamen didaktikoa



Jarduera osagarriak

Nire bidea mapan



Zineforuma



Beste jarduera batzuk





Skate on!

Jolasaren erabilgarritasuna

Adin hauetan, umeek maiz erabiltzen dituzte patineteak eta monopatinak kalean, bai jostailu moduan, bai joan-etorrietarako gailu moduan.

Sarri askotan, aukeratu egin behar izaten dute: modu “dibertigarri” baina arriskutsuan ibili, ala euren segurtasunaren alde egin (eta besteenaren alde!).

Jolasaren bitartez, arriskuaren pertzepzioaz eta erabakiak hartzeaz sentsibilizatu nahi ditugu umeak.



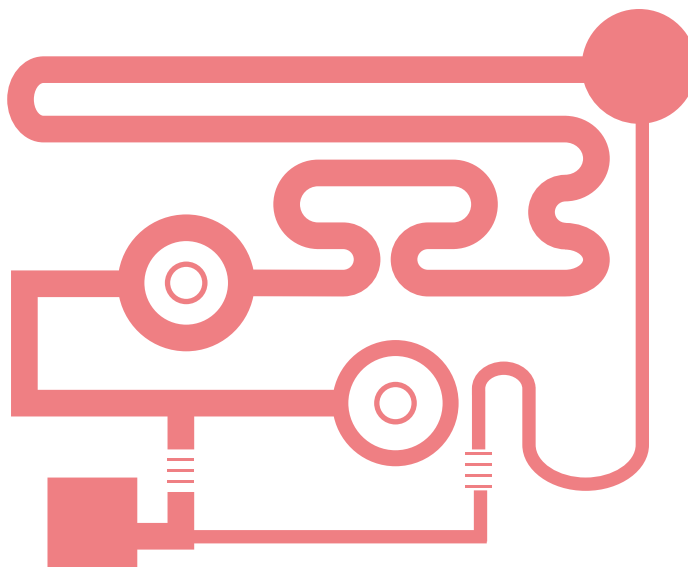
Jolasaren dinamika

Jolasaren helburua hau da: skatea erabiliz skate parkera iristea, bidetik irten gabe.

Horretarako, erabaki bat hartu behar da: ibilbide luzea eta erraza hautatu, edo laburra eta zaila.

Hiru maila daude. Batetik bestera, zailtasuna handituz doa.

Jolas-denbora: Ez dago mugarik.



Demo-bideoa

Ikasleentzako oinarrizko jarraibideak:

- Markatutako bidetik irtenez gero, hasieratik errepikatu beharko da maila hori.
- Bost aldiz huts eginez gero, hasieratik errepikatu beharko da jolasa.

MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Bigarren zikloa





Skate on!

Proposamen didaktikoa

Gaitasunak

- Zaurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia.
- Ingurunearen azterketa.

Helburuak

- Erabakitzearen zailtasuna esperimintatzea, bideko arrisku-egoeretan.
- Gure erabakietan arriskua murriztearen garrantzia baloratzea.

Metodologia

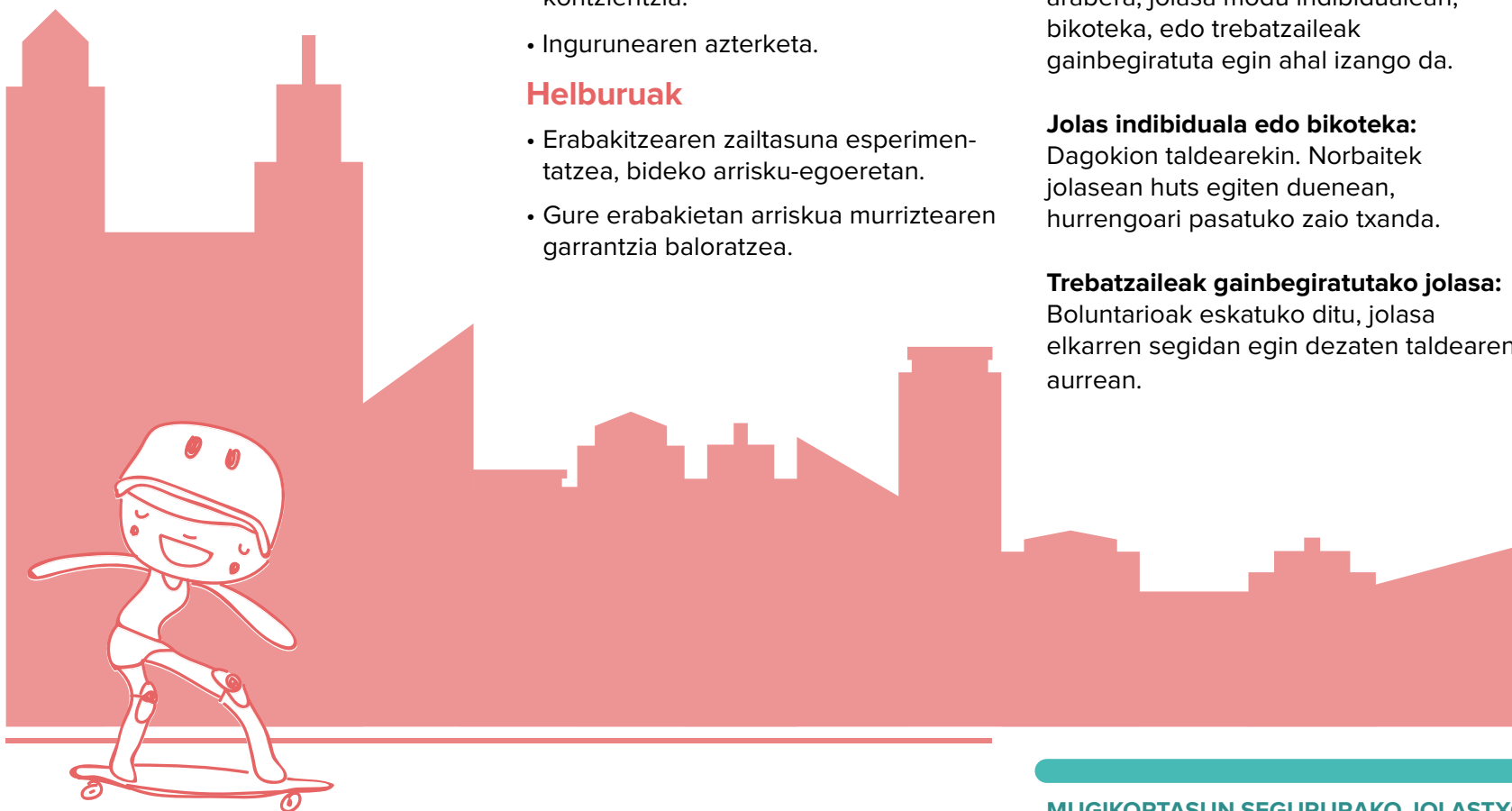
Ikasleen alde aurreko esperientziaren arabera, jolasa modu indibidualean, bikoteka, edo trebatzaileak gainbegiratuta egin ahal izango da.

Jolas indibiduala edo bikoteka:

Dagokion taldearekin. Norbaitek jolasean huts egiten duenean, hurrengoari pasatuko zaio txanda.

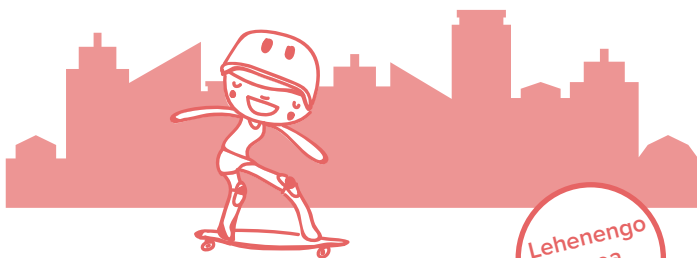
Trebatzaileak gainbegiratutako jolasa:

Boluntarioak eskatuko ditu, jolasa elkarren segidan egin dezaten taldearen aurrean.



MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Bigarren zikloa





Garapena

Trebatzaileak uste duenean jolaserako denbora nahikoa izan dela, elkarriketa gidatua planteatuko du, ikasleen esperientzia aztertzeko.

Jarduera osagarriren bat ere planteatu ahal izango du.

Elkarriketa gidatua

Ikasleei esango die lurrian esertzeko, zirkuluan; edo U forman, aulkiekin. Ondoren, gai hauetako batzuei buruz arituko dira solasean:

Lehenengo fasean, hausnarketa indibiduala proposatzen dugu; bigarrenean, berriz, taldekako eztabaida.

Lehenengo
fasea
Min.: 5-10

Zerekin erlazionatu duzu esperientzia hau?

Zer iruditu zaizu jolasa?

Zer baloratu duzu bidea aukeratzeko?

Zer izan da zuretzat garrantzitsuen?

Behin bidea erabakita, emaitzak harritu al zaitu?

?

Bigarren
fasea
Min.: 5-10

Zuen ustez, zein zen biderik onena? Zergatik?

Nola erabaki duzue bidea?

Zer zen garrantzitsuen? Esperimentatzea? Iristera?

Errealitatean gertatu izan balitz, desberdin jokatu zenuketen?

?



Ondorioak

Trebatzaileak laguntza emango dio taldeari, ondorengo ideia hauetara heldu ahal izateko::

- Mantsoa dirudien bideak, batzuetan, helmugara modu eraginkorragoan iristen laguntzen digu. Aldiz, azkarra dirudien bideak, azkenean, ez du balio hain bizkor joateko.
- Kostatu egiten zaigu bidean hartzen ditugun erabakien arrisku-maila neurtzea. Bideo-joko batean arriskuak har ditzaket, baina erabaki hori bera errealitatean hartzeak ondorio larriak izan ditzake.
- Gainera, taldean gaudenean, batzuetan berez-berez egiten ditugu gauzak, eta erabaki arriskutsuak hartzen ditugu, horretaz konturatu gabe.

Jarduera osagarriak

NIRE BIDEA MAPAN

Jarduera honen bitartez, euren inguruko bideetako arriskuen berri eman nahi zaie ikasleei.

Ikasleak 4 edo 5 laguneko taldetan antolatuko dira. Ahal bada, elkarrengandik hurbil edo inguru berean bizi diren pertsonak talde berean jarriko dira.

Plano batekin arituko gara, taldeak eskolara joateko egiten duen bidea bertan lokalizatzeko asmoz.

Taldekilde bakoitzak kolore jakin batekin markatuko du eskolaraino egiten duen bidea.

Pertsona guztiek euren ibilbideak markatzen dituztenean, solasean hasiko gara: zein garraiobide erabiltzen duten, bide alternatiborik ezagutzen duten, zeintzuk diren biderik luze eta laburrenak, eta abar.

Eskatuko diegu baloratzeko zergatik aukeratzen duten bide hori, eta ea beti bide beretik joaten diren. Bidean eragozpenen bat topatu duten ere galde-tuko diegu (lanak, txarto asfaltatutako errepideak eta abar).

Ekintzaren asmoa da eskolara bidean egunero-egunero bizi dituzten gorabeherak eta balizko arriskuak ezagutzea.



Jarduera osagarriak

ZINEFORUMA

Jarduera honen bitartez, eta “Camino a la escuela” filma ikusita, zenbait tes-tuingurutan eskolara joateak dakartzan arriskuei eta ezbeharrei buruz hausnartu nahi dugu.

Dokumental horretan, munduko lau tokitan bizi diren beste hainbeste ume-ren benetako gorabeherako kontatzen dira. Elkarrengandik urrun bizi dira, baina ikasteko gogo berbera dute, arriskuak bizi dituzte eskolara bidean, eta ondo dakite hezkuntzak baino ez dizkiela ire-kiko etorkizun hobe baterako ateak.

Filma ikusi ostean, zer iruditu zaigun aipatuko dugu, eta protagonistek esko-lara bidean bizi dituzten arriskuak ere aztertuko ditugu.

Eztabaidaren amaiera aldera, geure errealitatera bueltatu, eta eskolara bidean izaten ditugun arriskuei buruz arituko gara.

Esteka honetan klik eginda, filma lantze-ko material didaktikoa eska dezakezue:

<http://www.caminoalaescuela.com/material-didactico>

Filma Youtuben ere badago:

<https://youtu.be/JcOdhDBghXg>



MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK

Lehen Hezkuntza - Bigarren zikloa

Beste jarduera batzuk



Etiket ikastetxera

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria1_eu_int.pdf
(24.-26. orrialdeak)



Argi gorria, argi berdea

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria3_eu_int.pdf
(26.-27. orrialdeak)

Zertara jolastuko gara

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria2_eu_int.pdf
(37. orrialdea)





Burbuila flotatzaileen inbasioa

Jolasaren erabilgarritasuna

Jolasaren dinamika

Demo-bideoa

Proposamen didaktikoa



Jarduera osagarriak

Arrisku-kirolak



Bagoaz ikuskatzera



Beste jarduera batzuk





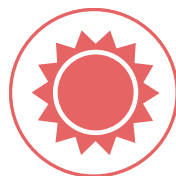
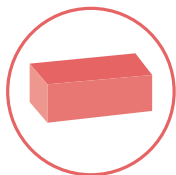
Burbuila flotatzaileen inbasioa

Jolasaren erabilgarritasuna

Adin honetan, umeeek nolabaiteko autonomia zirkulatzen dute, baina, sarri askotan, ez dira konturatzen parean izaten dituzten arriskuez.

Arrisku horiek saihesteko, geure buruak behar bezala babestu behar ditugu.

Jolasaren asmoa da arrisku bakoitza babes-elementu jakin batekin lotzea, azkenean ondorio honetara heltzeko: hobe dela egoera pasatzen uztea, ego-kia ez den babes-elementu bat erabili beharrean.



Jolasaren dinamika

Jolasaren helburua hau da: ahalik eta burbuila mugikor gehien ezabatzea. Burbuila bakoitzaren barruan, arrisku jakin bat dago. Hura ezabatzeko, babes-elementua sakatu behar da, eta burbuilaraino salto egin.

Jolas-denbora: 3 minutu.

Demo-bideoa

Ikasleentzako oinarritzko jarraibideak:

- Babes-elementu bakoitzak burbuila mota bakar bat ezabatzen du.
- Zuzen ezabatutako burbuila bakoitzak puntuak ematen ditu.
- Puntuak pilatu ahala, beste burbuila batzuk eta haiei dagozkien babes-elementuak agertuko dira.

Burbuila flotatzaileen inbasioa

Proposamen didaktikoa

Gaitasunak

- Zaurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia.

Helburuak

- Arrisku bakoitza dagokion babes-elementuarekin lotzea.
- Babestearen beharizana baloratzea, istripuen ondorioak murrizteko.

Metodologia

Ikasleen alde z aurreko esperientziaren arabera, jolasa modu indibidualean, bikoteka, edo trebatzaileak gainbegiratuta egin ahal izango da.

Jolas indibiduala edo bikoteka:

Dagokion taldearekin. Norbaitek jolasean huts egiten duenean, hurrengoari pasatuko zaio txanda.

Trebatzaileak gainbegiratutako jolasa:

Boluntarioak eskatuko ditu, jolasa elkarren segidan egin dezaten taldearen aurrean.



MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Bigarren zikloa

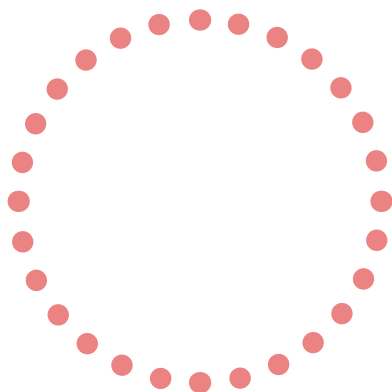
Burbuila flotatzaileen inbasioa

Garapena

Trebatzaileak uste duenean jolaserako denbora nahikoa izan dela, elkarrizketa gidatua planteatuko du, ikasleen esperientzia aztertzeko. Jarduera osagarriren bat ere planteatu ahal izango du.

Elkarrizketa gidatua

Ikasleei esango die lurrian esertze-ko, zirkuluan; edo U forman, aulkiekin. Ondoren, gai hauetako batzuei buruz arituko dira solasean:



Lehenengo
fasea
Min.: 5-10

Jolasaren analisisa



Zer iruditu zaizue jolasa?
Kostatu zaizue objektuak identifikatzea eta objektu horiek prebentzio-neurriekin erlazionatzea?
Objekturen batek harritu al zaituzte?
Zuen ustez, zein zen jolasaren helburua?

Bigarren
fasea
Min.: 10-30

Errealitatearen analisisa



Zein babes-mota ezagutzen duzue?
Zein babes-mota erabiltzen duzue eguneroko bizitzan?
Zergatik uste duzue batzuetan ez ditugula prebentzio-neurriak erabiltzen?
Gogoan dituzue jolasean agertzen ziren objektuak?
Eta gogoratzen duzue horietako bakoitzarekin lotutako babes-elementua?
Gai izango zinatekete egoerak arrisku txikienetik handienara ordenatzeko?
Beste arrisku-egoeraren bat bururatzen zaizue?

Ondorioak

Trebatzaileak laguntza emango dio taldeari, ondorengo ideia hauetara heldu ahal izateko:

- Egunero izaten ditugu arrisku-egoerak. Istripu baten ondorioak murrizteko, babes-elementuak erabili behar ditugu.
- Garrantzitsua da babes-elementu bakoitza arrisku jakin baterako berariazkoa izatea: adibidez, ez da egokia bizikletarako kaskoa erabiltzea motoan joateko edo obra batean aritzeko.
- Arrisku-egoera baten aurrean, babes-elementurik ez badaukat, hobe izango da arriskua saihestea.



MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Bigarren zikloa

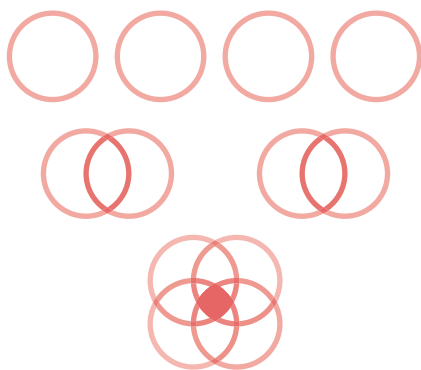
Jarduera osagarriak

ARRISKU-KIROLAK

Jardueraren helburua da ikasleekin eztabaidatzea zer den arriskua eta zer egin daitekeen arriskua murrizteko.

4 edo 5 laguneko taldetan bilduko dira. Lan kooperatiboaren teknika azalduko zaio taldeari (1, 2, 4).

Lehenengo, modu indibidualean egin behar da lan; gero, bikoteka; eta azkenik, talde txikietan. Ondoren, erantzunak talde handira eramango dira.

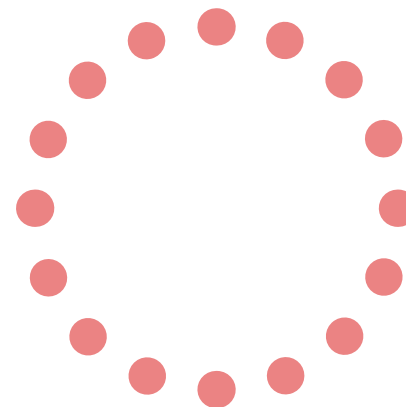


Lehenengo fasean, parte-hartzaile bakoitzak ideia-jasa egingo du ezagutzen dituen arrisku-kirolei buruz eta bere ustez arriskutsuak izan daitezkeen beste kirol batzuei buruz. Kirol guztiak orri batean apuntatuko ditu.

Bigarren fasean, zerrenda hori ikaskide batekin partekatuko du, eta kirolak hiru kategoriatan ordenatuko dituzte: arrisku gutxikoak, nolabaiteko arriskua dutenak, eta arrisku handikoak.

Hirugarren fasean, zerrendak bateratu, eta taldeka eztabaidatuko da ea benetan arrisku-kirolak diren eta zergatik uste dugun hala direla. Era berean, taldeak eztabaidatuko du zer egiten duen kirol bakoitzak arriskua kontrolatzeko.

Talde txikietan sortutako ondorioak bateratu ostean, eztabaidan hasiko gara: nola kudeatzen dugun “bizitza” deitutako arrisku-kirol hori, eta zer egiten dugun izan ditzakegun arazoak edo istripuak murrizteko.



Jarduera osagarriak

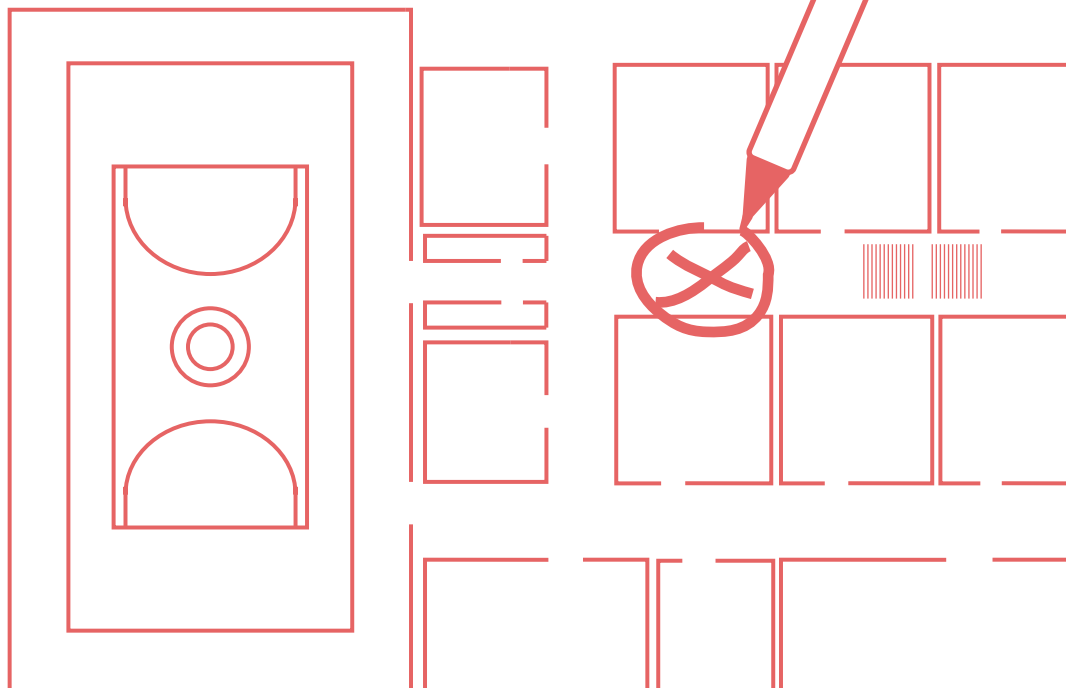
BAGOAZ IKUSKATZERA

Jarduera honen helburua da taldeak bere inguruko arriskuez gogoeta egitea, ikastetxetik bertatik hasita.

4 edo 6 laguneko taldetan bilduko dira. Papera eta arkatza izango dituzte, eta, ahal bada, grabagailua eta argazki-kamera (edo telefono mugikorra) ere bai.

Talde bakoitza ikastetxeko gune komunitan barrena ibiliko da, balizko arriskuak aurkitu nahian eta egoerak hobetzeko proposamenak eginez. Gimnasioa, patioa, eskailerak, ikastetxeko sarbidea... bisitatu ditzakete.

Jarduerari amaiera emateko, datu guztiak bateratuko dira.



Beste jarduera batzuk



Zer egingo du Markok?

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria1_eu_int.pdf
(40.-41. orrialdeak)

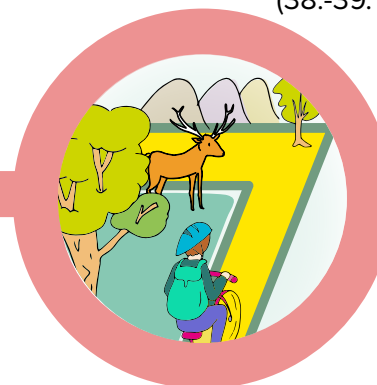


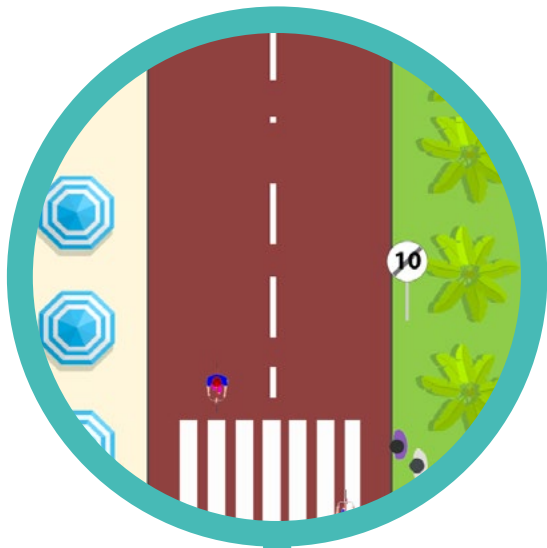
Tipulak tiraka ateratzea

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria3_eu_int.pdf
(28.-29. orrialdeak)

Txirrindua

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria2_eu_int.pdf
(38.-39. orrialdeak)





Garaiz heltzea

Jolasaren erabilgarritasuna

Jolasaren dinamika

Demo-bideoa

Proposamen didaktikoa



Jarduera osagarriak

Erpuruen jolasa

Beste jarduera batzuk



Garaiz heltzea

Jolasaren erabilgarritasuna

Adin hauean, umeak maila ludikotik harago hasten dira bizikleta erabiltzen; hain zuzen ere, joan-etorriak modu autonomoan egiteko erabiltzen dute. Baina segurtasunez ibiltzeko, trafiko-arau nagusiak ezagutu eta errespetatu behar dituzte.

Jolasaren bitartez, eta modu ludikoan, argi utzi nahi da zeintzuk diren bizikletan ibiltzeko oinarritzko arauak.

Jolasaren dinamika

Jolasaren helburua hau da: bizikletaz ibilbide bat osatu eta denbora jakin baten barruan helmugara iristea, ahalik eta puntu gehien lortuta.

Puntuak lortzeko, bidean agertuko diren seinaleak errespetatu behar dira.

Jolas-denbora: 2 minutu.

Demo-bideoa

Ikasleentzako oinarritzko jarraibideak:

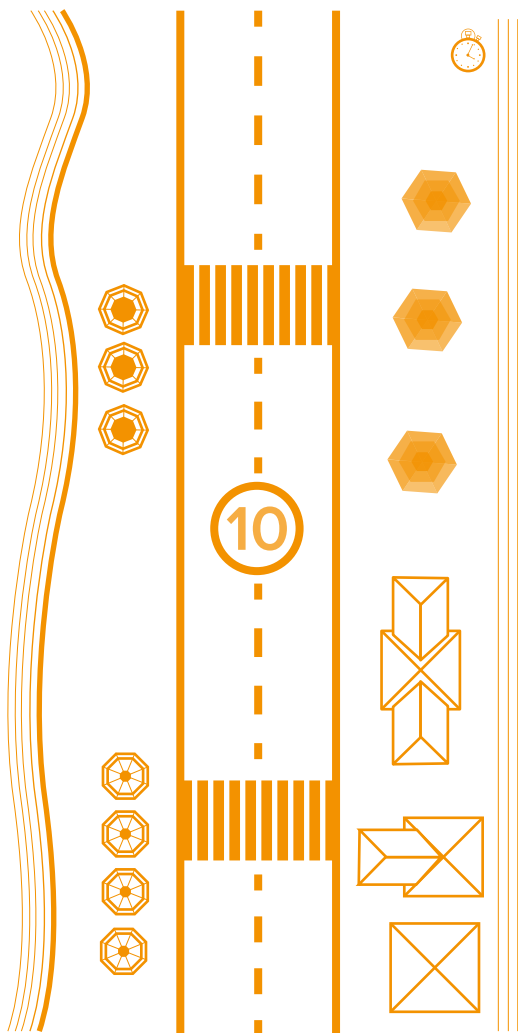
- Hiru bizitza daude.
- Seinaleren bat errespetatzen ez bada, bizitza bat galdu, eta ibilbidea berriro hasi beharko da.





Garaiz heltzea

Proposamen didaktikoa

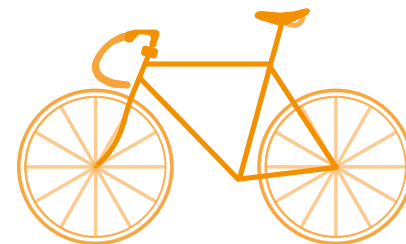


Gaitasunak

- Arreta.
- Ingurunearen azterketa.

Helburuak

- Txirrindulariei eragiten dieten trafiko-seinale nagusiak ezagutu eta errespetatzea.
- Abiadura zirkulazio-egoerara egokitzearen garrantzia baloratzea.
- Bideari eta han gertatzen den guztiari arreta jartzearen garrantziaz ohartzea.



Metodologia

Ikasleen alde aurreko esperientziaren arabera, jolasa modu indibidualean, bikoteka, edo trebatzaileak gainbegiratuta egin ahal izango da.

Jolas indibiduala edo bikoteka:

Dagokion taldearekin. Norbaitek jolasean huts egiten duenean, hurrengoari pasatuko zaio txanda.

Trebatzaileak gainbegiratutako jolasa:

Boluntarioak eskatuko ditu, jolasa elkarren segidan egin dezaten taldearen aurrean.

MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK

Lehen Hezkuntza - Hirugarren zikloa





Garaiz heltzea

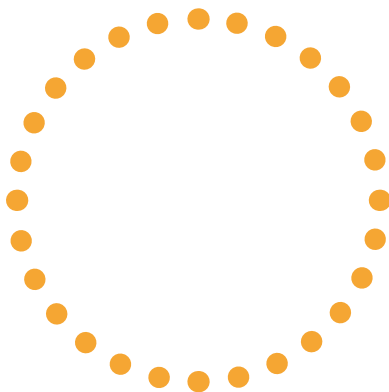
Garapena

Trebatzaileak uste duenean jolaserako denbora nahikoa izan dela, elkarrizketa gidatua planteatuko du, ikasleen esperientzia aztertzeko.

Jarduera osagarriren bat ere planteatu ahal izango du

Elkarrizketa gidatua

Ikasleei esango die lurrean esertzeko, zirkuluan; edo U forman, aulkiekin. Ondoren, gai hauetako batzuei buruz arituko dira solasean:



Lehenengo fasea
Min.: 5-10

Jolasaren analisia



Zer iruditu zaizue jolasa?
Talkaren bat egin al duzue?
Zuen ustez, zergatik egin duzue talka?
Erraz kontrolatu ahal izan duzue txirrindularia?

Bigarren fasea
Min.: 10-30

Taldeakako hausnarketa



Zuen ustez, zein zen jolasaren helburua?
Erraz gainditu al duzue maila?
Nola hobetu zenezakete emaitza?
“Gurpil gainean” goazenean... arreta nahikoa jartzen al diogu inguruari?
Bizikletan goazenean, ezagutzen al ditugu agertzen zaizkigun arau eta seinale guztiak?
Bizikletan goazenean, arreta nahikoa jartzen dugu ala erraz distraitzen gara?



Ondorioak

Trebatzaileak laguntza emango dio taldeari, ondorengo ideia hauetara heldu ahal izateko:

- Elkarrekin bizitzeko, arau komunak behar ditugu.
- Arauak eraginkorrak izateko, errespetatu egin behar ditugu. Arauek babestu egiten gaituzte.
- Seinaleren bat ezagutzen ez badugu, garrantzitsua da bere esanahia ulertzen saiatzea.
- Bizikletak ez dira jostailuak, baizik eta ibilgailuak. Ondorioz, bidegorritik joan behar dute, edo, bestela, errepidetik.
- Istripuak saihesteko, beharrezkoa da ibilbide osoan arretari eustea.
- Horretarako, bizikletan goazenean, ez da erabili behar entzungailurik, telefono mugikorrik edo distraitu gaitzaketen bestelako tresnarik.

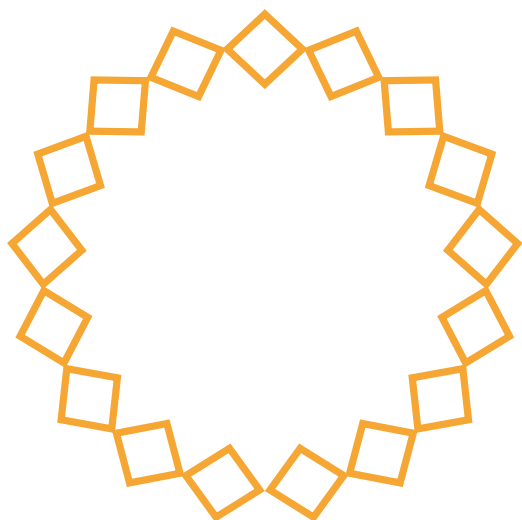
MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK

Lehen Hezkuntza - Hirugarren zikloa



ERPURUEN JOLASA

Taldeari eskatuko diogu zirkuluan bil-
tzeko eta besoak gurutzatzeko, eskuak
elkarri lotzeko moduan.



Beraz, albo bakoitzean dugun ikaskidea-
ren erpurua “harrapatzen” saiatuko gara,
eurek gureak “harrapatu” baino lehen.



Zer gertatzen da arreta galtzen badugu?

Ondo iruditzen zaizue debekatuta egotea elementu horien erabilera?

Beste jarduera batzuk



Gidatzera!

<http://trafikoa.bidehezkuntza.org/primaria/e7.html>



Bizikletaz, erabili ezazu burua

<http://trafikoa.bidehezkuntza.org/primaria/e5.html>

Bizikletan

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria14_eu_pdf.pdf



Artaburu eroak

http://trafikoa.bidehezkuntza.org/docs/primaria3_eu_int.pdf
(37.-39. orrialdeak)





Izarretako misioa

Jolasaren erabilgarritasuna

Jolasaren dinamika

Demo-bideoa



Proposamen didaktikoa



Jarduera osagarriak

STOP 

Beste jarduera batzuk 

Izarretako misioa

Jolasaren erabilgarritasuna

Itxaroten jakiteko, entrenamendua eta garapen-heldutasuna behar dira, eta ezaugarri horiek ez dira beti presente egoten adin hauetan (batzuetan, helduen artean ere ez!). Baina, mugikortasunari dagokionez, ezinegonak ustekabeko ondorioak ekar ditzake.

Jolasaren bitartez, pazientziaren garrantzia nabarmendu nahi da, helburuak lortu eta arriskuak murrizteko orduan. Horretarako, erronka txikiak erabiliko dira.

Jolasaren dinamika

Jolasaren helburua hau da: elementu magiko bat hartu, eta ate espazialek irtetea. Horretarako, plataforma batetik bestera salto egin behar da, erori gabe eta espazio-ontziekin topo egin gabe.

Hiru erronka edo maila daude.

Jolas-denbora: Ez dago mugarik.

Demo-bideoa

Ikasleentzako oinarritzko jarraibideak:

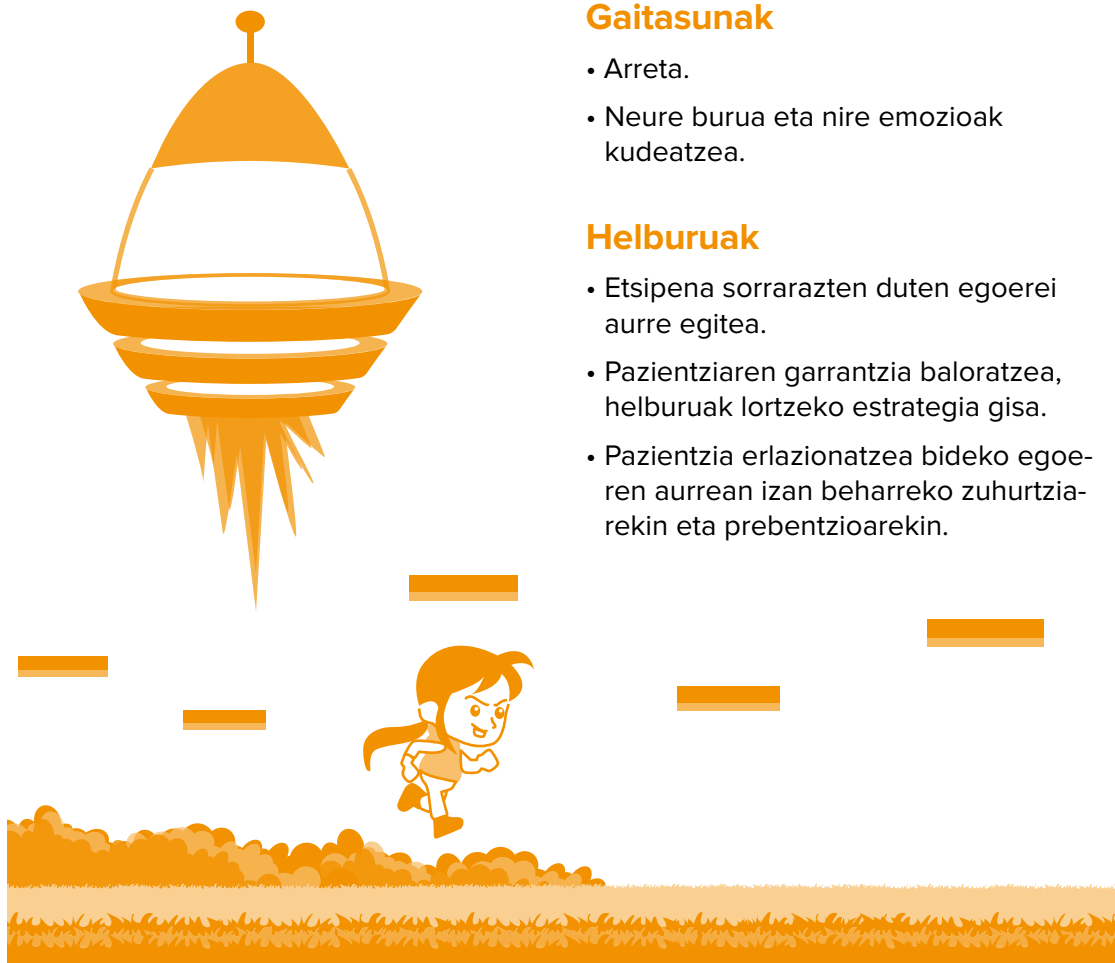
- Eroriz gero, maila hori berriro hasi beharko da.



MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK
Lehen Hezkuntza - Hirugarren zikloa

Izarretako misioa

Proposamen didaktikoa



Gaitasunak

- Arreta.
- Neure burua eta nire emozioak kudeatzea.

Helburuak

- Etsipena sorrarazten duten egoerei aurre egitea.
- Pazientziaren garrantzia baloratzea, helburuak lortzeko estrategia gisa.
- Pazientzia erlazionatzea bideko egoe-
ren aurrean izan beharreko zuhurtzia-
rekin eta prebentzioarekin.

Metodologia

Ikasleen aldez aurreko esperientziaren arabera, jolasa modu indibidualean, bikoteka, edo trebatzaileak gainbegiratuta egin ahal izango da.

Jolas indibiduala edo bikoteka:

Dagokion taldearekin. Norbaitek jolasean huts egiten duenean, hurrengoari pasatuko zaio txanda.

Trebatzaileak gainbegiratutako jolasa:

Boluntarioak eskatuko ditu, jolasa elkarren segidan egin dezaten taldearen aurrean.

MUGIKORTASUN SEGURURAKO JOLASTXOAK

Lehen Hezkuntza - Hirugarren zikloa





Izarretako misioa



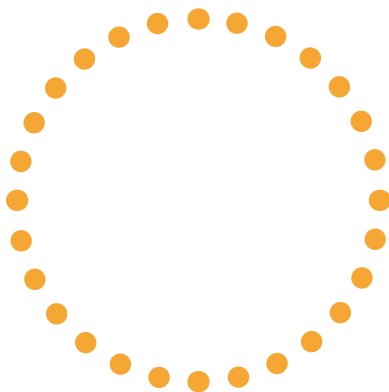
Garapena

Trebatzaileak uste duenean jolaserako denbora nahikoa izan dela, elkarrizketa gidatua planteatuko du, ikasleen esperientzia aztertzeko.

Jarduera osagarriren bat ere planteatu ahal izango du.

Elkarrizketa gidatua

Ikasleei esango die lurrean esertzeko, zirkuluan; edo U forman, aulkiekin. Ondoren, gai hauetako batzuei buruz arituko dira solasean:



Lehenengo
fasea
Min.: 5-10

Jolasaren analisia



Zer moduz joan da esperientzia?
Lortu al dituzue elementu magikoak?
Zein izan da zuen estrategia?
Zenbat aldiz hasi zarete berriro?

Bigarren
fasea
Min.: 10-30

Taldeakako hausnarketa



Urduri jarri al zarete jolasaren faseren batean?
Zer egin duzue nerbioak kontrolatzeko?
Zuen ustez, zer egin daiteke pazientzia izateko?
Gertatu al zaizue inoiz, tokiren batera iritsi nahian, ezinegonez egotea eta, horren ondorioz, zuen buruak arriskuan jartzea?

Ondorioak

Trebatzaileak laguntza emango dio taldeari, ondorengo ideia hauetara heldu ahal izateko:

- Nerbioak jota gaudenean, egoerak ez ditugu modu objektiboan baloratzen, eta, beraz, zuzenak ez diren erabakiak hartzen ditugu.
- Gertatzen ari denari arretarik jartzen ez diogunean, edo egoera jakin baten aurrean gehiegizko konfiantzaz jokatzeko dugunean, gure errendimenduak okerrera egin dezake, eta arrisku gehiago har ditzakegu, horretaz konturatu gabe.
- Estresagarriak izan daitezkeen egoeren aurrean, hobe da arnasa hartu eta pazientzia izaten saiatzea: arrisku-egoerak saihestuko ditugu.



Jarduera osagarriak

STOP

1. S (STOP)

Besterik gabe, literalki gelditzea (stop).

Trebatzaileak parte-hartzaileei esango die egiten ari direna uzteko eta erlaxatzeko. Modu horretan, pentsamenduak ere geldiaraziko dituzte.

2. T (TAKE A BREATH)

Hartu arnasa, erabateko arreta jarrita.

Trebatzaileak jarraibide hauek emango ditu:

- Jarri arreta inhalazio eta hasperen bakoitzean.
- Konturatu zaitetz airea nola sartzen den zure gorputzean, eta nola irteten den gero.

Errepikatu ariketa hau 3-5 aldiz.

3. O (OBSERVE)

Aztertu

Trebatzaileak jarraibide hauek emango ditu:

- Une honetan gertatzen ari dena aztertuko dugu.



Zeintzuk dira zure gorputzaren sententzioak?

Bihotza azeleratuta duzu?

Nolako da zure arnasketa?

Zeintzuk dira zure pentsamenduak?

Nolako emozioak sentitzen dituzu?
Haserrea, tristura, zoriona, lasaitasuna?

Zer entzuten duzu inguruan?

Hainbat elementuk baldintza dezakete bideko estimuluei jartzen diegun arreta; esate baterako, gure emozioek.

Jarduera honen bitartez, teknika erraz bat praktikatuko dugu, geure egoeraren gaineko kontzientzia eta erabateko arreta lantzeko.

Teknika hori 4 fase hauen arabera garatuko da:

4. P (PROCEED)

Jokatu

Trebatzaileak jarraibide hauek emango ditu:

- Orain gure sententzioen, pentsamenduen eta gorputzaren inguruko kontzientzia dugu.
- Amaitzeko, ingurua aztertzen eta une honetan gauzak nolakoak diren antzematen jarraituko dugu.

Beste jarduera batzuk



Neuk aukeratzen dut –
Bazatoz ala ez?

[http://trafikoa.bidehezkuntza.org/
primaria/e6.html](http://trafikoa.bidehezkuntza.org/primaria/e6.html)

Neuk aukeratzen dut –
Pilota madarikatua!

[http://trafikoa.bidehezkuntza.org/
primaria/e6.html](http://trafikoa.bidehezkuntza.org/primaria/e6.html)



Material honen egileak:

Edukien garapena:

Ilustrazioak eta diseinu grafikoa:

2019

