

2 MAITE AL DITUT? ¿LES QUIERO?

MAITE AL DUT PERTSONA HORI? PERTSONA BAKOITZARI BURUZKO GALDERAK, ZUK ERANTZUTTEKO

¿QUIERO A ESTA PERSONA? CONTESTA ESTAS PREGUNTAS POR CADA PERSONA

	1	2	3	
1.- Nere gustokoa da? Atsegina iruditzen zait?				1.- ¿Me gusta como persona? ¿Me parece agradable?
2.- Ikusteak bakarrik sutan jartzen nau?				2.- ¿Me pongo de mal humor en cuanto le veo?
3.- Bera baino gehiago naizela uste dut?				3.- ¿Valgo más que ella, soy más importante?
4.- Nik nahi bezalakoa izan beharko litzateke?				4.- ¿Tendría que ser como yo quiero?
5.- Berarekin harreman on bat izan nahi dut?				5.- ¿Quiero tener una buena relación con esa persona?
6.- Aspergarria eta higuigarria iruditzen zait?				6.- ¿Me parece una persona aburrida y repugnante?
7.- Nahi duen bezala izateko eskubidea du?				7.- ¿Tiene derecho a ser y vivir como quiera?
8.- Berarekin egoteko denbora hartzen dut?				8.- ¿Me cojo tiempo para estar con ella?
9.- Errespetuz hitz egiten diot?				9.- ¿Le hablo con respeto?
10.- Entzuten al diot hitz egiten didanean?				10.- ¿Le escucho cuando me habla?
11.- Garrasi egiten diot? Zakarra naiz berarekin?				11.- ¿Le chillo? ¿Le trato bruscamente?
12.- Barre egiten dut berarekin? Ondo pasatzen dut?				12.- ¿Me río cuando estoy con ella, lo paso bien?
13.- Laztanten dut, muxukatu eta besarkatzen dut?				13.- ¿Le acaricio, le doy besos y abrazos?
14.- Nere etxekolanak berak egitea nahi dut?				14.- ¿Quiero que me haga mis tareas de casa?
15.- Berarekin beti arrazoa izan nahi dut?				15.- ¿Quiero tener siempre la razón con ella?
16.- Inoiz jo edo mehatxatu egin dut?				16.- ¿Alguna vez le he pegado o amenazado?
17.- Nere gauza onak eta txarrak kontatzen dizkiot?				17.- ¿Le cuento mis cosas buenas y malas?
18.- Gaizki eginak barkatzeko eskatzen diot?				18.- ¿Le pido que me perdone cuando le hago daño?
19.- Berak neri gaizki eginak errez barkatzen dizkiot?				19.- ¿Le perdono pronto cuando me hace daño?
20.- Behar dudanean laguntza eskatzen diot?				20.- ¿Le pido ayuda cuando lo necesito?
21.- Etxeko en eta nere zerbitzarizat hartzen dut?				21.- ¿Le trato como la criada de casa, como mi criada?
22.- Berak lagun asko edukitzea gustatzen zait?				22.- ¿Me gusta que tenga muchas amistades?
23.- Lagunekin doanean, haserretu egiten naiz?				23.- ¿Me enfado cuando sale con sus amistades?
24.- Barre egiten al dut beretz nere lagunekin?				24.- ¿Me río de ella con mis amistades?
25.- Beti nerekin bakarrik egotea nahi dut?				25.- ¿Quiero que esté siempre sólo conmigo?
26.- Bere arrakasta eta ospearekin pozten naiz?				26.- ¿Me alegro de sus éxitos y su buena fama?
27.- Bere lana importantea da neretzat?				27.- ¿Su trabajo es importante para mí?
28.- Lana utzi beharko luke etxekoak zaintzeko?				28.- ¿Debería dejar su trabajo para dedicarse a la casa?
29.- Bere lana egiten laguntzen diot?				29.- ¿Le animo y ayudo a hacer su trabajo?
30.- Laneko proiektuez galdetzen diot?				30.- ¿Pregunto por su trabajo y planes profesionales?
31.- Axola zait lanean nik baino arrakasta eta soldata handiagoa izatea?				31.- ¿Me sabe mal que tenga mayor éxito profesional y sueldo que yo?

Maite al dituzu etxeoak? Bai? Zertan nabari da? Ikusten al da? Ez pentsa maitasuna ikustezina denik. Ez pentsa maitasuna gure barruan dagoen eta inork ikusi ezin duen zerbait denik. Maitasuna begi bistakoa da. Ikusi nahi al duzu? Bai? Aurrera!

Aukeratu itzazu hiru pertsona eta beraien izenak idatz itzazu termotroen azpian. Irakurri eta erantzun itzazu ezkerreko galderak. Bukatzen duzunean, irakasleari klabeak eskatu. Zure erantzuna klabeena denean, borobil bat margotu ezazu termometroan azpikaldetik hasita. Noraino iritsi da zure maitasunaren termometroa pertsona bakoitzaren kasuan?

¿Quieres a tu familia? ¿Sí? ¿Cómo lo sabes? ¿En qué se nota? No pienses que el amor y el cariño son invisibles. No creas que es algo que está en nuestro interior y nadie puede ver. Al contrario, se ven a simple vista. ¿Quieres comprobarlo? ¿Sí? ¡Adelante!

Elige tres personas y escribe sus nombres debajo de estos termómetros. Lee y contesta para cada persona las preguntas de la izquierda. Cuando termines, pídele las claves a tu profesora o profesor. Cada vez que tu respuesta coincida con la clave, colorea un círculo del termómetro comenzando desde abajo. ¿Hasta dónde sube el termómetro de tu amor para cada una de las tres personas?

IZENA

IZENA

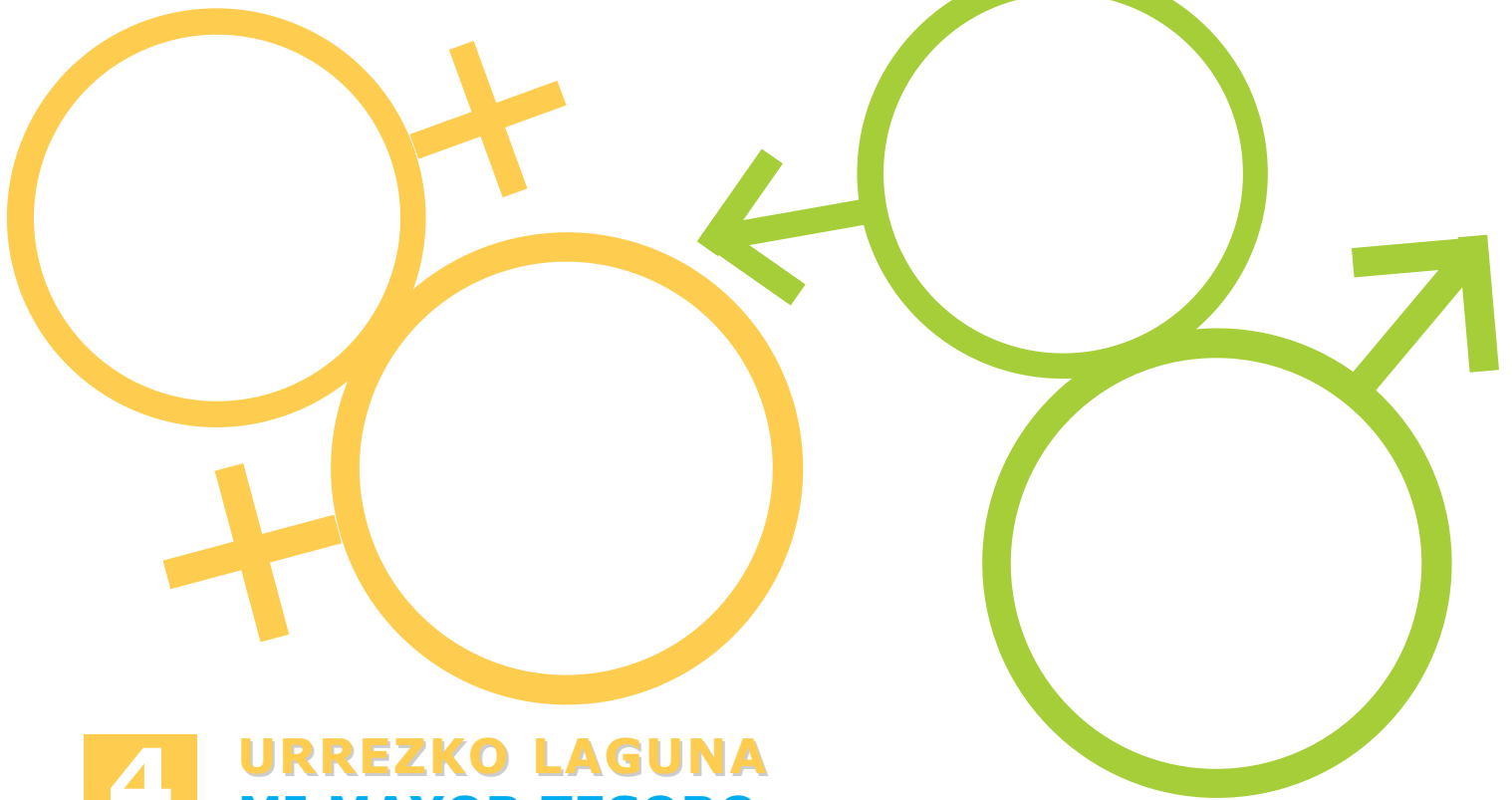
IZENA

3

ENE LAGUN MINAK MIS MEJORES AMIGAS Y AMIGOS

Zeintzuk dira zure lagun minak, zure lagun maiteak? Hots, maite dituzunak eta zu maite zaituztenak. Idatz itzazu beren izenak goiko sexu ikurren barruan. Eta behekoetan, zergatik diren zure lagun maiteak. Zer dute beste lagun edo ezagunek ez dutena. Zelako harremanak dituzu beraiekin eta beste batzuekin ez. Denak mutilak al dira? Denak neskak? Zergatik? Lagun berriak egiterakoan, garrantzitsua da zuretzat neska edo mutila izatea?

¿Quiénes son tus mejores amigas y amigos, tus queridas amigas y amigos? Los que quieres y te quieren. Escribe sus nombres en el interior de los símbolos superiores. Y en los de abajo, por qué son tus mejores amistades. Qué tienen que no tengan otras. Qué relación tenéis que no tienes con otras personas. ¿Son todas chicas? ¿Todos chicos? ¿Por qué? ¿Al hacer nuevas amistades, te importa que sea chica o chico?



4

URREZKO LAGUNA MI MAYOR TESORO

Ziurrenik baduzu lagun berezi-berezi bat. Lagunik onena. Kuttunena. Edo izan duzu. Eta izango duzu. Nolakoa da lagun hori? Zergatik esaten da altxorrik preziatuena dela? Nolakoa da pertsona hori? Ezker aldean, ideia batzuk ematen dizkizugu. Idatz ezazu zure iritzia eskubi aldean.

Seguramente tienes una amiga o amigo muy especial. Tu mejor amigo, tu mejor amiga. O lo has tenido antes. Y lo tendrás. ¿Cómo es esa persona? ¿Por qué se dice que tener alguien así es tener un tesoro? ¿Cómo es esa persona? En la izquierda te damos algunas ideas por si quieres usarlas. Escribe en la parte derecha.

<p>konfidantza osokoa leal</p> <p> alai</p> <p>sincera</p> <p> de toda confianza</p> <p>alegre</p> <p>leiala eskuzabala</p> <p> egizalea generosa</p> <p> pertsona ona</p> <p>buena persona</p>	
--	--

EZ NAIZ BAKARRIK BIZI VIVO CON OTRAS PERSONAS



4. UNITATE DIDAKTIKOA

IKASLEAREN KOADERNOA CUADERNO DEL ALUMNADO 2/2

5 ZER DA MAITASUNA ¿QUÉ ES EL AMOR?

Harreman asko daude pertsonen artean. Batzuk errespetuzko eta maitasunezkoak dira. Beste batzuk, ez. Ba al dakizu bereizten?

Hay muchos tipos de relaciones entre las personas. Algunas son relaciones de respeto y amor. Otras no. ¿Sabes distinguir unas de otras?

MAITASUNA DA?	BAI	EZ	¿ES AMOR?
Bi pertsona beti elkarrekin eta bakarrik, gauza berak egiten, zaletasun berekin, bat balira bezala.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dos personas siempre juntas y solas, haciendo lo mismo, con idénticos gustos, como si fueran una.
Bakoitzak bere bizitza proiektua aurrera eraman bestearen errespetua, laguntza eta babesarekin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Que cada cual tenga su proyecto de vida con el respeto, la ayuda y el cuidado de la otra persona.
Bizitza proiektu bietatik onena aukeratu eta beste pertsona horretara dedikatzea maitasunez.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Elegir el mejor proyecto de vida de los dos y que la otra persona lo asuma con amor.
Bion artean ahal den diru gehien lortu, bizitza kalitatea ezin hobea edukitzeko.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Conseguir el máximo dinero entre ambos para vivir con la mejor calidad de vida.
Bestearen askatasuna, autonomia eta zoriona bultzatu, lagundu eta horrekin poztu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Buscar y ayudar la libertad, autonomía y felicidad de la otra persona, y alegrarse por ello.
Norberaren izaera eta bizitza proiektua bultzatuko duen proiektu amankomuna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Un proyecto común que respeta y potencia el proyecto personal de cada cual.
Inork ulertzen eta kontrolatzen ez duen atrakzio kimiko misterioitsua. Ona edo txarra. Loteria bat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Una atracción química misteriosa, buena o mala, que nadie entiende ni controla. Una lotería.
Eskutik helduta begietara begiratu eta bihotza saltoka sentitu beste ezzerri garrantzia eman gabe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mirarse a los ojos cogidas las manos y notar los saltos del corazón, sin que importe nada más.

6

GIZA ESKUBIDEEN PROPOSAMENA

LA PROPUESTA DE LOS DERECHOS HUMANOS

Pelikula eta kantetan, herri eta kultura ezberdinetan, ezagutzen ditugun etxe eta familietan, familiarteko harreman mota eta eredu asko aurkituko ditugu. Denek balio al dute? Edozein ohiturak balio al du? Zeintzuk dira baliagarriak eta zeintzuk ez? Giza eskubideen proposamena garbia da: gizon-emakumeen giza eskubideak errespetatzen dituztenak dira onargarriak. Beste guztiak, ez.

En las películas y canciones, en los pueblos y culturas diferentes, en las casas y familias que conocemos, encontramos muchos tipos y modelos diferentes de relaciones familiares.

¿Son todas válidas? ¿Vale cualquier costumbre o tradición? ¿Cuáles son válidas y cuáles no?

La propuesta de los derechos humanos es clara: sólo son aceptables las que respetan los derechos humanos de mujeres y hombres. Las demás, no.

Idatz ezazu laukitxoan Giza Eskubideen Aldarrikapenaren zein atalaren kontra doaz gure gizartean gertatzen diren jokabide hauek	ATALA ARTÍCULO	Escribe en el recuadro contra qué artículo de los Derechos Humanos atenta cada uno de estos comportamientos de nuestra sociedad
Emakumeei gizonezkoei baino eskubide gutxiago onartzen dien familia.		La familia que reconoce a sus mujeres menos derechos que a sus hombres.
Gizonezkoak emakumeak baino gehiago eta hobeak direla uste duen pertsona.		La persona que cree y practica que los hombres son más importantes y mejores que las mujeres.
Bere bizikidea jo, jipoitu, torturatu eta hil egiten duen gizona.		El hombre que golpea, tortura y mata a su compañera.
Emakumeei lan berbera eginez soldata askoz txikiago ordaintzen dien enpresa.		La empresa que paga mucho menos a las mujeres que a los hombres por el mismo trabajo.
Emakume ezkonduari ezkongabe zenean zituen eskubideak kendu eta senarraren menpe jartzen duen ohitura.		La tradición que priva a la mujer casada de los derechos que tenía de soltera, subordinándola para todo al marido.
Ezkontza bukatzen denean, emakumea inongo eskubiderik gabe geratzen dena.		Quien deja a la mujer sin derecho a nada cuando se disuelve el matrimonio.
Emakumeei etxetik kanpo lan egiten uzten ez dien familia.		La familia que no permite a sus mujeres trabajar fuera de casa.
Emakumeei etengabeko barre eta iraina onartzen duen heziketa.		La educación que permite la burla y el insulto continuo a las mujeres.
Emakumeak kalean bakarrik eta lasai, gizonezkoak bezala, ibiltzea debekatzen duen gizartea.		La sociedad que no permite que las mujeres puedan andar solas y seguras, como los hombres, por sus calles.
Bere emaztea beldurpean duen gizona, denetarako bere baimena behar duelarik.		El hombre que atemoriza a su esposa haciendo que le pida permiso para todo.
Tratu txarrak jasaten ari diren emakume eta haurrak behar bezala babesten ez dituen gizartea.		La sociedad que no protege como es debido a las mujeres, niños y niñas que están sufriendo malos tratos.
Inguruan tratatu txarren berri izanda ezer egiten ez duten bizilagunak.		Las personas que no hacen nada cuando conocen algún caso de malos tratos en sus cercanías.



GIZA ESKUBIDEEN ALDARRIKAPEN UNIBERTSALA

1. ATALA

Gizon-emakume guztiak aske jaiotzen dira, duintasun eta eskubide berberak dituztela; eta ezaguera eta kontzientzia dutenez gero, elkarren artean senide legez jokatu beharra dute.

3. ATALA

Norbanako guztiak dute bizitzeko, aske izateko eta segurtasunerako eskubidea.

5. ATALA

Ezin daiteke inor torturatu, ezta inori zigor edo tratu txar, anker eta lotsarazlerik eman ere.

7. ATALA

Gizon-emakume guztiak berdina dira legearen aurrean eta denek dute, bereizkeriarik gabe, legezko babesa izateko eskubidea.

16. ATALA

Gizonek eta emakumeek, ezkontadinetik aurrera, ezkontzeko eta familia eratze eskubidea dute; eta, ezkontzari dagokionez, eskubide berberak dituzte bai ezkontuta jarraituz gero eta bai ezkontza-lotura ezabatuz gero ere. Ezkongaien baimen aske eta osoz ez bada, ez dago ezkontzerik.

22. ATALA

Pertsona orok du, gizarteko kide denez gero, gizarte-segurantzia izateko eskubidea.

23. ATALA

Pertsona orok du lan egiteko eskubidea, lana aukeratzeko, lan baldintza bidezkoak eta egokiak izateko, eta langabeziaren aurkako laguntza jasotzeko. Pertsona orok du, bereizkeriarik gabe, lan beragatik lansari berbera jasotzeko eskubidea.

25. ATALA

Amek eta hurrek laguntza bereziak jasotzeko eskubidea dute. Haur guztiak, senar-emazteengandik nahiz ezkontzatik kanpo jaiotakoek, gizartearen babes berbera izateko eskubidea dute.

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE DERECHOS HUMANOS

ARTÍCULO 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

ARTÍCULO 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

ARTÍCULO 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o malos tratos, inhumanos o degradantes.

ARTÍCULO 7

Hombres y mujeres son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección.

ARTÍCULO 16

Los hombres y las mujeres tienen derecho a casarse y fundar una familia; y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

ARTÍCULO 22

Toda persona, como miembro de la sociedad, tiene derecho a la seguridad social.

ARTÍCULO 23

Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual sueldo por trabajo igual.

ARTÍCULO 25

La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños y niñas, nacidas de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

7

NIRE SAREA
MI RED

Maite ditudan pertsonak eta benetan maite nauten pertsonak sarea osatzen dute nerekin, nere sarea. Maitasun, ziurtasun eta bizitza sarea da. Ni zaindu, babestu eta laguntzen nauena. Beti prest egon dadin, etengabe handitu eta konpondu behar dudak sarea da. Sare honi esker, hobeto bizi naiteke, pozik eta zoriontsu.

Las personas que yo quiero y las personas que me quieren de verdad forman conmigo una red, mi red. Una red de cariño, amor, seguridad y vida. Una red que me protege, me cuida y me ayuda. Una red que debo tejer y reparar continuamente para que siempre esté a punto. Gracias a esta red, puedo vivir mejor, gozando y siendo feliz.

Idatz ezazu borobiletan, zure sarea osatzen duten pertsonen izenak. Kontutan izan koloreek bizitzaren esparruak adierazten dutela. Lotu itzazu borobilak beraien arteko harremanekin. Gehiago behar badituzu, borobil gehiago egin ditzakezu.

NI
NEU
YO

Escribe en los círculos los nombres de las personas que forman tu red.

Ten en cuenta que los colores representan los ámbitos de tu vida.

Une los círculos con líneas según su relación.

Si lo necesitas, puedes dibujar más círculos.

2 ARIKETAKO KLABEAK/CLAVES EJERCICIO 2
1 BAL 2 EZ. 3 EZ. 4 EZ. 5 BAL 6 EZ. 7 BAL 8 BAL
9 BAL 10 BAL 11 EZ. 12 BAL 13 BAL 14 EZ. 15 EZ.
16 EZ. 17 BAL 18 BAL 19 BAL 20 BAL 21 EZ. 22 BAL
23 EZ. 24 EZ. 25 EZ 26 BAL 27 BAL 28 EZ. 29 BAL
30 BAL 31 EZ.



EGUNEROKO OLINPIADAK I OLIMPIADAS DIARIAS I



4. UNITATE DIDAKTIKOA

IKASLEEKIN SAIO BEREZIA SESIÓN ESPECIAL ALUMNADO

EMAKUMEEN JOLAS OLIMPIKOAK LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LAS MUJERES

2. hiruhilabetea, 5. unitate didaktikoan, ikasleekin saio berezia: "Eguneroko Olinpiadak II: Etxeko Jolas Olinpikoak".

En el segundo trimestre, unidad didáctica 5, sesión especial con alumnado: "Olimpiadas Diarias II: Los Juegos Olímpicos del Hogar".

3. hiruhilabetea, 6. unitate didaktikoan, ikasleekin saio berezia: "Eguneroko Olinpiadak III: Giza Eskubideen Olinpiadak".

En el tercer trimestre, unidad didáctica 6, sesión especial con alumnado: "Olimpiadas Diarias III: La Olimpiada de los Derechos Humanos".

1 SARRERA. HELBURUAK

Lantzen ari garen laugarren unitate didaktikoa "Ez naiz bakarrik bizi" deitzen da. Ondoan ditugun pertsona horien, gurekin bizi diren pertsona horien artean, neska-emakume asko dira. Ikusi eta ezagutzen al ditugu?

Telebistak, pelikulek, kanteak, prentsak etabarrek gehien bat gizonezkoak ispatzen dizkigute. Haien bizitza eta gorabeheren berri dugu. Eta emakumeenak? Ez dira jasotzen, ez dira agertzen, ez dira baloratzen. Gizarteak ez die garrantzirik ematen. Neska-emakumeen gauzak ez dute baliorik. Begira ezazu gaurko egunkaria, telebista eta irratiko albistegiak. Ikusi ondo!

1 INTRODUCCIÓN. OBJETIVOS

La unidad didáctica que estamos trabajando este trimestre se titula "Vivo con otras personas". Muchas de esas personas que tenemos cerca y con las que convivimos son mujeres, chicas y mujeres. ¿Nos damos cuenta? ¿Las vemos? ¿Las conocemos?.

La televisión y la prensa, las películas y las canciones, los medios de comunicación nos reflejan sobre todo a los hombres, sus vidas y actividades. ¿Y las mujeres? En general, no aparecen, no están. La sociedad no las valora y no les da importancia. Las cosas de las mujeres parece que no valen. Mira el periódico y las noticias de la televisión o radio hoy mismo. ¡Fíjate!

Zenbat munduko pertsona importante emakumeak ezagutzen ditugu? Eta gizonezkoak? Eta nobel sariak? Eta kirolariak? Abeslariak? Aktoreak? Eta telebista aurkezleak? Eta artistak?

Baina ez orokorrean soilik, gure ondokoak ere bai. Zenbat euskal kirolari nesken izenak ezagutzen ditugu? Eta politikariak? Eta enpresa mundukoak? Eta alkateak? Eta zuzendariak edo nagusiak? Eta bertsolariak?

Horrela, emakumeak ikustezinak bilakatzen ditugu. Beraien sentimentu, pentsamentu, zaletasun, kezka, lana, kirol, jolas... etabar, ezkutuan geratzen dira. Ondorioz, ondoan ditugu baina ez ditugu ikusten.

Adibidez, zein jolas dira nagusi gure eskolan-herriankalean? Mutilen jolasak dira, ala neskenak? Zergatik? Ba al daude nesken jolasak? Bai, noski. Gaur jolastuko dugu. Ahalegin txiki bat egingo dugu horietako jolas batzuk ezagutu eta baloratzen.

2 EMAKUMEEN JOLAS OLINPIKOAK

- Soka saltoa.
- Goma saltoa.
- Diabolo jaurtiketa.
- Zinta dantza.

Lau talde egingo ditugu bizitzaren esparruen koloreen adierazgarri: ni-neu, familia, gizartea eta lana (urdinak, horiak, berdeak eta gorriak).

Ez da taldearen arteko lehiarik egongo. Eguneroko olinpiadetan, nahiz eta kolore ezberdineko taldeetan banatuta egon (hots, esparru ezberdinetan aritu behar izan), denok ekipo berekoak gara, denok irabazi edota denok galtzen dugu. Frogak, aurrena taldeka gainditu behar dira, eta gero denok batera. Saioko helburua frogak guztiak gainditzea da.

Jolas bakoitzean egingo ditugun atalak:

Bakarka (ariketa libreak, entrenamentu modura, jolasean trebatzeko),

Taldeka (koloreka): Frogak batzuk, txandaka (batak besteari erreleboa emanez) eta beste batzuk talde osoa batera, denok batera.

Gela osoa: Frogak batzuk, txandaka (batak besteari erreleboa emanez) eta beste batzuk talde osoa batera, denok batera.

Gainditzeko den emakumeen jolas olinpiko bakoitzeko saria lortuko du taldeak (hamaiketako egitekoak). Saioan lortutako sariak eskuratzeko, azken jolas bat egongo da: "uztai barruan sartu".

3 MATERIALA

- Lau talde egiteko lau koloreko dorsal, peto edo kamiseta (urdira, horia, berdea eta gorria).

- Bandera olinpikoa.

- Sokak: 4 soka 5 metrokoak.

- Uztai bat.

- Lau errelebo (uztaiak edota makilak adibidez).

- Gomak: 4 goma elástico, 5 metrokoak.

- Diaboloak: 8 diabolo.

- Zinta dantza: Lau koloreko seina zinta (3 metrokoak).

EMAKUMEEN 4 JOLAS OLINPIKOAK

BANDERA ETA SU OLINPIKOA

Hasierako frogak, jolasten hasteko baldintza, bandera bere lekuan ipiñi eta, bere aurrean, su olinpikoa jartzeko, txandaka eraman beharko dugu guztion artean.

SOKA SALTOA

Koloredun talde bakoitzari soka eta errelebo bana eman 5-10 minutu entrenatzen aritu daitezten. Gero frogak hasi:

1. Talde bakoitzean: soka saltoan bakarka, txandaka, talde osoa batera.
2. Bi talde batera (sokak lotuz): soka saltoan bakarka, txandaka, talde osoa batera.
3. Gela osoa batera (hiru soka lotuz): soka saltoan bakarka, txandaka, talde osoa batera.

GOMA SALTOA

Koloredun talde bakoitzari goma bana eman 5-10 minutu entrenatzen aritu daitezten. Gero frogak hasi, sartu eta irten gomatik, eskuekin goma jeitsi gabe:

1. Talde bakoitzean: altuera frogak, igotezen joan txorkatilatik besaperaino: bakarka, txandaka, talde osoa batera.
2. Bi talde batera, bi goma batera (bata belaunetan, bestea gerrian): bakarka, txandaka, talde osoa batera.
3. Gela osoa batera, lau gomak batera (txorkatilla, belauna, gerra eta besapea): denok lau gomen barrura eta denok kanpora.

DIABOLO JAURTIKETA

Koloredun talde bakoitzari bi diabolo eman 5-10 minutu entrenatzen aritu daitezten. Gero frogak hasi:

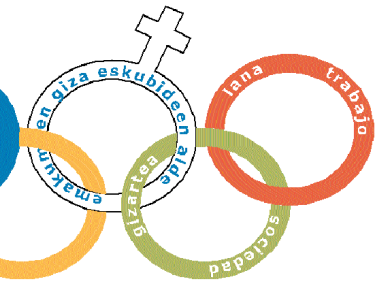
1. Talde bakoitzean: dantzatu, jaurti eta jaso, bakarka eta txandaka talde osoa.
2. Bi talde batera: txandaka denok eta talde batek jaurti besteak jaso dezaten.
3. Gela osoa batera: txandaka denok eta talde bik jaurti beste biek jaso dezaten.

ZINTZA DANTZA

Zinta Dantza euskal dantzaren musikak irauten duen bitartean, zinta guztiak lotu makilaren inguruan eta, gero, askatu, korapilorik egin gabe. Talde osoak batera egin beharko du, horretarako hiru saiakera izango dituelarik.



emakumeen jolas olinpikoak



EGUNEROKO OLIMPIADAK I

¿Cuántas personas importantes del mundo que conozcamos son mujeres? ¿Y hombres? ¿Premios nobel, por ejemplo? ¿Deportistas? ¿Cantantes? ¿Actores y actrices? ¿Presentadoras y presentadores de televisión? ¿Artistas?

No sólo del mundo o en general. Más cerca. ¿Cuántas deportistas vascas? ¿Y políticas? ¿Empresarias? ¿Alcaldesas? ¿Bertsolaris?

De esta forma, convertimos a las mujeres en invisibles, no están, no aparecen. Sus sentimientos, pensamientos, aficiones, preocupaciones, trabajos, deportes, juegos... etc. quedan escondidos y olvidados. Están a nuestro lado pero no las vemos.

Por ejemplo, juegos. ¿Qué juegos se juegan en nuestra escuela/pueblo/calle? ¿Los de chicos o los de chicas? ¿Hay juegos de chicas? Sí. Hoy vamos a jugar a algunos de esos juegos. Vamos a intentar conocerlos, jugar y valorarlos.

2 LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LAS MUJERES

- Saltar a la cuerda.
- Saltar a la goma.
- Lanzar el diábolo.
- Bailar el baile de las cintas.

Jugaremos en cuatro grupos que se identificarán con los colores de los cuatro pilares de la vida: yo, familia, sociedad y trabajo (azul, amarillo, verde y rojo).

No habrá competición entre estos cuatro equipos. En las Olimpiadas Diarias, aunque juguemos en cuatro grupos (es decir, en ámbitos diferentes de la vida), todas y todos somos del mismo equipo, todas y todos ganamos o todas y todos perdemos. Las distintas pruebas hay que superarlas primero por grupos y, luego, toda la clase junta. El objetivo de la sesión es superar conjuntamente todas las pruebas.

Cada juego tendrá tres partes o fases:

Individual (ejercicio libre como entrenamiento para adquirir habilidad en el juego).

Por grupos (por colores): Algunas pruebas por relevos (entregando el relevo a la compañera o compañero siguiente) y otras para hacer todo el grupo a la vez.

Toda la clase: Algunas pruebas por relevos (entregando el relevo a la compañera o compañero siguiente) y

otras para realizar y superar toda la clase a la vez. Por cada juego olímpico superado, conseguireis un regalo para hacer una merienda. Pero habrá un último juego común para poder llevaros los regalos conseguidos: "dentro del aro".

3 MATERIAL

- Dorsales, petos o camisetas de cuatro colores diferentes (azul, amarillo, verde y rojo).
- Bandera olímpica "Olimpiada Diaria".
- Cuerdas para saltar: cuatro de cinco metros cada una.
- Un aro mediano o grande.
- Cuatro testigos (aros pequeños o palos, por ejemplo).
- Goma para saltar: cuatro de cinco metros cada una.
- Diábolos: ocho diábolos.
- Árbol de cintas: cintas de cuatro colores diferentes (azul, amarillo, verde y rojo) de tres metros cada una.

4 LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE LAS MUJERES

BANDERA Y LLAMA OLÍMPICA

Es la prueba o condición inicial, la que da derecho a poder realizar los otros juegos: colocar la bandera en su sitio y realizar los relevos individuales con la llama olímpica hasta ponerla junta a la bandera.

SALTAR A LA CUERDA

Se entrega una cuerda a cada uno de los cuatro grupos por colores para que se ejerciten durante 5-10 minutos. Después las pruebas:

1. En cada grupo: salto individual, por relevos (entregando el testigo) y todo el grupo a la vez.
2. Dos grupos juntos (atando sus cuerdas): salto individual, por relevos (entregando el testigo) y todo el grupo a la vez.
3. Toda la clase junta (atando tres cuerdas): salto individual, por relevos (entregando el testigo) y todo el grupo a la vez.

SALTAR A LA GOMA

Se entrega una goma elástica a cada uno de los cuatro grupos por colores para que se ejerciten durante 5-10 minutos. Después las pruebas, entrar y salir de la goma sin bajarla con la mano:

1. En cada grupo: altura individual, subiendo desde los tobillos hasta las axilas, por relevos (entregando el testigo) y todo el grupo a la vez.
2. Dos grupos juntos (una goma en las rodillas y otra en la cintura): salto individual, por relevos (entregando el testigo) y todo el grupo a la vez.
3. Toda la clase junta (las cuatro gomas en tobillos, rodillas, cintura y axilas): entrar, todo el grupo a la vez dentro y salir.

LANZAR EL DIÁBOLO

Se entrega dos diábolos a cada uno de los cuatro grupos por colores para que se ejerciten durante 5-10 minutos. Después

beharko du, horretarako hiru saiakera izango dituelarik.

SARIAK UZTAI BARRUAN

Emakumeen jolas olimpikoen frogak gaintitzeagatik lortutako sariak bereganatzeko, azken jolasa: lortutako sariak lurlean jarriko ditugu eta gela osoak banan-banan uztaia baten barruan sartu beharko ditu. Uztaia lau soketara lotuta joango da eta ikasleek soketatik tira eginez mugitu beharko dute uztaia. Uztaiak ezingo du ez lurra eta ez saria ukitu, airean joan beharko du sari bakoitzaren inguruan lurreratu arte.

5 BUKAERA ONDORIOAK

Gustatu al zaizkizue emakumeen jolas olimpiko hauek? Dibertigarriak izan dira? Ondo pasa al dugu jolasten? Jolastu egingo al zenukete berriro?

Zailak ala errazak izan dira jolasak? Ikasi eta trebatu egin behar da ondo jolasteko? Pertsona baten gorputzaldia eta ahalmen ezberdinak lantzeko balio al dute? Zein ahalmen, zein bereizgarri?

Orduan, zergatik ez dugu jolasten horrelako jolasetara? Zergatik ez ditugu baloratzen? Zergatik esaten dugu tontakeriak direla? Neska-emakumeenak direlako?

Profesionalak ez direlako? Diruz ordaintzen ez direlako? Telebista eta egunkarrietan azaltzen ez direlako? Eta zergatik ez dira ordaintzen? Zergatik ez dira ezagutzen? Neska-emakumeenak direlako?

Jolas-kirolekin soilik gertatzen da hau edo bizitzaren beste esparru batzuetan ere bada halakorik?, hots, emakumeen gauzak ahaztu eta bastertu egiten ditugu? Zein esparru edo arlotan? Zergatik?

Gauza berak (jolasak, kirolak, lanak, hitzak, kankak, arteak...) balio ezberdina du gizon batek egina edo emakume batek egina? Zergatik?

Orain arte gehienetan emakumeek egin dituzte etxeke lanak eta etxekeko ardurak izatea baloratzen ditugu ala, jolas hauek bezala, gutxietsi egiten ditugu?

Neska-emakumeen jolasak, lanak, hitzak, gauzak... gutxiesten baditugu, ez al ditugu neska-emakumeak gutxiesten?



colores para que se ejerciten durante 5-10 minutos. Después las pruebas:

1. En cada grupo: Bailar, lanzar y recoger el diábolo, individual y por relevos todo el grupo.
2. Dos grupos a la vez: Por relevos todo el grupo, y un grupo lanzar para que recoja el otro.
- 3.- Toda la clase: Por relevos, y dos grupos lanzan y otros dos recogen.

BAILE DE CINTAS

Bailar atando y desatando las cintas - sin nudos- alrededor del árbol de cintas al ritmo de la música del baile vasco de las cintas. Toda la clase junta. Tres intentos.

DENTRO DEL ARO

Último juego para llevarse efectivamente los regalos conseguidos: se distribuyen los regalos en el suelo a bastante distancia unos de otros, la clase deberá meterlos dentro del aro que moverán tirando coordinadamente de las cuerdas atadas a él.

El aro sólo podrá tocar el suelo cuando se pose alrededor de cada regalo.

5 CLAUSURA. CONCLUSIONES

¿Te han gustado estos Juegos Olímpicos de las Mujeres? ¿Son divertidos? ¿Lo hemos pasado bien jugando? ¿Jugarías de nuevo? ¿Son fáciles o difíciles de jugar? ¿Habría que aprender y entrenar para jugarlos bien? ¿Sirven para poner en forma a una persona y desarrollar sus facultades físicas? ¿Qué facultades y destrezas?

¿Por qué no jugamos a estos juegos? ¿Por qué no los valoramos? ¿Por qué decimos que son tonterías? ¿Porque son de chicas, de mujeres? ¿Porque no son profesionales? ¿Porque no se pagan con dinero? ¿Porque no salen en los medios de comunicación? ¿Y por qué no salen? ¿Por qué no se pagan? ¿Porque son de chicas, de mujeres?

¿Esto pasa sólo con los juegos y deportes o también pasa lo mismo en otras facetas de la vida? ¿Es decir, olvidamos y marginamos las cosas de chicas, de mujeres? ¿En qué áreas? ¿Por qué? ¿Lo mismo (juegos, deportes, trabajos, palabras, canciones, arte...) hecho por mujeres y por hombres, vale igual o vale diferente? ¿Por qué?

¿Valoramos o despreciamos (como los juegos) los trabajos que hasta ahora han hecho sobre todo las mujeres (tareas domésticas, cuidado de la familia...)? ¿Cómo podemos respetar y apreciar a las chicas y mujeres si menospreciamos sus juegos, trabajos, palabras, cosas...?