

GORPUTZAREKIN MUGAK JARTZEN

Honako ariketa honen helburua ikasleek gorputzarekin mugak jartzea da, mugak ondo jartzen dituzten eta mugak errespetatzen dituzten ikusteko.

Ariketa egiteko, ikasleak binaka jarriko ditugu. Hasiera batean, binaka nahi duten moduan jar daitezke, eta, ondoren, “aldatu” esatean bikoteak trukatuko dituzte. Era berean, interesgarria da pertsona bakoitzarekin mugak ezberdinak direla ohartzea, hau da, batzuekin mugak zorrotzagoak izango direla eta besteekin ez.

Ariketaren azalpena:

Ikasleak, binaka, bata bestearen aurrean jarriko ditugu, aurrez aurre, bi besoak luzatuta. Aurrean duen pertsonak ere besoak luzatuta izango ditu eta biek esku ahurrak zabalik kontaktuan izango dituzte.

Bakoitza tinko jarriko da. Batak besteari pixka bat bultzako dio bestearen muga sentitzeko eta besoekin adieraziko dio besteari "hemendik ez zara pasako".

Batak besteari muga jartzean, muga jarri diona ez, baizik eta bestea, atzeraka joaten hasiko da. Denbora guztian, bi eskuak kontaktuan izango dituzte. Atzeraka doan muga jartzen dionean, hau da, besoekin topea jartzean, besteak atzerantz ibiltzen hasi behar du. Eta horrela mugen dantza batean. Muga sentitzean atzerapausoa emango dugu eta alderantziz.

Ikasleak binaka hasiko dute ariketa, baina irakasleak “aldatu” esatean beste bikote batekin elkartuko dira eta ikusiko dute bestearekin nolakoa den muga jartzearena.

Baliteke norbaitek muga jartzean, besteak atzerako pausoa eman beharrean, indar egitea. Argi azaldu behar zaie ikasleei ez dela borroka egiteko unea, baizik eta bestearen mugak ulertu eta errespetatzekoa. Inork ez du inor zapaldu behar: ez da indar-joko bat, elkar errespetatzeko ariketa bat baizik.

Irakasleak ikusten badu arauak ez direla ongi errespetatzen, ariketa eten, berriro azalpena eman eta ariketa berriz egiteko proposamena egin diezaieke ikasleei.