



**DANOK
BAT**

Danok bat ROOM-INSTRUKZIOAK familientzat

Danok Bat Room Danok Bat Clubeko metodologia taldearen ideia berritzaile bat da, gamifikazio kontzeptuan oinarritzen dena, hau da, jolasari ez dagozkion alorretako jolasak sortzen saiatzea, eguneroko jardueretan, etxean edo beste pertsona batzuekin ditugun harremanetan.

Jokoaren hasiera

Danok Bat Room jokalaria motibatuzeko sortu den istorioa da. Historiaren hasiera klubeko instalazio guztietako giltzak desagertzean hasten da (egoitza soziala, Mallona, Angeles Custodios futbol zelaia eta psikomotrizitate gela). Haurrek, probak eginez, giltzak aurkitzen lagundu behar dute, berriro instalazioetan sartu ahal izateko eta entrenatu ahal izateko.

Iraupena

Danok Bat Roomek 4 asteko iraupena du.

Egitura

Itxuraz azalpena zaila bada ere, jokoaren diseinua oso erraza eta intuitiboa da, formatuak berak inolako eragozpenik gabe aurrerantz joateko gonbita egiten du.

Jokoa 4 aste independentetan banatzen da. Astero 4 proba tekniko eta erantzun beharreko galdera bat izango ditu. Astea gainditzeko, haur bakoitzak probak egin behar ditu, eta horretarako prestatutako plataforman (Drive galdetegia) jarri behar ditu proben bideoak edo argazkiak. Gainera, proba gainditzeko, hurrengo faserako (hurrengo astea) aurrera egiteko baimena emango dien galdera bat erantzun beharko dute. Erantzuna fasetik pasatzeko "kodea"



**DANOK
BAT**

da. Galderak hainbat gairi buruzkoak izango dira: Danok Bat Club (informazioa danokbat.eus webgunean bilatu beharko da), nutrizioa...

Fase bakoitzaren lehen pantaila

Lehenengo pantaila bakoitzean, honako hauek aurkituko ditugu:

- Asteko dinamikaren azalpena
- COVID-19ren aurreko prebentzio-neurriak
- Jarduerak egin aurretik berotzeko gida
- Asteko taula. Fase bakoitzaren zenbakia jasotzen du. Beti "klik" egin beharko da gauden fasearen zenbakian. Esteka horrek bigarren pantaila batera eramango gaitu.
- Jarraibideak euskaraz daude. Pantailan esteka bat ere agertuko zaizue, testua itzuli behar baduzue. Esteka hau dago: [https://www.euskadi.eus/itzultzailea /](https://www.euskadi.eus/itzultzailea/)

Fase bakoitzaren bigarren pantaila

Fase bakoitzeko bigarren pantailan automatikoki agertuko da:

- 4 ariketa tekniko motor. Ariketa bakoitzaren gainean klikatuz gero, horren azalpen-bideo batera eramango gaitu, eta bertan gure entrenatzaile bat edo batzuk agertuko dira (batzuetan beste haur batzuk).
- Fasez pasatzeko galdetegia. Galdetegi honetan:
O Jaiotza-urtea bete behar da
Edo egindako jokoen bideoak edo argazkiak erantsi behar dira.
Edo galderari erantzun behar zaio fasetik pasatzeko



**DANOK
BAT**

Erantsi fitxategiak

HAU ENTRENATZAILEEI ETA DANOK BAT ROOMEKO ARDURADUNEI LANA ERRAZTEKO ATALIK GARRANTZITSUENA DA. HORRETARAKO, BIDALTZEN DUZUEN FITXATEGIAREN JATORRIZKO IZENA ALDATU ETA IZEN HONEKIN IZENDATU BEHARKO DUZUE:

TALDEAREN URTEA. IZEN-ABIZENAK

ADIBIDEA: 2009. ANDONI URRUTIA FERNANDEZ

ZENTZU HORRETAN AHALIK ETA ZORROZTASUN HANDIENA ESKATZEN DIZUEGU, BESTELA ARTXIBOAK EZ DIRA ONARTUKO.

Bideoen iraupena

Bideoen iraupena 15 'eta 45' artekoa izan behar da (baten batek zerbait gainditzen badu, ez da ezer gertatzen, baina ez dadila asko izan).

GARRANTZITSUA: HAINBAT TALDEKIDEK PARTE HARTZEN DUTEN JOKOETAN EZ DA DENEK BIDEO BERA IGOTZEA BEHARREZKOIA IZANGO. HORI BAI, BIDEORIK IGOTZEN EZ DUTENEK JOKOAREN ARGAZKI BAT IGO BEHARKO DUTE AURRERA EGIN AHAL IZATEKO, BETI ARTXIBO BAT IGO BEHAR BAITA.

Jitsi Meet saioak

Astean 2 egunetan, Jitsi meet plataformak taldeko saio bat egingo du entrenatzaileekin, entrenatzaileek taldearen jarraipena egin dezaten. Sesioen egunak ordezkarien eta entrenatzaileen artean adostuko dira.



**DANOK
BAT**

Saio bakoitzaren ondoren, eta beharrezkoa bada, entrenatzaileek gurasoei dinamikan sor daitezkeen zalantzak argituko dizkiete (jolasak egin, fitxategiak igo, fitxategien nomenklatura).

Janzkera

Hurrek klubeko entrenamenduko arropa erabili behar dute jolasak egiteko.

Jolasetako parte-hartzaileak

Jolasak parte-hartzaile ezberdinentzat diseinatuta daude. Banakako jokoak daude, edo talde txikietan (betiere Eusko Jaurlaritzaren gomendioen barruan).

- Taldeko (edo beste talde batzuetako) haurrak gera daitezen animatzen zaituztegu, taldekideekin harremana mantentzeko.
- Senideak (gurasoak, arrebak, anai-arrebak) zuen seme-alabekin parte hartzera eta haiekin ondo pasatzera animatzen zaituztegu.

COVID-19ren aurkako neurriak

Gogoratu:

- Beti eraman maskara
- Parte-hartzaileen arteko kontaktua saihestu
- Garbitu eskuak gel hidroalkoholikoarekin jarduera bakoitza amaitutakoan (20 minuturik behin luzatzen bada)



DANOK
BAT

Ohar argigarria

Danok bat Roomek ez du izaera lehiakorra. Prestakuntza-izaera du, eta hurrek ondo pasa behar dute jolasak eginez eta, aldi berean, teknika, motrizitate eta kognitiboki hobetuz. Jarduera guztiak egin ezin izateak edo ezintasun teknikoren batek ez du inoiz haurra dinamikatik kanpo utziko. Hurrek jolastea, ondo pasatzea eta ahalik eta denbora gehien ikastea interesatzen zaigu, eta, horrez gain, harremanak izatea (ahal den neurrian) eta harremanak sendotzea taldeko (edo kanpoko) lagunekin eta familiekin.