



IRRISTAKETA

HAURRENTZAKO JARDUERAK

DESKRIBAPENA: Lineako irristaketa kirol eta jolas modalitate bat da, eta irristailuak erabiliz mugitu behar da. Irristaketak onura fisiko, tekniko, dibertigarri eta psikologiko ugari eskaintzen ditu, eta horiek guztiak garatzen laguntzen dute.

HELBURU OROKORRAK:

- Irriaketatako teknikak ikastea eta hobetzea, hala nola balaztatzea, biraketak, bihurtuneak, atzerako martxa, abiadura eta maniobrak.
- Trebetasunen garapena sustatzea, hala nola irristaketa artistikoa eta hockeya, berariazko trebetasunen bidez, hala nola jauziak, biraketak, piruetak eta stick maneioa.
- Mugimenduko trebetasun finak eta lodiak garatzea, koordinazio motorra, oreka dinamikoa eta bizkortasuna hobetuz, irristaketako jolas-jardueren bidez.
- Erresistentzia kardiobaskularra, biriketako gaitasuna eta muskulu-indarra lantzea, bereziki gluteoetan, korean eta hanketan.
- Irriaketailetako jokoen bidez mugimendu azkar eta zehatzak egiteko funtsezko erreakzio eta arintasun gaitasuna hobetzea.
- Autoestimua eta beren buruarekiko konfiantza hobetzea, trebetasun eta erronka berriak lortu ahala; kontzentratzeko gaitasuna hobetuz, zeregin espezifikoen bideratzean.
- Elkarrekinntza soziala eta lankidetzarako eta arazoak konpontzeko trebetasunak sustatzea talde lanaren bidez, taldeko jardueren eta jokoen bidez.
- Bizimodu aktiboa sustatzea eta ariketa fisikoaren onuren garrantziaren inguruan hezte, baita horiek osasun orokorrari eta ongizateari egiten dioten ekarpenaren inguruan ere.



GOMENDIOAK:

Lineako irriaketailetak bere oinarriko egokituak erabiltzea. Kaskoa nahitaez erabili behar da, eta belaunetako babesak, ukondoak eta eskumuturrekoak erabiltzea gomendatzen da.

Saioan zehar hidratatzea. Eraman ur-botilatxoak. Ilea bilduta eramatea

Jardueran puntualtasunez eta jarraitasunez parte hartu ikaskuntzan bilakaera bermatzeko