



# MULTIKIROLA

# HAURRENTZAKO JARDUERAK

**DESKRIBAPENA:** Kirol-diziplina ugari proposamen bakar batean biltzen dituen jarduera. Parte-hartzaileei esperientzia dibertsifikatua eskaintzen die, hainbat kirol esploratu eta praktikatzeko aukera emango diena, kirol-prestakuntza integrala sustatuz, espezializazio goiztiarra saihestuz eta trebetasun fisikoak eta sozialak barietatearen eta dibertimenduaren bidez garatzea ahalbidetuz.

## HELBURU OROKORRAK:

- Dinarrizko mugimen-trebetasunak hobetzea, hala nola korrika egitea, salto egitea, jaurtitzea eta harrapatzea, hainbat kirol eginez.
- Koordinazioa, oreka eta arintasuna sustatzea, kirol-jarduerak aldatuz.
- Muskulu-indarra, erresistentzia kardiobaskularra eta malgutasuna areagotzea.
- Kirol bakoitzaren teknika espezifikoak sartzea eta garatzea, oinarri tekniko zabala eskainiz, kirol bakoitzaren arauetara eta dinamiketara egokituz eta moldakortasuna sustatuz.
- Talde-lana, lankidetzeta eta kirol-espirtua sustatzea, jolas-giro dibertigarria eskaintzen duten eta etengabeko kirol-erronkak gainditzean konfiantza eta autoestimua areagotzen duten talde-jardueren bidez.
- Errespetua, diziplina, pertseberantzia eta joko garbia bezalako balioak irakastea.
- Garapen fisikoa, mentala eta emozionala uztartzen dituen hezkuntza integrala sustatzea.
- Bizimodu aktiboa sustatzea eta ariketa fisikoaren onuren garrantziari buruz hezteka, baita horiek osasun orokorrari eta ongizateari egiten dioten ekarpenari buruz ere.

## GOMENDIOAK:

Kirol-jantzi eta oinetako egokiak erabiltzea.

Saioan zehar hidratatzea. Eraman ur-botilatxoa

Ilea bilduta eramatea

Jarduerara puntualtasunez eta asistentzian jarraitutasunez joatea, ikaskuntzan bilakaera bermatzeko

