Ayuntamiento Valle de Aranguren
Aranguren Ibarreko Udala

ESKUPILOTA – ESKOLA

HAUR JARDUERAK

DESKRIBAPENA:

Eskupilota eskola (euskal kirol tradizionala) 7 urtetik aurrerako haurrendako da eta hiru mailatan dago antolatua, adinen eta trebezien arabera. Jardueraren edo Eskolaren baitan, bi saio izanen dira astean. Lehiaketa, berriz, borondatezkoa izanen da eta, normalean, ostiral arratsaldean jokatuko da. Entrenatzaile gaituek zuzendurik, saioetan ariketa teknikoak, taktikoak eta fisikoak eginen dira eta, horiekin batera, jarduera ludikoak eta berariazko entrenamenduak. Saioetan jokoaren oinarriak ikasi, teknika hobetu eta lehiaketarako estrategiak garatuko dira, hori guztia ingurune jostagarri eta sozialean. Asteroko lehiaketak lehia-espiritua eta talde lana sustatuko ditu, hainbat balio bultzaturik, hala nola errespetua eta kiroltasuna. Horra, beraz, aukera paregabea haurrak ekinean aritzeko, adiskideak egiteko eta jostatzeko, gure kirol tradizionala jokatu bidenabar.

HELBURU OROKORRAK:

- Garapen Teknikoa:
  - Eskupilotaren teknika oinarrizkoak eta aurreratuak irakatsi eta hobetzea.
- Hobekuntza Fisikoa:
  - Haurren sasoi fisikoa hobetzea, erresistentzia, indarra, abiadura eta arintasuna barne harturik.
- Taktika Ulertzea:
  - Jokorako eta taktikak ulertzeko estrategiak garatzea partiduaren hainbat egoerari begira.
- Balioak Sustatzea:
  - Balioak sustatzea, hala nola diziplina, errespetua, kiroltasuna eta irmotasuna.
- Talde Lana:
  - Parte-hartzaileen artean elkarlana eta talde espiritua sustatzea.
- Buru Prestakuntza:
  - Lehiaketa bitartean, kontzentrazioa, erabakiak hartzea eta estresaren kudeaketa sendotzea.
- Lehia Osasungarria:
  - Haurrak era osasuntsuan lehiatzeko prestatzea, kirol espiritua eta lagunarteko lehia sustatuz.
- Josteta eta Motibazioa:
  - Saioak eta lehiaketak jostagarriak eta motibagarriak izan daitezela ziurtatzea, ikasleak gogotsu eta konprometiturik mantenduta kirola ikastearekin eta hartan aritzearekin.

GOMENDIOAK

- Saioetara kirol arropa eta oinetakoekin joatea
- Arropa eguraldira egokitzea
- Ur botilatxoa eramatea gorputza hidratatzeko
- Kirol jardunean irmoa izatea aurrerapenak ikusteko.
- Irakasleari edozein min edo lesio jakinaraztea ariketak egokitze aldera.