

DORTOKAK

HOBKUNTZA APALA

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Hastapen-fasea gainditu eta **igerileku handira** iristen diren haurrentzako igeriketa-jarduera, ur-ingurunean duten autonomia sendotuz. Maila honetan desplazamendu luzeagoak eta koordinatuagoak egiten dira, arnasketa igeriketan integratuz eta gorputzaren posizioa hobetuz. Igeriketa-estiloen (krol eta bizkar estiloak) lan teknikoari ekiten zaio, bai eta gaitasun espezifikoetara ere, hala nola jauziak, biraketak eta erritmoaren kontrola, uretan eraginkortasun eta segurtasun handiagoa bultzatuz.

HELBURUAK

- Igerileku handian, ur-inguruneke autonomia sendotzea.
- Arnasketa integratzea etengabeko desplazamenduetan.
- Igeriketaren posizio horizontala eta eraginkortasuna hobetzea.
- Krol eta bizkar estiloetan oinarritzko koordinazioarekin hastea.
- 10 eta 15 metro arteko joan-etorri autonomoak egitea.
- Ur-trebetasunak garatzea, hala nola biraketak, jauziak eta uretara sartzea.

GOMENDIOAK

- Ikaskuntzak finkatzeko erregularitasunez joatea.
- Saio bakoitzeko nahitaezko materiala erabiltzea
- Banako ikaskuntza-erritmoa errespetatzea
- Teknikarien argibideak jarraitu
- Higiene-ohiturak zaintzea jarduera egin aurretik eta ondoren.
- Ahalegina eta norbere burua gainditzeko jarrera sustatzea

 Igerileku estalia (igeriketarakoa)

 1. taldea: astelehenetan 18:30etatik 19:10etara. 2. taldea: asteartetan 17:45etatik 18:25etara. 3. taldea (E): asteartetan 18:30etatik 19:10etara. 4. taldea: asteazkenetan 18:30etatik 19:10etara. 5. taldea: ostiraletan 17:45etatik 18:25etara. 6. taldea: larunbatetan 11:45etatik 12:25etara.

 2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Ingurunera egokitzea



Flotazioa



Arnasketa



Propultsioa



Koordinazioa - Estiloak



JARDUERA-PROFILA

Ahalegin maila



Maila teknikoak



Arreta - kontzentrazioa



Eskaera kardiobaskularra



Jolas-osagaia

