

ESKALADA

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

5 eta 12 urte bitarteko neska-mutilei zuzendutako eskaladako hastapen eta garapen programa, taldeka antolatua adinaren, mailaren eta hizkuntzaren arabera (gaztelania/euskara).

Jarduera kirol-instalazioetako rokodromoan egiten da, ingurune seguru eta kontrolatu batean, non parte-hartzaileek eskaladari dagozkion trebetasunak ikasten eta praktikatzan dituzten jolas, erronka eta ariketa tekniko egokituen bidez.

Saioen bidez, gorputzaren koordinazioa, indarra eta pertzepzioa hobetzen dira, eta, aldi berean, alderdi kognitiboak lantzen dira, hala nola erabakiak hartzea eta arazoak konpontzea. Gainera, konfiantza, nork bere burua gainditzea eta talde-lana sustatzen dira, jarduera motibagarri eta desberdin batean, haurren kirol-eskaintzaren barruan.

HELBURUAK

- Eskaladako oinarritzko teknikak ikastea.
- Koordinazioa, oreka eta bizkortasuna hobetzea.
- Indarra eta erresistentzia modu funtzionalean garatzea.
- Norberaren konfiantza eta hobekuntza sustatzea.
- Kontzentrazioa eta erabaki-hartzea hobetzea.
- Talde-lana eta errespetua sustatzea.

GOMENDIOAK

- Erabili kirol-arropa eroso.
- Ura eraman.
- EBerariazko materialaren erabiltzeko beharra (eskalatzeko oinetakoak...) begiraleek adieraziko dute.
- Jarraikortasuna mantendu etortzerakoan.
- Edozein ondoeza edo lesio jakinarazi
- Jarraitu hertsiki segurtasun arauak.

 Rokodromoa (Kiroldegiko pabiloian)

 60 minutuko asteko saio 1 astelehen edo asteazkenetan
17:00-20:00 bitarte adina, maila eta hizkuntzaren arabera (gaztelania / euskara).

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

- 
- Talde esleipena Aranguren Mendi Taldeak egingo du
 - 6 partaide gehienez talde bakoitzeko



EDUKIAK

Oinarritzko teknika



Koordinazioa



Oreka



Indar funtzionala



Espazioaren pertzeptzioa



Arazo ebazpena



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

