

# ESKUPILOTA

 Haurrentzako jarduera

## DESKRIPZIOA

Esku-pilotako kirol-hastapen eta -garapeneko programa, 7 urtetik gorako haur eta gazteei zuzendua, adinaren eta mailaren arabera taldeetan egituratua.

Jarduera kirol-eskola gisa antolatzen da, ikaskuntza teknikoak, ulermen taktikoa eta garapen fisikoa konbinatzen dituzten asteroako saioekin, eboluzio-etapa bakoitzari egokituta. Jolasaren oinarriak, teknika pixkanaka hobetzea eta egoera errealetan aplikatzea lantzen dira, prestakuntza eta borondatezko lehiaketak barne.

Programa ingurune dinamiko, parte-hartzaile eta sozial batean garatzen da, kirol tradizional horren praktika sustatuz, baita errespetua, kiroltasuna, konstantzia eta talde-lana bezalako balioak ere.

## HELBURUAK

- Esku pilotaren oinarriko teknikak eta aurreratuak ikastea eta hobetzea.
- Koordinazioa, arintasuna eta erreakzio-abiadura garatzea.
- Jolas-egoerak eta erabakiak hartzeko prozesuak ulertzea.
- Egoera fisiko espezifikoak hobetzea.
- Errespetua, kiroltasuna eta talde-lana sustatzea.
- Kirolaren praktika jarraitua sustatzea

## GOMENDIOAK

- Erabili kirol arropa eta oinetako egokiak.
- Jantzera eguraldiari egokitu.
- Hidratazioa zaintzea.
- Ondoeza edo lesioak jakinaraztea.
- Erregularitasunez etortzea sustatzea.
- Jarraitu begiraleen argibideak.

 Frontoia (Kiroldegian)

-  7-9 urte: Az.-Og. 17:00etatik 17:55etara.  
10-13 urte: Az.-Og. 18:00etatik 18:55etara.  
13-14 urtetik aurrera: Az.-Og. 19:00etatik 19:55etara.

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



## EDUKIAK

### Kolpatze teknika



### Koordinazioa



### Mugimendua/ Posizioa



### Taktika/ Erabakiak hartzea



### Sasoi fisikoa



### Jokoa eta lehiaketa



## JARDUERA-PROFILA

### Intentsitatea



### Zailtasuna



### Arreta maila



### Jardueren aniztasuna



### Motibazio-osagaia

