

GAZTE IGERIKETA

13-17 URTE



Gazteentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Ur-inguruneari buruzko oinarrizko ezagutzak dituzten 13 eta 17 urte bitarteko gazteei zuzendutako igeriketa-jarduera, hobekuntza teknikora, egoera fisikora eta uretako jardueraz gozatzera zuzendua.

Saio dinamiko eta anitzen bidez, igeriketa estilo ezberdinak lantzen dira, ariketa teknikoak erresistentzia, koordinazio eta talde erronkekin uztartuz. Jarduerak bizi-ohitura aktiboak, entrenatzeko autonomia eta giro sozial motibatzaile eta parte-hartzailea sustatzen ditu.

HELBURUAK

- Igeriketa-estiloen teknika hobetzea (krol, bizkar, bular eta tximeleta).
- Egoera fisiko orokorra garatzea.
- Igeriketako koordinazioa eta eraginkortasuna hobetzea.
- Kirola egitean autonomia sustatzea.
- Talde-lana eta lankidetzatza sustatzea.
- Bizi-ohitura aktiboak eta osasungarriak finkatzea.

GOMENDIOAK

- Erregulartasunez joatea, sasoi fisikoa eta teknika hobetzeko.
- Intentsitatea norberaren mailara egokitu.
- Teknikarien argibideak jarraitu.
- Jarrera aktibo eta partehartzailea mantendu saioetan.
- Taldea errespetatu eta lan giro ona sustatu.
- Hidratazioa eta jarrera osasuntsuak zaindu.



Igerileku estalia (igeriketarakoa)



Talde bakarra:

- Asteazkenetan 17:30etatik 18:25etara.



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

