

ITSAS ZALDIAK

HASTAPENAK 1

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Igeriketan hasteko jarduera, 4 eta 5 urte bitarteko haurrentzat. Ur-ingurunearekin lehen harremana izan dute, eta ikasketa-prozesuan helduen laguntzarik gabe jarraitzen dute.

Etapan honetan uretako oinarritzko trebetasunak sendotzen dira, uretan autonomia handiagoa lortzeko bidean aurrera eginez. Jolasaren eta zuzendutako zereginen bidez, mugitu bitarteko arnasketaren kontrola, posizio horizontala eta laguntzarik gabeko lehen desplazamenduak sartzen dira, igeriketa-estiloen ikaskuntza teknikorako oinarriak ezarri.

HELBURUAK

- Ur-ingurunera egokitzea segurtasun eta konfidantzarekin.
- Arnasaren kontrola garatzea higikortasun egoeretan.
- Sabelaldeko flotazioa finkatu, posizio dorsala, bentral eta bertikalean.
- Distantzia laburretan propulsio autonomoa hastea.
- Ur-mugimenduen oinarritzko koordinazioa hobetzea.
- Jolasaren eta esplorazioaren bidez uretan autonomia sustatzea.

GOMENDIOAK

- Erregularitasunez joateapara ikaskuntza prozesua indartzeko
- Saio bakoitzeko nahitaezko materiala erabiltzea
- Haur bakoitzaren erritmo indibiduala errespetatzea.
- Presioa edo seguruak ez diren egoerak sahiestea
- Teknikarien argibideak jarraitu
- Higiene-ohiturak zaintzea jarduera egin aurretik eta ondoren.

 Igerileku estalia (hidromasaje igerilekua)

 13 talde astelehenetatik ostiraletara 17:00etatik 17:40etara, 17:45etatik 18:20etara, 18:30etatik 19:10etara edo larunbatetan 11:30etatik 12:10etara. Euskaraz zein gaztelaniaz.

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



EDUKIAK

Ingurunera egokitzea



Flotazioa



Arnasketa



Propultsioa



Koordinazioa - Estiloa



JARDUERA-PROFILA

Ahalegin maila



Maila teknikoa



Arreta - kontzentrazioa



Eskaera kardiobaskularra



Jolas-osagaia

