

IZURDEAK

IGERIKETA ESKOLA

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Maila aurreratuko igeriketa-jarduera, ur-ingurune oinarrizko trebetasunak menderatzen dituzten haurrentzat. Programak estiloen hobekuntza teknikoa du ardatz (krol, bizkar, bular eta tximeleta), baita trebetasun espezifikoaren ikaskuntza ere, hala nola biraketak eta irteerak.

Koordinazioa, igeriketako eraginkortasuna eta uretako autonomia hobetzea lantzen da, betiere ikuspegi progresibo, seguru eta motibatzaile batetik.

HELBURUAK

- Krol eta bizkar estiloen teknika hobetzea distantzia ertainetan.
- Bular-estiloan arnasketa eta mugimendua behar bezala koordinatzea.
- Tximeleta-estiloan hastera eta aurrera egitea.
- Estilo desberdinetako biraketak ikastea eta hobetzea.
- Irteerak poyetik ezagutzea eta praktikatzeko.
- Ur-ingurunean kirola egiteko ohiturak eta autonomia sustatzea.

GOMENDIOAK

- Erregularitasunez joatea progresioa sustatzeko.
- Saio bakoitzeko nahitaezko materiala erabiltzea
- Begiraleen argibideak aditzea eta jarraitzea.
- Atsedean eta errekupeazio tarteak errespetatzea
- Higiene-ohiturak zaintzea jarduera egin aurretik eta ondoren.
- Konparaketak ekiditzea eta banako ikaskuntza-erritmoa errespetatzea.

 Igerileku estalia (igeriketarako)

-  1. taldea: Ostiraletan 16:45etatik 17:40etara.
2. taldea: Larunbatetan 10:00etatik 10:55etara.

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



EDUKIAK

Ingurunera egokitzea



Flotazioa



Arnasketa



Propultsioa



Koordinazioa - Estiloak



JARDUERA-PROFILA

Ahalegin maila



Maila teknikoa



Arreta - kontzentrazioa



Eskaera kardiobaskularra



Jolas-osagaia

