

PINGUINOAK

HOBKUNTZA AURRERATUA

 Haurrentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Ur-ingurunean autonomia sendotu duten eta igerileku handian nagusitasun tekniko aurreratuago baterantz aurrera egiten jarraitzen duten haurrei zuzendutako igeriketa-jarduera.

Maila honetan krol eta bizkar estiloetako desplazamenduak hobetzen dira, arnasketa modu koordinatu eta eraginkorrean integratuz. Gaitasun konplexuagoak sartzen dira, hala nola bi aldetako arnasketa, biraketak, uretarako sarrerak eta bular- eta tximeleta-estiloen lehen oinarriak, parte hartzaileak igeriketa-eskolara sartzeko prestatuz.

HELBURUAK

- Krolean eta bizkarrean 25 metroko desplazamendu autonomoak finkatzea.
- Alboko eta alde biko arnasketa igeriketan integratzea. Oinarrizko estiloen koordinazio orokorra hobetzea.
- Bular-igeriketako teknika eta tximeleta-mugimenduekin hastea.
- Trebetasun espezifikoak garatzea, hala nola poyetetik birak eta jauziak egitea.
- Hobekuntza-mailetara (eskola) sartzeko oinarri teknikoak prestatzea.

GOMENDIOAK

- Erregularitasunez joatea igeriketa teknika hobetzeko.
- Saio bakoitzeko nahitaezko materiala erabiltzea
- Jarrera aktiboa eta norbere burua gainditzekoa mantentzea.
- Teknikarien argibideak jarraitzea emaitzak hobetzeko.
- Banako ikaskuntza-erritmoa errespetatzea.
- Higiene-ohiturak zaintzea jarduera egin aurretik eta ondoren.

 Igerileku estalia (igeriketarakoa)

- 
- 1. taldea: astelehenetan 17:45etatik 18:25etara.
 - 2. taldea: asteazkenetan 18:30etatik 19:10etara.
 - 3. taldea: larunbatetan 11:00etatik 11:40etara.

 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

