



HELDUEN IGERIKETA HASTAPENAK



UMEAK
HELDUAK
ZAHARRAK

DESKRIBAPENA

Igeriketa, flotazio maila bat mantenduz eta arnasketa bat jarraituz uretatik mugitzeko artea da, baina hau ez da jaiotzatikoa, ikasi behar da. Heldu askok umeak zirenean ez zuten ondo igeri egiteko ikasteko aukera izan, eta ez dute ur-ingurunea ondo menperatzen. Jarduera hau haientzako konponbidea da, ikasturtea bukatzean (lauhilekoa) ur-ingurunean askoz hobeto moldatzeko eta krol eta bizkar estiloetan metro batzuk igeri egiteko gai izango dira, baita bular estiloa ezagutu ere. Jarduera gehienbat, ur-inguruneari egokitzapena eta bere ezaugarriak, inguruneari ohitzea eta krol eta bizkar estiloen teknikara barneratzean oinarrituko da. Klaseak konfiantza giro batean izango dira, horrela ikasleak tentsiorik gabe eta presaka ibili gabe ikasiko du, bakoitzak behar duen erritmora. Klase gutxitan igeriketa esker oneko jarduera bat dela eta parte-hartzaile bakoitzaren garapena somatuko da.



Inguruneari egokitzapena	●	●	●	●	●
Flotazioa	●	●	●	●	●
Arnasketa	●	●	●	●	●
Propultsioa	●	●	●	●	●
Estiloak	●	●	●	●	●
Jolasak eta ur-kirolak	●	●	●	●	●
Ur-trebeziak	●	●	●	●	●



Ar-Og 11.30-12.15
Ar-Og 19.45-20.30

Beti Belasko
Jon Morrás



25 metrotako igerilekuan

HELBURUAK

- Ur-ingurunearen menperatze emozionala eta uretan egin daitezkeen mugimenduen esperientzia berria.
- Igeriketaren bidez ohitura osasuntsuak eta higienikoak eskuratu.
- Igeriketaren bitartez egoera fisikoa eta psikikoa hobetu: erresistentzia, abiadura, malgutasuna eta indarra bezalako gaitasun fisikoak garatu gainditze-pertsonala erakarriz.
- Materialarekin eta materialarik gabe uretatik mugitzen ikasi, arnasten jakin eta ur-ingurunearekin koordinatu.
- Ikaslea krol, bizkar eta bular estiloen aspektu orokorretan hasi.
- Uretara botatzeko gai izan eta biraketekin ausartu.

GOMENDIOAK

1. Helburuak bakarrik lortu daitezke jardueran konstantea bazara.
2. Jarduera hasi baino 2 ordu lehenago janari kantitate altua ez ahoratzea gomendatzen da. .
3. Ikasketa jarduera guztietan bezala, pertsona bakoitzak garapen desberdina du eta beste batzuk baino motelago ikasten badu ez da zergatik kezkatu behar.
4. Bainujantzi eroso bat, txanoa eta betaurrekoak eramatea gomendagarria da
5. 45 minutuko klaseak izanda, puntualtasuna eskatzen da taldea ez atzeratzeko.