

## HAURRENTZAKO IGERIKETA ESKOLA

### HAURTXOENTZAKO IGERIKETA IKASTAROAK (2012-2011)

#### AQUABABIES

Haurren lehenbiziko kontaktua urarekin. Maila honetan etorkizuneko igerilari txikiak ingurua ezagutzen, bertan dibertitzen eta lehen aurrerapausoak ematen hasten dira, metro batzuk mugituz eta modu autonomoan eta kontrolatuan erabat murgilduz.

#### AQUABABIES 1 (2012)

- OHITZEA:
  - Sentsazio txarrik gabe plisti-plasta egiten du igerilekuko bazterretik.
- OREKA ETA FLOTAZIOA:
  - Materialez edo heldu batez lagunduta dorsal edo bentral flotazioan egotea onartzen du.
- PROPULTSIOA:
  - Laguntzarekin edo laguntzarik gabe estimulu zehatz baterantz (jostailu bat) mugitzen hasten da.
- URPERATZEAK:
  - Urperatze txikietan urarekiko kontaktua onartzen du gorputzeko alde sentikorrenekin.
- JARRERA:
  - Uretan ondo pasatzen du.
  - Zuzendutakoak nahiz espontaneoak diren taldekako jardueretan parte hartzen du.
  - Jolasaren bidez taldekideekin, gurasoekin eta monitorean erlazionatzen da.
  - Material ezberdinekin sentsazioak frogatzen ditu eta jolasten du.

#### AQUABABIES 2 (2011)

- OHITZEA:
  - Uretan bere kabuz sartzen da eta bertan eroso ikusten zaio.
- OREKA ETA FLOTAZIOA:



- Dorsal eta bentral flotazioak eta posizio ezberdinak nahasten ditu.
- PROPULTSIOA:
  - Bazterretik egiten du jauzi eta gorputz osoa urperatzen du deserorostasunik nabaritu gabe.
- JARRERA:
  - Uretan ondo pasatzen du.
  - Zuzendutakoak nahiz espontaneoak diren taldekako jardueretan parte hartzen du.
  - Jolasaren bidez taldekideekin, gurasoekin eta monitorearekin erlazionatzen da.
  - Material ezberdinekin sentrazioak frogatzen ditu eta jolasten du

## **IGERIKETA ESKOLA (2010 edo lehenago jaiotakoak)**

### **AQUAMINIS**

Hasierako beldurra gainditu ostean, distantzia luzeagoak egingo dituzte, crawl eta bizkar estiloak pixkanaka ikasita, arnasketa kontrolatuta eta saltoak eta urperatzeak menderatuta. Hori guztia girol ludiko batean egiten da, jolasen bidez ikasten baitute.

### **MINI 1**

- OHITZEA:
  - Urperatzen da eta urpeko objektuak igartzen ditu.
  - Ereku sakonetako jardueretan +10m. parte hartzen du (materialarekin edo materialik gabe)
- ARNASKETA:
  - Norbere kabuz inspirazio/espisrazioak eta apneak egiten ditu.
  - Aho-inspirazio/sudur-espisrazioak gauzatzen ditu burbuilak eginez. +10m.
- FLOTAZIOAK:
  - Dorsal eta bentral flotazioak egiten ditu (materialik gabe).
  - Dorsal eta bentral flotazioak nahasten ditu desplazamenduz baliatuz.
- PROPULTSIOA:
  - Propultsio partzial bidez 12.5 m. egiten ditu materialaren laguntzaz.
  - Posizio, ibilbide/zentzu aldaketa egiten du 12.5 m.tan.

## MINI 2

- DESPLAZAMENDUAK:
  - 25 m. egiten ditu propulsiio partzialekin eta hankak mugituz materiala erabiliz.
  - 50 m. egiten ditu krol/bizkar estiloetan era berean.
  
- BIRAKETA/OREKA:
  - Biraketak gauzatzen ditu luzerako/zeharkako ardatzan.
  - Biraketa ezberdinak nahasten ditu bi ardatzetan 25 m. Eginik.
  
- URPERATZEA:
  - Ur-sarrera ezberdinak egin eta proposatzen ditu.
  - Buruz egiten du jauzi zutikako posizio batetik abiatuz.
  
- ARNASKETA:
  - Zeharkako arnasketarekin 25 m. egiten ditu krol hankak erabiliz.
  - Eskubi/ezker arnasketarekin 25 m. krol egiten ditu.

## AQUAMAXIS

Fase honetan kontrol handia dute, eta menderatzen dituzten estiloetan distantzia luzeagoak egiten dituzte, baita estilo berriak ikasi ere: bularrekoa eta tximeleta. Horrez gain, motibazioa mantentzeko asmoz, eduki horiek kirol aurreratuekin konbinatuko dituzte, hala nola waterpoloa, urperakitza eta igeriketa sinkronizatua.

## MAXI 1

- KROL:
  - Posizio hidrodinamiko (aireko eta uretako fasea) egoki bat mantenduz 50 m. egiten ditu.
  - 100 m. krol egiten ditu irteera eta biraketak gauzatuz (arnasketa bilateralak).
  
- BIZKAR:
  - Posizio hidrodinamiko (aireko eta uretako fasea) egoki bat mantenduz 50 m. egiten ditu.
  - 100 m. bizkar egiten ditu irteera eta biraketak gauzatuz (arnasketa bilateralak).
  
- BULAR:

- Posizio hidrodinamiko (aireko eta uretako fasea) egoki bat mantenduz 50 m. egiten ditu.
  - 100 m. bular egiten ditu irteera eta biraketak gauzatuz (arnasketa bilateral).
- TXIMELETA:
- Posizio hidrodinamiko (aireko eta uretako fasea) egoki bat mantenduz 50 m. egiten ditu.
  - 100 m. tximeleta egiten ditu irteera eta biraketak gauzatuz (arnasketa bilateral).

## MAXI 2

- IGERIKETA:
- 100 m. krol + 100 m. bizkar.
  - 100 estilo.
- WATERPOLO:
- 50 m. egiten ditu baloia eramaten, pasatzen eta kide baten pasea hartzen.
  - Jardueretan parte hartzen du araudia ezagutuz eta errespetatuz.
- SINKRONIZATUA:
- 25 m. besoak mugituz aurrera eta atzera egiten ditu posizio luzatuan.
  - Posizio luzatu batetik abiatuz 4 irudi ezberdin gauzatzen ditu.
- SALBAMENDUA:
- Zafadura teknika bat egiten du eta lagun/maniki bat eramaten du 25 m. tan zehar.
  - Egutegiko Kirol Salbamendu Ofizialaren bakarkako froga bat eta taldekako beste bat egiten ditu.



## URETAKO JARDUERAK HELDUENTZAT

### INGURUNEA KONTROLATZEA

Talde honetan, urarekiko beldurra gaindituko duzu, eta uretan segurtasunez mugitzeko oinarritzko teknikak eta crawl eta bizkar estiloak ikasiko dituzu.

### INGURUNEA MENDERATZEA

Igerian baldin badakizu eta zure teknika hobetzea eta estilo berriak ikasi nahi baldin badituzu, talde honetan arnasa eta besoetako eta hanketako mugimenduak koordinatzen ikasiko duzu, baita estilo konplexuagoekin hasi ere, hala nola bularrekoa eta tximeleta. Gainera, waterpolo edo urperakitza bezalako kirol konplexuen oinarrizko trebetasunak ikasiko dituzu.

## **FITNESS URETAN**

Uretan egin daitezkeen jarduera fisiko guztiak praktikatuko dituzu, bihotza eta birrikak lantzeko eta giharrak indartzeko: Aquaerobic, Aquatonic, Aquagym, Aquarun, Aquapilates, Aquarelax edo jarduera konbinatuak.

## **OSASUNA ETA ONGIZATEA**

Modalitate hau uretako jardueren bidez hobetu nahi dutenei zuzentzen zaie, medikuak hala agindu dielako, estresa arindu nahi dutelako edo urarekin gozatuta une atsegina eta lasaia igaro nahi dutelako. Horretarako, ariketa arinak entrenatuko ditugu, magultasuna lortzeko eta giharrak indartzeko.

