

# IGERIKETA

## IGERIKETA IKASTAROAK - UR-INGURUNEO HASTAPENAK TALDE BAKOITZAREN HELBURU NAGUSIAK

Hasi berri den ikasturtean, helburu batzuk jarri ditugu Zubikoa kiroldegiko igerilekuan haurrei eskaintzen zaizkien igeriketa eta ur-inguruneko hastapen ikastaroetako saioetarako, irizpide batzuen arabera. Besteak beste, haurrek uretan independenteak izateko behar diren trebetasunak hartuko dituzte, eta igerilekua gozatzeko, dibertitzeko eta gizarteratzeko beste espazio ludiko gisa identifikatzen ikasiko dute. Ikasle bakoitzak bere ikasteko modua eta erritmoa du eta saio hauetan hori kontuan hartu eta errespetatuko da.

### TXANTXIKUAK 1 - 2 (2019 - 2018)

Haurrak ur-ingurunera ohitzeko ariketak eta jolasak egingo ditugu. Esaterako: uretan sartu-irtenak bakarrik egin, burua sartu, material ezberdinak ezagutu...

Txantxikuak 1 programan duten haurrek gurasoekin joan behar dute saioetara. Ur-ingurunera ohitzeko prozesu horretan, gurasoek parte hartuko dute.

Oinarrizko gaitasun hauek landuko ditugu ikasturtean zehar:

- Flotazioa
- Oinarrizko arnasketa
- Oinarrizko propulzioa
- Oinarrizko abileziak.

Gainera, ur-ingurunearekin harreman zuzena ez duten baloreak ere landuko ditugu: errespetua, jarrera egokiak, instalazioko arauak, norbere materialaren zaintza, etab.

Talde hauen helburu nagusia da **haurra igerilekuan modu autonomoan moldatzeko gai izatea**. Horretarako, jolas eta material ezberdinak erabiliko dira.

### TXANTXIKUAK 3 - 4 (2017 - 2016)

Talde hauetako haurrek oinarri bat dute eta igerilekuan modu autonomoan moldatzeko gai dira. Hori kontuan hartuta, gaitasun hauek lantzen hasiko gara:

- Flotazio-motak (materialarekin eta materialik gabe)
- Arnasketaren eta propulzioaren koordinazioa
- Urpean murgiltzea
- Igeriketa tekniken oinarrizko mugimenduak (krol eta bizkarra).

Helburu nagusia izango da **igeriketako oinarrizko mugimenduak lantzen eta barneratzen hastea**. Maila honetan jolas eta material ezberdinak erabiliko dira helburu horiek lortzeko.

Errespetua eta jarrera egokiak lantzen ere jarraituko dugu.

### TXANTXIKUAK 5 (2015)

Adin honetako haur gehienak dagoeneko gai izaten dira uretan inongo arazorik gabe moldatzeko. Helburua, hortaz, igeriketa estilo ezberdinak (krol, bizkarra eta braza) ezagutzea eta hobetzea izango da.

Propulzioari, arnasketari eta hauen koordinazioari garrantzia berezia emango diogu, baina gainontzeko gaitasunak ere landuko ditugu: flotazioa, abilezia ezberdinak, errespetua, jarrera egokiak, etab.

Maila honetan igeriketa estiloak hobetzea garrantzitsua izango bada ere, gure metodologia ludikoa da. Izan ere, helburu nagusienetako bat, **aurrez aipatutakoez gain, haurrak dibertitzea eta ingurune berri horretaz naturaltasunez gozaten ikastea da, kirol zerbitzuaren eskutik eta euren familien laguntzarekin.**



# NGERIKETA

## CURSILLOS DE NATACIÓN, INICIACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO

### OBJETIVOS PRINCIPALES DE CADA GRUPO

En el curso que acaba de comenzar, se han fijado diferentes objetivos para las sesiones de los cursillos de natación e iniciación al medio acuático que se ofrecen a los niños/as en la piscina del polideportivo Zubikoa, siguiendo varios criterios. Entre ellos, las niñas y los niños adquirirán las habilidades necesarias para ser independientes en el agua y aprenderán a identificar la piscina como otro espacio lúdico para disfrutar, divertirse y socializarse.

Cada niña/o tiene su propio ritmo y estilo de aprendizaje y esto se tendrá en cuenta y se respetará en las sesiones.

#### **TXANTXIKUAK 1 - 2 (2019 - 2018)**

Con los niños y niñas de estos grupos se pretende conseguir una familiarización lúdica con el agua mediante la práctica de ejercicios para conocer diferentes materiales, para hacer entradas y salidas autónomas en el agua, para meter la cabeza...

Los niños y niñas de Txantxikuak 1 deberán acudir a las sesiones acompañados de la madre o del padre quienes participarán en dicha familiarización.

A lo largo del curso se trabajarán las siguientes competencias básicas:

- Flotación
- Respiración básica
- Propulsión básica
- Habilidades básicas.

Además, se transmitirán valores que no guardan relación directa con el medio acuático como el respeto, las actitudes adecuadas, conocer las normas de la instalación, el cuidado de material propio, etc.

El objetivo principal en estos grupos es **que el alumno sea capaz de desenvolverse de forma autónoma en la piscina**. Para ello se utilizarán diferentes juegos y materiales.

#### **TXANTXIKUAK 3 - 4 (2017 - 2016)**

Teniendo en cuenta que las niñas y niños de estas edades tienen ya una base y son capaces de moverse de forma independiente en la piscina, comenzaremos a trabajar con ellas y ellos, las siguientes habilidades:

- Diferentes tipos de flotación (con y sin material)
- Coordinación de la respiración y de la propulsión
- Inmersión bajo el agua
- Movimientos básicos de los estilos de natación (crol y espalda).

El objetivo principal será **empezar a practicar e interiorizar los movimientos básicos de los estilos de natación**. En este nivel se utilizarán diferentes juegos y materiales para lograr estos objetivos.

Aquí también seguiremos con la transmisión de valores como el respeto y actitudes adecuadas.

#### **TXANTXIKUAK 5 (2015)**

Teniendo en cuenta que las niñas y niños de estas edades ya son capaces de desenvolverse en el agua sin ningún problema, el objetivo es conocer y mejorar los diferentes estilos de natación (crol, espalda y braza). Daremos especial importancia a la propulsión, a la respiración y a la coordinación de estas dos capacidades. Sin embargo, también se trabajarán las demás aptitudes: flotación, diferentes habilidades, respeto, actitudes adecuadas, etc.

Aunque en este nivel será importante mejorar las técnicas de natación, no olvidemos que la metodología propuesta es lúdica y que **uno de los principales objetivos, junto con todos los mencionados anteriormente, es que las niñas y niños se diviertan y aprendan a disfrutar de este nuevo entorno con naturalidad, de la mano del servicio de deportes y acompañados de sus familias**.

