



JUDO



HAURRAK
HELDUAK
ADINDUAK

AZALPENA

Judoa jatorri japoniarra duen arte martzial eta borroka kirola da. “Malgutasuneranzko bidea” esan nahi du.

Judo Eskolan (5-16 urte bitarteko haurrei zuzenduta) judoa ikasteaz gain, kirol honetaz baliatuko gara heziketa psikomotor eta fisikoa garatzeko (espazio-kokapena, perspektiba, eskuin-ezkertitasuna, lateralitatea, esku eta hanken kooordinazioa eta jaurti, bultzatu, arrastatu, salto egin, erori... bezalako ekintzak) eta gainontzeko pertsonekin erlazionatzeko modua errazteko (errespetua, autokontrola, ziurtasuna...).

Hau guztia jolasa (formazio hasieran) eta borrokaren (aurrerago) bitartez lortuko dugu, elementu inegratzaile, dinamizatzailerik eta dibertigarri gisa.

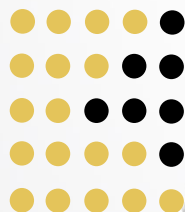
Gorputza: irudia eta hautematea

Oinarrizko trebetasun motorra

Gorputz-espresioa eta erritmoa

Jarduera fisikoa eta osasuna (ohitura)

Jolasak eta kirolak



Lagunak (tatami gela)



Ar-Og 18.00-19.00 (5-8 urte)

Al- Ar- Az eta Og 19.00-20.00 (> 9 urte)



Pedro Gracia

HELBURUAK

- Oinarrizko gaitasun motorra garatu.
- Motor-aparatuaren garapena lagundu.
- Judokaren indarra, koordinazioa, abiadura, malgutasuna eta oreka garatu.
- Nork bere burua ezagutzen eta bere gorputza mederatzten ikasi.
- Autokontrola garatu.
- Pentsamendu taktikoa suspertu. Kirol honen azkartasunak erabaki taktiko eta azkarrak hartzera derrigortzen du judoka, bai bere aurkariak eragindako egoerengatik bai aurkariari eragiteko ere.
- Judoari lotutako balioak erakutsi: errespetua, tolerantzia, motibazioa, autoestimua, hezkuntza, lagunatsuna, elkartasuna eta taldeko lana.

GOMENDIOAK

- 1.- “Judogi” kalseetan parte hartu. Neguan barne kamiseta txuria eta mallak (azpian) eramatea komeni da, udaberrian ez da beharrezkoa.
- 2.- Oinetakoak: ez da oinetakorik behar jarduera tatamian egiten delako.
- 3.- Gaitasun handiena duten ikasleei txapelketetan parte hartzea gomendatzen zaie, baina azken erabakia ikaslearena da. Posible da txapelketara publikoan aritzeko lotsa duten ikasleak gonbidatzea jarrera hau gainditzeko modu bezala.

Gerrikoak: Ikasleek judo ikasturteak beren gaitasun eta trebetasuna hobetzeko probestu behar dituzte. Aurrerapausoak ikustarazteko gerrikoak erabiltzen dira: * **Txuria:** Karatean hasiberria * **Horia:** urte bateko jardutea * **Laranja:** 2 urteko jardutea * **Berdea:** 3 urteko jardutea * **Urdina:** 4 urteko jardutea * **Marroia:** 5 urteko jardutea * **Beltza:** 6 urteko jardutea. Arteko eskalak erabil daitezke beharrezkoa diren kasuetan: txuria-horia, horia-laranja, laranja-berdea...

Irakasleak ikasleari eskala honetan aurrerapausoak emateko behar diren tresnak eskaini behar dizkio. Irakaslea ikaslea ebaluatzearen arduraduna izango da.

ERRITMO-DANTZA JUNIOR



HAURRAK
HELDUAK
ADINDUAK

AZALPENA

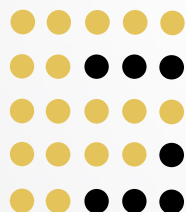
Nerabeei zuzendutako jarduera berria (10-16 urte bitarte). Musika, gorputz espresio eta erritmoarekin lotutako jarduera dibertigarria.

Hainbat dantza (zumba, erritmo komertzialak, dantza modernoa, funky...) eta erritmoren bitartez onura fisiko (malgutasuna, indarra, erresistentzia eta koordinazioa hobetu), psikologiko (autoestimua handitzea, estresa eta antsietatea murriztea) eta sozialak (talde bateko partaide izan, harreman sozialak landu, taldeko lana) landuko ditugu.

Horrela ikasleek aberastasun mortar zabala lortuko dute. Ondoko alderdiak landuko ditugu: nork bere buruan ziurtasuna handitzea, lotsa galtzea baina batez ere norbera zein taldeka ongi pasatzea.



Gorputza: irudia eta hautematea
Oinarrizko trebetasun motorra
Gorputz-espresioa eta erritmoa
Jarduera fisikoa eta osasuna (ohitura)
Jolasak eta kirolak



Kiroldegian (ispiluen aretoa)



Az 16.00-17.30
(10-16 urte)

HELBURUAK

- Lantzen diren dantza modalitateetan (funky, dantza modernoa, zumba...) gorputz osoa hoordinatzen koreografiak egiteko gai izatea.
- Erritmo eta gorputz-mugikortasunarekin lotutako gaitasun berriak lortu.
- Heziketa musikal minimo bat lortu eta dantza mugimenduekin lotu.
- Baldintza fisiko orokorra hobetu.
- Giro ona eta konfiantzazkoa sortzea taldea eta irakaslearen artean (lotsa galdu, desinhibitu, sormena sustatu...)
- Ongi pasa eta dantzatu, gorputzak eta mugimenduek ematen dituzten aukerak baliatuz.
- Egunerokotasunean kirolak duen garrantziaz jabetzea eta ohitura osasuntsuak eskuratzea.
- Kontzentrazioa, memoria, pentsamendu abstraktoa, erbakiak hartzea... bezalako gaitasun intelektualak garatu.

GOMENDIOAK

- 1.- Arropa egokia erabili. Kiroletako arropa eta oinetako ez labainkorrak.
- 2.-Neguan gela hotza izainik arropa termikoa edo potoloagoa eramatea ongi dator (batez ere klasearen lehenengo eta azken minutuetan).
- 3.-Klasera ongi hidratatuta eta neurriz elikatuta joan (ez jan merendu oparoeziak klasea izan aurretik).
- 4.- Garrantzitsua da irakasleari jakinaraztea giharretako edo giltzadurako lesiorik duzun, edo egoera bereziren batengatik lehenago atera behar duzun eskolatik
- 5.-Pertsona guztientzat irekita dagoen jarduera da. Izan ere, klaseetan norberaren garapena errespetatuko da. Horregatik garrantzitsua da nork bere buruari bere neurriko garapena eskatzea eta horrekin ongi pasatzea.



GIMNASTIKA ERRITMIKOA



HAURRAK
HELDUAK
ADINDUAK

AZALPENA

Gimnastika erritmikoko programarekin gorputz-abileziak eta gaitasun manipulatioak

garatzen dira (pilota, uztaia, mazoak, zinta, soka); baita, bien arteko konbinazioak ere.

Gimnastika erritmikoa egiteak haur bakoitzari lagunduko dio ulertzen bere gorputza eta honek ematen dizkion aukerak. Horrekin batera, askotariko gorputz eta kirol jarduerak ezagutu eta menderatuko ditu, eta, era horretan, bere garapen pertsonalerako gehien komeni zaiona aukeratzetik izanen du etorkizunean.

Ezagutzak, trebetasunak, jarrerak eta ohiturak zureganatzen lagunduko dizu jarduera honek, mugimenduak dituen aukerez gozatzeko eta horiek baloratzeko. Mugimendua bitarteko izanen da, aberasteko, gozamen pertsonalerako eta besteekin harremantzeko.



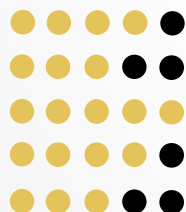
Gorputza: irudia eta hautematea

Oinarrizko trebetasun motorra

Gorputz-espresioa eta erritmoa

Jarduera fisikoa eta osasuna (ohitura)

Jolasak eta kirolak



Kiroldegia (pista nagusia)



As-Og 18.00 - 19.00.

(5-9 urte)

HELBURUAK

- Jarduera fisikoa erlazionatzeko, aukera motorrez gozatzeko eta aisialdia antolatzeko bitarteko bezala erabiltzea.
- Ohitura higienikoak, elikadurakoak, jarrerakoak eta ariketa fisikoaren aldekoak eskuratzea.
- Indarrak neurtu, norbere gorputzari eskatzen diona bere gaitasunarekin eta egin beharreko lanarekin bat eginez.
- Gaitasun fisiko eta motorrak garatu.
- Taldeko ekintzetan elkarlanean aritzea, norberaren lan eraginkorretik abiatuta, giza-balioenganako tolerantzia eta errespetuzko jarrerarekin.
- Gorputzaren eta mugimeduaren baliabide-espresiboak ezagutu eta sententzioak, ideiak eta sentimenduak adierazteko erabili.
- Gimnastika erritmikoa oinarritzen den oinarritzko gorputz teknika ikasi eta aparatuen maneian hasiera izan.

GOMENDIOAK

- 1.-Klasera arropa egokiarekin joan behar da; hoberen, galtza elastikoak, mugimeduak eta gorputz jarrerak erraztasun handiagoz zuzentzeko. Kalsera arropaz aldatuta joatea gomendatzen da denbora ez galtzeko. Bestela irakaslea izango da taldea aldagelan lagunduko duena.
- 2.-Komenigarria da gimnasiako oin-puntak erabiltzea.
- 3.-Komenigarria da ikastaroaren aurkezpena joatea, izan ere bertan jantziei, landuko den aparatua, erakustaldiei... buruzko infomazioa emango baita.
- 4.- Klasera ongi hidratatuta eta neurritz elikatuta joan (ez jan merendu oparoegiak klasea izan aurretik).
- 5.-Garrantzitsua da jardueran iraunkorra izatea integrazio eta emaitza hobeak lortze aldera. Garrantzitsua da ere, begiraleari edozein lesio edo patologia jakinaraztea, klasearen funtzionamendu egokian edo garapenean eragin badezake.



ATLETISMOA



AZALPENA

Atletismoa probatu eta hori zer den jakitea lortuko du haurrak jarduera honekin, askotariko disziplinak biltzen baititu kirol honek; hain zuzen ere, “korrika” egitetik haratago doazenak. Mugimendu oinarri zabala beretuko du umeak haren garapen egokirako, eta oinarri sendoak izanen ditu aurrera begira, indarrari, iraupenari, koordinazioari etabarri dagokionez.

“Korrika” egin eta “bakarrik entrenatzea” oso atzean geratu da jadanik; izan ere, jarduera honen arda-tza da, atletismoaren bitartez, haurrak jolas dezan, gozatu, aurkitu, probatu, entrenatu, partekatu, bere burua hezitu... Atletismoak barnean hartzen baititu askotariko keinu teknikoak, jaurtitzea, salto edo korri egitea besteak beste; eta, zabaltasun horrek, hain zuzen, emango dio irakasleari prestakuntzarako aukera sorta, hasi jolasetik eta norgehiagokara ere iritsiz.

HELBURUAK

- Azkar korri egitea, salto egitea, jaurtitzea, korri asko egitea... Jarduera honek xede du oinarrizko mugimendu-trebetasunak hobetzea (iraupena, indarra, abiadura, malgutasuna eta koordinazioa).
- Atletismoa disziplina bezala ezagutu: modalitateak, materialak...
- Ohitura higieniko osasungarriak sustatu eta hauen garrantziaz jabetzea.
- “Jokoa” ikasteko oinarrizko tresna bezala erabili. Ahalik eta gehien gozatzea eta jolasten ikasi.
- Krolari lotutako balioak bultzatu (sakarfitzioa, hobetzeko grina, laguntasuna, e.a.).
- Txapelketetan parte hartu nahi duten kirolarien parte hartzea giro onean eta kiroltasunean oinarrituta bultzatu.

GOMENDIOAK

- 1.- Kirol arropa eta oinetako erosoak.
- 2.- Kanpoko klimatologiara egokitu arropa (Neguan: zira, elastiko termikoa, e.a.; Udan: praka motzak, elastiko finak, e.a.).
- 3.- Ongi hidratatuta joan, eta zertxobait meriendatuta (atletismo eskolara joan aurretik, ez jan merienda oparoegiak).
- 4.- Garrantzitsua da jardueran iraunkorra izatea integrazio eta emaitza hobeak lortze aldera. Garrantzitsua da ere, begiraleari edozein lesio edo patologia jakinaraztea, klasearen funtzionamendu egokian edo garapenean eragin badezake.
- 5.- Klasea irauten duen bitartean seme-alabak ikusten ez egotea gomendatzen dugu, haurrak harreta ez galtzeko.



Gorputza: irudia eta hautematea



Oinarrizko trebetasun motorra



Gorputz-espresioa eta erritmoa



Jarduera fisikoa eta osasuna (ohitura)



Jolasak eta kirolak



Atletismo pistan (Lagunak ondoan)



Al-Az 17.15-18.15 (7-11 urte)

Al-Az 17.15-18.15 (12-13 urte)

As-Og 17.15-18.15 (7-11 urte EUSK.)

As-Og 18.30-19.30 h. (> 13 urte)



IRRISTALARITZA



AZALPENA

Nork ez du irristatzen jakin nahi? Lasaitasun osoz patinekin ibili? Patinak garraibide bezala erabili? Helburu nagusia gurpil gaineko irristatzeak dituen oinarrizko eta berariazko abileziak garatzea da, baina inguru ludiko batean beti, ariketak eta jarduerak proposatzeko funtsezko tresna jolasa baita. Haurra ongi pasatzen ez badu ezingo du irristatzen ikasi. Horregatik ariketa teknikoak eta jolasak nahastuko dira.

Jardiera bikain eta konplexua da (ikasturtean zehar abiadura, hockey, irristaketa artistikoa... landuko dira) gaitasun motorrak, koordinaziokoak, fisikoak, psikologikoak eta sozialak sustatuko dira.

HELBURUAK

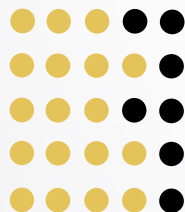
- Irriatlaritzaren bidez gaitasun fisikoak hobetzea (iraupena, indarra, abiadura, malgutasuna, koordinazioa eta oreka).
- Haurra jolasaren bidez kirola egitera bultzatu, patinetan ibiltzea suposatzen duen esfortzua gaindituz.
- Gurpil gaineko irristatzearekin zerikusia duten mugimendu abileziak menderatzea eta haietara egokitzea. Egunerokotasunean erabiltzeko aukera izateko, bai jolasean bai garraibide bezala ere.
- Krolari lotutako balioak bultzatu (sakrifizioa, hobetzeko grina, laguntasuna, e.a.).
- Beste kirol batzuetarako oinarria lortu (eskia, freeskate, hockey, irristalaritza artistikoa, abiadura...).

GOMENDIOAK

- 1.- Kiroletako arropa egokia erabili. Gomendagarria da ur botila ekartzea atsedendietan edateko (iturria urrun dago).
- 2.- Irriatketarako material egokia eramatea ezinbesteko da. Derrigorrezkoa da: patinak, kaskoa eta babesgarriak (belaunetakoa eta eskumuturrekoa).
- 3.- Klaseak kalean dira (estalkian). Beraz, kanpoko klimatologiara egokitu arropa (Neguan: zira, elastiko termikoa, e.a.; Udan: praka motzak, elastiko finak, e.a.).
- 4.- Klasea irauten duen bitartean seme-alabak ikusten ez egotea gomendatzen dugu, haurrak harreta ez galtzeko.
- 5.- Irakasleari jakinarazi giharretako edo giltzadurako lesiorik duzun, edo, egoera bereziren batengatik, lehenago atera behar baduzu eskolatik.



Gorputza: irudia eta hautematea
Oinarrizko trebetasun motorra
Gorputz-espresioa eta erritmoa
Jarduera fisikoa eta osasuna (ohitura)
Jolasak eta kirolak



Sahats ikastetxea (pista estalia)



Ar-Og 17.00-18.00 (5-7 urte)
Ar-Og 18.00-19.00 (8-114 urte)



KARATEA



AZALPENA

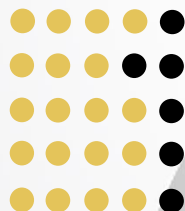
Karatea txinatar jatorria duen borroka-arte dugu, eta defentsa eta eraso teknikekin osatutako autodefentsa metodo landua du oinarri. Gorputzaren zati ezberdinak erabiltzen dira arrazoizko eran, besteak beste oinak, belaunak, besaurreak, ukondoak, eskua, e.a.; eta, era ezberdinetan aplikatzen dira horiek.

Borroka-arte honen zutarrari dira: zuzentasuna, adorea, laguntasuna, ontasuna, ohorea edo burukontrola.

Karatea irakastean “karate ni sente nashi”-an oinarrituko gara. Hau da, karatean ez dago lehenengo erasorik, karatean garrantzitsuena indarkeriarik gabeko jokabideak baitira.



Gorputza: irudia eta hautematea
Oinarrizko trebetasun motorra
Gorputz-espresioa eta erritmoa
Jarduera fisikoa eta osasuna (ohitura)
Jolasak eta kirolak



Kiroldegia (Ispiluen aretoa)

Al-Az 17.00-18.00 (6-9 urte)
Al-Az 18.00-19.00 (10-12 urte)
As-Og 17.00-18.00 (6-9 urte)
As-Og 18.00-19.00 (10-12 urte)
As-Az 19-20 eta Ol 17-18 (13-15 urte)



Juan Francés

HELBURUAK

- Jarduerak duen helburu nagusia da ikasleak beretu ditzala Karatearen teknika ezberdinak, jolasa eta diziplinaren bitartez, eta gerrikoak lortu ahala eskalan gora egin.
- Helburu nagusiaz gain ondoko helburuak ere izango ditugu:
 - Koordinazio psikomotorra eta kontzentrazioa hobetu.
 - Haurraren trebetasunak eta erreflexuak garatu.
 - Karateari lotutako balioak erakutsi: errespetua, tolerantzia, autoestimua, hezkuntza...
 - Haurra bere burua ezagutzen eta autokontrolatzen lagundu. Konfidantza handitu.

GOMENDIOAK

- 1.-Klaseetan kimono edo karategia erabili. Udaberrian ez da arropa gehiagorik behar. Neguan barne kamiseta txuria eta mallak (azpian) eraman.
- 2.- Oinetakoak ez dira beharrezkoak (oinutsik), ariketak tatami gainean egiten dira.
- 3.- Ondoko babesgarriak beharrezkoak dira: 6-9 urte bitartean: ez dute behar; 10-12 urte bitartean: “guantillak”; 13 urtetik aurrera: “guantillak” eta zango-babesa. Hasierako bileran irakasleak informazioa guztia emango du.
- 4.-Gaitasun handiena duten ikasleei txapelketetan parte hartzea gomeditzen zaie, baina azken erabakia ikaslearena da. Posible da txapelketara publikoan aritzeko lotsa duten ikasleak gonbidatzea jarrera hau gainditzeko modu bezala.

Gerrikoak: Ikasleek judo ikasturteak beren gaitasun eta trebetasuna hobetzeko probestu behar dituzte. Aurrerapausoak ikustarazteko gerrikoak erabiltzen dira: * Txuria: Karatean hasiberria * Horia: urte bateko jardutea * Laranja: 2 urteko jardutea * Berdea: 3 urteko jardutea * Urdina: 4 urteko jardutea * Marroia: 5 urteko jardutea * Beltza: 6 urteko jardutea.

Irakasleak ikasleari eskala honetan aurrerapausoak emateko behar diren tresnak eskaini behar dizkio. Irakaslea ikaslea ebaluatzearen arduraduna izango da.

GIMNASTIKA ARTISTIKOA AKROBAZIAK



AZALPENA

Eskuen gainean oreka mantendu, bertikala, "pinua" edo "flic-flac" egin, albo baterako txiribuelta eman sostengurik gabe... trebetasun berezia behar duten fantasiako ariketak ematen dute. Jarduera honen eta lanaren bitartez gorputzarekin fantasia egitea lortuko dugu.

Ikastaroan gimnastika artistikoaren gaitasunak garatuko ditugu (akrobaziak, ariketak oreka-barran, "minitramp", jauzi zaldia...). Oinarrizko gaitasunetatik abiatuko gara, ondoren ezagutza, kontrol, potentzia eta malgutasun handiago behar duten gaitasunak lantzeko.

Jardueran ere dantza, erritmoa eta gorputz-espresioa landuko dira akrobaziak eta ariketak lotzeko tresna bezala. Konpromisoa, taldeko lana, disziplina, irmotasuna... bezalako balioak landuko ditugu giro atsegina batean.

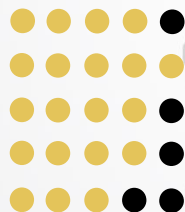
Gorputza: irudia eta hautematea

Oinarrizko trebetasun motorra

Gorputz-espresioa eta erritmoa

Jarduera fisikoa eta osasuna (ohitura)

Jolasak eta kirolak



Kiroldegian (pista nagusia)



Al-Az 17.00-18.00 (6-8 urte)

Al-Az 18.00-19.00 (>9 urte)



HELBURUAK

- Haurrak bere gorputzaren gaineko kontrola izatea (jarrera kontrola) eta gorputzak eskaintzen dituen mugimenduak meperatzea.
- Haurrak akrobazia, eta ariketetan aurkituko dituen egoera zailei eta beldurrei aurre egiten hezitu. Auto-gaikitzea eta blokeon aurrean hobetzea.
- Gorputz-espresioa eta erritmoa hobetu..
- Oinarrizko gaitasun fisikoak landu, ondoren ariketak abiadura, potentzia eta edertasun estetiko handiagoarekin egiteko.
- Gimnastika artistiko eta akrobaziaren modalitate desberdinak ezagutu; oreka-barra, jauzi-zaldia, minitramp...
- Portaeraren alde positiboak landu: izaera, ausardia, borondatea, laguntza, jarraikortasuna...

GOMENDIOAK

- 1.- Arropa estua (galtza elastikoa eta kamiseta) ekartzea gomendatzen da, irakasleak mugimenduak hobe ikusteko, zuzentzeko erratasuna izateko. Aldez aurretik arropa aldatuta etortzea gomendatzen da klaseko ordua ahalik eta gehien aprobetxatzeko. Bestela irakaslea izango da aldageletan taldea lagunduko duena.
- 2.- Oinetakoak ez dira beharrezkoak, oinutsik egingo dira ariketak (galtzerdiekin).
- 3.- Ongi hidratatuta joan, eta zertxobait meriendatuta (ez jan merienda oparoeziak).
- 4.- Garrantzitsua da jardueran iraunkorra izatea integrazio eta emaitza hobeak lortze aldera. Garrantzitsua da ere, begiraleari edozein lesio edo patologia jakinaraztea, klasearen funtzionamendu egokian edo garapenean eragin badezake.