

## UR JARDUERAK

### IKASTAROEN EGITURA

Igerilekuan honako ikastaro hauek burutuko dira:

1. Urarekin lehenengo harremanak ikastaroa
2. Ikaskuntza ikastaroak
3. Mantenimendu ikastaroak, master, aquagym eta aquabike.
4. Bizkar igeriketa ikastaroak.
5. Igeriketa bereziko ikastaroak.

### 1.-URAREKIN LEHENENGO HARREMANAK IKASTAROA

Ikastaro honen helburua ikasleek urarekin lehen harremanak izan dezatela da, uretan egindako jokoan bitartez psikomotrizitatea lantzea, hurrengo igeriketa ikastaroetarako prestatuz.

#### JAIOBERRIAK 6tik-35 hilebetera

IKASTAROA	EDUKIAK	BALDINTZAK
TXIKI 0:6tik-13 hilebetera TXIKI 1:14tik-23 hilebetera TXIKI 2:24tik-35 hilebetera	Urarekin lehen harremanak. Garapen psikomotorea ur ingurunean.	6 hilabete beteta eta 35 hilabete bitartean izatea.

6 eta 35 hilabete bitarteko umeei zuzendua. Bere senidearekin ur ingurunean lehen harremanak izango dituzte.

#### UMEAK 3 urte

IKASTAROA	EDUKIAK	BALDINTZAK
OINARRIZKOA 3 URTE	Urarekin lehen harremanak. Garapen psikomotorea uretan.	3 urte beteta eta 4 urte bitartean izatea ikastaroaren garapenean.

Igeri egiten ez dakiten eta urarekin lehen harremanik izan ez duten umeei zuzendua.

### 2.-IKASKUNTZA IKASTAROAK:

Igerian jakin ez edo, jakinda ere, estiloa hobetu nahi dutenei zuzendua, igerileku osoa arazorik gabe zeharkatu ahal izan dezaten.

Ikastaroetan parte hartzeko, ikasleak adin-talde egokian apuntatu behar dira eta ikastaro bakoitzean jarritako hasierako maila gainditzeko gai izan behar dira. Hau ez baldin bada betetzen, ikaslearen matrikula baliogabetuko da eta ez du izango beste ikastaroetan parte hartzeko eskubiderik.

Ikasleek, **monitorengana jo dezakete**, komeni zaien mailari buruzko zalantzak argitzeko.

Ikastaro honen helburua, ikasleak 25 metro jarraian igerian egin ahal izatea da (igerileku handiaren luzera), krol eta bizkar estiloak trebatuz.

Ikaskuntza ikastaroei dagokienez, adinaren arabera honako mailak daude:

#### UMEAK 4 -12 urte bitartean

IKASTAROA	EDUKIAK	BALDINTZAK
OINARRIZKOA, 4 URTE	Urarekin lehen hartu-emanak. Igeriketa taldearekin elkartu Flotazioa eta lekualdaketak materialaren laguntzarekin	4 urte beteta eta 5 urte bitartean izatea ikastaroaren garapenean.
OINARRIZKOA, 5 URTE	Urarekin lehen hartu-emanak. Flotazioa laguntzarekin. Urperatzea. Lekualdaketak taulaz baliatuz eta taularik gabe.	a) 4 eta 5 urte bitartean izatea ikastaroaren garapenean eta uretan mugitzeko gaitasuna izatea materialaren laguntzarekin. b) 5 urte beteta eta 6 urte bitartean izatea ikastaroaren garapenean.
HASTAPENA 0	Flotazioa, laguntzarik gabe. Propultsioak bizkarrez eta bularrez. Urperatzeak. Jauziak.	a) 5 eta 6 urte bitartean izatea ikastaroaren garapenean, igerileku sakonean laguntzarik gabe 2 m. igerian egitea eta urperatze osoa egiteko gai izatea. b) Ikastaroan zehar 6 urte beteta izatea

HASTAPENA 1	Propultsioak bizkarrez eta bularrez. Urperatzeak. Jauziak.	Igerileku sakonean igerian 12 m egiteko gai izatea
HOBKUNTZA	Arnasketaren koordinazioa. <i>Krol</i> eta bizkar estiloak. Urperaldiak. Urpean igeri egitea.	Igerilekuko erdiko kalean 25 m (Igerilekuaren luzera) igerian egiteko gai izatea bizkar eta bular estiloetan.

### NAGUSIAK 13-54 urte bitartean:

IKASTAROA	EDUKINAK	MAILA
HASTAPENA	Lehen hartu-emanak. Flotazioa eta oinarrizko propultsioak.	
HOBKUNTZA	Arnasketaren koordinazioa. <i>Krol</i> eta bizkar estiloak.	Erdiko kaletik 25 m. (igerilekuaren luzera) igerian egiteko gai izatea, bizkar eta bular estiloetan.

### 3. ADINA 55 urtetik gorakoak

IKASTARO-MOTA	EDUKINAK	MAILA
HASTAPENA	Lehen hartu-emanak. Flotazioa eta oinarrizko propultsioak.	

### 3.- IGERIKETA MANTENIMENDURAKO IKASTAROA, MASTER, AQUAGYM-a eta AQUABIKE:

Igeriketa Mantenimendurako ikastaroak krol eta bizkar estiloetan igerian egiteko gai direnei zuzenduak; kondizio fisikoa eta abilezia-maila hobetzeko aukera izango dute.

Ikastaroetan parte hartzeko, ikasleak adin-talde egokian apuntatu behar dira eta ikastaro bakoitzean jarritako hasierako maila gainditzeko gai izan behar dira. Hau ez baldin bada betetzen, ikaslearen matrikula baliogabetuko da eta ez du izango beste ikastaroetan parte hartzeko eskubiderik.

Ikasleek, **monitoreengana jo dezakete**, komeni zaien mailari buruzko zalantzak argitzeko.

Ikastaroetako helburu nagusia kondizio fisikoa hobetzea da, *krol* eta bizkar estiloetan trebatzea, eta estilo berriak (: bular eta tximeleta estiloak) ikastea.

Mantenimendu ikastaroetarako dagokienez, adinaren arabera honako mailak daude::

#### UMEAK 6-12 urte bitartean

IKASTAROA	EDUKIAK	MAILA
MANTENIMENDUA	Estiloen teknika aurreratua (bular eta tximeleta estiloak). Hobekuntza fisikoa.	25 metro igerian egin ahal izatea, <i>krol</i> estiloan, erdiko kaletik, 40'' baino gutxiagotan, eta bizkar estiloan 50'' baino gutxiagotan.

#### NAGUSIAK 13-54 urte bitartean

IKASTAROA	EDUKIAK	MAILA
MANTENIMENDUA	Estiloen teknika aurreratua (bular eta tximeleta estiloak). Hobekuntza fisikoa.	<i>Krol</i> estiloan 50 metro (2 luze) igerian egin ahal izatea.

#### 3. ADINA 55 urtetik gorakoak

IKASTAROA	EDUKIAK	MAILA
MANTENIMENDUA	Estiloen tekniken hobekuntza (krol, bizkar eta bular estiloetan). Hobekuntza fisikoa.	Igerilekuko erdiko kaletik 20 m. igerian egin ahal izatea.

**MASTER IKASTAROA** igeriketa herri lehiaketetan edota triatloi frogetan parte hartu nahi dutenentzat zuzenduta dago. Kondizio fisikoa eta abilezia-maila hobetzearen bitartez, errendimendua frogetan hobetzea du helburu.

#### NAGUSIAK 16 urtetik gorakoak

IKASTAROA	EDUKIAK	MAILA
MASTER	Estiloen teknika aurreratua. Hobekuntza fisikoa. Distantzia luzeerako prestakuntza.	<i>Krol</i> estiloan 100 metro (4 luze) igerian egin ahal izatea.

**AQUAGYM** -eko ikastaroa igerilekuan egiten da eta, gimnasia eta joko bidez, kondizio fisikoa eta mugikortasuna hobetzea du helburu. Urak duen grabitate txikiaren ondorioz, ariketek erritmo motela dute eta gorputzaren pisua murrizten da. Hau dela eta, giltzaduren mugikortasuna hobetzeko ariketa oso egokia da.

Nahiz eta igerian jakitea derrigorrezkoa ez izan, gutxieneko maila bat izan behar da jarduera segurtasun osoz jarraitzeko. Gutxiengo baldintza hauek betetzen ez badira, inskripzioa baliogabetuko da, ikastaroa hasita izan arren, eta ez du izango beste ikastaroetan parte hartzeko eskubiderik.

Lehen aldiz inskribatu aurretik, ikastaroaren egokitasuna zein gutxieneko maila betetzen den zehazteko, igerilekuko monitoreekin hitz egitea gomendatzen da.

IKASTAROA	EDUKIAK	MAILA
AQUAGYM	Gimnasia, jolasak, koreografiak, luzaketak, kondizio fisikoa.	1,40m –ko sakonera duen igerileku batean beldurrik gabe ibiltzeko gai izatea eta erorketa baten ondorioz norbera bere kabuz zutitzeko gai izatea. Aurpegian zipriztinak jasatea.

**AQUABIKE**-eko ikastaroa uretarako txirrinduak erabiliaz eta musikaren erritmoa jarraituz burutzen den jarduera kardio baskularra da, kondizio fisiko orokorra hobetzeko helburua duena. Urak duen grabitate txikiaren ondorioz, ariketek erritmo motela dute eta gorputzaren pisua murrizten da. Hau dela eta, giltzaduren mugikortasuna hobetzeko ariketa oso egokia da.

Nahiz eta igerian jakitea derrigorrezkoa ez izan, gutxieneko maila bat izan behar da jarduera segurtasun osoz jarraitzeko, eta txirrinduak mugitzeko eta uretan finkatzeko. Gutxiengo baldintza hauek betetzen ez badira, inskripzioa baliogabe geldituko da, ikastaroa hasita izan arren eta ez du izango beste ikastaroetan parte hartzeko eskubiderik.

Lehen aldiz inskribatu aurretik, ikastaroaren egokitasuna zein gutxieneko maila betetzen den zehazteko, igerilekuko monitoreekin hitz egitea gomendatzen da.

IKASTAROA	EDUKINAK	MAILA
AQUABIKE	Txirrindularitza uretan oinarri musikalarekin, luzaketak.	1,40m –ko sakonera duen igerileku batean beldurrik gabe ibiltzeko gai izatea eta urperatzeko gai izatea. Aurpegian zipriztinak jasatea.

#### 4.- IGERIKETA IKASTAROAK (BIZKARREZURRA)

Bizkarrezurreko arazoak dituzten pertsonen zuzendutako ikastaroak: lunbalgia, eskoliosia, hiperzifosia. Ikastaro hau haurdun dauden emakumeentzat ere egokia da.

Ikastaroan zehar, gimnasia ariketak landuko ditugu uretan eta ikasle bakoitzari, bere arazoaren arabera prestakuntza ematen saiatuko gara, bizkarrezurraren egoera ahalik eta gehien hobetze aldera.

Antolatutako ikastaroetan parte hartu ahal izateko, ikasleek jarritako gutxieneko maila badutela erakutsi beharko dute. Ez gainditzekotan, ikasleek ez dute inolako eskubiderik izango kurtsootan aritzeko.

**Badago monitoreen aholkua jasotzerik** izena eman aurretik, ikastaroen egokitasunari eta bete beharreko gutxieneko mailari buruz.

IKASTAROA	EDUKIAK	ESKATZEN DEN MAILA
IGERIKETA (BIZKARREZURRA)	Bizkarrezurreko gaitzei aurre egiteko ariketak. Haurdun dauden emakumeak	10 urte baino gehiago izatea. Igerileku erdiko kaletik, 25 m. jarraian igerian egiteko gai izatea (luze bat), bai buruz gora eta bai buruz behera.