UDAL KIROL ESKOLAK (U.K.E.)

Atarrabiako Kirol Zerbitzua
Servicio de Deportes de Villava
Atarrabiako Udala - Ayuntamiento de Villava

U.K.E.-TAKO HELBURU OROKORRAK:

- ✓ 15 urte baino gutxiagoko Atarrabiako eta hitzarmena duten udaleko umeei aktibitate fisiko eta kiroletan parte hartzeko aukera eman; sexua, gaitasun fisikoa, egoera ekonomikoa eta abar diskriminaziorik gabe.
- ✓ Aktibitate fisiko eta kiroletan parte hartzea sustatu, umeen osasuna eta ikaskuntza integralari bideratuak, beti ere, segurtasun baldintzetan, kirol zein afektibo-sozial ikuspegitik eta momentu oro haien garapen biologiko eta heldutasun maila kontutan harturik.
- ✓ Umeendako eskola eta diziplina aukera zabala eskaini, kirol mota ezberdinen artean hautatu eta aldatzeko aukera proposatuz eta aldi berean, Atarrabiako kirol federatu lokalaren oinarri izango da, bere jarraitasuna ziurtatu ahal izateko.
- ✓ Baloreetan heziz, kirolaren bitartez, berdintasuna, laguntasuna, gizarteratzea, errespetua, hobetzeko grina eta joko garbia transmitituz eta suspertuz. Erlazio sozial eta pertsonalak indartu.
- ✓ Kirolaren bitartez, etikoak, hezkuntzazkoak, higienikoak eta osasuntsuak diren ohiturak sortu eta garatu, aurrerantzean modu autonomikoan egin ahal izateko eta pertsonaren ongizate fisiko, mental eta soziala bilatuz. Osasunarekiko kaltegarriak diren ohiturekiko jarrera kritikoa sustatu.
- ✓ Kirol ezberdinen arauak, materialak, teknikak eta taktikak ezagutu.
- ✓ Espezializazio goiztiarretik ihes egin. Formazioa, dibertsioa eta parte hartzea, kirol emaitzen lorpenaren aurrean jarri.
- ✓ Materiala eta instalazioak zaintzeko arduratzean eragin, puntualitatez eta erregulartasunez kirol praktikara joaten.
- ✓ Ingurumenaren ardura eta errespetua.

ESKALADA:

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
HASTAPENA	8-15 urte	✓ **Sarrera eskaladara, jolas eta ariketa errazen bitartez:** • Eskaladako segurtasunerako beharrezkoa den materiala ezagutu eta erabiltzen ikasi. • Seguritaterako beharrezko korapiloak ezagutu eta egiten jakin (zortzia, korapilo dinamikoa, …). • Seguritate arauak ezagutu eta beti errespetatu. • "Arroka irakurtzen" ikasi. • Bilketa eta rappela menperatzeko "montajea" ondo egiten ikasi. • Eskaladako kidearen aseguramendua ondo egiten ikasi, "kordadaren" bigarrena.	L.G. ROKODROMOA	Arnesak,sokak, zintak, zortziak, mosketoiak, gri-griak, etab.
HOBEKUNTZA	8-15 urte	✓ **Eskaladaren hobekuntza eta sakontzea:** • Elementu teknikoen ikaskuntzan sakontzen joan, norberaren ezaugarrietara egokituz. • Norberaren kondizio fisikoa optimizatzen ikasi, energia aurrezteko bide optimoa bezala. • Oinen teknika ona edukitzea, mugimendu errepertorio handi batekin. • Ariketa espezifikoen bidez, indarra, flexibilitatea eta erresistentzia garatu, eskaladarako kondizio fisiko hobe bat edukitzeko.	L.G. ROKODROMOA	Arnesak,sokak, zintak, zortziak, mosketoiak, gri-griak, etab.

JUDO:

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
HASTAPENA	8-15 urte	✓ **Sarrera judora, jolas eta ariketa errazen bitartez:** • Kimonoa eta gerrikoa ondo jartzen ikasi. • Lesioak eta minak ekiditeko modu egokian erortzen ikasi. • Heltze mota ezberdinak egiten ikasi. • Proiekzio eta immobilizazio teknika ezberdinak egiten ikasi. • Perspektiba ludiko batetik, kualitate fisiko-koordinatibo ezberdinak garatu. • Gorputz auto-kontrola eta auto-konfiantza garatu. • Judoaren arauak ezagutu eta errespetatu.	MARTIKET TATAMIA	Kimonoa, koltxonetak, …
AURRERATUA	8-15 urte	✓ **Judoren hobekuntza eta sakontzea:** • Elementu teknikoen ikaskuntzan sakontzen joan, norberaren ezaugarrietara egokituz. • Proiekzio eta immobilizazio teknika berri eta konplexuagoak egiten ikasi. • Norberaren kondizio fisikoa optimizatzen ikasi, energia aurrezteko bide optimoa bezala. • Ariketa espezifikoen bidez, indarra, flexibilitatea eta erresistentzia garatu, judorako kondizio fisiko hobe bat edukitzeko. • Diziplina eta errespetua finkatu.	MARTIKET TATAMIA	Kimonoa, koltxonetak, …

***** *Talde bakoitzaren barnean landu beharreko edukiak ezberdinak izango dira, batez ere ikasle bakoitzaren gerrikoaren arabera*.

GIMNASIA ARTISTIKOA:

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
HASTAPENA	7-15 urte	✓ **Sarrera gimnasia artistikora, jolas eta ariketa errazen bitartez:** • Gimnasia artistikoko material ezberdinen eta haien segurtasuna ezagutu eta menperatu. • Ariketa ezberdin eta elementu errazak egiten ikasi: - Aurreraka zein atzerakako iraulketak. - Zubia eta alboko gurpila. - "Spaghat" frontala eta albokoa. - Alderantzizko oreka laguntzarekin. - Tripako buelta eta buelta kanaria asimetrikoetan. - "Kippe" laguntzarekin. - Dantza elementu ezberdinak … • Perspektiba ludiko batetik, kualitate fisiko-koordinatibo ezberdinak garatu. • Gorputz auto-kontrola eta auto-konfiantza garatu.	GIMNASIA ARTISTIKA GELA (MARTIKET)	Kirol Gimnastikako material espezifikoa (oreka barra, plinton, jauzi-zaldia, paralelo asimetrikoak minitramp, koltxonetak, …), banku suediarrak, uztaiak, pikak, baloiak, …
AURRERATUA	7-15 urte	✓ **Gimnasia artistikoaren hobekuntza eta sakontzea:** • Elementu teknikoen ikaskuntzan sakontzen joan, norberaren ezaugarrietara egokituz. • Ariketa ezberdinak eta elementu konplexuagoak egiten ikasi: - Alboko gurpila oreka barran. - Gainditzeak zubi posiziotik. - "Rondada" eta "Kinta". - "Flic-flac" eta "Usoa" laguntzarekin. - Alderantzizko oreka. - Aurreranzko eta atzeranzko mortala laguntzarekin. - "Kippe" asimetrikoetan … • Ariketa espezifikoen bidez, indarra, flexibilitatea eta erresistentzia garatu, gimnasia artistikorako kondizio fisiko hobe bat edukitzeko.	GIMNASIA ARTISTIKA GELA (MARTIKET)	Kirol Gimnastikako material espezifikoa (oreka barra, plinton, jauzi-zaldia, paralelo asimetrikoak minitramp, koltxonetak, …), banku suediarrak, uztaiak, pikak, baloiak, …

IGERIKETA:

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
LEHIAKETA TALDEA	8-15 urte	✓ **Igeriketa estiloen hobekuntza:** • Estilo ezberdinen ikaskuntzan sakontzen joan, norberaren maila eta ezaugarrietara egokituz: - "Crol" - Bizkar-igeriketa - Bular-igeriketa - Tximeleta • Biraketa teknika ikasi eta menperatu. • Irteera teknika ikasi eta menperatu. • Norberaren kondizio fisikoa optimizatzen ikasi, energia aurrezteko bide optimoa bezala. • Igeriketa lehiaketetan lehiatzen ikastea. • Ariketa espezifikoen bidez, indarra, flexibilitatea eta erresistentzia garatu, igeriketarako kondizio fisiko hobe bat edukitzeko.	MARTIKET IGERILEKUAK	Pullboy-ak, taulak, aletak, palak, txurroak, …

MULTIKIROLA:

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
MULTIKIROLA	6-7 urte	✓ **Kirol ezberdinetako lehenengo kontaktuak, jolas eta ariketa ludiko erraz ezberdinen bitartez:** • Modu erraz eta jolastu batean, kirol ezberdinen estruktura ikasi (indibidualak, kolektiboak, borrokakoak, akuatikoak, …). • Nolakotasun pertzeptibo-motorrak garatu: - Koordinazioa. - Oreka. - Lateralitatea. - Pertzepzio eta gorputz auto-kontrola. • Mailara egokitutako kirola praktikatzeaz disfrutatu. • Norberaren abilitate motrizetako autonomia eta konfiantza lortzea. • Kirol ezberdinen teknikan, taktikan eta estrategia basikoen hastapena. • Sozializatzen eta kideekin kooperatzen ikasi. • Jolasen arauen errespetua landu eta kirol ezberdinen oinarrizko arauak onartzen ikasi. • Higiene eta oinarrizko ohitura osasuntsuak eskuratu.	KIROLDEGIKO PASABIDEA , ESKOLEN ATERPEAK, ROKODROMOA ETA IGERILEKU ESTALIA	Koltxonetak, uztaiak, pikak, sokak, tamaina zein material ezberdinetako pilota eta baloiak, …

PSIKOMOTRIZITATEA :

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
PSIKOMOTRIZITATEA	4-5 urte	✓ **Aktibitate fisikoaren hastapena, jolas eta ariketa ludiko erraz ezberdinen bitartez:** • Nolakotasun pertzeptibo-motorrak garatu: - Koordinazioa. - Oreka. - Lateralitatea. - Pertzepzio eta gorputz auto-kontrola. • Mailara egokitutako aktibitate fisikoa praktikatzeaz disfrutatu. • Norberaren abilitate motrizetako autonomia eta konfiantza lortzea. • Oinarrizko abilitateak egoera ezberdin eta exekuzio modu ezberdinetan erabili eta probatzea. • Sozializatzen eta kideekin kooperatzen ikasten hasi. • Taldearen arauak eta jolasen oinarrizko arauen errespetua lantzen ikasi.	MARTIKET GELA	Koltxonetak, uztaiak, pikak, sokak, tamaina zein material ezberdinetako pilota eta baloiak, …

ESKUBALOIA :

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
BENJAMINAK	8-9 urte	✓ **Eskubaloi egokituan hasi, mini-partidu egokituak jokatzen hasiz, jolasen bitartez eta arketa errazekin:** • Baloiarekin familiarizatu (baloia eskuetan egokitu). • Oinarrizko tekniken ikaskuntza: - Baloiaren harrera (geldirik eta mugimenduan). - Pasearen hastapena (geldirik eta mugimenduan). - Pauso zikloaren eta botearen hastapena. - Jaurtiketa teknikaren hastapena. • Oinarrizko taktikaren ikaskuntza: - Zelaian orientatzen eta mugitzen ikasi. - Espazio libreak bilatzen ikasi (desmarkea). - Modu kolektiboan jokatzea. - Aurkariei errespetatzea (markatzen ikasi). - Oinarrizko araudia. • Perspektiba ludiko batetik, kualitate fisiko-koordinatibo ezberdinak garatu.	HNOS. INDURAIN KIROLDEGIA	Baloiak, pikak, konoak, heziak, petoak, suediar bankuak, …
KIMUAK	10-11 urte	✓ **Eskubaloiaren hastapena, mini-partidu egokituak jokatzen hasiz, jolasen bitartez eta arketa errazekin:** • Oinarrizko tekniken ikaskuntza: - Baloiaren harrera mugimenduan menperatu. - Pasearen menperatu (geldirik eta mugimenduan). - Pauso zikloa, botea mugimenduan menperatu eta finta zein engainuekin hasi. - Jauzizko jaurtiketa teknika menperatu. • Oinarrizko taktikaren ikaskuntza: - Zelaian orientatzen eta mugitzen menperatu. - Espazio libreak bilatzen menperatzea (desmarkea). - Lehen oinarri taktikoekin hasi (“pase y va”, …) - Aurkariak markatzen eta orientatzen ikasi. - Oinarrizko araudia menperatu. • Perspektiba ludiko batetik, kualitate fisiko-koordinatibo ezberdinak garatu.	HNOS. INDURAIN KIROLDEGIA	Baloiak, pikak, konoak, heziak, petoak, suediar bankuak, …

ESKUBALOIA :

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
INFANTILAK	12-13 urte	✓ **Eskubaloi hastapena 7x7-ko eskubaloian:** • Elementu teknikoen ikaskuntzan sakontzen joan, norberaren ezaugarrietara egokituz: - Baloiaren harrera mugimenduan menperatu, bi esku eta esku batekin. - Paseak mugimenduan menperatu (motz eta luzeak). - Pauso zikloa, botea mugimenduan, fintak eta engainuak menperatu. - Jaurtiketa teknika ezberdinak menperatu. • Oinarrizko taktikaren ikaskuntza: - Espazio libre arriskutsuak bilatzea menperatu. - Erasoko oinarrizko sistema taktikoak menperatu. - Defentsa irekiko sistemekin hasi. - Araudia menperatu. • Ariketa espezifikoen bidez, indarra, abiadura, flexibilitatea eta erresistentzia garatu, eskubaloian kondizio fisiko hobe bat edukitzeko.	HNOS. INDURAIN KIROLDEGIA	Baloiak, pikak, konoak, heziak, petoak, suediar bankuak, …
KADETEAK	14-15 urte	✓ **Eskubaloian espezializatzea:** • Lehenago jasotako elementu tekniko eta taktikoen ikaskuntzan sakontzen eta hobetzen jarraitu, norberaren ezaugarrietara egokituz. • Erasoko sistema ezberdinak menperatzea. • Defentsazko sistema ezberdinak menperatzea. • Ariketa espezifikoen bidez, indarra, abiadura, flexibilitatea eta erresistentzia garatu, eskubaloian kondizio fisiko hobe bat edukitzeko.	HNOS. INDURAIN KIROLDEGIA	Baloiak, pikak, konoak, heziak, petoak, suediar bankuak, …

FUTBOLA:

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
BENJAMINAK (Futbito txiki)	8-9 urte	✓ **Futbolean hasi, partiduak jokatzen hasiz, jolasen bitartez eta ariketa errazen bitartez (futbito):** • Baloiarekin familiarizatzea. • Oinarrizko tekniken ikaskuntza: - Oinarrizko kolpea bi hankekin. - Geldikako baloiaren kontrola. - Baloiaren kondukzioa bi hankekin. • Oinarrizko taktikaren ikaskuntza: - Zelaian nola jarri eta nola mugitu. - Modu kolektiboan jokatzea. - Aurkariekiko errespetua. - Oinarrizko araudia. • Perspektiba ludiko batetik, kualitate fisiko-koordinatibo ezberdinak garatu.	L.G. eta ATARGI ERDI ESTALIAK (Entrenamenduak) L.G. FRONTOIA (Partiduak)	Baloiak, ate txikiak, pikak, konoak, heziak, petoak, …
KIMUAK (Futbol 8)	10-11 urte	✓ **Hastapena zelaiko futbolean:** • Jolas eremu berrira egokitu. • Elementu teknikoen ikaskuntzan sakontzen joan, norberaren ezaugarrietara egokituz: - Hobekuntza oinarrizko kolpeoan bi hankekin. - Baloia buruarekin kolpatzen ikastea. - Hobekuntza baloiaren kondukzioan bi hankekin. • Oinarrizko taktikaren ikaskuntzan sakondu. • Perspektiba ludiko batetik, kualitate fisiko-koordinatibo ezberdinak garatu.	FUTBOL ZELAIA	Baloiak, ate txikiak, pikak, konoak, heziak, petoak, …

FUTBOLA:

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
INFANTILAK (Futbol 11)	12-13 urte	✓ **Hastapena futbol 11-an:** • Elementu teknikoen ikaskuntzan sakontzen jarraitu, norberaren ezaugarrietara egokituz. • Baloiaren kontrola mugimenduan egiten ikasi. • Futbol zelai handian egokitu. • Oinarrizko taktikaren ikaskuntzan sakondu eta konplexuagoekin hasi: - Joko sistema baten ikaskuntza. • Ariketa espezifikoen bidez, indarra, abiadura, flexibilitatea eta erresistentzia garatu, futbolean kondizio fisiko hobe bat edukitzeko.	FUTBOL ZELAIA	Baloiak, ate txikiak, pikak, konoak, heziak, petoak, …
KADETEAK (Futbol 11)	14-15 urte	✓ **Futbol 11-an espezializatzea:** • Lehenago jasotako elementu tekniko eta taktikoen ikaskuntzan sakontzen eta hobetzen jarraitu, norberaren ezaugarrietara egokituz. • Joko sistema ezberdinak menperatu. • Ariketa espezifikoen bidez, indarra, abiadura, flexibilitatea eta erresistentzia garatu, futbolean kondizio fisiko hobe bat edukitzeko.	FUTBOL ZELAIA	Baloiak, ate txikiak, pikak, konoak, heziak, petoak, …

PILOTA:

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
BENJAMINAK eta KIMUAK	8-11 urte	✓ **Sarrera esku pilotara, jolas eta ariketa errazen bitartez:** • Oinarrizko posizioan pilotaren kolpea ikasi. • Bi eskuekin pilota kolpatzen ikastea. • Pilota kolpatzean, pausoak, oinen posizioa, enborra eta besoak koordinatzen ikastea. • Kolpe berezien hastapena: “mozketa” eta “dejada”, bi eskuekin. • Sakea egiten ikasi. • Perspektiba ludiko batetik, kualitate fisiko-koordinatibo ezberdinak garatu.	L.G. FRONTOIA (Entrenamenduak) ATARRABIA FRONT. (Partiduak)	Pilotak (goxuak, lehiaketakoak eta mistoak), konoak, klarionak, zintak, …
INFANTILAK eta KADETEAK	12-15 urte	✓ **Esku pilotan hobekuntza eta sakontzea:** • Elementu teknikoen ikaskuntzan sakontzen jarraitu, norberaren ezaugarrietara egokituz. • Ikasi eta menperatu boterik gabeko kolpeak: “boleak”, “mozketak” y “sotamanoak”. • Ariketa espezifikoen bidez, indarra, abiadura, flexibilitatea eta erresistentzia garatu, esku pilotan kondizio fisiko hobe bat edukitzeko.	L.G. FRONTOIA (Entrenamenduak) ATARRABIA FRONT. (Partiduak)	Pilotak (goxuak, lehiaketakoak eta mistoak), konoak, klarionak, zintak, …

YOSEIKAN BUDO:

KATEGORIAK	ADINAK	LANDU BEHARREKO HELBURU eta EDUKIAK	LEKUA	MATERIALA
HASTAPENA	8-15 urte	✓ **Sarrera Yoseika Budora, jolas eta ariketa errazen bitartez:** • Kimonoa eta gerrikoa ondo jartzen ikasi. • Lesioak eta minak ekiditeko modu egokian erortzen ikasi. • Heltze mota ezberdinak egiten ikasi. • Proiekzio eta immobilizazio teknika ezberdinak egiten ikasi. • Perspektiba ludiko batetik, kualitate fisiko-koordinatibo ezberdinak garatu. • Gorputz auto-kontrola eta auto-konfiantza garatu. • Yoseikan Budoaren arauak ezagutu eta errespetatu.	MARTIKET TATAMIA	Kimonoa, koltxonetak,…