

# IGERIKETA IKASTARO INTENTSIBOAK

## 2026KO EKAINA

Udari begira, ohiko igeriketa ikastaro intentsiboak antolatu ditugu. Ikastaro hauek 15 saiotan garatuko dira, astelehenetik ostiralera, ekaineko lehenengo 3 asteetan banatuta. Ekainaren 1etik 19ra izango dira, UDC Txantrea KKEko igerileku estalian.

Ikastaroak emango dituzten irakasleak Ainhoa Torregrosa eta Asier Rivera izango dira, ikasturte honetan lan hau egiten aritu direnak.

Azken denboraldian, gure taldea eta ikastaroak emateko modua desberdina eta berritua izan da; horrek egonkortasuna eman dio taldeari eta kalitate handiagoa eta gogobetetze handiagoa ekarri ditu. **Arlo honetan dugun helburu nagusia talde egonkor, jarraitu eta motibatua izatea da.**

### IKASTAROEN ANTOLAKETA

**4 kategoria** daude adinaren arabera (A, B, C, D), eta **6 maila** pertsona bakoitzaren ikastaroa argiago identifikatzeko.

Adin batzuetan (5, 8, 12 eta 16 urte), posible da kategoria bat baino gehiagotan sartzea. Horri esker, pertsona bakoitzak bere ezagutzaren eta ikasteko erritmoaren arabera aukerarik egokiena hauta dezake, eta horrela bakoitzaren beharretara egokitu gaitzke.

Gainera, klasea **zein hizkuntzatan** jaso nahi duzun aukera dezakezu: (C): Gaztelania (E): Euskara

Talde bakoitzean beharrezko gutxieneko izen-emate kopurura iristen ez bada, beste talde batzuekin elkartzeko aukera egongo da eta klaseak elebidun edo maila anitzeko moduan emango dira. Betiere zuen baimenarekin.

Zein mailatan izena eman zalantzak dituztenentzat, maiatzaren 23an, larunbata, 10:00etatik 11:30era (adinaren arabera), maila-probak egiteko eta elkar ezagutzeko jardunaldia antolatuko da. Interesatuta bazaude, eman izena harreran.

Emaitza hauekin eta izen-emateak itxita daudenean, beharrezkoa bada taldeak berrantolatuko dira. Ikastaroaren hasieran, irakasleak ikasleei beste talde batera aldatzea gomendatu ahal izango die, ikaskuntza egokiagoa eta orekatuagoa lortzeko.

### MAILEN AZALPEN ORIENTAGARRIA

#### **BB 24 (24-36 hilabete)**

##### **Helburuak:**

- Uretan autonomia sustatzea: sartzea, irtetea eta laguntzarekin mugitzea.
- Flotazioaren eta arnasketaren oinarrizko kontzeptuak lantzea.
- Mugimendu koordinatuagoak sustatzea, hala nola ostikadak eta beso mugimenduak.
- Ur-ingurune oinarrizko ohiturak eta arauak ezartzea.

##### **Onurak:**

- 12-24 hilabeteko taldean lortutakoa indartzen jarraitzen du.
- Uretan independentzia eta segurtasuna sustatzen ditu.

- Talde-jokoaren bidez sozializazioa eta hizkuntza garatzen laguntzen du.
- Gorputzaren kontrola hobetzen du uretan.
- Haurra prestatzen du etorkizuneko klaseetarako, helduaren presentziarik gabe.

### **A kategoria (3-5 urte)**

**A1:** Urarekin lehen kontaktua. Igerian ez dakiten haurrentzat.

- **Helburua:** Ur-ingurunera egokitzea. Flotazioaren lehen mugimenduak.

**A2:** Irakaslearen edo material lagungarriaren (manguituak, churroak...) laguntzarekin igeri egitea.

- **Helburua:** Material lagungarriarekin autonomia lortzea eta desplazamendu labur autonomoak egitea; arnasketaren hasiera, uretara jauzia eta segurtasuna eta konfiantza irabaztea.

### **B kategoria (5-8 urte)**

**B3:** Ez dut laguntzarik behar, edo laguntza txikia besterik ez, 5 metro autonomoki igeri egiteko.

- **Helburua:** Flotazioa, arnasketa, koordinazioa eta segurtasuna hobetzea; desplazamendu ertainetan autonomia lortzea eta uretara jauziak egitea.

**B4:** Crol eta bizkar estiloak ezagutzen ditut, nahiz eta teknika hobetzekoa izan. Autonomoki igeri egiten dut.

- **Helburua:** Crol eta bizkar teknikak ondo ikastea, baita beste trebetasun batzuk ere (buruzko jauziak eta urpekaritza).

### **C kategoria (8-12 urte)**

**C5:** Crol eta bizkar teknikak ondo egiten ditut, nahiz eta hobetu beharreko xehetasunak izan.

- **Helburua:** Teknikak hobetu, buruzko jauziak, ur-trebetasunak eta koordinazio fisiko eta arnasketa hobetzea.

### **D kategoria (12-16 urte)**

**D6:** Crol eta bizkar teknikak zuzen egiten ditut.

- **Helburua:** Bular estiloa, tximeleta eta biraketak ikasi nahi ditut.

### **Helduak (+16 urte)**

**AA1:** Hastapena. Igerian ikasi eta ur-inguruneaz gozatu nahi dut.

- **Helburua:** Oinarrizko ikaskuntza: flotatu, arnasa hartu eta konfiantzaz mugitu. Presiorik gabe. Bakoitza bere erritmoan.

## ORDUTEGIAK

| MAILA              | ADINA       | DESKRIBAPENA | TALDEAK   | HIZKUNTZA | DENBORA                  | ORDUTEGIA |               |
|--------------------|-------------|--------------|---|-----------|--------------------------|-----------|---------------|
|                    |             |              | Gutz/Geh  | Klase     | Astelehenetik Ostiralera |           |               |
| <b>Haurtxoak</b>   | <b>BB24</b> | 24-36 meses  | Uretan autonomia indartzea: laguntzarekin sartu, atera eta mugitu                                   | 4/7       | EUSK/GAZT                | 30'       | 15:30 - 16:00 |
| <b>Categoria A</b> | <b>A1</b>   | 3-5 urte     | Urarekiko lehen kontaktua. Helburua: Lehenengo flotazio-mugimenduak.                                | 5/8       | EUSK /GAZT               | 30'       | 16:00 - 16:30 |
|                    | <b>A2</b>   | 3-5 urte     | Ezer ez helduaren edo materialaren laguntzarekin. Helburua: Autonomia lortzea.                      | 5/8       | EUSK/GAZT                | 30'       | 16:30 - 17:00 |
| <b>Categoria B</b> | <b>B3</b>   | 5-8 urte     | Euskarririk gabe 5 m mugitzen da. Helburua: Flotazioa eta koordinazioa hobetzea                     | 5/8       | EUSK/GAZT                | 30'       | 17:30 - 18:00 |
|                    | <b>B4</b>   | 5-8 urte     | Croll eta bizkar ezagutzak ditu. Helburua: Teknika hobetzea   | 5/8       | EUSK/GAZT                | 30'       | 18:30 - 18:30 |
| <b>Categoria C</b> | <b>C5</b>   | 8-12 urte    | Helburua: Croll eta bizkar, buru-jauzi eta arnasketa teknika behar bezala ikastea                   | 5/10      | EUSK/GAZT                | 30'       | 18:30 - 19:00 |
| <b>Categoria D</b> | <b>D6</b>   | 12-16 urte   | Helburua: Bular, tximeleta eta biraketen teknika ikastea  | 5/10      | EUSK/GAZT                | 30'       | 19:00 - 19:30 |
| <b>Helduak</b>     | <b>AA1</b>  | >= 16 urte   | Urarekiko lehen kontaktua. Desplazamenduak. Arnasketa. Flotazioa. Croll, bizkar eta bular teknikak. | 6/10      | EUSK/GAZT                | 45'       | 19:30 - 20:15 |

## PREZIOAK 2026

Klubeko bazkideak:

- 30 minutuko klaseak: 64€
- 45 minutuko klaseak eta haurrak: 84€

Bazkide ez direnak:

- 30 minutuko klaseak: 104€
- 45 minutuko klaseak eta haurrak: 144€

## NOLA EMAN IZENA

Maiatzaren 1etik 24ra: App bidez (gomendatua), posta elektronikoz izen-emate orria bidaliz edo bulegoetan.

**Garrantzitsua:** Adingabe bat inskribatzeko, adingabearen kredentzialekin egin beharko da.