

Monitore eta irakasleentzako
FITXA DIDAKTIKOAK

AQUAGYM: URETAKO GIMNASIA

Ametz Maiztegi Landa - Yune González Eguilegor



GIPUZKOAKO
FORU ALDUNDIA

AURKIBIDEA

AURKIBIDEA

ZER DA URETAKO GIMNASIA?

- Definizioa
- Onurak
- Igerilekuaren sakonera
- Jantziak

MATERIALA

- Sarrera
- Taula
- Eskuetako palak "igelen eskuak"
- *Pull-boy*
- Hegatsak*
- Flotagailuak
 - Flotagailu txikiak: eskumutur eta orkatiletarako flotagailuak
 - Txaleko eta gerriko flotagarriak
- Pisuak
 - Eskumutur eta orkatiletarako pisu arinak
 - Pisuak
- Uretako *stapa*
- Goma elastikoak
- Txurroak
- Musika

- Bestelako materiala

- Uztaiak
- Baloiak
- Sokak
- Koltxonetak
- Globoak
- Saskiak eta ateak

- Materiala erabiltzeko aholkuak

ONARRIZKO MUGIMENDUAK

- Sarrera

- Mugimenduak

- Goi atalerako ariketak (G)
- Behe atalerako ariketak (B)
 - Bermaturik (B)
 - Jauzian (J)
 - Esekirik (E)
 - Bertikalean
 - Horizontalean

- Aldaerak

JARDUERA OSAGARRIAK

- Isatsari heldu
- Kuboak bete



AURKIBIDEA

- **Marrazoa**
- **Erreleboak**
- **Soka tira**
- **Zapiaren jolasa**
- **Lau ilarak**
- **Bakoitiak edo bikoitiak**
- **Punteria jolasak**
- **Trena**
- **Erlojupekoa**
- **Materiala jaso**
- **Naufagoak**
- **Zenbakia asmatu**

LUZAKETA ARIKETAK

- **Luzaketen garrantzia**
- **Luzaketa ariketak ur ingurunean**
- **Luzaketa ariketak**
 - Goi atalerako luzaketa ariketak
 - Behe atalerako luzaketa ariketak

SAIOAK

- **Sarrera**
- **Saioen egitura**
 - Beroketa

- **Definizioa eta helburua**
- **Ezaugarriak**
- **Oharrak**
- **Atal nagusia**
 - Definizioa eta helburua
 - Ezaugarriak
 - Oharrak
- **Lasaitasunera itzultzea**
 - Definizioa eta helburua
 - Ezaugarriak
 - Oharrak

- Plangintza

- Saiok

HASTAPENEN SAIOAK

- **Maila**
- **Uraren sakonera/erresistentzia**
- **Iraupena**
- **Errepikapenak eta intentsitatea**
- **Materiala**
- **Garapena**

MAILA ERTAINEKO SAIOAK

- **Maila**
- **Uraren sakonera/erresistentzia**



AURKIBIDEA

- Iraupena
- Errepikapenak eta intentsitatea
- Materiala
- Garapena

MAILA ALTUKO SAIOAK

- Maila
- Uraren sakonera/erresistentzia
- Iraupena
- Errepikapenak eta intentsitatea
- Materiala
- Garapena

HIZTEGIA

BIBLIOGRAFIA

KREDITUAK

ESKURA EZAZU KIROLARI BURUZKO EUSKAL BIBLIOGRAFIA!



- DEFINIZIOA

Lur inguruneko jarduera gimnastikoak ur ingurunera egokiturik egitean datza, ur inguruneko ohiko jardurekin osatuz.

Aquagymean ez dugu ingurunea menperatzearen beharrik, maila guztietako pertsoneri zuzenduriko jarduera da. Ariketak bertikalean edo horizontalean, materialarekin edo materialik gabe eta sakonera ezberdinetan egin daitezke.



- ONURAK

Ur ingurunearen berezko ezaugarriek esker ingurune honetan eginiko jardueren onura handiak dituzte:

* Hiztegian kontsultatzeko hitzak.

Grabitate eza:

- Inpaktua gutxitzen du, giltzaduretako tentsioa saihestuz.
- Gihardura erlaxatu, gihar tonua* jaitsiz.
- Bizkarrezurreko karga gutxitu.
- Giltzaduren mugikortasuna erraztu.
- Mugimendu patroiak eta koordinazioa hobetu.

Presio hidrostatikoa*. Uraren erresistentzia:

- Arnasketa gaitasuna hobetu.
- Mugimendu motelagoak eginaz, erorketak ekidin.
- Bihotz gaitasuna eta odol zirkulazioa hobetu.
- Iraupen gaitasuna hobetu.
- Gihar tonifikazioa: gihardura guztiaren lan homogeenok oreka estatiko eta funtzionala eragin.
- Gorputz jarrera hobetu.

Uraren eragin termikoa:

- Termorregulazioa*: gastu kalorikoa handitu.

- IGERILEKUAREN SAKONERA

- Sakonera ertaineko igerilekua

Igerileku hauetan ura gerriaren edo bularraren altuerara iristen da (1,20-1,40m inguru). Igerilekuaren hondoa uki daiteke eta ariketak bermaturik* egin. Hastapenerako igerileku mota hau da egokiena, hondoa ukitzeak igeri egiten ez dakienari ziurtasuna ematen baitio.



-Sakonera handiko igerilekua

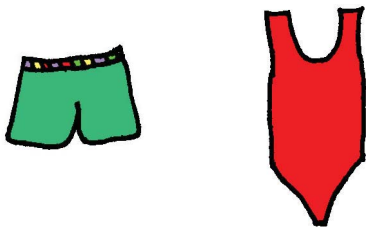
Igerileku hauetan ez da hondoa ukitzen, sakonera 1,80 m-tik gorakoa da. Honek mugimenduaren kontrola eta gorputzaren lerrokatzea mantentzeko zailtasun handiagoa suposatzen du. Mota honetako igerilekuetan uraren ezaugarriak (grabitate eza, presio hidrostatikoa eta eragin termikoa) areagotzen dira, gure lana baldintzatuz eta esekiduran lan egitera behartuz.



- JANTZIAK

Uretako gimnasiako saio bat egiteko ezinbesteko jantziak bainujantzia eta uretako oinetakoak dira:

- Bainujantzia: eroso, mugimendu gaitasuna oztopatuko ez diguna.



- Uretako oinetakoak: mugimenduak leuntzeko eta oinak babesteko erabiliko ditugu. Izan ere, igerileku askotako lurra labainkorra izan daiteke edo zauriak eragin, horregatik gomazko oinetakoak erabiltzea komeni da.



Hauetz gain, uretako txanoa eta betaurrekoak erabiltzea gomendatzen da.

Igerileku askotan txanoaren erabilera derrigorrezkoa da uraren higiena gordetzeko.



- SARRERA

Igeriketako ohiko materiala uretan ariketak egiteko ere erabil daiteke: taula, palak, *pull-boyak*, hegatsak... material honekin ariketen erresistentzia eta intentsitatearekin joka dezakegu, eta aniztasunari esker motibazioa handitu.

Ur inguruneko materialak hiru funtzio nagusi ditu:

- Flotazioa: sakonera handiko igerilekuetan ariketak erraztu eta indarra eta gihar erresistentzia handitu.
- Pisua: kanpo indarrak eta lurrarekiko inpaktua handitu.
- Erresistentzia: aldagai honekin jokatzuz mugimenduaren zailtasuna handitu daiteke.

Materialaren erabilerari dagokionez, kontuan hartu beharreko hainbat aholku lesioak prebenitu eta saioa arrakastatsua izan dadin:

1

Uraren erresistentzia handituko duten materialak pixkanaka gehitzen joan materialik gabe indarra landu eta gero.

2

Gorputz jarrera egokia zaindu, materialaren eraginez lesioak sor ez daitezen.

3

Erresistentzia eragiten duten materialekin egiten ditugun mugimenduen abiadurak ariketen intentsitatea baldintzatuko du.



- TAULA

Taulak igeriketako edozein entrenamendu edo ariketaren oinarria dira, material oso ezaguna eta ohikoa. Material flotagarriaz eginak daude, eta hanken ariketak egiten ari garen bitartean, besoak eta gorputzaren beheko atala egonkortu eta altxarazteko diseinatuta daude. Duten tamaina eta formagatik uretako ariketak egiteko oso aproposak dira.

Hastapenean igeri egiten ikasteko erabili ohi dira, laguntzarako material flotagarri gisa. Uretako gimnasia, indarra lantzeko oso aproposak dira, uraren erresistentzia handitzen dutelako.

Taularekin egin daitezkeen ariketak:

1. Taula urperatzea: eskuak taularen gainean kokatuta edo taulari ertzetatik horizontalki helduta, besoak luzatuz taula urperatu.



2. Taula urperaturik dagoela, ertzetatik helduta horizontalean ur azalera igo.



3. Taula bultzatzea: taulari bertikalki bularraren altueran helduta, gorputzerantz hurbildu eta besoak luzatuz taula urrundtu.



- ESKUETAKO PALAK EDO "IGELÉN ESKUAK"

Palak eskuetan jartzen diren eskularru modukoak dira, besoan mugimenduetan erresistentzia handitzeko erabiliak.



Palekin egin daitezkeen ariketak:

1. Ukondoak flexionatuta besoak aurrera eta atzera mugitu, besoak urarekiko paralelo eramanaz.
2. Besoak gora eta behera mugitu.
3. Besoak gorputzaren alboetatik aurretik atzera mugitu, eskuak enborraren aurrean eta atzean elkartzen saiatuz.



- PULL-BOY

Material flotagarriaz eginak, igeriketako entrenamenduetan oso erabiliak dira.

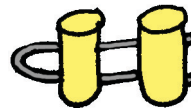
Uretako gimnasia indarra lantzeko eta gorputzaren flotagarritasuna handitzeko erabil daitezke.



Gomendagarrienak lokarridun *pull-boyak* dira, heltzeko errazagoak izanik, ariketak egiteko orduan ihes egiten ez dutelako.

Pull-boyarekin egin daitezkeen ariketak:

1. Alboko kolpea: igerilekuaren ertzari helduta, kanpoko oinarekin *pull-boyari* eutsita, hanka albo baterantz igo eta jaitsi.

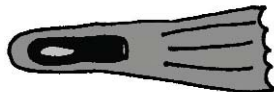


2. Aurreko kolpea: igerilekuaren ertzari helduta, kanpoko oinarekin *pull-boyari* eutsita, hanka aurrera eta atzera eraman.



- HEGATSAK

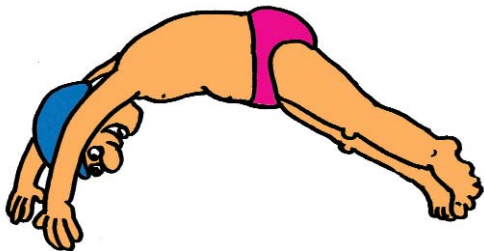
Oinetan jartzen diren pala handiak dira, hanken propulzioa* hobetu eta malgutasuna, indarra eta abiadura handitzen laguntzen dutenak.



Aletekin egin daitezkeen ariketak:

1. Igerilekuaren ertzean eserita, hankak elkarturik, bi hankak batera gora eta behera mugitu.
2. Igerilekuaren ertzean eserita, hanka bat eta gero bestea gora eta behera mugitu.
3. Izurdearena egin: uretan murgildu eta bi hankak batera mugiaraziz igeri egin.



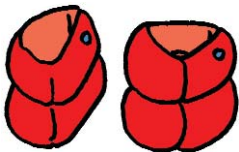


- FLOTAGAILUAK

Material flotagarriak sakonera handiko igerilekuetan erabiltzen dira segurtasuna bermatu eta gorputza flotarazteko.

- Flotagailu txikiak

Flotazio eta erresistentziarako materialak dira, beso eta hanketan erabil daitezkeenak.

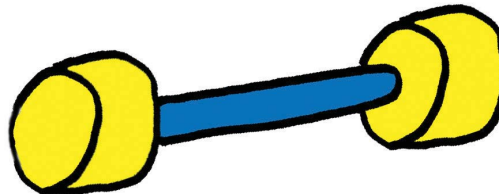
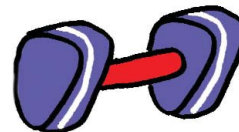


- Txaleko eta gerriko flotagarriak

Material flotagarriaz eginak daude eta burua uretatik kanpo mantentzen laguntzen dute. Oso egokiak dira sakonera handiko igerilekuetan ariketa ezberdinak egiteko edo korrika egiteko.

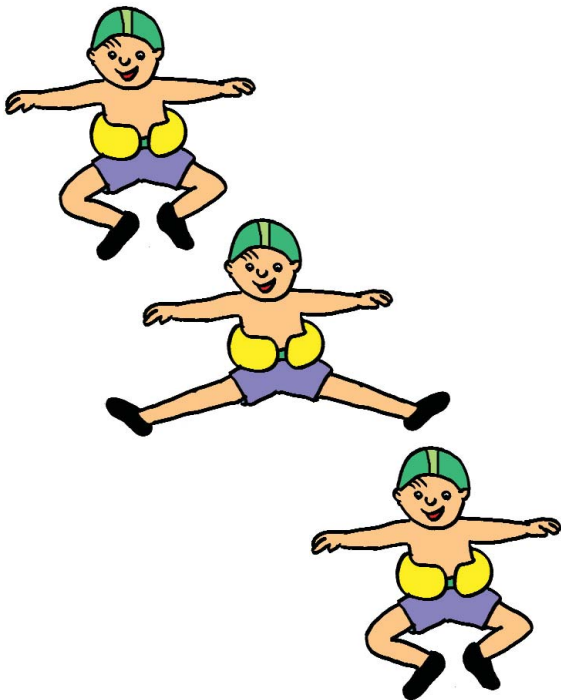
- Mankuerna flotagarriak

Material flotagarriaz eginiko tamaina ezberdinetako mankuernak. Ariketetan flotagarritasuna edo erresistentzia handitzeko baliabide bezala erabil daitezke.



Flotagailuekin egin daitezkeen ariketak:

1. Gerriko flotagailu batekin, hankak flexionatu, ireki eta itxi.



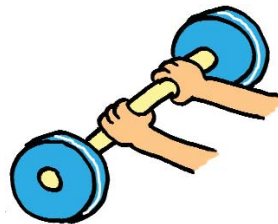
2. Gerriko flotagailu batekin, hankak luzaturik ireki eta itxi.

3. Eskumuturreko flotagailuak jarrita, besoak zabaldu eta urperatzen saiatu.



4. Mankuerna flotagarriak eskuetan ditugula, besoaren mugimendu ezberdinak egin: besoak bularraren altueran zabaldu eta itxi, besoak zabalik ditugula mankuernak urperatu...

5. Mankuerna flotagarri handi bati helduta gaudela, belaunak altxatuz korrika egin.



6. Sakonera handiko igerilekuan, mankuerna flotagarriei helduta eta flotagailu txikiak besoetan jarrita, hankak luzaturik ezker-eskuin eraman.



Gauza bera belauak flexionaturik.



- PISUAK

Uretara egokituriko pisuak, material eta tamaina ezberdinekoak. Uretako gimnasia material hau erabiliz, edozein ariketaren intentsitatea handitzea lortuko dugu.

- Eskumutur eta orkatiletarako pisu arinak.

Eskumutur edo orkatiletan lotu daitezkeen poltsatxoak dira, atal hauetako mugimenduen erresistentzia handitu eta indarra lantzeko erabiliak.

- Pisuak

Goi ataleko indarra lantzeko pisu txikiak, plastikoz estaliak ur ingurunean erabili ahal izateko. Ohiko mankuernen erabilera bera eman diezaiekegu, ariketen intentsitatea aldatzeko.



Pisuekin egin daitezkeen ariketak:

1. Orkatila edo eskumuturretan pisu arinak lotuta, beso eta hanken mugimendu ezberdinak egin: besoak gora eta behera mugitu, aurrera eta atzera, hankak aurrera eta atzerantz eraman, hankak alboetarantz zabaldu.



2. Orkatiletan pisu arinak lotuta oinez ibili.

Aldaerak: Pausoen luzera aldatu, belaunak altxatu, eskuetan palak jarri...

- URETAKO STEPA

Aerobikeko steparen antzekoa da baina igerilekuan erabiltzeko diseinatua.

Eskailera igotzen egiten dugun mugimendua imitatzeko balio du eta *aquaerobikean* oso erabilia da. Gainera, ariketak uretan egiteak erresistentzia handitu eta ariketaren intentsitatea areagotzen du.

Tamaina eta altuera ezberdinetakoak aurki daitezke eta duten pisuagatik urpean mantentzen dira.

**Stepekin egin daitezkeen ariketak:**

1. *Stepera* igo eta jaitsiz mugimenduen kateaketa ezberdinak egin.



- GOMA ELASTIKOAK

Goma elastikoak kolore ezberdinekoak dira erresistentzia edo gogortasun mailaren arabera ("Dinaband" edo "Theraband").

Gomekin egin daitezkeen ariketak:

1. Gomari esku batekin goitik, lepoaren atzean, heldu eta bestearekin behetik, bizkarrean. Beheko besoa luzatuz goma luzatu. Gauza bera goiko besoa luzatuz.
2. Zutik, gomari bi eskuekin bularraren altueran helduz, besoak itxi eta ireki.



3. Bikoteka, aurrez aurre, bi eskuekin gomari helduta, txandaka ukondoak flexionatu eta luzatu.
4. Bikoteka, aurrez aurre, bi eskuekin gomari helduta, txandaka, bi besoak aldi berean luzatu eta flexionatu eskuak bularrera eramanez.
5. Bikoteka aurrez aurre, goma oin bati lotuta, txandaka hanka atzerantz luzatu. Gauza bera beste hankarekin.
6. Bikoteka aurrez aurre, goma oin bati lotuta, txandaka hanka alborantz eraman. Gauza bera beste hankarekin.

- TXURROAK

Material flotagarriaz egindako zilindroak, malguak dira eta ariketa ezberdinak egiteko aukera eskaintzen dute.



Txurroekin egin daitezkeen ariketak:

1. Txurroari bi eskuekin aldakaren atzealdean helduz, txurroa urperatzen saiatu.



2. Gorputzaren alboetan, esku bakoitzean txurro bat dugula, txurroak urperatzen saiatu.
3. Gorputzaren alboetan, esku bakoitzean txurro bat dugula, besoak luze mantenduz, alboetarantz igo eta jaitsi.
4. Txurroa hanka tartean dugula, besoek mugimenduen bidez desplazatu. Zaldi batean joango bagina bezala. Gauza bera baina txurroaren gainean eserita.

5. Buruz gora etzanda, txurroa belauenen azpian bermatuz, besoek mugimenduen bidez desplazatu.
6. Buruz gora etzanda, txurroari eskuekin helduta, hankak mugituz desplazatu.
7. Txurroaren gainean zutik, lurra ukitu gabe, oreka mantendu.
8. Txurroaren gainean zutik, lurra ukitu gabe, belaunak flexionatu eta luzatu txurroak ihes egin gabe.

- MUSIKA

Musika bi modutan erabil dezakegu: gure ariketen osagarri bezala, saioa girotzeko (animatu edo lasaitzeko) edo ariketaren ezaugarri bezala, ariketa erritmikoak egiteko, *aquaerobikean* bezala.

Helburuaren arabera musika ezberdina erabiliko da: musika alaia eta erritmo bizikoa saioa alaitu nahi izanez gero eta lasaiagoa luzaketa eta erlaxazio ariketak egiteko.



Musikarekin egin daitezkeen ariketak:

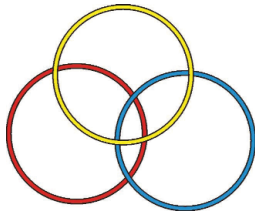
1. *Aquareobika*: oinarrizko mugimenduak kateatuz (martxa, *squat*, jauziak...) eta musikaren erritmoari jarraituz koreografia bat sortu.

- BESTELAKO MATERIALA

*Aquagym*erako material espezifikoaz gain, bestelako materiala ere erabil dezakegu, gure helburua lortzen lagunduko digun edozein material. Zenbat eta material askotarikoagoa erabili gure saioak orduan eta aberatsagoak eta dibertigarriagoak izango dira. Eskura dugun materiala egokituz ariketa eta jolas ezberdinak asmatuko ditugu saioak erakargarriak izan daitezen.

- Uztaiak

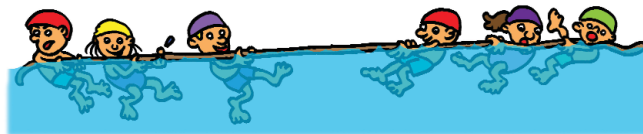
Uztaiak ariketa ezberdinak egiteko erabil daitezke: ur hondotik jaso, jaurtiketak egin, punteria lantzeko jolasak antolatu, taldekako jokoak prestatu, uztaiaren barrutik pasa...

**- Baloiak**

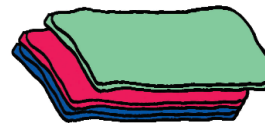
Baloia elkarri pasa, jaurti, urperatu, baloiaren gainetik salto egin, baloiaren gainera igo, baloia garraiatu...

- Sokak

Sokekin ere hainbat ariketa eta jolas egin daitezke: laguna sokari helduta garraiatu, sokatira uretan, zirkuituak...

**- Koltxonetak**

Koltxoneta flotagarriak material dibertigarri eta erakargarriak dira, jolas eta ariketa ugari egiteko aukera eskaintzen baitigute:



kideak garraiatzeko erabil ditzakegu, gainean ibiltzeko, oreka lantzeko, txirrista moduan, gainean itzulipurdiak egiteko, azpitik pasatzeko...

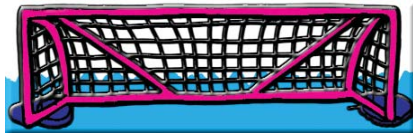
- Globoak

Igeriketan ez ohiko materiala diren arren, ariketa dibertigarriak egiteko aukera eskaintzen digute: airez edo urez beterik pilota moduan erabili, urpean puztu, paseak egin...



- Saskiak, futboleko atekak

Kirol jokoak egiteko uretara egokituriko materialaz balia gaitzke, futboleko atekak eta saskibaloiko saskiak, esaterako.



- MATERIALA ERABILTZEKO AHOLKUAK

- Karga* progresiboa: intentsitatea eta iraupena pixkanaka handituz joan, egokitzen joateko.

Adibidez: erresistentziaren intentsitatea pausoka handitzeko honako progresioa aholkatzen da:

- materialik gabe, eskuez baliatu.
- igeriketako pala ertainak erabili.
- pala handiak edo taulak erabili.
- abiadura txikiarekin hasi eta pixkanaka handitzen joan.
- palanka* motzetatik luzeagoetara pasa.
- saioen iraupena eta asteko saio kopurua handitzen joan.

- Gihar oreka: landu nahi diren gihar taldeen arabera erabiliko den materiala aukeratu. Gihar talde guztiak lantzerantz bideraturiko saioak egitea gomendatzen da.

- Giltzadura blokeatzea ekidin eta ariketen teknika zaindu lesioak ager ez daitezen.



- Materiala uretan mantentzen saiatu: ariketa egiterakoan materiala uretatik ateratzen badugu, bat-bateko erresistentzia galerak lesioak sor ditzake.
- Mugimenduen kontrola: ariketa egiterakoan gure mugimenduetan arreta jarri beharko dugu lesioak ekidin edo kideak ez oztopatzeko.



- SARRERA

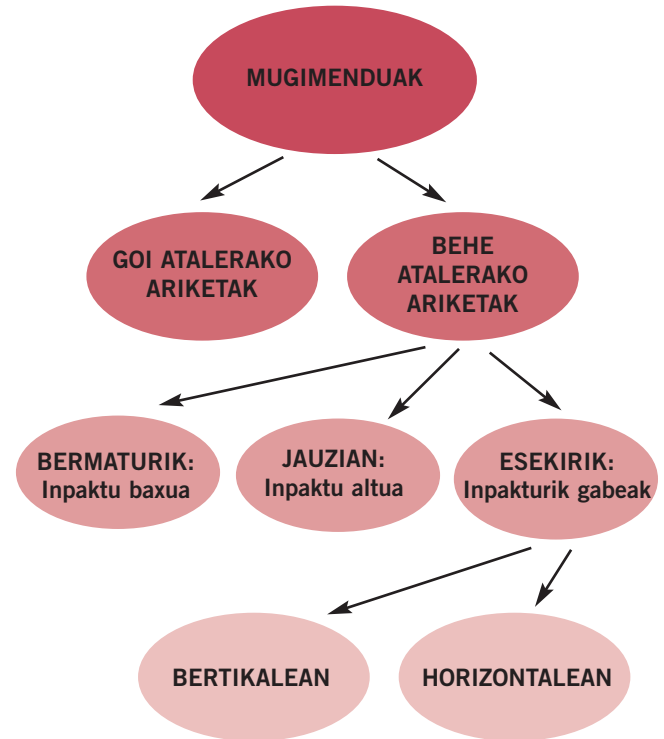
Kiroldegi gehienetan bi igerileku mota aurki daitezke: sakonera ertaineko igerilekua eta sakonera handikoa. Sakoneraren arabera bermea eta ariketen inpaktua aldatzen dira, bakoitzean egin daitezkeen mugimenduak desberdinak direlarik: mugimendu hauek bermaturik, jauzian ala esekirik egin daitezke.

- MUGIMENDUAK

Aguagymean egin daitezkeen mugimendu ezberdinek goi edo behe atalak lantzeko balio dute. Behe atalerako ariketak lurrarekiko kontaktuaren arabera, hiru multzotan sailka daitezke: bermaturik, jauzian eta esekiduran. Horrek ariketaren inpaktua baldintzatuko du. Adibidez, uretan lurra ukituz korrika bagoaz inpaktu baxua jasango dugu, eta lurra ukitu gabe, esekirik, korrika eginez gero, inpakturik gabeko ariketa izango da.

Esekiduran eginiko ariketak uretan flotatzen ari garela egiten dira, ariketa hauek gorputza

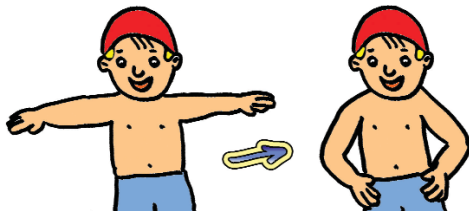
urarekiko bertikalean edo horizontalean dugula egin daitezke.



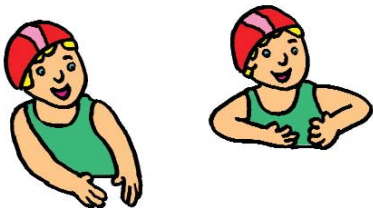
Goi atalerako ariketak (G)

Ariketa guztiak uraren erresistentzia indarra aprobeztatuz egingo dira, mugimenduak ur azpian eginez.

1. Besoak ireki eta itxi: Besoak bularraren altueran luzaturik ditugula alboetarantz zabaldu eta itxi.



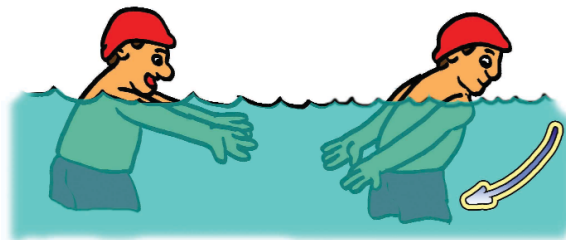
2. Besoak aurrera eta bularrera: Besoak bularraren altueran luzaturik ditugula ukondoak flexionatu eta luzatu.



3. Besoaren mugimendu diagonal: Besoa albo baterantz luzatu eta diagonalean kontrako aldeko izterrerera eraman. Materialarekin edo gabe.



4. Besoak aurrera eta atzera: Besoak bularraren altueran luzaturik ditugula gorputzaren alboetatik atzerantz eraman.



5. Besoak aurrera eta atzera txandaka: Bi besoen mugimendua txandaka eginez.
6. Besoak aurrerantz igo eta jaitsi: Besoak bularraren altueran luzaturik ditugula, jaitsi eta igo.

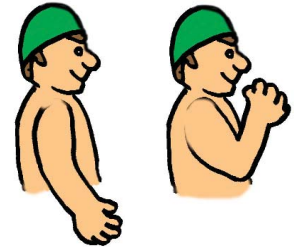


7. Besoak alboetarantz igo eta jaitsi : Besoak izterren alboetan ditugula, besoak luzaturik aldamentetara igo eta jaitsi.



8. Besoak flexionaturik alboetan igo eta jaitsi: Besoak alboetan flexionaturik ditugula, ukondoak luzatu eta flexionatu. Eskuaren ahurra behera begira.

9. Ukondoaren flexioa: Besoak izterren alboetan ditugula, ukondoak flexionatu eta luzatu.



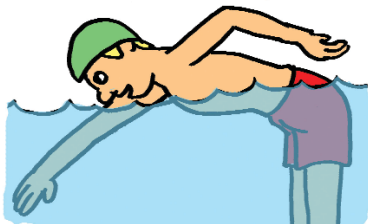
10. Eskuin-ezker: Besoak flexionaturik, besaurreak urarekiko paralelo, ukondoak gerritik mugitu gabe, besoak ezker-eskuin eraman.

11. Sorbaldak altxatu: Sorbaldak altxatu eta jaitsi.

12. Besoak atzealdetik altxatu: ukondoak flexionatu eta atzealderantz altxatu, eskuak (eta materiala) gorputzaren atzealdean mantendu.



13. *Crawl*: Gauden lekuan geldirik besoekin *crawleko* mugimendua egin.



14. Bizkarra: Gauden lekuan geldirik besoekin bizkar estiloko mugimendua egin.
15. Bularra: Gauden lekuan geldirik besoekin bular estiloko mugimendua egin.
16. Korrika: Gauden lekuan geldirik, besoak aurrera eta atzera mugitu korrika joango bagina bezala.
17. Korrika besoak luzaturik: Gauden lekuan geldirik, besoak luzatuta aurrera eta atzera mugitu korrika joango bagina bezala.
18. Boxeoa: Uraren kontra boxeoko kolpeak eman.



19. Abdominalak: Material flotagarri desberdinekin abdominal ariketak egin:

a. Hankak igerilekuaren ertzean



bermatuta eta txurroa bizkaraldean dugula.



b. Txurroa hanka tartean dugula.

c. Hankak eta bizkaraldea txurroan bermatuta.
d. Bi taula eskuetan ditugula.



e. Igerilekuaren ertzean edo kortxo ilaran bermatuta hanken mugimendua k egin.



f. Gerriko flotagarriarekin.



Behe atalerako ariketak (B)

Aipaturiko goi atalerako ariketak hanken mugimendu ezberdinekin konbina

daitezke. Behe ataleko mugimenduek ariketaren inpaktua baldintzatuko dute, hiru ariketa mota bereiziz: bermaturik, jauzian eta esekirik.

- Bermaturik (B)

Inpaktu baxua:

- Oin bat lurrean bermaturik dago beti.
- Mota honetako ariketak ura gerriaren edo bularren altueran dugula egiten dira, sakonera ertaineko igerilekuetan.
- Lurrarekiko kontaktua gal daiteke, baina jauzirik egin gabe.
- » Ariketaren inpaktuak eta intentsitateak ez dute harreman zuzenik, inpaktu baxuko mugimenduak intentsitate altukoak izan daitezke. Adibidez: inpaktu baxuarekin korrika egin dezakegu, oin bat eta gero bestea lurrean bermatuz, baina intentsitate altuan, abiadura oso handian edo orkatiletan pisuak lotuta.

Behe atalerako ariketak bermaturik (BB)

1. Oinez: Uretan oinez ibili. Pausoaren luzera aldatuz.



2. Oinez geldirik: Gauden lekuan geldirik oinez (martxa).

3. Orpoak altxatu: Gauden lekuan geldirik, orpoak txandaka altxatu.
4. Orpoen gainean ibili



5. Oin puntetan ibili



6. *Skipping*: Belaunak altxatuz oinez ibili.



7. Oinez hankak luzaturik: Belaunak flexionatu gabe hankak aurrerantz altxatuz ibili (jostailuzko soldadua bezala)

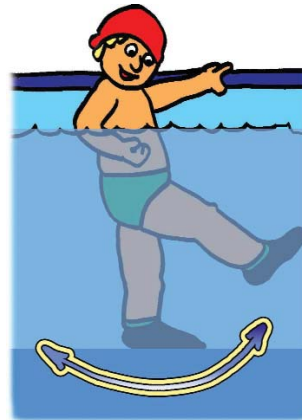


8. Orpoak ipurdira: Orpoak ipurdira eramanez ibili.



9. Belauna alborantz eraman: Belauna flexionaturik alborantz eraman aldakaren kanpo errotazioa eraginez.

10. Ostikoak: Belauna flexionatu eta aurrerantz luzatu, ostikoa emanez.
11. Aurretik atzerako pendulua: Hanka luzaturik aurrera eta atzera mugitu.



12. Alboko pendulua: Hanka luzaturik gorputzaren aurrean ezker-eskuin kulunkatu.



13. Pausoak alboetarantz: Albo baterantz pausoak emanez desplazatu. Pausoen luzera aldatu.

14. Makurtu: Belaunak flexionatuz makurtu eta altxatu.



15. Hanka baten gainean makurtu: Hanka baten gainean gaudela, makurtu eta altxatu.



16. Korrika: Gauden lekuan geldirik ala desplazatuz korrika egin.



- Jauzian (J)

Inpaktu altua:

Ariketa hauen ezaugarria jauziak dira; edozein motatako jauziak. Mugimendu hauetan lurrarekiko kontaktua galtzen da (aireko aldia) gorantz jauzi eginez.

Normalean sakonera ertaineko igerilekuetan egiten dira.



Behe atalerako ariketak jauzian (BJ)

1. Jauzi txikiak emanaz ibili: Oinez, jauzi txikiak emanaz ibili, pausoen aireko aldia luzatuz. Pausoen luzera aldatu.



2. Kanguroa: Bi hankekin jauzi eginez aurrerantz joan.

3. Hanka baten gainean: Hanka baten gainean jauzi eginez aurrerantz joan.

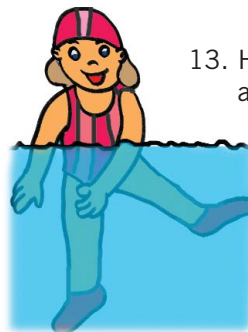
4. Jauzitxoak: Gauden lekuan geldirik jauzi egin: bi hankekin, hanka baten gainean edo hankak txandaka bermatuz.



5. Alboko jauziak: Bi hankekin ezker-eskuin jauzi egin.



6. Dantzaria: Oin puntetan bermatuz pauso handiak emanez, dantzarien jauziak imitatu.
7. *Skipping*: Belaunak altxatuz oinez ibili, aireko aldia luzatuz. Gauden lekuan geldirik edo desplazamenduan egin daiteke.
8. Jauziak hankak aurrerantz luzatuz: Belaunak flexionatu gabe hankak aurrerantz altxatuz ibili (Can-caneko dantza eginez).
9. Orpoak ipurdira: Orpoak ipurdira eramanez ibili, aireko aldia luzatuz. Gauden lekuan geldirik edo desplazamenduan egin daiteke.
10. Belauna alborantz eraman: Belauna flexionaturik alborantz eraman, jautsian gaudela, aldakaren kanpo errotazioa eraginez
11. Karate: Jauzi egin, belauna flexionatu eta aurrerantz luzatu, ostikoa emanez.
12. Jauzitxoak alboetarantz: Albo baterantz pausoak emanez desplazatu. Jautsien luzera aldatu.



13. Hanken pendulua: Hanka alborantz altxatu bestearen gainean jauzi eginez.

14. Izurdearen jauzia: bi hanken gainean aurrerantz jauzi egin, izurdeek bezala ur gainetik jauzi eginez.

15. Lagunaren gainetik jauzi: kidea makurturik dagoela, haren bizkar gainean bermatu, eta hankak zabalduz, gainetik jauzi egin.



- Esekirik (E)**Inpakturik gabeak:**

Ariketak lurrarekiko kontakturik gabe egiten dira, gorputza uretan flotatzen ari dela. Normalean sakonera handiko igerilekuetan egin ohi diren arren, sakonera ertaineko igerilekuetan ere egin daitezke, hankak lurretik altxatuz.

Behe atalerako ariketak esekirik (BE)**Bertikalean**

1. Uretan korrika: Uretan, lurra ukitu gabe, oinez edo korrika.
2. *Skipping*: Belaunak altxatuz uretan oinez.



3. Oinez hankak luzaturik: Belaunak flexionatu gabe hankak aurrerantz altxatuz ibili (jostailuzko soldadua bezala)

4. Orpoak ipurdira: Orpoak ipurdira eramanez ibili.

5. Belauna alborantz eraman: Belauna flexionaturik alborantz altxatu, aldakaren kanpo errotazioa eraginez.



6. Ostikoak: Belauna flexionatu eta aurrerantz luzatu, ostikoa emanez.

7. Aurretik atzerako pendulua: Hanka luzaturik aurrera eta atzera mugitu.

8. Alboko pendulua: Hanka luzaturik gorputzaren aurrean ezker-eskuin kulunkatu.

9. Uzkurtu: Belaunak bularrera bilduz gorputza makurtu eta luzatu.



10. Flotazio jarrerak:

- Taula gainean eserita edo zutik.
- Gerriko flotagarriarekin.
- Besoetarako flotagailu txikiekin.
- Mankuerna flotagarriekin.
- Txurroaren gainean eserita edo zutik.
- Txurroa hanka tartean dugula.

Horizontalean

- Crawl* estiloa: *Crawl* estiloko hanken mugimendua egin.
- Bizkar estiloa: Bizkar estiloko hanken mugimendua egin.



13. Bular estiloa: Bular estiloko hanken mugimendua egin.

14. Alboz: Alboz gaudela, tximeleta eta *crawl* estiloko hanken mugimendua egin.



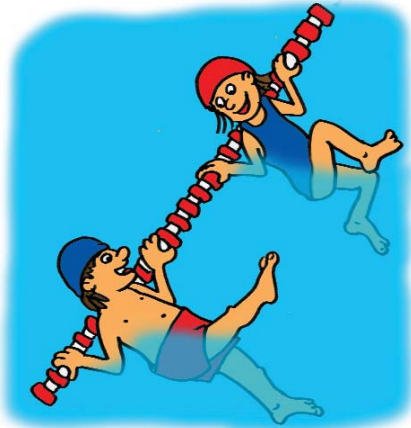
15. Belaunak bularrera bildu: Ahoz gora gaudela, belaunak bularrera bildu eta luzatu.





16. Hankak ireki eta itxi: Ahoz gora gaudela, hankak zabaldu eta itxi.

17. Bizikletan: Ahoz gora gaudela, hankekin txirrinda mugimendua egin.



18. Hankekin zirkuluak marraztu: Ahoz gora gaudela, hankak luzatuta mugimendu zirkularrak egin.



Arlo praktikoaren ulermena errazteko, ariketak zenbaki eta letra bidez zehaztuko dira. Saio praktikoak deskribatzeko honako izendapena erabiliko dugu:

- Goi atalerako ariketak → G
- Behe atalerako ariketak → B
- Behe atalerako ariketak bermaturik → BB
- Behe atalerako ariketak jauzian → BJ
- Behe atalerako ariketak esekirik → BE



- ALDAERAK

Proposaturiko ariketak zerrenda txiki bat baino ez dira, goi eta behe atalerako ariketak elkar lotuz, kateaketak eginez, aldaera ugari sortuko dugu. Lotura horiez gain proposaturiko ariketei materiala gehitzeak beste hainbat aukera eskainiko digu, baita ariketaren zailtasuna eta intentsitatea aldatzeak ere.

**Kateaketak:****Goi ataleko ariketa ezberdinak elkar lotuz:**

Adibidez:

Besoak ireki eta itxi (G1)

Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6)

Besoak aurrera eta atzera (G4)

Boxeoa (G18)

Behe ataleko ariketa ezberdinak elkar lotuz:

Adibidez:

Skipping (BB6)

Pausoak alboetarantz (BB13)

Orpoak ipurdira (BB8)

Ostikoak (BB10)

Goi eta behe atalerako ariketa ezberdinak elkar lotuz:

Adibidez:

Boxeoa (G18)

Ostikoak (BB10)

Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6) + *Skipping* (BB6)

Kateaketa hauek musikaz baliatuz koreografia moduan egin daitezke erritmoa lantzeko; horretarako erritmo oso markatudun musika erabiliko da pausoak musikari egokituz.

Beste aukera bat aipaturiko ariketak tonifikazio edo indartze ariketa gisa planteatzea da, bakoitzari errepikapen kopuru eta denbora jakin bat eskainiz.



Materiala:

Proposaturiko ariketak material ezberdina gehituz egin daitezke ariketen inpaktua eta intentsitatea aldatuz eta urarekiko erresistentziarekin jokatuz. Ariketa bera helburu ezberdinak lortzera bideratu dezakegu, aldaera ugari sortuz:

Adibidez:

Besoak aurrera eta bularrera (G2)

- Taularekin
- Eskumuturrerako pisu arinekin

Besoak aurrera eta atzera (G4)

- Igelen eskuekin



Aquagymeko ohiko mugimendu edo ariketez gain, gure saioak aberasteko beste hainbat baliabide erabil ditzakegu: igeriketako ariketak, joko-jolasak, dantzak, bestelako materiala...

Saioen aniztasuna lortzeaz gain, jarduera osagarriei esker, saioak dibertigarriagoak eta erakargarriagoak izango dira.

Jarraian jolas zerrenda bat proposatuko dugu adibide gisa:

- ISATSARI HELDU

Materiala: Ez da behar.



Deskribapena: Parte-hartzaile guztiek, elkarri helduta, ilara bat osatuko dute. Ilarako lehenengoak azkena harrapatzen saiatu beharko du, ilara hautsi gabe.

- KUBOAK BETE

Materiala: Talde bakoitzeko bi kubo handi eta parte-hartzaile bakoitzeko katilu bana.

Deskribapena: Igerilekuaren bi alboetan, taldeko kubo bana egongo da: bata hutsik eta bestea urez beteta. Taldekideek, kubo batetik katiluaz ura hartu eta beste aldeko kuboan bete beharko dute, bidean ura galdu gabe.

Aldaera: Talde bakoitzeko katilu bakarra egongo da, eta banan banan atera beharko dute errelebo lasterketa eginez.



- MARRAZOA

Materiala: lau kono.

Deskribapena: Lau konoak igerilekuaren ertzean kokatuz pasabide bat irudikatuko dugu. Marrazoa, zonalde horretatik atera gabe, gainerako kideak harrapatzen saiatuko da, haiek pasabidea zeharkatzen duten bitartean. Harrapatutako lagunak marrazoari lagunduko diote.



- ERRELEBOAK

Materiala: Askotarikoa: taulak, koltxonetak, txurroak, konoak...

Deskribapena: Desplazatzeko modu ezberdinak erabiliz errelebo lasterketak egin:

- Erreginaren aulkia: biren artean laguna besoan gainean eserita garraiatu.



- Txurroari helduta: biren artean kidea txurroari helduta garraiatu.



- Zaldia: txurroa hanka tartean dugula, besoen indarrak baliatuz desplazatu.
- Taulan eserita: taula gainean eserita besoen indarrak baliatuz desplazatu.
- Surf: taula gainean zutik, besoen indarrak baliatuz desplazatu.
- Lagunaren gainera jauzi: laguna makurturik dagoela, besoak haren bizkarrean bermatu eta gainera jauzi egin.



- Txalupa lasterketa: talde bakoitza koltxoneta handi baten gainean, beso eta hanke baliatuz desplazatu.

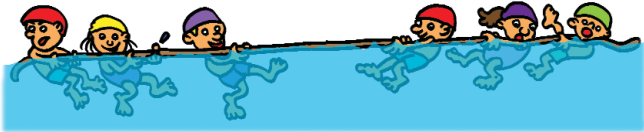


- Zerbitzariak: taula bati buru gainean helduz desplazatu.

- SOKATIRA

Materiala: Soka luze bat.

Deskribapena: Bi talde, bata bestearen aurka, sokatiran aritu.

**- ZAPIAREN JOLASA**

Materiala: Zapi bat.

Deskribapena: Bi taldetan banatuko dira, eta bakoitza igerilekuaren alde batean kokatuko da. Taldekide bakoitzak zenbaki bat izango du eta, begiraleak zenbakia esandakoan, erdira atera eta zapia hartzen saiatu beharko dute. Zapia hartutakoan lagunengana itzuli beharko dute. Zapia hartzen ez duenak aurkaria harrapatu beharko du.

Aldaera: Zapia erabili ordez, baloia, uztaila, txurroa...erabili.



- LAU ILARAK

Materiala: Pilota bat edo flotatzen ez duen beste edozein objektu.

Deskribapena: Lau ilara osatuko dira bata bestearen parean kokatuz, izar baten moduan. Erdian pilota utziko da. Ilarako bakoitzak zenbaki bat izango du. Zenbakia entzutean izarri bira emango dio eta bere ilarara itzultzean, kideen hanka tartetik pasatuz, erdiko pilota hartzen saiatuko da.

**- BAKOITIAK EDO BIKOITIAK**

Materiala: Ez da behar.

Deskribapena: Igerilekua bi zatitan banatuko da, erdian bi taldeak kokatuko direlarik batak besteari bizkarra emanez. Talde batek zenbaki bakoitiak izango ditu eta besteak bikoitiak. Begiraleak zenbaki bat esandakoan zenbaki hori duena igerilekuaren ertzera iristen saiatuko da, bestea bera harrapatzen saiatuko delarik.

Aldaerak: Zenbakiak erabili beharrean, koloreak, animaliak... erabili.



- PUNTERIA JOLASAK

Materiala: Baloiak, pilotak, uztaiak, konoak, edozein material flotagarri, saskiak...

Deskribapena: Punteria lantzeko jolas ezberdinak egin:

- Konoak igerilekuaren ertzean jarrita, uztaiak konoetan sartzen saiatu.



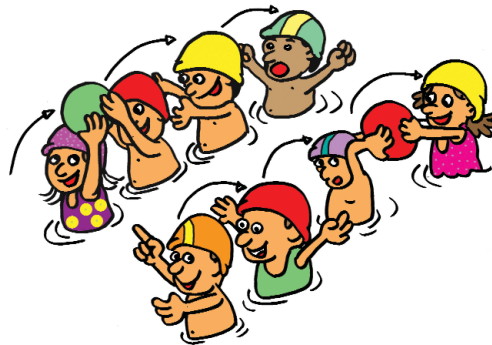
- Material flotagarria uretan flotatzen utzi eta pilota edo baloia jaurtiz jotzen saiatu.
- Saskibaloiko saskiak erabiliz partida bat antolatu.

- TRENA

Materiala: Talde bakoitzeko baloi bana.

Deskribapena: Ilaran kokatuta baloia elkarri buru gaineretik pasa. Baloia pasatakoan ilararen atzean kokatu.

Aldaerak: Errelebo lasterketa moduan antola daiteke, helmuga bat jarriz. Baloia pasatzeko moduak ere alda daitezke: baloia albotik pasa, hanka tartetik...



- ERLOJUPEKOA

Materiala: Baloi edo pilota bat.

Deskribapena: Bi taldetan banaturik, bat borobilean kokatuko da eta bestea ilaran. Ilaran dauden parte-hartzaileek, banan bana, borobila inguratuz ibilbide bat egin beharko dute, eta berriz ere ilarara itzuli. Ilaran dagoen lehenengoa irtetearekin batera, borobilean dagoen taldea elkarri baloia pasatzen hasiko da. Baloiak emandako bira kopurua ozen zenbatuko da, ordularia bailitzan. Taldekide guztiek ibilbidea burututakoan taldeen artean zereginak aldatuko dira.

Ibilbidea egiten "ordu" gutxien ematen duen taldeak irabaziko du.



Aldaerak: Borobilaren inguruan modu ezberdinetan desplazatu: ibiliz, jauziak emanez, igerian, ur azpitik... Borobilean dauden lagunek ere, baloia elkarri modu ezberdinetan pasa: ur azpitik, paseak eginez...

- MATERIALA JASO:

Materiala: Askotarikoa: uztaiak, baloiak, taulak, txurroak...

Deskribapena: Bi talde egingo dira eta igerilekuan zehar sakabanaturiko material ezberdina jaso eta beraien eremura eramaten saiatuko dira. Material gehien jasotzen duen taldeak irabaziko du.



- NAUFRAGOAK:

Materiala: Koltxoneta handi bat.

Deskribapena: Ahalik eta taldekide gehien koltxoneta gainean igotzen saiatu.



Aldaera: Taldekideak koltxonetatik botatzen saiatu, koltxoneta gainean bakarrik gelditu arte.

**- ZENBAKIA ASMATU:**

Materiala: Txurroak.

Deskribapena: Talde batek, gorputzaz eta material flotagarriaz baliatuz uretan zenbaki edo letrak irudikatu. Beste taldeak irudia asmatu beharko du.



- LUZAKETEN GARRANTZIA

Jarduera fisikoa egin aurretik gihar talde ezberdinak luzatzea ezinbestekoa da gorputza jarduera egiteko prestatu eta lesioak ekiditeko.

Jarduera fisikoa egin ondoren ere oso gomendagarriak dira, giharrak erlaxatu eta hasierako egoerara itzultzeko.

Malgutasuna lantzeak mugimenduen zabaltasuna eta zalutasuna* hobetzen ditu gorputzeko tentsioa askatu eta bizi kalitatea hobetuz.

Giharren malgutasuna giltzaduren mugikortasunarekin loturiko kontzeptua da, batak bestearengan eragin zuzena baitu. Horregatik bi gaitasunak lantzerako bideraturiko ariketak egitea gomendatzen da.



- LUZAKETA ARIKETAK UR INGURUNEAN

Ur ingurunea malgutasuna lantzeko gune aproposa da, grabitate baxuagatik gihar erlaxazioa eragin eta hobekuntza erraz gertatzen baita. Lurreko luzaketa ariketak sakonera txikiko igerilekuan egin daitezke, material flotagarriaz baliatuz mugimenduen zabaltasuna erraztuz.

- LUZAKETA ARIKETAK

Goi atalerako luzaketa ariketak:

- **Bizkarra:** Hankak sorbaldaren zabaleran zabaldua, eskuak belauetan bermatu eta lepoa makurtuz burua pixkanaka jaitsi.
- **Bizkarra, ertzari helduta:** Igerilekuaren ertzari eskuekin helduta, oinak horman bermatu eta hankak eta besoak luzatzen saiatu, bizkarraldea ere luzatuz.
- **Besoak gora:** Hankak apur bat zabaldua, eskuak buru gainean elkartu, eta hankak pixka bat flexionatuz, besoak gorantz luzatu.



- **Besoen luzaketa, ertzari helduta:** Hormari bizkarra emanez, esku batez ertzari heldu eta gorputza kontrako alderantz biratu.
- **Lagunaren bizkar gainean:** Bikoteka, kideari bizkarra emanez, sorbalden gainetik elkarri eskua eman. Bata aurrerantz makurtu eta bestea haren bizkar gainean etzango da, bizkarraldea luzatuz. Gero zereginak aldatuko dituzte.
- **Lepoaren mugikortasun ariketak:** errotazio eta zirkundukzioak egin.
- **Sorbaldaren mugikortasun ariketak:** sorbaldak altxatu eta jaitsi, zirkundukzioak, igeriketa mugimenduak... egin. Aldaera: Txurroari edo taulari helduta mugimenduak egin. Taulari bizkarrean helduta, ukondoak altxatuz gora eta behera mugitu.
- **Gerriaren mugikortasun ariketak:** Zirkundukzioak, errotazioak*, flexio eta estentsioak...
- **Bikoteka, bularraldea:** Kideari bizkarra emanez, besoak atzerantz luzatu, hark atzetik heldu ditzan. Poliki-poliki, bi besoak elkarrengana hurbiltzen saiatu.

- **Kideari helduta:** Elkarren aurrean gaudela, eskuetatik heldu eta oinak lurrean mantenduz, enborra, zuzen, atzerantz bota.

Behe atalerako luzaketa ariketak:

- **Hanka ertzean bermatuta:** Hanka bat igerilekuaren ertzean bermaturik dugula, enborra aurrerantz eraman.
- **Hegatsari heldu:** Esku batez ertzari helduta, bestearekin hegatsari heldu eta hanka luzatu.



- **Izterra:** Hankari, orkatilatik gorputzaren atzean heldu. Eskuarekin oina gorputzerantz hurbiltzen saiatu.

Aldaera:
Hegatsari helduta.



- **Belauna bularrera:** Hanka flexionatu eta bi eskuekin helduta bularrerantz eraman.
- **Hanka kidearen gainetik:** Bat uretan murgilduz makurtu egingo da, eta besteak, hanka kidearen gainetik pasatuz, alde batetik bestera eramango du.
- **Orkatilaren mugikortasun ariketa:** Igerilekuaren ertzari helduta, orkatilaren zirkundukzioak, errotazioak, flexio eta estentsioak egin.
- **Bikiak:** Ertzari helduta, oin bat atzeratu eta luzatu. Aurreko oina flexionatu eta enborra aurrerantz eramanez, atzeko hanka luzatu.

- **Eskaileran igota:** Oin puntetan eskaileran bermatu, orpoak altxatu eta jaitsi.
- **Soleoa:** Ertzari helduta, oin bat atzeratu. Bi hankak flexionatu eta enborra aurrerantz eraman.
- **Ertzari helduta:** Igerilekuaren ertzari helduta, oinak horman bermatu eta hankak luzatzen saiatu, iskiotibialak luzatzeko.
- **Material flotagarriaz lagunduta**



- **Belaunaren mugikortasun ariketa:** Ertzari helduta belaunaren zirkundukzio, errotazio, flexio eta estentsio mugimenduak egin.
- **Abduktore eta aduktoreak:** Ertzari helduta, hanka albo baterantz luzaturik altxatu.
- **Bikoteka hanka luzatu:** Batak taulari eutsiko dio eta kideak gainean hanka bat bermatuko du. Taula pixkanaka igotzen joango da, lagunak esaten duen arte. Aldaera: Txurroa erabiliz.

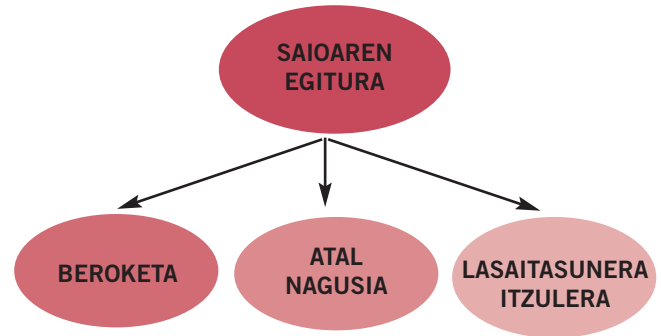


- SARRERA

Jarraian saioen diseinuan kontuan hartu beharreko hainbat aspektu laburtzen saiatuko gara. Hasteko saioen egitura azalduko dugu, haien atalak deskribatuz. Ondoren, plangintza egoki baterako aholkuak emango ditugu, saioak parte-hartzaileen maila eta ezaugarriei egokitzeko beharrezkoak diren faktoreak azalduz. Amaitzeko, saio praktikoen proposamen bat egingo dugu, parte-hartzaileen maila kontuan harturik progresio txiki bat jarraituz. Hiru maila bereiziko ditugu, bakoitzeko hamar saio eredu eskainiz.

- SAIOPEN EGITURA

Saio guztiak hiru atal nagusitan banatzen dira: beroketa, atal nagusia eta lasaitze aldia. Bakoitzak helburu jakin bat dauka eta helburu horren arabera jarduera mota ezberdin bat landuko da.



Beroketa

- Definizioa eta helburua

Beroketa, saioaren lehen atala da, helburutzat giharrerria, arnasketa eta bihotza jarraian egingo dugun ariketarako prestatzea izango duena. Atal honen iraupena 10-15 minutukoa izango da.

- Ezaugarriak

- Mugikortasun ariketa orokorrak: Gorputz atal nagusien giltzaduren mugikortasuna lantzerantz bideratuko ariketak egingo dira, gihar talde handiak mugiaraziz.
- Intentsitatea mailaka-mailaka igo: ariketa lasaiekin hasiko gara, pixkanaka jarduera dinamikoagoak sartuz joango garelarik.
- Joko gisako ariketa dinamikoak proposatuko dira.

- Oharrak

Atal honetan egingo diren luzaketa ariketak kontu handiz eta mugimendu bortizik gabe egingo dira, begiralearen ardurapean. Errebote mugimenduak ekidingo dira, min sentsazioak saihesteko.

Atal nagusia

- Definizioa eta helburua

Atal hau saioko helburu nagusia lortzerantz bideraturik egongo da. Ariketa kopuru handiena atal honetan egingo da, saioko intentsitaterik altuena ere bertan lortuko delarik. 40 minutu inguruko iraupena izango du.

- Ezaugarriak

- Helburuen arabera edukiak: lortu nahi dugun helburuaren arabera (koordinazioa, iraupena...) eduki batzuk edo besteak landuko dira.
- Saio orekatua: gorputz atal ezberdinak lantzerantz bideratuko ariketak (goi atala, behe atala...) egingo dira, helburu ezberdinak landuz (iraupena, indarra, malgutasuna, sozializazioa...). Adibidez: gure saioaren helburu nagusia goi ataleko indarra lantzea bada ere, behe atala lantzeko ariketak, beste gaitasunak lantzerantz ere bideraturikoak, maila txikiagoan tartekatuz joango gara.

- Oharrak

Atal nagusia ahalik eta dibertigarriena eta erakargarriena izan dadin material ezberdina erabiltzen saiatuko gara, ariketa eta joko ezberdinez baliatuz gure saioetan aniztasuna bilatuz.

Lasaitasunera itzultzea**- Definizioa eta helburua**

Saioa amaitzeko hasierako egoerara itzultzen saiatuko gara, lortu den aktibazio maila jaitsi eta organismoa lasaituz. Atal honen helburua arnasketa baretu, bihotz maiztasuna jaitsi eta giharreria erlaxatzea izango da.

Atal honek 10 minutu inguru iraungo du.

- Ezaugarriak

- Intentsitate baxukoa: ariketa lasaiak egingo dira, luzaketa eta erlaxazio ariketak esaterako. Joko eta jolasak planteatzen badira, ezaugarri hau kontutan hartu beharko da.
- Atal nagusiarekiko lotura: atal nagusian landu denaren araberrako ariketak planteatuko dira.

Bereziki behe atala landu bada, behe atalerako luzaketak egingo dira.

- Oharrak

Saioa amaitu aurretik parte-hartzaileen iritzia entzun eta beraien bizipen eta sententzioei buruz hitz egitea komeni da gure saioaren ebaluaketa egiteko.

- PLANGINTZA:

Aquagym ikastaro bat modu egokian planifikatzeko hainbat aspektu hartu beharko dira kontuan:

Parte-hartzaileak	Parte-hartzaileen ezaugarriak ezagutu beharko ditugu saioak haiei egokitu eta eraginkorrak izan daitezen: <ul style="list-style-type: none"> - Adina - Maila fisikoa - Aurretiko esperientzia - Gustuak - Arazo edo ezintasunak
-------------------	--



Helburuak	<p><i>Aquagym</i> ikastaroen helburuak ezberdinak izan daitezke:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aisialdia - Errehabilitazioa - Saso fisikoa mantentzea - Osasuna <p>Plangintza helburu hauek kontuan hartuta egingo dugu. Saio bakoitzean ere, helburu nagusi bat landuko da, nahiz eta gainontzeko edukiei ere tartetxo bat eskainiko zaien.</p>
Iraupena eta denboralizazioa	<p>Ikastaroaren iraupenak eta asteko saio kopuruak gure lana baldintzatuko dute. Denboralizazio egoki batek, ikastaroan zehar landu nahi diren helburu eta eduki ezberdinak kokatzen lagunduko digu.</p>

Progresioa	<p>Ikastaroan zehar taldearen maila aldatuz joango da, eta gure saioak egokitzen joan beharko dugu, progresio bat jarraituz. Progresioa burutzeko baliabide ezberdinak erabil ditzakegu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ariketaren intentsitatea handitu. - Ariketen koordinazio maila zaildu. - Erresistentzia handitu: mugimenduen abiadura handituz, materiala gehituz... - Iraupenarekin jokatu. - (...)
Antolaketa	<p>Jarduerak antolatzeko modu desberdinak daude, hauek baliatu beharko dugu gure saioen aniztasuna bultzatzeko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zirkuitua - postak - jokoak <p>» Saioak orekatua izan behar du, bai goi zein behe atala lantzerantz zuzendua eta baita helburuei dagokienez ere.</p>

- SAIOAK

HASTAPENeko SAIOAK

- Maila:

Hastapeneko maila *aquagymean* hasi berriak direnei zuzendurik dago, jarduera fisikoa egiteko ohitura handirik ez duten taldeei. Murrizpenak dituzten pertsonak ere maila honetan kokatuko ditugu, behar diren egokitzapenak eginez.

- Uraren sakonera/erresistentzia:

Maila honetako taldeekin sakonera ertaineko igerilekuetan aritzea gomendatzen da, une oro lurra ukitzeko aukera izateak ziurtasuna emango baitie. Igerileku handian sartzekotan material flotagarriaz baliatuko gara parte-hartzaileen segurtasuna bermatzeko.

- Iraupena:

Saioen iraupena 45-60 minutu ingurukoa izango da, jardueren intentsitatearen arabera egokitua.

- Errepikapenak eta intentsitatea:

Ariketa bakoitzeko errepikapen gutxi eginez hasiko gara, parte-hartzaileen gaitasuna hobetuz doan heinean, errepikapen kopurua handituz joango garelarik.

Intentsitatea ere baxua izango da hasieran, denbora aurrera joan hala, ariketen zailtasuna handituz.

- Materiala:

Materiala flotaziorako erabiliko dugu nagusiki, ariketetan segurtasuna bermatzeko. Erresistentzia ariketak materialik gabeak izango dira hasieran, eta pixkanaka tresna ezberdinak erabiliko dira.

- Garapena:

Jarraian proposatuko ditugun saio ereduak jarduerak aldeztu aurretik azalduz daudenez, izena aipatzera mugatuko gara.



Saioa: 1

Maila: Hastapena

MATERIALA

- Ez da behar.

BEROKETA (10 minutu)**Luzaketa eta mugikortasun ariketak:**

- Lepoaren mugikortasun ariketak
- Sorbaldaren mugikortasun ariketak
- Gerriaren mugikortasun ariketak
- Bizkarra
- Besoak gora
- Izterra
- Belauna bularrera
- Orkatilaren mugikortasun ariketak

ATAL NAGUSIA (25 minutu)

- Oinez (BB1)
- Orpoen gainean ibili (BB4)
- Oin puntetan ibili (BB5)
- Besoak ireki eta itxi (G1) oinez
- Besoak aurrera eta bularrera (G2) oinez
- Besoak aurrea eta atzera (G4) oinez
- Besoak alboetarantz igo eta jaitsi (G7) oinez
- *Crawl* (G13)
- Bizkarra (G14)
- Orpoak ipurdira (BB8)
- Pausoak alboetarantz (BB13)
- Korrika (G16)
- Harrapaketa jolasa

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- Luzaketa ariketak
- Erlaxazio ariketa

Ur azalean gora begira etzan eta flotatzen saiatu.



Saioa: 2	Maila: Hastapena
MATERIALA	
- Taula bana.	
BEROKETA (10 minutu)	
Luzaketa eta mugikortasun ariketak:	
- Lepoaren mugikortasun ariketak	- Bikiak
- Sorbaldaren mugikortasun ariketak	- Izterra
- Bizkarra ertzari helduta	- Belauna bularrera
- Gerriaren mugikortasun ariketak	- Soleoa
	- Orkatilaren mugikortasun ariketak
ATAL NAGUSIA (25 minutu)	
- Oinez (BB1)	- Bizkarra (G14)
- Orpoen gainean ibili (BB4)	- Orpoak ipurdira (BB8)
- Oin puntetan ibili (BB5)	- <i>Skipping</i> (BB6)
- Besoak ireki eta itxi (G1) oinez	- Makurtu (BB14)
- Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6) oinez	- Korrika besoak luzaturik (G17)
- Besoak aurrera eta atzera (G4) oinez	- Errelebo jolasak:
- Sorbaldak altxatu (G11) oinez	- Taulan eserita
- <i>Crawl</i> (G13)	- Erreginaren aulkia
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)	
- Luzaketa ariketak	
- Erlaxazio ariketa	
Bikoteka, batak bestea ur azalean gora begira etzanda eraman.	



Saioa: 3

Maila: Hastapena

MATERIALA

- Lau kono
- Uztaiak

BEROKETA (10 minutu)**Luzaketa eta mugikortasun ariketak:**

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| - Lepoaren mugikortasun ariketak | - Hanka ertzean bermatuta |
| - Sorbaldaren mugikortasun ariketak | - Izterra |
| - Gerriaren mugikortasun ariketak | - Belauna bularrera |
| - Bizkarra | - Bikiak |
| - Besoak gora | - Soleoa |

ATAL NAGUSIA (25 minutu)

- | | |
|---|---|
| - Jolasa: Marrazoa | - Besoak flexionaturik alboetan igo eta jaitsi (G8) |
| - Oinez (BB1) | oinez |
| - Orpoen gainean ibili (BB4) | - <i>Crawl</i> (G13) |
| - Oin puntetan ibili (BB5) | - Bizkarra (G14) |
| - Besoak ireki eta itxi (G1) oinez | - Oinez hankak luzaturik (BB7) |
| - Besoaren mugimendu diagonalak (G3) oinez | - Orpoak ipurdira (BB8) |
| - Besoak aurrera eta atzera (G4) oinez | - Aurretik atzerako pendulua (BB11) |
| - Besoak aurrera eta atzera txandaka (G5) oinez | - Jauzi txikiak eman ibili (BJ1) |
| - Besoak alboetarantz igo eta jaitsi (G7) oinez | |

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- **Luzaketa ariketak**
- **Punteria jolasa:**

Konoak igerilekuaren ertzean jarrita, uztaiak konoetan sartzen saiatu



Saioa: 4

Maila: Hastapena

MATERIALA

- Talde bakoitzeko baloi bana
- Material flotagarria
- Pilotak

BEROKETA (10 minutu)**Luzaketa eta mugikortasun ariketak:**

- Lepoaren mugikortasun ariketak
- Sorbaldaren mugikortasun ariketak
- Gerriaren mugikortasun ariketak
- Bizkarra
- Besoak gora

- Hanka ertzean bermatuta
- Izterra
- Belauna bularrera
- Bikiak
- Soleoa
- Orkatilaren mugikortasun ariketak

ATAL NAGUSIA (25 minutu)

- Oinez (BB1)
- Orpoen gainean ibili (BB4) + besoak ireki eta itxi (G1)
- Oin puntetan ibili (BB5) + besoak aurrera eta atzera (G4)
- Besoak aurrera eta atzera txandaka (G5) oinez
- *Crawl* (G13) oinez

- Bizkarra (G14) oinez
- Oinez hankak luzaturik (BB7)
- Besoak aurrera eta atzera txandaka (G5) korrika
- *Crawl* (G13) korrika
- Bizkarra (G14) korrika
- Oinez hankak luzaturik (BB7) korrika
- Jolasa: Trena

LASAITASUNERA ITZULTZEA

- **Luzaketa ariketak**
- **Punteria jolasa:**

Material flotagarria uretan flotatzen utzi eta pilota edo baloia jaurtiz jotzen saiatu.



Saioa: 5

Maila: Hastapena

MATERIALA

- Taulak
- Txurroak

BEROKETA (10 minutu)**Luzaketa eta mugikortasun ariketak:**

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| - Lepoaren mugikortasun ariketak | - Izterra |
| - Sorbaldaren mugikortasun ariketak | - Belauna bularrera |
| - Gerriaren mugikortasun ariketak | - Bikiak |
| - Bizkarra ertzari helduta | - Soleoa |
| - Hanka ertzean bermatuta | - Orkatilaren mugikortasun ariketak |

ATAL NAGUSIA (25 minutu)

- | | |
|---|------------------------------|
| - Oinez (BB1) | - <i>Crawl</i> (G13) korrika |
| - Orpoen gainean ibili (BB4) + besoak ireki eta itxi (G1) | - Bizkarra (G14) korrika |
| - Oin puntetan ibili (BB5) + besoak aurrera eta atzera (G4) | - <i>Skipping</i> (BJ7) |
| - Besoak aurrera eta atzera txandaka (G5) oinez | - Errelebo jokoak:
Zaldia |
| - Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6) oinez | Txurroari helduta
Surfa |

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- Luzaketa ariketak
- Erlaxazio ariketa

Bikoteka, batak bestea ur azalean gora begira etzanda eraman.



Saioa: 6	Maila: Hastapena
MATERIALA	
<ul style="list-style-type: none"> - Koltxoneta handia - Baloia 	
BEROKETA (10 minutu)	
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa eta mugikortasun ariketak: - Lepoaren mugikortasun ariketak - Sorbaldaren mugikortasun ariketak - Gerriaren mugikortasun ariketak - Bizkarra ertzari helduta - Hanka ertzean bermatuta 	<ul style="list-style-type: none"> - Izterra - Belauna bularrera - Bikiak - Soleoa - Orkatilaren mugikortasun ariketak - Jolasa: Isatsari heldu
ATAL NAGUSIA (30 minutu)	
<ul style="list-style-type: none"> - Oinez (BB1) - Orpoen gainean ibili (BB4) + besoak ireki eta itxi (G1) - Oin puntetan ibili (BB5) + besoak aurrera eta atzera (G4) 	<ul style="list-style-type: none"> - Besoak aurrera eta atzera txandaka (G5) oinez - Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6) oinez - Jolasak: <ul style="list-style-type: none"> Erlojupekoa Zapiaren jokoa baloiarekin
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)	
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa ariketak - Jolasa Naufragoak 	



Saioa: 7

Maila: Hastapena

MATERIALA

- Musika aparatua eta musika alaia.
- Baloiak eta saskiak.

BEROKETA (10 minutu)**- Luzaketa eta mugikortasun ariketak:**

Musikaren erritmoari jarraituz:

- Lepoaren mugikortasun ariketak
- Sorbaldaren mugikortasun ariketak
- Gerriaren mugikortasun ariketak
- Bizkarra

- Bizkarra ertzari helduta
- Besoak gora
- Izterra
- Belauna bularrera
- Orkatilaren mugikortasun ariketak

ATAL NAGUSIA (30 minutu)

- Musikaren erritmoari jarraituz koreografia txiki bat landu honako ariketak elkarlotuz:

- *Skipping* (BB6)

- *Skipping* (BB6) + besoak aurrera igo eta jaitsi (G6)

- Pausoak alboetarantz (BB13) + besoak ireki eta itxi (G1)

- Korrika (BB16)

- Boxeoa (G18)

- Karatea (BJ11)

- Korrika (G16) + Oin puntetan ibili (BB5)

- Saskibaloiko partida.

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)**- Luzaketa ariketak****- Jolasa**

Punteria jolasak: saskibaloiko saskiak erabiliz.



Saioa: 8

Maila: Hastapena

MATERIALA

- Baloiak
- Konoak eta uztailak edo pilotak

BEROKETA (10 minutu)

- Luzaketa eta mugikortasun ariketak.
- Jolasa: baloia ur azpian pasa.

Borobilean jarrita, batak besteari ur azpian makurtuz baloia pasa.

» Baloia bat baino gehiago erabil daiteke.



ATAL NAGUSIA (30 minutu)

- Oinez (BB1)
- Korrika (BB16)
- Korrika (BB16) + *Crawl* (G13)
- Korrika (BB16) + Besoak aurrera eta bularrera (G2)
- Korrika (BB16) + Besoak aurrera eta atzera (G4)
- Korrika (BB16) + Boxeoa (G18)

- Igerilekuan borobilean mugitu ariketa ezberdinak tartekatuz:

- *Skipping* (BB6)
- Orpoak ipurdira (BB8)
- Makurtu (BB14)
- Jauzi txikiak emanez (BJ1)
- Jolasa: Bakoitiak edo bikoitiak.

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- Luzaketa ariketak
- Jolasa: Punteria jolasa: konoak igerilekuaren ertzean jarrita.



Saioa: 9

Maila: Hastapena

MATERIALA

- Uztaiak (edo flotatzen ez duen materiala)
- Baloia
- Taulak
- Soka luzea
- Material ezberdina

BEROKETA (10 minutu)

- Luzaketa eta mugikortasun ariketak.
- Jolasa:
Lau ilarak.

ATAL NAGUSIA (30 minutu)

- Zapiaren jolasa: modu ezberdinetan desplazatuz.
- Korrika (BB16)
- Igerian: *Crawl*
- Igerian: Bularra
- Bikotekidea bizkar gainean eramanez.
- Errelebo lasterketak:
Surfa
- Lagunaren gainetik jauzi
- Zerbitzariak
- Jolasa: Sokatira.

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- Luzaketa ariketak
- Jolasa: Materiala jaso.



Saioa: 10

Maila: Hastapena

MATERIALA

- Zintak
- Baloiak
- Txurroak

BEROKETA (10 minutu)

- Luzaketa eta mugikortasun ariketak.
 - Jolasa: Buztana lapurtu.
- Zinta bat txanoan zintzilik daukagula, lagunei zintak kentzen saiatu, gureak babestuz.
- Taldeka
 - Denak denen aurka



ATAL NAGUSIA (30 minutu)

- Desfilea: Ilaran jarrita, lehenengoak proposatzen duen moduan desplazatu.
 - Besoak gora eta behera.
 - Jauzitxoak emanez.
 - Makurtu eta jauzi.
 - Dantzan
 - Igerian
 - Jolasa: Erlojupekoa. Desplazatzeko modu ezberdinak erabiliz:
 - Igerian, *crawl*.
 - Atzerantz ibiliz.
 - Bikotekidea bizkarrean garraiatuz.
 - Ur azpitik igerian.
- Jolasa: Hamar paseak. Bi talde egingo dira. Elkarri hamar pase jarraian egiten saiatuko dira, beste taldeak baloia lapurtu gabe.

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- **Luzaketa ariketak**
- **Jolasa:** Zenbakia asmatu.
- **Jolasa:** Mimika: Bikoteka, batek ur azpian animaliak imitatuko ditu eta bestea asmatzen saiatuko da.



MAILA ERTAINEKO SAIOAK

- Maila:

Maila ertaineko saioak sasoi fisiko onean dauden pertsoneri zuzendurik daude. Jarduera fisikoa egiteko ohitura izan arren *aquagyma* inoiz praktikatu ez dutenentzat ere gomendatua.

- Uraren sakonera/erresistentzia:

Talde hauekin sakonera ertain naiz handia duten igerilekuetan aritu gaitzke.

Ur ingurunea menperatuta, ariketak bermaturik ez ezik, jauzian eta esekirik ere egiteko gai dira.

Materiala flotagarritasuna mantentzeko eta ariketen erresistentzia aldatzeko erabiliko da.

- Iraupena:

Saioen iraupena 60 minutu ingurukoa izango da, jardueren intentsitatearen arabera egokitua.

- Errepikapenak eta intentsitatea:

Ariketa bakoitzeko errepikapen kopurua handiagoa izango da, baita ariketen intentsitatea ere. Intentsitatea handitzea ariketen erresistentziarekin jokatzuz lortuko da bereziki.

- Materiala:

Materiala flotaziorako ez ezik, erresistentzia eta ariketen zailtasuna handitzeko erabiliko da.

- Garapena:



Saioa: 1	Maila: Ertaina	Sakonera: Ertaina
MATERIALA		
- Uztaiak. - Taulak	- Koltxoneta handi bat	
BEROKETA (10 minutu)		
Luzaketa eta mugikortasun ariketak.		
- Jolasa: Lau izkinak. Lau uztaiekin karratu bat irudikatuko dugu. Bosteko taldetan, bakoitza uztai batean sartuko da eta bosgarrena erdian jarri. Erdikoak esandakoan lekuz	aldatuko dira, azken hau uztai batean sartzen saiatuko den bitartean. - Erdikoak abisua eman ordez, uztaietan daudenean erabakiko dute aldaketa noiz egin	
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
- Borobilean, modu ezberdinetan desplazatu: Kanguroa (BJ2) Jauzi txikiak emanaz (BJ1) Hanka baten gainean (BJ3) Dantzaria (BJ6) <i>Skipping</i> (BJ7) Orpoak ipurdira (BJ9)	- Besoak atzealdetik altxatu (G12) taula helduta. - Besoak alboetarantz igo eta jaitsi (G7), bi taula helduta. - Hankekin taula urperatzen saiatu. - Taularen gainean zutik, besoen indarraz desplazatu. - Taularen gainean eserita, besoen indarraz desplazatu. - Abdominalen ariketak taularekin. (G19.d)	
- Besoak aurrera eta bularrera (G2) taula horizontalean helduta.-Taula bi eskuekin helduta urperatzen saiatu.		
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
- Luzaketa ariketak - Jolasa: Naufragoak.		



Saioa: 2	Maila: Ertaina	Sakonera: Ertaina
MATERIALA		
<ul style="list-style-type: none"> - Kuboak eta katiluak - Txurroak 		
BEROKETA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa eta mugikortasun ariketak. - Jolasa: Kuboak bete. 		
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Borobilean, modu ezberdinetan desplazatu: <ul style="list-style-type: none"> Korrika (BB16) Jauzitxoak (BJ4) Hanka baten gainean (BJ3) Jauziak hankak aurrerantz luzatuz (BJ8) Jauzitxoak alboetarantz (BJ12) Dantzaria (BJ6) - Besoak aurrera eta bularrera (G2) txurroari helduta. - Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6) txurroari helduta. - Besoak flexionaturik alboetan igo eta jaitsi (G8) txurroarekin. - Ukondoaren flexioa (G9) txurroarekin. - Besoak atzealdetik altxatu (G12) txurroari helduta. - Txurroaren gainean eserita, <i>crawl</i> (G13). - Txurroaren gainean eserita, bularra (G15). - Abdominalen ariketak txurroarekin. (G19.a-b-c) - Jolasa: erreleboak: <ul style="list-style-type: none"> - Txurroari helduta. - Erreginaren aulkia txurroarekin. - Txurroa hanka tartean dugula. 		
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa ariketak - Jolasa: Zenbakia asmatu 		



MATERIALA

- Konoak
- *Stepak*
- Musika aparatua eta musika alaia
- Material flotagarria
- Pilotak

BEROKETA (10 minutu)

- **Luzaketa eta mugikortasun ariketak.**
- **Jolasa:** Marrazoa.

ATAL NAGUSIA (40 minutu)

- Musikaren erritmoari jarraituz ariketa ezberdinak elkarlotuz koreografia txiki bat osatu:
 - Oinez geldirik (BB2)
 - Oinez + *Stepera* igo eta jaitsi.
 - Oinez geldirik + Besoak ireki eta itxi (G1)
 - Stepera* igo eta jaitsi + Besoak ireki eta itxi (G1)
 - Oinez geldirik + Besoak aurrera eta atzera (G4)
 - Stepera* igo eta jaitsi + Besoak aurrera eta atzera (G4)
 - Oinez geldirik + Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6)
 - Stepera* igo eta jaitsi + Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6)
 - Pausoak alboetarantz (BB13) Pausoak alboetarantz + Besoak alboetarantz igo eta jaitsi (G7)
 - Pausoak alboetarantz + Besoaren mugimendu diagonalak (G3)
- » Eskumutur edota orkatiletako pisu arinak edo eskuetako palak jarrita ere egin daiteke.
 - Jokoa: *Step* batetik bestera.
 - Stepekin* ilara luze bat osatuko da igerilekuaren alde batetik bestera eta parte-hartzaileak ilaran kokatuko dira haien aurrean. Lehenengo lehenengo *step*ean igoko da eta bigarrenari bigarren *stepera* pasatzen lagunduko dio, *stepetik* kanpo oinak jarri gabe. Hirugarren jokalaria hirugarren *stepera* iritsi beharko du aurreko bi *stepak* zeharkatuz. Horrela jarraituko dute jokalaria guztiak igerilekua zeharkatu arte.
 - Aldaera:* Lehengo jokalaria bigarrenari, bere ondotik pasatzerakoan, baloi bat pasatu, bigarrenak hirugarrenari...

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- **Luzaketa ariketak**
- **Jolasa:** Punteria jolasa. Material flotagarria jotzen saiatu.



Saioa: 4

Maila: Ertaina

Sakonera: Ertaina

MATERIALA

- Gomak

BEROKETA (10 minutu)

- Luzaketa eta mugikortasun ariketak.
- Jolasa: Buztana lapurtu.
 - Zinta bat txanoan zintzilik daukagula, lagunei zintak kentzen saiatu, gureak babestuz.
- Taldeka
- Denak denen aurka

ATAL NAGUSIA (40 minutu)

- Ariketak gomekin:
 - Zutik, gomari bi eskuekin bularraren altueran helduz, besoak itxi eta ireki.
 - Gomaren erdialdea oinarekin zapaldu eta bi muturrei sorbaldaren altueran eskuekin heldu. Besoak gorantz luzatu eta flexionatu.
 - Gomaren mutur bati bularrean helduta, beste eskuarekin goma luzatzen saiatu.
 - Goma bizkarraren atzetik dugula, bi muturrei heldu eta besoak aurrerantz luzatu.
 - Bikoteka, aurrez aurre, bi eskuekin gomari helduta, txandaka ukondoak flexionatu eta luzatu. Gauza bera, baina besoak flexionatzerakoan, alde bererantz aldaka biratuz.
 - Bikoteka, aurrez aurre, bi eskuekin gomari helduta, txandaka, bi besoak aldi berean luzatu eta flexionatu eskuak bularrera eramanez.
 - Bikoteka, aurrez aurre, goma oin bati lotuta, txandaka hanka atzerantz luzatu. Gauza bera beste hankarekin.
 - Bikoteka, aurrez aurre, goma oin bati lotuta, txandaka hanka alborantz eraman. Gauza bera beste hankarekin.
 - Jolasa: Zapiaren jolasa gomarekin. Modu ezberdinetan igeri eginez.
 - Abdominalen ariketak (G19.e)

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- **Luzaketa ariketak.** Borobilean jarrita, bakoitzak ariketa bat proposatu.
- **Jolasa:** Bikoteka, batak bestea ur azalean etzanda garraiatu.



Saioa: 5

Maila: Ertaina

Sakonera: Ertaina

MATERIALA

- Flotatzen ez duen materiala (uztaiak)
- Eskuetakoko palak (igelen eskuak)
- Koltxoneta handiak

BEROKETA (10 minutu)

- **Luzaketa eta mugikortasun ariketak.**
- **Jolasa:** Lau ilarak.

ATAL NAGUSIA (40 minutu)

- » Eskuetakoko palak jarrita:
- Indar ariketak:
 - *Crawl* (G13)
 - Bizkarra (G14)
 - Izurdearen jauzia (BJ14)
 - Oinez geldirik (BB2) + Besoaren mugimendu diagonal (G3)
 - Oinez geldirik + Besoak aurrera eta atzera (G4)
 - *Skipping* (BB6) + Besoak aurrera eta atzera txandaka (G5)
 - Korrika besoak luzaturik (G17)
 - Alboko jauziak (BJ5) + Besoak alboetarantz igo eta jaitsi (G8)
- Errelebo lasterketak:
 - Taulan eserita, besoen indarra erabiliz desplazatu.
 - *Crawl*, besoekin bakarrik igeri eginez.
 - *Crawl*.
 - Ur azpian igeri eginez.
- Jolasa: Estropada.
 - Taldeka, koltxoneta handi batean igota lasterketa egin, besoen indarraz baliatuta.

**LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)**

- **Luzaketa ariketak.**
- **Jolasa:** Borroka koltxoneta gainean.
Kide guztiak koltxonetatik botatzen saiatu. Bikotekako dueloa.



Saioa: 6	Maila: Ertaina	Sakonera: Handia
MATERIALA		
- Flotatzen ez duen materiala. - Gerriko flotagarriak.		- Taulak
BEROKETA (10 minutu)		
- Luzaketa eta mugikortasun ariketak. Lehorrean edota igerilekuaren ertzari helduta.		- Jolasa: Altxorraren bila. Igerilekuaren hondoan sakabanaturiko materiala bildu.
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
» Gerriko flotagarriak jarrita: - Uretan korrika (BE1) desplazatzen saiatu. - <i>Skipping</i> (BE2) + Bular estiloko besoak - Orpoak ipurdira (BE4) + Boxeoa (G18) - Uzkurtu (BE9) - Hankak ireki eta itxi (BE16) + Besoak ireki eta itxi (G1) - Bizikletan (BE17) - Errelebo lasterketak:		- Taulan eserita, besoen indarra erabiliz desplazatu. - Taulan eserita, atzerantz desplazatu. - Taula eskuekin helduta, hanken indarrak desplazatu. - Taularen gainean zutik, besoen indarrak desplazatu. - Waterpolo partida.
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
- Luzaketa ariketak. - Jolasa: Punteria jolasa. Jaurtiketak atera.		



Saioa: 7

Maila: Ertaina

Sakonera: Handia

MATERIALA

- Hegatsak
- Zintak
- Flotatzen ez duen materiala

BEROKETA (10 minutu)

- **Luzaketa eta mugikortasun ariketak.**
Lehorrean edota igerilekuaren ertzari helduta.
- **Jolasa:** Isatsari heldu

ATAL NAGUSIA (40 minutu)

- Hegatsak jarrita ditugula:
 - Igerilekuaren ertzean eserita, hankak elkarturik, bi hankak batera gora eta behera mugitu.
 - Igerilekuaren ertzean eserita, hanka bat eta gero bestea gora eta behera mugitu.
 - Izurdearena egin: uretan murgildu eta bi hankak batera mugiaraziz igeri egin.
 - Alboz (BE14)
 - Igeriketako *crawl* eta bizkar estiloan igeri egin.
 - **Jolasa:** Bakoitiak eta bikoitiak

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- **Luzaketa ariketak** hegatsekin.
- **Jolasa:** Igerilekuaren hondoan dagoen materiala jaso



Saioa: 8

Maila: Ertaina

Sakonera: Handia

MATERIALA

- Baloiak
- Txurroak

BEROKETA (10 minutu)

- **Luzaketa eta mugikortasun ariketak.**
Lehorrean edota igerilekuaren ertzari helduta.
- **Igerilekuaren ertzean helduta ariketa desberdinak egin:**
 - *Crawl* estiloa (BE11)
 - *Crawl* (G13)
 - Bizkar estiloa (BE12)
 - Bizkarra (G14)
 - Bular estiloa (BE13)
 - Alboz (BE14)
 - Bizikletan (BE17)

ATAL NAGUSIA (40 minutu)

- **Trena:** Igerilekuaren ertz batetik bestera, baloia modu ezberdinetan pasatuz. Ertzera iristean ariketa ezberdinak egin:
 - Flexioak ertzari helduta
 - Abdominalen ariketak
 - Trizepserako ariketak
 - Txurroari helduta ariketak:
 - *Skipping* (BE2)
 - Orpoak ipurdira (BE4)
 - Belauna alborantz eraman (BE5)
 - Ostikoak (BE6)
 - Aurretik atzerako pendulua (BE7)
 - Alboko pendulua (BE8)

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- **Luzaketa ariketak**
- **Erreleboak:** Zaldia.



Saioa: 9

Maila: Ertaina

Sakonera: Handia

MATERIALA

- Puztukiak
- *Pull-boyak*

BEROKETA (10 minutu)

- **Luzaketa eta mugikortasun ariketak.**
Lehorrean edota igerilekuaren ertzari helduta.
- **Jolasa:** Igerilekuaren ertz batetik bestera globoa airean eraman.

ATAL NAGUSIA (40 minutu)

- » *Pull-boyarekin* ariketa desberdinak egin:
 - Uretan korrika (BE1)
- Eskuetan *pull-boy* bana dugula:
 - *Skipping* (BE2)
 - *Crawl* estiloa (BE11)
- Besoak ireki eta itxi (G1)
- Besoak aurrera eta bularrera (G2)
- Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6)
- Besoak alboetarantz igo eta jaitsi (G7)
- Ukondoaren flexioa (G9)
- *Pull-boyari* helduta:
 - *Pull-boya* hanka tartean dugula igeri egin:
 - *Crawl*
 - Bizkarra
 - Bularra
 - Abdominalak: *pull-boy* bana eskuetan dugula.

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- **Luzaketa ariketak**
- **Erreleboak:** Zerbitzariak (*pull-boyarekin*)



Saioa: 10	Maila: Ertaina	Sakonera: Handia
MATERIALA		
<ul style="list-style-type: none"> - Gerriko flotagarriak - Musika alaia 		
BEROKETA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa eta mugikortasun ariketak. Lehorrean edota igerilekuaren ertzari helduta. 		
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> » Gerriko flotagarriak jarrita, musikaren erritmoari jarraituz, ariketa ezberdinak elkarlotuz, koreografia txiki bat osatu: <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">- Uretan korrika (BE1) <li style="width: 50%;">- <i>Skipping</i> (BE2) <li style="width: 50%;">- Uretan korrika + besoak aurrera eta bularrera (G2) <li style="width: 50%;">- <i>Skipping</i> + besoak alboetarantz igo eta jaitsi (G7) <li style="width: 50%;">- Uretan korrika + besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6) <li style="width: 50%;">- Boxeoa (G18) <li style="width: 50%;">- Uz Kurtu (BE9) <li style="width: 50%;">- Bizikleta (BE17) 		
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa ariketak 		



MAILA ALTUKO SAIOAK

- Maila

Saio hauek sasoi fisiko onean egon eta *aquagymean* esperientzia duten pertsoneri zuzendurik daude.

- Uraren sakonera/erresistentzia:

Talde hauek sakonera ertain nahiz handiko igerilekuetan arituko dira.

- Iraupena:

Saioen iraupena 60 minutu ingurukoa izango da.

- Errepikapenak eta intentsitatea:

Ariketa bakoitzaren errepikapen kopurua bere intentsitatearen arabera izango da, beti ere taldearen maila kontuan hartuta. Intentsitatea oso altua denean, errepikapen kopurua gutxituko da.

- Materiala:

Mota ezberdinetako materiala erabiliko dugu, bai flotazioan laguntzeko, bai

erresistentzia handitzeko. Materialak gure saioaren aniztasunean lagunduko du.

- Garapena:



Saioa: 1

Maila: Altua

Sakonera: Ertaina

MATERIALA

- Pisu arinak (mankuernak)
- Gomak
- *Stepak*
- Txurroak
- Baloiak
- Waterpoloko ateak

BEROKETA (10 minutu)

- Igerilekuan zehar oinez, luzaketa eta mugikortasun ariketak.

ATAL NAGUSIA (40 minutu)

» Igerilekua gune ezberdinetan banatuko dugu, bakoitzean 5 minutuz jarduera bat planteatuko dugularik:

1.- Pisu arinak:

Eskuetan mankuerna bana dugula:

- Besoak aurrera eta bularra (G2)
- Ukondoa flexionatuz bizeps-a landu.
- Sorbalda altxatu (G11)
- Besoak alboetarantz igo eta jaitsi (G6)

2.- Gomak:

Goma bana dugula ariketak egin:

- Besoak ireki eta itxi (G1)
- Gomaren mutur bati bularrean helduta, beste eskuarekin goma luzatzen saiatu.
- Goma bizkarraren atzetik dugula, bi muturrei heldu eta besoak aurrerantz luzatu.

3.- *Stepak*

Stepera igo eta jaitsiz besoekin ariketa ezberdinak egin:

- Boxeoa (G18)
- Besoak aurrera eta atzera txandaka (G5)
- Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6)

4.- Txurroa

Txurroa bizkarrean helduta dugula ariketa ezberdinak egin:

- Bizikletan (BE17)
- Hankak ireki eta itxi (BE16)
- Hankak bularra bildu (BE15)
- Abdominalak
- Txurroa hanka tartean dugula, waterpolo partida.

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- **Luzaketa ariketak**
- **Jolasa:** Punteria jolasa: Jaurtiketak atera.



Saioa: 2	Maila: Altua	Sakonera: Ertaina
MATERIALA		
<ul style="list-style-type: none"> - Baloiak - Koltxoneta handia 		
BEROKETA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Igerilekuan zehar oinez, luzaketa eta mugikortasun ariketak. - Igerilekuan zehar borobilean korrika egin korrontea sortu arte. Etzan eta urak eraman gaitzan utzi. - Korrontearen aurka korrika egin. 		
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> » Igerilekuaren ertz batetik bestera ariketak egin eta igerilekuaren kanpotik itzuli: <ul style="list-style-type: none"> - Kanguroa (BJ2) - Hanka baten gainean (BJ3) - Dantzaria (BJ6) - <i>Skipping</i> (BJ7) - Jauziak hankak aurrerantz luzatuz (BJ8) - Izurdearen jauzia (BJ14) - Jolasa: Trena: baloia modu ezberdinetan pasatuz. 		
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa ariketak - Jolasa: Naufragoak. 		



Saioa: 3

Maila: Altua

Sakonera: Ertaina

MATERIALA

- Baloia
- Musika
- Orkatiletarako pisu arinak.

BEROKETA (10 minutu)

- Igerilekuan zehar oinez, luzaketa eta mugikortasun ariketak.

- Jolasa:

Bote-bote: Baloia jaurti eta kide baten izena esango dugu. Hark baloia hartu beharko du. Baloia airez hartzen badu, berriz ere jaurtitzeko aukera izango du. Baloia ura ukitu ondoren hartzen badu, lagunak ihesi aterako dira eta hark kide bat baloiaz jotzen saiatu beharko du.

**ATAL NAGUSIA (40 minutu)**

- **Dantza:** Irakasleak dantza ezagun baten pausoak erakutsiko ditu eta orkatiletan pisu arinak jarrita, dantzatuko dute. Adibidez Agurra.

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- Luzaketa ariketak

- Arnasketa ariketak:

- Airea hartu eta urperatzen saiatu.
- Airea bota, birrikak hustu arte, eta urperatzen saiatu.
- Bien arteko aldeaz ohartu.



Saioa: 4	Maila: Altua	Sakonera: Ertaina
MATERIALA		
<ul style="list-style-type: none"> - Taulak - Txurroak 		
BEROKETA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Igerilekuan zehar korrika, luzaketa eta mugikortasun ariketak. 		
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Igerilekuan zehar ilaran korrika goazela, desplazamendu mota ezberdinak egin: <ul style="list-style-type: none"> - Jauzi txikiak emanaz (BJ1) - Dantzaria (BJ6) - <i>Skipping</i> (BJ7) - Jauziak hankak aurrerantz luzatuz (BJ8) - Orpoak ipurdira (BJ9) - Jolasa: Erreleboak: <ul style="list-style-type: none"> - Erreginaren aulkia. - Txurroari helduta - Zaldia - Taulan eserita 		
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa ariketak - Jolasa: Argazkilaria: <p>"Argazkilaria" taldeari begira kokatuko da. Taldea argazkia ateratzeko antolatuko da eta ur azpian geldirik egongo da argazkilaria behatzen dituen bitartean. Argazkilaria bira erdia emango du beste aldera begiratzu, eta taldeko norbait lekuz aldatuko da. Argazkilaria aldaketa zein izan den asmatu beharko du.</p> 		



Saioa: 5	Maila: Altua	Sakonera: Ertaina
MATERIALA		
- <i>Stepak</i> - Pilotak		- Batea
BEROKETA (10 minutu)		
- Igerilekuan zehar oinez, luzaketa eta mugikortasun ariketak.		- <i>Stepera</i> igo eta jaitsiz giltzaduren mugikortasun ariketak egin.
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
- Bikoteka elkarri pilotaz paseak egin: aurrerantz, atzerantz... - Jolasa: Trena.		- Hamar paseen jolasa. - Beisbol partida bat, <i>stepak</i> base moduan erabiliz.
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa ariketak - Jolasa: 1,2,3, <i>Step!</i>: <i>Stepa</i> aurrean dugula martxa egin. Irakasleak "1" esatean, gauden lekuan geratu eta martxa egiten jarraitu. "2" esatean, <i>stepera</i> igo, eta "3" esatean, <i>steparen</i> gainetik beste aldera pasa. 		



Saioa: 6	Maila: Altua	Sakonera: Handia
MATERIALA		
- Hegatsak - Kolore ezberdinetako uztaiak	- Musika alaia	
BEROKETA (10 minutu)		
- Luzaketa eta mugikortasun ariketak. - Jolasa: Lokotsak: » Hegatsak jarrita: Taldeka banan bana irtenda, igerilekuaren hondoan dauden koloretako uztaiak	jaso. Talde bakoitzak dagokion koloreko uztaiak jaso beharko ditu. Lokotsak (uztaiak) ilaran ala sakabanatuta egon daitezke.	
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
- Hegatsekin ariketak elkarlotuz, koreografia txiki bat sortu musikaren eritmoari jarraituz: Igerilekuaren ertzean eserita: - <i>Crawl</i> estiloa (BE11) - Belaunak bularrera bildu (BE15) - Hankak ireki eta itxi (BE16)	- Uretan sartu eta atera, ertzari bizkarra emanez helduta. - Bizikletan (BE17) - Uretan sartu eta ertzari helduta flexioak egin. - <i>Crawl</i> -eko hankak erabiliz igeri egin. - Izurdearen jauziak eginez igeri egin.	
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
- Luzaketa ariketak aletekin.		



Saioa: 7	Maila: Altua	Sakonera: Handia
MATERIALA		
<ul style="list-style-type: none"> - Baloia - Koltxoneta handiak 		
BEROKETA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa eta mugikortasun ariketak. - Jolasa: Harri-orri-ar Igerilekuaren alde bakoitzean talde bat kokatuko da. Talde bakoitzeko jokalaria bana kontrako norabidean aterako da. Aurrez aurre topo egitean "harri-orri-ar*"gingo dute. Irabazten duenak, 		
<p style="text-align: right;">aurrera jarraituko du. Bestea bere taldekideengana itzuliko da, taldeko bigarrena aterako delarik aurkariarekin topo egitera. Elkarrekin topo egitean "harri-orri-har"gingo dute. Aurkako taldeko eremura lehenengo iristen den taldeak irabaziko du.</p>		
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
<p>» Igerilekua gune ezberdinetan banatuko dugu, bakoitzean 2 minutuz jarduera bat planteatuko dugularik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Abdominalak (G19) 2.- Bikoteka, lagunari paseak egin 3.- Hondora jaitsi eta igo 4.- Igerilekuaren ertzari helduta, behe atalerako ariketak egin 		
<p>5.- Igerilekuaren ertzean, goi atalerako indar ariketak egin: flexioak, trizepsak...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jolasa: Erlojupekoa Borobilean daudenek baloia modu ezberdinetan pasa: ur azpitik, esku batez, atzeraka... Borobilaren inguruan modu ezberdinetan igeri egin. 		
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa ariketak - Koltxoneta handia erabiliz, taldeka lasterketak egin. 		



Saioa: 8	Maila: Altua	Sakonera: Handia
MATERIALA		
- <i>Frisbeeak</i>		
BEROKETA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa eta mugikortasun ariketak. - Hamar paseak <i>frisbeearekin</i>. 		
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Bikoteka <i>frisbeearekin</i> elkarri paseak egin. - Bosteko taldetan, bat erdian kokatuko da, eta besteek elkarri paseak egiten dizkioten bitartean, <i>frisbeea</i> harrapatzen saiatuko da. - Erreleboak <i>frisbeea</i> modu ezberdinetan garraiatuz: <ul style="list-style-type: none"> - Buru gainean. - Eskuan, zerbitzariak bezala. - Hanka tartean, belaunekin helduta. - Jolasa: Errugbi partida <i>frisbeearekin</i>. <i>Frisbeea</i> aurkako taldearen aldeko ertzean uzten saiatu. 		
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa ariketak - Jolasa: Punteria jolasak <i>frisbeearekin</i>. 		



Saioa: 9

Maila: Altua

Sakonera: Handia

MATERIALA

- Koltxoneta handia
- Gerriko flotagarriak
- Taulak

BEROKETA (10 minutu)

- **Luzaketa eta mugikortasun ariketak.**
- **Itzulipurdiak:** Koltxoneta handia igerilekuaren ertzean jarri eta gainean itzulipurdiak eginez uretara erori.

ATAL NAGUSIA (40 minutu)

- Gerriko flotagarria jarrita, uretan korrika egin.
- Ertzera iristean ariketa ezberdinak egingo dira:
 - 1.- Abdominalak
 - 2.- Flexioak
 - 3.- Igerilekutik atera eta sartu
 - 4.- Trizepsak
 - 5.- Bizikleta
 - 6.- Hondoa ukitu eta igo
 - 7.- Oinak horman bermatuz abiada hartu
 - 8.- Taulari helduta, urperatu eta igo.
 - 9.- Hankak ireki eta itxi.

LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)

- **Luzaketa ariketak**
- **Jauziak:** modu ezberdinetan uretara jauzi egin: uztaiaren barrutik pasa, buruz, airean bira emanaz, gorputza bilduz...



Saioa: 10	Maila: Altua	Sakonera: Handia
MATERIALA		
BEROKETA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa eta mugikortasun ariketak. - Zubi mugikorra: <ul style="list-style-type: none"> - Koltxoneta handiekin uretan ilara bat osatu eta gainetik korrika pasatzen saiatu. 		
ATAL NAGUSIA (40 minutu)		
<p>Gerriko flotagarria jarrita eta eskuetako palen laguntzaz, ariketak egin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Besoak ireki eta itxi (G1) - Besoak aurrera eta bularrera (G2) - Besoaren mugimendu diagonalak (G3) - Besoak aurrerantz igo eta jaitsi (G6) - Besoak alboetarantz igo eta jaitsi (G7) - Taldeka, igeriketa sinkronizatuko hainbat pauso egin, dantza bat osatu. Kideen aurrean aurkeztu. 		
LASAITASUNERA ITZULTZEA (10 minutu)		
<ul style="list-style-type: none"> - Luzaketa ariketak - Jolasa: Marrazoa 		



- » **Bermatu:** Zerbaitetan edo norbaitengan eutsi edo indarra egiteko erabili. Finkatu, oinarritu. Berme: apoio.
 - » **Bihotz gaitasuna:** Bihotzak bere lana eraginkortasunez egiteko duen ahalmena.
 - » **Errotazioa:** Gorputz batek bere ardatzaren inguruan birak ematea; biraketa.
 - » **Gihar tonua:** Giharraren tentsio maila.
 - » **Harri-orri-ar:** Eskuetako keinu ezberdinak erabiliz bikoteka egiten den jolasa da: harria (eskua itxita), orria (eskua zabalik) eta ar edo artazia (bi hatz luzaturik guraizeak irudikatuz). Kideek eskuak bizkarraldean ezkutatuko dituzte eta "harri-orri-ar" esandakoan bakoitzak esku-keinu bat egingo du. Artaziak papera moztuko du, paperak harria bildu eta harriak artaziak txikitu.
 - » **Hegats:** Aleta.
 - » **Karga:** Ariketaren eskakizun mailaren adierazlea, gainditu beharreko zama adierazten duena.
- » **Palanka:** Puntu batean bermatuta indar mekanikoaz mugimendua eragiten duen makina sinplea, gauza pisuak jasotzeko edo higitzeko erabiltzen dena.
 - » **Presio hidrostatikoa:** Likido batek bere barneko puntu batean grabitatearen eraginez egiten duen presioa.
 - » **Propultsioa:** Uretan propulstatzeko ekintza eta horren ondorioa. Higikari edo ibilgailu bat aurrerantz higiarazi.
 - » **Termorregulazioa:** Bizi-funtzioak ahalbidetzeko, animaliaren gorputzeko tenperatura maximo eta minimo batzuen artean mantentzen duen fenomeno.
 - » **Zalutasuna:** Zalutasuna malgutasuna eta lastertasuna batzen dituen gaitasuna da, mugimendu aldaketa azkar eta arinak egiteko ezinbestekoa.

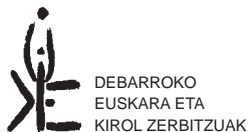


- Sova, Ruth. Ejercicios acuáticos. Bartzelona, 1993. Paidotribo argitaletxea.
- Katz, Jane. Ejercicios en el agua para todos. Madril, 2000. Tutor argitaletxea.
- Guerrero Luque, Rafael. Guía de las actividades acuáticas. Bartzelona, 1995. Paidotribo argitaletxea.
- Colado, Juan Carlos y Moreno, Juan Antonio. Fitnes acuático. Bartzelona, 2001. Inde argitaletxea.
- Capllonch Bujosa, Marta. Actividades acuáticas básicas. Bartzelona, 2001. Inde argitaletxea.
- Gonzalez, Carlos A. eta Sebastiani, Enric Ma: Actividades acuáticas recreativas. Bartzelona, 2000. Inde argitaletxea.
- Aqua-Gim. DEF-SEAE apunteak. Bartzelona, 1994ko maiatzak 6 eta 7.

Helbide elektronikoak:

- www.inatación.com/contenidos/articulos/salud/i-salud.html
- www.caa.es/aquagim.htm
- www.1.euskadi.net/harluxet
- www.efdeportes.com/efd24/gacuat.htm
- www.fisioterapia.ne/articulos/leer75php
- www.maxitlon.com.ar/notas/nota_1http
- www.embarazadas.com.ar/enja/gimnasia.htm
- www.infopeople.com/ejercicio
- www.piscinasaustralianas.com/aquagym.asp
- Enriquez, Ariel: Mitos y realidades de las actividades de fitness acuatico. Federación española de aerobic y fitness. (web)
- Fitnes acuatico: www.deportedigital.com
- Fitness acuatico: Edith Santoro www.fba.org.ar/estacionvida/0003/act-fisica03c.html (web)

ERAGILEA



LAGUNTZAILEA



Gipuzkoako Foru
Aldundia

EGILEAK: Amets Maiztegi Landa - Yune González Eguilegor

ARGAZKILARIA: Amets Maiztegi Landa

MARRAZKIGILEAK: Amets Maiztegi Landa - Mikel Maiztegi Galarza

MAKETAZIOA: Lapitz digitala S.L.

ARGITARATZAILEA: Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak.

INPRENTA: Gertu inprimategia, Oñati.

I.S.B.N.: 84-934178-2-3

LEGE GORDAILUA: SS-1410/05

2005eko abendua



ESKURA EZAZU

KIROLARI BURUZKO EUSKAL BIBLIOGRAFIA!

Informazioa eta salmenta Deba Garaiko Mankomunitateko Kirol Zerbitzuan (943 79 55 87) edo Bergarako Udaleko Kirol zerbitzuan (943 77 91 67).

Argitaratutako tituluak:

1. Futbol entrenatzailea. (Liburua 6 euro)
2. Kirol entrenamenduaren oinarriak. (Liburua 6 euro)
3. Sasoian: zure kirol programa, etxerako ariketaz osatua. (Bideoa 6 euro)
4. Beroketa, saskibaloia, eskubaloia eta errugbiko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 12 euro)
5. Atletismo eta futboleko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 9 euro)
6. Igeriketako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
7. Judoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
8. Karateko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
9. Kirol alternatiboetako fitxa didaktikoak (I) eta (II) (2 karpeta, 6 euro bakoitza)
10. Teniseko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
11. Herri Kiroletako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
12. Gimnasia erritmikoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
13. Aerobika. (Karpeta 6 euro)
14. Oinarrizko Soin Hezkuntza. (Karpeta 6 euro)
15. Xakea. (Karpeta 6 euro)
16. Natur Ekintzak. (Karpeta 6 euro)
17. Kirol Alternatiboak (III). (Karpeta 6 euro)
18. Yoga eta erlajazioa. (Karpeta 6 euro)
19. Gimnasioko ziklismoa. (Karpeta 6 euro)
20. Kirol Egokitua. (Karpeta 6 euro)
21. Aquagym: uretako gimnasia (Karpeta 6 euro)
22. Hirugarren adineko gimnasia (Karpeta 6 euro)

