

Monitore eta irakasleentzako
FITXA DIDAKTIKOAK

HAUR TXIKIENTZAKO UR JARDUERAK

Maddi Urbietta - Izaskun Luis de Cos



DEBARROKO
EUSKARA ETA
KIROL ZERBITZUAK



Gipuzkoako Foru
Aldundia

AURKIBIDEA

AURKIBIDEA

1.- SARRERA

2.- KONTZEPTUAK ARGITZEN

- 2.1.- Definizioa eta esanahia
- 2.2.- Justifikazioa eta garrantzia
- 2.3.- Historia, garapena eta egungo egoera
- 2.4.- Helburu orokorrak

3.- URA ETA HAURTXXOA

- 3.1.- Uraren ezaugarri fisikoak
- 3.2.- Haur txikien garapen prozesua
- 3.3.- Onurak haurtxoentzat
 - Sistema fisiologikoa eta gaitasun fisikoak
 - Garapen psikomotorea
 - Bilakaera psikologikoa
 - Pertzepzio eta adimen gaitasuna
 - Garapen sozio-afektiboa

4.- ESKU-HARTZE PSIKOPEDAGOGIKOA

- 4.1.- Orientazio metodologiko orokorrak
- 4.2.- Irakaslearen funtzioa
- 4.3.- Gurasoen garrantzia

5.- EKIPAMENDUA ETA MATERIALA

5.1.- Instalazioa

- Igerilekua
- Inguruko baldintzak
- Aldagelak eta haurra aldatzeko lekuak

5.2.- Uretako materiala

- Ezaugarriak
- Motak eta erabilera

6.- IKASTAROAREN PROGRAMAKETA

6.1.- Taldeen eraketa

- Haurren kopurua eta adina
- Ordu-tegiak

6.2.- Saioak:

- Iraupena
- Maiztasuna eta progresioa
- Saioen egitura

7.- EDUKIAK ETA HAUEN PROGRESIOA

7.1.- Ohitzea

- Etxeko bainuontzian
- Bainuontzitik igerilekura igarotzea



AURKIBIDEA

7.2.- Flotazioa

7.3 - Urperatzeak

7.4.- Desplazamenduak

7.5.- Jauziak

7.6.- Arnasketaren kontrola

8.- JARDUERAK

8.1.- Adin ezberdinetarako ariketak

- 6-12 hilabete
- 1-2 urte
- 2-3 urte

8.2.- Adinaren araberako saioak

- Saioak 6-12 hilabete
- Saioak 1-2 urte
- Saioak 2-3 urte

9.- EBALUAZIOA

9.1.-Hasierako ebaluazioa

- Haurrari buruz
- Gurasoei buruz

9.2.- Saioetan zehar:

- Gurasoek egiteko ebaluazioa
- Irakasleak egiteko ebaluazioa

9.3.- Bukaerako ebaluazioa

- 6-12 hilabeteko haurrak
- 12-24 hilabeteko haurrak
- 24-36 hilabeteko haurrak

10.- HIZTEGIA

11.- BALIABIDEAK

Bibliografia

Internet-eko estekak

12.- KREDITUAK

ESKERRAK EMATEA

Eskura ezazu kirolari buruzko euskal bibliografia!



Zenbait herrialdetan urteak daramatzate haur txiki eta gurasoek uretako jarduera hezitzaileekin gozaten. Gure artean, ordea, azken urteetan lortu dute arrakasta eta ospea ekintzok, haurtxoaren garapen integralerako jarduera aberasgarri kontsideratzen baitira, esparru ezberdinetan eragiten dituzten onurak direla-eta.

Ondorioz, igerileku askotan eskaintzen diren halako ikastaro gehienak beterik ditugu egun, zenbaitetan itxaron zerrenda luze eta guzti. Kontuan izan behar da baldintza espezifikokoak behar direla jarduera hauetarako, bai instalakuntza aldetik eta bai irakasleen formakuntzari dagokionez.

Haurtxoaren garapen integrala eta ludikotasuna ardatz dituen ikuspegitik proposatzen dira ondorengo jarduerak eta saioak. Halako ikastaroak gidatzen dituzten irakasleei nahiz euren haurtxoekin batera uretan jarduten diren gurasoei dago zuzenduta esku artean duzun fitxategia.

Hasierako informazio orokorrak eta ezagutza teorikoak ondorengo jarduera eta ariketa praktikoen ulermen osoagoa izaten laguntzen dute. Ondoren, hiru urte arteko hurrekin lantzen

diren edukiak azaltzen dira, horietako bakoitzaren irakaskuntza progresioa zehaztuz.

Jarduerak nahiz saioak adin tarte ezberdinei egokiturik daude (6-12 hilabete, 12-24 hilabete, 24-36 hilabete). Aldi berean, jarduerok eduki bakoitzaren arabera multzokatuta daude. Azkenik, adin tarte bakoitzari dagozkion bina saio aurkezten dira, irizpide moduan, aurretik azalduko jarduerak saio batean nola uztar ditzakegun adieraztearren.



2.1.- DEFINIZIOA ETA ESANAHIA

Haur txikientzako ur jarduerak, jolas giroan gozatuz buruturiko ekintza motore eta afektuzko gisa defini daitezke, non haurrak, uretan jolastu eta disfrutatzeaz gain, onura psikomotore, sozial eta kognitiboak ere lortzen dituen. Nahiz sarri, ur jarduerok haurtxoen igeriketa bezala ere izendatu izan diren, bereizi egin behar da ez direla gauza bera haurra uretan moldatu eta gozatzeko jarduerotan aritzea eta igeri egiten ikastea.

Haur txikientzako uretako jardueren helburua, urak eskaintzen duen mugimendu aukera zabala eta harreman baldintza berrien bitartez, haurraren bilakaera motorea eta beste hainbat gaitasunen garapena sustatzea da.

Jarduerok, gurasoekin batera egiten direnez, hauen eta haurtxoaren arteko ezagutza eta harremana sendotzen laguntzen dute eta, zentzu honetan, umeentzat nahiz gurasoentzat jarduera aberasgarriak dira.

Horrela, bada, haurtxoentzako jarduera hauen baitan hiru urte arterako haurrekin egiten diren uretako ekintzak biltzen dira. Eskola eta joera ezberdinak dauden arren, oro har seigarren

hilabetetik aurrera hasten dira igerilekuko jarduerok, lehenago inmunitate sistema ondo garatzeke baitute haurtxoek.

Haurrak adin goiztiar honetan hasteko hainbat arrazoi daude. Batetik, pedagogoko eta psikologoko, behin eta berriz azpimarratzen dute bizitzako lehen urteen garrantzia. Haurren lehen hilabeteak eta urteak garapenaren oinarriak finkatzen direneko garai garrantzitsua izanik, mugimendu eta esperientzia berrietarako aukera emanaz, haurrari garapen fisiko eta intelektuala aberasteko baliabideak eskaintzen dizkiogu.

Bestalde, jaioberritan berezko ditugun erreflexuak direla eta, haurrak uretara moldatzeko erraztasunak ditu. Hilabeteek aurrera egin heinean, erreflexu hauetako asko desagertu egiten dira eta urari



beldurra azaltzen da. Gero eta denbora gehiago pasa urarekin harremanetan jarri aurretik, orduan eta urarekiko beldur eta konfiantza falta gehiago izango du ziurrenik haurrak, honek uretako eta igeriketako ikaskuntzak zaildu ditzakeelarik.

2.2.- JUSTIFIKAZIOA ETA GARRANTZIA

Pertsona bakoitzaren garapen motorea, hau da, motrizitatea garatzen doaneko bilakaera, heltze eta ikaskuntza prozesuen arteko emaitza da, etengabe moldatzen eta definituz doana, bakoitzaren berezko ahalmenen eta jasotako esperientzien arabera.

Gure bizitza lur gainean egiten dugunez, bertan moldatzeko gaitasunak eta abileziak berez barneratuz goaz, jaiotzetik egunero jasotzen ditugun esperientzien laguntzaz.

Uretan ordea, ezberdina da. Esan daiteke, uretako esperientzia bizitzen ez bada, bertan moldatzeko beharrezko gaitasunak ez dituela landuko haurrak. Garapen motorea jasotako estimuluen bidez eginiko ikasketen arabera doa osatuz eta aberastuz. Ondorioz, uretako esperientziarik ezean, ez dira barneratzen inguru horretan moldatzeko beharrezko diren jakintza motoreak.

Mugimendu aukera berri honek, gaitasun fisikoaren garapenarekin batera, bere ikaskuntza motorea aberastea ahalbidetzen dio haurtxoari. Mugimendu askatasunaz gain, erlaxazioa eta lasaitasuna ere eskaintzen dizkio urak haurrari, eta horrela bere

esperientzia eta ikaskuntza berriak modu atsegin eta erosoagoan egingo ditu.

Jakintza eta garapen motore honek, uretarako ez ezik, beste esparruetarako ere lagungarri eta erabilgarri izan daitezkeen gaitasunak eta ahalmenak garatzen ditu. Estimulu berriek, maila motoreko ekarpenez gain, haurtxoaren gainontzeko garapen arloetan ere eskaintzen dute onurarik, hala nola, arlo psikologiko, afektibo, sozial nahiz kognitiboan, eta baita haurraren pertzepzio, sormen eta jolas gaitasunaren bilakaeran ere.



Horrela, bada, haur txikiarentzako ur jarduerak, haurren estimulazio edo kitzikapen goiztiarrerako metodo edo baliabide egokia dira, jolas eta gozamen giroan, onura mordoa ahalbidetzen baitio haurrari, jarduera hauek eta egiten direneko inguruak eskaintzen dituzten ezaugarriek esker: ura, beroa eta mugimendua.

Beraz, lehenengo hilabete eta urteetako estimulatu eta ikaskuntzek, haurraren erabateko garapenean,

eta haurrak ondoren egingo dituen ikaskuntza prozesuen oinarri eta euskarri gisa garrantzia handia izango dute. Hori kontuan izanik eta haurtxoek lehen urtea bete baino lehen uretara moldatzeko jaiotzetiko ezagutza eta erreflexuak dituela baliatuz, inguru urtarrean ohitu eta moldatzea bultzatu nahi da haurtxoentzako ur jardueren bidez. Horrela, gurasoekin batera jolastuz, bilakaera eta garapen motoreaz gain, gainontzeko esparruetan (psikologiko, afektibo, sozial) ere eragiten duten onurak lortuko dira.



2.3.- HISTORIA, GARAPENA ETA EGUNGO EGOERA.

Haur txikientzako uretako jarduerak egun nahiko zabaldua egon arren, ez dira aspaldiko kontua; aitzitik, azken urteetan hartu baitute indarra eta ospea. Izan ere, historian zehar igeriketara bideraturik egon diren uretako ikastaroek, haur helduagoekin hasita igerilari apartak eratzea izan dute helburu.

Azken hamarkadetan igeriketa eta uretako jarduerak ulertzeko moduan nahiz haurtzaroaren ikuspegi pedagogikoan izandako bilakaerek eragin zuzena izan dute haurrentzako uretako jardueren irakaskuntza eta ikaskuntza prozesuetan eta metodoetan.

Espainiar estatuari dagokionez, Espainiako Igeriketa Federazioa (EIF) ez zen 1920. urtea arte eratu, beste zenbait herrialdetan lehenagotik igeriketaren irakaskuntzan urratsak emanak bazeuden ere. Enrique Granado igerilari profesionala izan zen eratzailेतako bat, igeriketa jende orori helaraztea helburu zuela.

Hala ere, bost urte geroago azalduko da haurrei zuzenduriko lehen ikastaroa. Hain zuzen ere,

1925ean Paco Gibert-ek C.N. Barcelona taldean, haurrentzako ikastaroak planteatu zituen, etorkizuneko igerilari profesionalak eratzera zuzenduak.

XX. mendearen erdi aldera (1954), Kataluniako Federazioak igeriketa eskoletan derrigorrezkoa izatea eskatu izanaren ondorioz, eskolarteko igeriketa jarri zen abian, eta EIFren barruan komisio berezia sortu zen, haur eta gaztetxoek ikastaroen inguruko programazioa eta arauak ezartzeko.

70eko hamarkadan, Heziketa Fisiko eta Kiroleko nazio-ordezkaritzak, EIFeko komisio teknikoarekin batera, "Igeriketaren urrezko plana" (*Plan de oro de la Natación*) deritzana eratu zuen. Horren helburu nagusia, haur guztiei igeri egiten ikasteko aukera ematea zen, ez goi mailako kirolari bihurtzeko xedearekin, jardueron ekarpenaz aberasteko baizik. Hala ere, haur txikiak ez ziren oraindik jarduera hauen barruan kontsideratzen.

80ko hamarkada hasieran, Fernando Navarro eta Pedro Francoren gidaritzapean, "igeriketaren pedagogia" izendaturiko etapa hasi zen Espainiar estatuan. Pedro Franco izan da Espainia mailan haur txikien igeriketako ordezkarri nagusia, eskola



frantsesaren ezagutzak irakatsi eta zabaldu zituen. Ekarpen horiek, ordu arteko ikuspegia eta metodologia pixkanaka aldatzea eragin zuten.

Garai horretan sortu zen ere Katalunian "Kirol Irakaskuntza eta Aholkularitza Zerbitzua" (*Servei d'Ensenyament i Assessorament*



Esportiu, SEAE, 1985) izeneko taldea, bide berritzailea zabaldu zuena, uretako testuinguru hezitzailearen baitan "uretako jarduerak" deritzan kontzeptuan oinarrituta. Hamarkada horretan, aldaketa metodologiko garrantzitsuak egin baziren ere, lau urtez beheko haurrei buruz hutsunea zegoen oraindik.

Haur txikien igeriketa portaeren ikerkuntzan aitzindari gisa, Mirta McGraw-ren (1935) esperientziak aipatu behar dira, haurxoa uretara sartzean azaltzen dituen erreflexu mugimenduak ikertu baitzituen, haurren arteko konparaketak eginaz. Gerora, egile askok burutu dituzte uretako jardueren garrantzia azpimarratzen duten lanak:

Mc Graw, 1943; Mayerhorfer, 1952; Azémar, 1974; Diemy Cols, 1978; Camus, 1974, 1983; Cirigliano, 1989; Ahr, 1994.

90eko hamarkadan, hainbat ikerkuntzak erakutsitako guztiari eta pedagogia sozio-kulturalaren hedapenari esker (non diziplina artekotasuna eta globalizazioa pertsonen garapen integralaren funtsezko oinarri kontsideratzen diren), haur txikientzako lehen igeriketa eskolak sortu ziren Espainiar estatuan, haien artean: "Haurtxoen Lehen Eskola" ("*Primera Escuela de Bebés*", P. Franco, Zaragoza); "Haur Anfibioren Eskola" ("*Escuela de Bebés Anfibios*", J. Farrans, Lleida) eta "Uretako Haur Hezkuntzako Eskola Publikoa" (Cadiz).



Eskola hauetan, eta egun abian diren haurtxoentzako ikastaro askotan, ur jardueren ikuspegi psikopedagogiko eta hezitzailea da nagusi, haurren erabateko garapena

izanik ikaskuntza ororen azken xedea.



Hala ere, aipatu behar da, oro har, jaioberrientzako eta haur txikientzako uretako estimulazioari dagokionez, bi joera bereizten direla. Helburu ezberdinak planteatzen dituzte uretako jardueri buruz, eta ekintza eta metodologia desberdinak erabiltzen dituzte.

- **Igeriketa eta biziraupena.**

Ikuspegi honen baitan, haurra ur barruan ahalik eta azkarren bere kabuz moldatzeko gai izatearen garrantzia azpimarratzen da; eta uretara eroriz gero, edo bakarrik geratuz gero, itoko ez dela ziurtatzeko beharrezko mugimendu eta teknikak erakusten zaizkie.

Estimuluen errepikapenetan oinarritzen dira, bultzatu nahi den erantzuna sarituz eta indartuz. Ez zaio garrantzi berezirik ematen haurren erantzun emozionalari, eta, haurrak negar egin arren ere, jarduerekin jarraitzen da. Garrantzitsuena, umetxo ur azpian ahalik eta gehien ibiltzea eta buruz gora jartzeko abileziak barneratzea da.

- **Hezkuntza integrala eta ludikoa.**

Ikuspegi honetan haurren erabateko garapena hartzen da oinarritzat, eta beraz, proposatzen

diren ekintza orotan haurren esparru ezberdinak hartzen dira kontuan. Horrela, giro ludikoan eta jolasen bitartez euren gurasoekin batera urak eskaintzen dituen aukera eta sentsazio berriez gozatzea da helburua. Hezkuntza psikomotorearen printzipioetan oinarriturik dago ikuspegi hau.

Haur txikiari, ikertzeko, aztertzeko eta probatzeko aukera ematen zaio saioetan, gurasoen afektu, babes eta laguntzaz baliatuz ingurune eta testuinguru berrira ohitu, moldatu eta bertan gero eta gehiago ikasi eta disfrutatzeko. Teknika zehatzak ikastea baino gehiago, haurren garapena (motorea, kognitiboa, soziala,...) aberastu eta kitzikatuko duten esperientziak ahalbidetzea da helburua.

Fitxa hauetan azaltzen diren informazio eta jarduerak azken ikuspegi honen baitan koka daitezke.



2.4.- HELBURU OROKORRAK

Adierazi bezala, uretako jardueren helburu nagusia ez da haurrak igeri egiten ikastea, baizik eta hauek ur ingurunera moldatu eta ohitzea da, urak eskaintzen duen mugimendu aukera zabalaz eta besteekin harremanetan jartzean sortzen diren ekarpenez baliatuz.

Lehenik eta behin, helburu ororen gaintetik haurtxoaren gozamena eta plazerra dagoela azpimarratu behar da, proposaturiko jarduerak modu ludikoan eta jolasen bitartez eginik lortuko baitira gainontzeko helburuak.

Honela labur daitezke jardueren helburu orokorrak, mota ezberdinetakoak bereiziz:

JARRERAZKOAK:

- Haurraren nortasunaren garapena bultzatzea.
- Norbere gorputzaren ahalmenetan konfiantza hartzea.
- Taldeko integrazioa sustatuz harremanekin gozaraztea.
- Haur eta guraso arteko harremana indartzea.
- Uretan segurtasunez jokatzeta.

- Arreta jartzeko gaitasuna lantzea.
- Uraren beldurra gainditzea.

KONTZEPTUZKOAK:

- Norbere gorputza ezagutzea, eta hautemate eta mugimendu gaitasunez ohartzea.
- Hiztegia aberastea, kolore eta tamaina askotako objektu ezberdinak erabiliz.
- Ingurune urtarraren ezagutza zabaltzea, uretara egokitzeko desplazamendu eta jolas mota ezberdinak ikasiz.

PROZEDURAZKOAK:

- Haurraren garapen fisiko eta psikikoari laguntzea, ingurune urtarrean bere gorputza ezagutu eta gorputzaren funtzioak, aukera motoreak eta sentrazioak bizi araziz.
- Mugitzeko gaitasuna gehitu eta aberastea, postura, desplazamendu nahiz objektuen manipulazio ezberdinak eginaz.
- Haurraren uretako autonomia bultzatzea, laguntzarik gabe gero eta jarduera gehiago eginaz.



3.1.- URAREN EZAUGARRI FISIKOAK

Lehenik eta behin aipatzekoa da, uraren ezaugarri fisikoak amaren umetoki barrukoen antzekoak izanik, haurtxoari nolabait ezagun egiten zaiola ur ingurunea.

Gainera, haur txikien uretako jarduera hauen ekarpen eta onuretako askok uraren berezko zenbait ezaugarri fisikotan dute oinarria. Jarraian, laburki, urak dituen ezaugarri fisiko nagusienak eta hauek jarduerotan dituzten eraginak azaltzen dira.

- **Ezaugarri mekanikoak**

Uraren ezaugarri mekanikoen zenbait aukera eta onura ahalbidetzen dituzte, besteak beste, oreka eta propiozepzioa hobetzea, aldarte emozionala eta psikologikoa ere hobetzea, zainetako odol-itxultzeari laguntzea, giharrak erlaxatzea eta arnasketa hobetzea. Kontuan hartu behar da uretara sartzen den edozein gorputzek ondorengo hiru faktoreon eragina jasaten duela:

- **Faktore hidrostatikoa:** hau dela eta flotatzen dute gorputzek uretara sartzean. Horrela, faktore honi esker, uretan dagoen gorputzak gutxiago pisatzen du, mugimendu aukera eta

gaitasuna handitzen zaizkio, eta giltzadurek pisu gutxiago jasan behar dute.

- **Faktore hidrodinamikoa:** urak mugitzen den gorputzari egiten dion erresistentzia da. Faktore hau dela eta, uretan mugitzen den gorputzak desplazamendua zailduko dioten turbulentziak jasaten ditu. Mugimendu berdina egiteko, airearen aurka baino 900 aldiz erresistentzia handiagoa gainditi behar da uretan.
- **Faktore hidrozinetikoa:** urak gorputzean egiten duen presioa adierazten du. Faktore honi esker, gorputz guztian zehar masaje efektua lortzen da, eta ur epelaren erlaxazio eragina indartu egiten da.

- **Ezaugarri termikoak**

Uraren lasaitasun eta erlaxazio efektuak, ezaugarri mekanikoetan ez ezik, printzipio termikoan du oinarria.

Printzipio termikoa gorputzaren eta uraren tenperaturen artean gertatzen diren bero trukatzeko eta askatze moduekin erlazionaturik dago. Ura beroa dagoenean, gorputzeko tenperaturen gorakada eta analgesia efektua eragiten ditu,

odol hodiak zabaldu egiten ditu eta, ondorioz, gihar tonua jaitsi eta erlaxazio eta lasaitasun egoera bultzatzen du.

- **Ezaugarri kimikoak**

Azkenik, printzipio kimikoei dagokienez, urari eragin terapeutiko edo sendagarriak dituzten substantziak gehitzean lortzen diren eraginak aipa daitezke. Halakoak ordea, erabiltzekotan, igerilekuan baino gehiago etxeko bainuontzian erabili ohi dira.

Horrela bada, uraren izaera likidoari eta dituen ezaugarri fisikoei esker, haurtxoek mugimendu aukera eta askatasun handiagoa dute uretan, eta temperatura epelaren eta urak gorputz osoan ematen duen masajearen eraginez, jarduera hauek, esperientzia berri eta motibagarriak izateaz gain, lasaigarri eta atsegin ere bilakatzen dira.

3.2. HAUR TXIKIEN GARAPEN PROZESUA

Jaioberriak helduen beharra du jaiotzen den unetik bertatik. Lehenik eta behin biziraun ahal izateko, helduak ematen baitizkio beharrezko dituen elikagaiak, babesa eta zaintza.

Baina behar fisiologikoak asetzeaz gain, behar afektiboak ere betetzen dizkiote inguruko pertsonak haur jaioberriari. Hori ezinbestekoa du haurrak, bere mundu afektibo eta emozionala lantzeko eta baita gainontzeko esparruen garapena ahalbidetuko dioten ikaskuntza eta esperientzia berrietarako behar duen segurtasuna eta konfiantza izateko ere. Halaber, helduekin eraten dituen hartu-emanak haurraren autonomian eta auto-estimuan ere erabakigarriak izango dira.

Egungo garapen ikuspegiaren baitan, haurtzaroko garapen ahalmenok lantzeko aldi garrantzitsua da; ez, halere, erabakigarria, ondorengo ikaskuntzen oinarriak aldi horretan finkatu arren, bizitza osoan zehar jarraitzen baitugu garatzen, ikasten eta moldatzen.



Haurtzaroko bilakaera nagusien arabera, hainbat aldi bereizten dituzte zenbait autorek*

GARAPENA	1.go URTEA	2. URTEA	3. URTEA
FISIKOA	Hazkuntza	GORPUTZ ESKEMA	
	Heltzea	Borondatezko motrizitatea	Oinarrizko garapen psikomotorea
	Jaiotzetiko portaerak		
	Erreflexuak		
PSIKIKOA	Mugimendua eta ukimena hautematea		NORTASUNA "Ni"
	"Haurtzaroko amnesia"		
	Adimena		
SOZIALA	Keinu bidezko lengoaia	Ahozko lengoaia	Ezkortasuna/Egozentrismoa
	Amarekiko lotura (atxikimenduaren teoria)	Oreka - desoreka	



GARAPENA	1.go URTEA	2. URTEA	3. URTEA
MOTRIZITATEA LURREAN	<p>Etzanda: arrastaka mugitu, birak egin.</p> <p>Eserita: mantendu; katuka desplazatu,...</p> <p>Bi hanketan: ibili, ...</p>	Oinez ibili, korri egin, salto egin, dantza egin, etab.	Oinez ibili, korri egin, igo, salto, dantza egin, etab.
URETAN	<p>A) Zeharka (materialekin): etzanda egon, biratu.</p> <p>B)Zuzenean:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Laguntzarekin (helduek eutsita): ostikadak, urperatzea, oreka, flotazioa,... - Laguntza gabe: erreflexuzko mugimenduak 	<p>A) Materialarekin jolasten da.</p> <p>B) Bermea bilatzen du (lurrean edo irakaslean).</p> <p>Bakarrik: uretara sartu, objektuak bota uretara, flotatu, ur azalean desplazatu, urperatu, etab.</p>	<p>A)Trebetasun handiagoz jolasten da. Gustuak eta ekintzak komunikatzen ditu.</p> <p>B)Berdin, baina aktiboago (saltoak, jaurtiketak, urperatzeak,...)</p> <p>Urpean mugimendu ondulatorioak egiten ditu.</p>

* Iturria: Conde Pérez, E. eta Peral Pérez F., 1997



Garapen aldi horiek lagungarri dira adin bakoitzean haurren berezko gaitasun eta ezaugarriak zein diren jakiteko, eta esperientzia eta ikaskuntza oro horietatik abiatuz gauzatzeko.

Hiru urte arteko haurrak pentsamendu logikoaren aurretiko aldiari dagozkion ezaugarriak ditu. Orokorrean azalduta:

Pentsamendu logikorako gaitasunik ez izan arren, haurra **aktiboa** da jaiotzen den unetik, hau da, kanpoko estimuluak hautematen ditu eta erantzun egiten die, hasieran giza estimuluek erakartzen dutelarik batez ere.

Lehentasun hori haurren garapenerako helduek eta beste pertsonak duten garrantziarekin dago lotuta. Aipatu bezala, haurrak lotura afektiboa beharrezkoa du bai bizirauteko eta bai bere garapen prozesua aurrera eramateko. Beste pertsonengandik **imitazioz** ikasten ditu ekintza asko, lotura afektibo estueneko pertsonak izanik bere erreferentzia puntu nagusia.

Imitazioaz gain, **jolasa** da haurren beste ezaugarri azpimarragarrienetako bat, jaioz geroztik berezkoa baitute jarduera hori. Haurrak naturalki jolasten du, bere burua eta inguratzen duen mundua

ezagutzeko eta mundu horrekin harremanetan jartzeko baliabide atsegingarria zaiolako.

Jolasen bidez kanpoko munduaren informazioa bereganatzen du haurrak, baina baita bere barneko tasun

kognitibo, emozional nahiz afektiboak adierazi ere. Horrela, bada, denbora-pasa hutsa ez baina haurren garapen egokirako beharrezko



jarduera da jolasa, informazio eta ezagutza berriak barneratzen eta maila fisiko, kognitibo, afektibo eta sozialean garatzen laguntzen baitio. Haurra modu espontaneoan eta atseginenez jolasten da, eta jolasa beharrezkoa du bere garapena modu harmoniatsuan lortzeko. Besteak beste, jolas eta imitazio bidez, funtzio sinbolikoa garatzen du, beste hainbat gaitasun eta ahalmenen oinarri izango dena. Eta kausalitatea ere garatzen du, bere ekintzek ondorioak izaten dituztela ohartzen baita.



Zenbait ekintza ordea, jaiotzean berezko ditu haurrak. Hau da, haurrak jaiotzetik zenbait **erreflexu** ditu, berezko dituen mugimendu edo erreakzioak dira, biziraupen ikuspegitik lagungarri zaizkionak.

Lehen hilabeteetan adierazten ditu haurrak batez ere erreflexu horiek. Ondoren, batzuk desagertu egingo dira eta beste batzuk, aldiz, borondatezko mugimendu bilakatuko ditu haurrak (adibidez, eskuekin heltzea).

Ur jarduerekin erlazio zuzenena duten erreflexuak ondorengoak dira:

- PLISTI-PLASTA ERREFLEXUA (HIDROPEDAL)



"Uretako martxa automatikoa" edo Bauer-en erreakzioa deritzana da. Haurrari besapeetatik heltzen badiogu, oinekin zorua ukitzen duelarik hanka bat bermatzen duenean, bestea zorutik altxatzen du belautu tolestuz, pausua eman nahian bezala.

- IGERIKETAKO ERREFLEXUA: OREKA-DESOREKA MUGIMENDUAK

Uretara sartzean, haurtxoak hanka eta besoei eragiten die erritmikoki, eta aldi berean arnasari eusten dio (eztarria itxiz). Uretan aske utziz gero, besoak eta hankak mugituz, bultzada saiakerak egiten ditu, desplazamendua lortzeko mugimenduak bailiran.

- EZTARRIA (GLOTISA) IXTEKO ERREFLEXUA:

Jarduera hauetarako haurrak duen erreflexu garrantzitsuena da. Haurtxoa uretan osorik murgiltzen dugunean, zintzur hesteko hodian dagoen balbula (glotisa) baten bidez arnas bideak (goikoak) ixten ditu, hauek urez ez betetzeko. Honi, nahigabeko apnea ere esaten zaio. Lehen hilabeteetan asko lantzen da, urperaketak egiteko ezinbestekoa delako. 7-8. hilabeteetan desagertzen da.

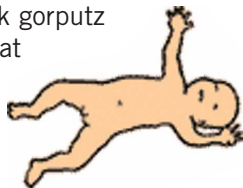
- UR AZPIKO ERREFLEXUA: URPERATZEARENA deiturikoa. Haur bat uretara ahoz behera sartzean ondorengo erreflexuak azaltzen dira: lepoa zutitzea, eztarriaren erreflexua, eta besoak eta hankak tolesteko eta luzatzeko mugimenduak.

Erreflexuokin eta haurtxoaren berezko flotazio gaitasunaz, ur azalean mantentzen da haurra.



• **MORO-REN ERREFLEXUA eta LEPO TONIKOA:** Uretan sartzean, haurtxoak bizirauteko erreflexuen bidez erantzuten du, mugimendu azkarrak eginaz. Horrela, ahoz gorako posizioan, Mororen erreflexua (besoak zabaldua), lepo tonikoaren erreflexua eta berezko flotazio gaitasuna dira haurtxoari ur azalean oreka lortzea ahalbidetzen diotenak.

* **MORO-ren erreflexua:** Bat-bateko ezustea jasotzean, haurrak gorputz guztia okertu eta hanka bat tolesten du, eta ondoren besoak zabaldu eta luzatu egiten ditu.



* **Lepo tonikoa:** haurtxoa etzanda dagoela, burua alde batera biratzen bazaio, begiratzen duen aldeko besoa luzatzen du eta beste aldeko belauna tolestu.

Erreflexu hauetaz gain, haur txikien berezko flotazio gaitasuna ere kontuan hartu behar da. Haur txikien gorputzak helduenak baino gehiago flotatzen du uretan, gorputzaren proportzioan burua handiagoa baitute, eta burua baita, batez ere, gorantz egiten duena.

Zenbait ikertzailearen arabera, erreflexu hauek 6. eta 9. hilabete artean desagertzen dira, eta horregatik, ezinbestekoa da ur jarduera hauek 6. hilabetetik aurrera egitea.



3.3.- ONURAK HAURTZOENTZAT

Haur txikientzako ur jarduerak onura mordoa ahalbidetzen dute esparru askotan. Le Cammus-en (1993) arabera jarduera horiek eragin onuragarriak dituzte esparru fisiologikoan, neuropertzeptibo-motorean, emozionalean eta sozio-afektiboan.

• Sistema fisiologikoa eta gaitasun fisikoak:

Igeriketa, gihar kopuru handiena erabiltzen deneko jarduera fisikoa izanik, haurraren garapen fisikoan lagungarria da. Ariketa fisikoak edozein izakitan dituen onura berberak eskaintzen dizkiote jarduera hauek haurtxoari. Besteak beste, gaitasun fisikoen hobekuntza orokorra (indarra eta erresistentzia gaitasuna handitzen dira, koordinazioa eta arintasuna hobetu), eta aparatu lokomotoraren garapena bultzatzen dute. Gorputzeko sistemen heltze eta garatze prozesuan ere lagungarri dira jarduerok: zirkulazio eta arnas sistemak indartzen dituzte (uretan egiten den arnasketa lanak oxigeno hartzea eta odolaren bidez garraiatzea hobetzen du) hezurren osaketan lagundu, immunitate sistema kitzikatu, ...

• Garapen psikomotorea:

Garapen psikomotorea errazten da, haurrari espazioa konkistatzeko aukera berria eskaintzen zaiolako. Haur txikiari tridimentsionalki mugitzeko aukera eta lurrean ez bezalako mugimendu askatasun handia eskaintzen dizkio



urak. Horrela, bere jakintza motorea erruz aberastuko duten mugimenduak eta esperientziak izango ditu uretan. Gainera, desplazamenduari eta distantziari dagozkion nozioak bereganatuko ditu, koordinazio motorearen garapenerako garrantzitsu izango direnak.

• Bilakaera psikologikoa:

Pixkanaka, haurra ura ezagutzeko eta inguru berri honetara egokituz joaten da. Inguru eta baldintza berriei aurre egiteak bere ezintasunez eta ahalmenez ohartzen laguntzen dio haurrari.

Era berean, ezagutze eta moldatze horretan gero eta ziurtasun eta autonomia handiagoa lortzen



doan heinean, bere buruan konfiantza handiagoa hartuz joango da eta horrek auto-estimua hobetzen lagunduko dio.

• **Pertzepzio eta adimen gaitasuna:**

Adimen gaitasunen hobekuntzari dagokionez, iritzi kontrajarriak daude. Ikuspegi zabalduena ez izan arren, zenbait ikerlarik (DIEM doktorea, 1980) jardueren bidez gaitasun intelektuala sustatzen dela diote. Ikerketa batzuen arabera, ur jardueretan parte hartzen duten haurtxoek emaitza hobeak lortzen dituzte eskolan, baina oraindik ez dago ikerketa argigarririk gai horren inguruan.

Hala ere, jarduera hauen bitartez haurrak jasotzen duen etengabeko estimulazioa dela eta, onartzen da jarduerak haurtxoaren adimenaren bilakaeran eragin positiboa izango duela, ingurunearen pertzepzio gaitasuna eta sormena areagotuz. Gainera, urak haur txikiaren jolas gaitasuna kitzikatzen du, eta horrek garrantzi handia du haurraren ondorengo ikaskuntza prozesuetan.

• **Garapen sozio-afektiboa:**

Arlo afektiboari dagokionez, kontuan hartu behar da jarduera hauek haurtxoaren eta aita/amaren

arteko etengabeko kontaktuaz gauzatzen direla. Jarduera hauen helburuetako bat haurraren eta gurasoen arteko harremana indartzea da, esperientzia berri eta sakonak elkarrekin izanez eta horrela euren arteko ezagutza eta harreman afektiboa hobetuz.

Era berean, kontuan izan behar da gurasoen jokaerak eta erreakzioek garrantzi handia izango dutela haurtxoarengan oro har, eta halako ikaskuntza berrietan bereziki. Haurrak gurasoen aurpegia "irakurtzen" ikasten du, eta, beraz, haiengandik jasotzen du esperientzia berri horien esanahi afektibo eta emozionala.

Bestalde, haur txikiaren lehen sozializazio esperientzia izaten dira sarri uretako jarduerok. Horrela, haurraren sozializazioa modu ludikoan hasten da, guraso eta haurren arteko harreman estuari pixkanaka irakaslearen presentzia ere gehitzen zaio eta igerilekuan beste haurrekin eta haien gurasoekin batera egoten da. Haurrak komunikatzeko eta taldearen baitan garatzeko konfiantza handiagoa hartzen du.

Azkenik, nahiz eta garrantzian lehena izan, jarduera horiek, ondo proposatu eta aurrera



eramanez gero, haurrari ematen dioten plazerra azpimarratu behar da.

Nolabait sailkatzearren, haurraren dimentsio ezberdinak banaka aipatu ditugun arren, kontuan hartu behar da esparru horiek guztiak oso estuki erlazionaturik daudela, eta beraz, baten garapenak bestearena ere ahalbidetu eta errazten duela. Horrela, garapen fisikoak mugimendu eta ikaskuntza berrietarako aukera gehiago ematen dio haurrari, eta era berean, jabetza berriak abilezia berrietarako oinarria izango dira.



4.1.- ORIENTAZIO METODOLOGIKO OROKORRAK

Garrantzitsua da haur bakoitzaren ezaugarriak eta ikaskuntza erritmo propioak errespetatzea. Gainera, gurasoen afektua eta laguntza ezinbesteko ditu haurtxoak, ikaskuntza berrietarako segurtasuna izan dezan eta esperientzia berriok gozamen iturri izan dakizkion. Izan ere, jolasak bitarteko direla, haurra bere uretako mugimendu gaitasunak aurkituz joatea bultzatuko dugu, saiakerak egitera animatuz eta jarduera eta material egokiak proposatuz. Nahiz eta lehen hilabeteetan irakasle eta gurasoak izango diren haurra jardueretan mugituko dutenak, garapen motorea heldu ahala haurra gero eta aktiboagoa izango da aurkikuntza eta garapen prozesu honetan.

Printzipio hauek oinarri izanik, guraso nahiz irakasleek kontuan hartu behar dituzte esku hartze psikopedagogikoari dagozkion ondorengo orientabide praktikoak:

- URETARA SARTZEKO:

- Ez da inoiz haurra behartu behar eta negarra kexa adierazle gisa errespetatu behar da.

- Ingurunera ohitu behar du haurrak, uretan erabat sartu baino lehen.
- Heldua sartuko da uretara eta ondoren haurrari bertara sartzeko gonbitea egingo dio.
- Lehenik gorputz adarrak busti eta, uraren temperaturara ohitu ahala, gehiago sartu.

- URETAN:

- Haurrari heltzeko modu ezberdinak kontuan hartu; eskuekin ondo heldu.
- Ez galdu inoiz haurtxoa begi bistatik, ezta uretatik kanpo badago ere.
- Mugimendu guztiak leunki egin, eta ariketak lasaitasunez, maitasuna eta pazientzia adieraziz eta egin nahi ez duenik egitera indarrez behartu gabe.
- Ariketak egiteko behar dituen laguntza eta animoak eman haurrari.
- Ariketa bukatzean besarkatuz poza adierazi eta haurrari errefortzua eman.
- Ikaskuntza oro dibertsio moduan proposatu, norbanakoaren garapena aintzat hartuz.



- Behin urari beldurra galdu dionean, beharrezkoa da haurrari ekimen handiagoa uztea eta bere autonomia bultzatzea (materiala erabiltzea lagungarri da honetan).
- Edukiei dagokienez, ahoz gorako flotazioa lehen saioetatik lantzen hastea komeni da. Urperatzeak ere hasierako saioetatik egingo dira, denbora laburrean bada ere.
- Ez da komeni denbora gehiegiz geldirik egotea, haurra hoztu ez dadin.
- Saioen iraupen denbora errespetatu, haurra hoztu ez dadin (denbora luzeegian egonez gero hipotermia arriskua baitago eta jarduera gehiegi eginez gero haurra asko neka baitaiteke).

4.2.- IRAKASLEAREN FUNTZIOA

Haurtxoak eta gurasoak uretan gustura ibiltzeko beharrezko duten informazioa helarazi eta ikaskuntzarako lagungarri izango den giro atsegina ahalbidetuko du irakasleak. Jarrera baikorra azaldu beharko du, egiten dituen jarduerak ondo ezagutu, eta ziurtasuna eta lasaitasuna transmititu haurrei eta gurasoei.

Saioa hasi aurretik, beharrezko izango diren material guztiak eskura edukitzeaz arduratuko da, igerilekua eta ingurunea prest egon daitezen haurrak etortzerako.

Saioan zehar hainbat funtzio beteko ditu. Hasiera batean, haurtxoak hasiberriak direnean, gurasoak arituko dira haiekin, eta irakasleak horretarako beharrezko duten informazio eta gomendio guztiak emango dizkie, eta azaltzen dizkioten zalantza eta galderi erantzungo die. Era berean, haurtxo bakoitzaren bilakaeraren jarraipena egingo du, portaera eta gurasoekiko hartu-eman behatuz. Gainera, haur guztiekin kontaktu zuzena ere izango du, horretarako, gorputz kontaktu, begirada eta ahots egokiak erabiliz.



Irakasleak du saio bakoitzeko jarduerak antolatu eta proposatzeko ardura eta, beraz, haur txikien garapena sustatzeko jardura eta modu aproposenak bultzatu beharko ditu, talde osoaren eta haur bakoitzaren ezaugarri eta beharrak kontuan hartuta.



Irakaslearen gaitasunak eta jarrerak

- Guraso eta hurrekin jarrera adeitsua izan.
- Komunikazioa bultzatu, gurasoekin eta hurrekin hitz eginaz.
- Formazio egokia izan; horretarako berritze ikastaroak egin eta beste profesionalekin esperientziak trukatu.
- Proposaturiko eduki eta helburuekin koherenteak diren jardura eta irakaskuntza moduak erabili.
- Motibatuta egon eta monotonia ekidin.
- Saioak eta jardura guztiak aurrez programatu.
- Taldean giro atsegina eta eroso sustatu.

4.3.- GURASOEN GARRANTZIA

Gurasoen parte hartzea ezinbestekoa da jarduerotan, haien presentzia hutsak segurtasuna ematen baitio haurri.

Igerileku barruko saioak hasi aurretik, etxeko bainuontzian, gurasoek haurraren uretara egokitzea landu eta bultzatu behar dute, horrela, igerilekura iristerako, uraren kontaktura ohitua egon dadin.

Behin igerilekuan, lehen hilabeteetan behintzat hobe da bi gurasoak egotea. Hautxoak gurasoengandik behar duen laguntza eta arreta jasoko du, fisikoa eta batez ere afektiboa. Gurasoek behar duen ziurtasuna emango diote haurri jarrera lasai, alai eta maitekorra adieraziz, horrela ingurune eta jarduera berrira egokitzeko bidea erraztuz. Baina konfiantza iturri izan daitezkeen bezala, gurasoak beldututa eta urduri egonez gero, haurri ere sentipen horiek transmititu eta eragingo dizkiote.

Bestalde, gurasoen laguntza eta zaintza ezinbesteko izanik ere, une egokia iristean beharrezkoa izango da gurasoek haurri

pixkanaka babesa gutxitu eta bere autonomiaren bilakaeran bultzatzea.

Horrela, bada, garrantzitsua da gurasoak haurrengan duten eraginaz eta jardueron bilakaeran euren jarrerak duen garrantziaz ohartzea. Horretarako, lagungarria da jarduerok hasi aurretik ikastaroko irakasleak gurasoekin hitz egitea, jardueron helburuak, egingo diren ariketak eta oinarritzko kontzeptuak azaltzeko (eusteko modu ezberdinak...), nahiz gurasoen zalantzak argitzeko. Izan ere, hasieran gurasoek manipulatu dituzte batez ere euren haurrak, eta irakasleak behar dituzten orientazioak emango ditu. Beraz, gurasoek ohitu egin behar dute haurri behar bezala eusten, modu ezberdinetan mugitzen, materiala erabiltzen, ...

Adinean aurrera egin ahala, gero eta gutxiago heldu beharko diete haurrei, harik eta, hiru urterekin, gurasoen laguntzarik gabe moldatzeko gai izango diren arte.



5.1.- INSTALAZIOA

Igerileku estali eta klimatizatueta egin ohi dira uretako jarduerok, beharrezko diren tenperatura eta higiene baldintzak mantendu ahal izateko.

• Igerilekua

Aproposena haur txikiek soilik erabiliko duten igerilekua izatea da, bertara sartzeko gero eta sakonera handiagoa duten eskaileraz horniturikoa. Ez da ohikoena izaten ordea.

Igerilekuaren gehieneko sakonera 0,6m eta 1,20m artekoa izatea gomendatzen da, haurrak nahiz gurasoak eroso mugitzeko.

Urak garbia eta gardena izateaz gain, beharrezko baldintza kimikoak bete behar ditu: pH-a 7,4 eta 7,6 artekoa izatea eta kloroaren maila aldiz % 0,5 eta % 0,6 artekoa (onddoak, germenak eta bakterioak ekiditeko).

Uraren tenperaturak ezinbesteko garrantzia du haurtxoa uretan gustura egon ahal izateko. Tenperatura 32-33°-tik gorakoa izatea komeni da beti, kontuan izanik haurrak, zenbat eta txikiagoa den, tenperatura altuagoa behar duela.

• Inguruko baldintzak

Igerileku inguruko lurra haurtxoa katuka nahiz oinez eta korrika ibiltzeko modukoa izan behar du, hau da, haurra arriskurik gabe mugitzeko prestaturik egon behar du igerilekuaren inguruak. Askotan hau ez da erabat betetzen, horregatik irakasle eta gurasoek erne egon beharko dute.

Giroaren tenperaturak uretako baina 2-4 gradu altuagoa izan behar du. Bestalde, komeni da jende asko joaten den orduak ekiditea, batez ere sortzen den zarategatik.

• Aldagelak eta haurra aldatzeko lekuak

Aldagelek klimatizatuta egon behar dute, ezarritako arautegia betez.

Komeni da aldagelak erabiliko den igerilekutik gertu egotea, haurtxoak bidean ez hozteko. Normalean instalazioek ez dute baldintza hau betetzen, horregatik igerileku ondoan haurra bertan aldatzeko lekuak jartzen dituzte, giro epeletik atera gabe aldatzeko.



5.2.- URETAKO MATERIALA

Adin hauetan, proposatzen diren ekintzetan lagungarri eta motibagarri gisa erabili ohi da materiala.

• Ezaugarriak

Haurraren adin eta abilezien arabera egokituriko material eta jostailuak aukeratu behar dira. Adinaren arabera jostailu motak, eta batez ere erabilera, egokitu egin beharko dira, ezaugarriak kontuan izanik. Haurren jolas ezberdinen esanahiak ulertzeak euren bilakaera eta tasunei buruzko informazio asko emango digu.

Oro har, hiru urte arteko haurrek erabiliko dituzten materialek zenbait ezaugarri orokor izan behar dituzte:

Alde batetik, materialak balioanitza izan behar du, hau da, erabilera desberdinak izatearekin batera helburu desberdinak lortzeko balio behar du.



Bestalde, ezin dira oso txikiak izan, haur txikiek dena ahora eramaten baitute. Materiala eta jostailuak ukitu, dastatu eta botatzeko modukoak izango dira, haurrak behar eta nahi duen moduan manipula ditzan. Gainera, kolore bizikoak izan ohi dira, haurraren arreta gehiago erakartzeko.

• Motak eta erabilera

Mota askotako materialak erabil ditzakegu jarduerok egiterakoan, mota ezberdinetako jostailuetatik erabilgarri kontsideratzen dugun edozein materialetaraino, eta, erabiltzeko moduen arabera, helburu ezberdinak lortzeko baliagarri izan daitezkeenak.

Jarduera hauetan, jostailuek garrantzi handia dute, igerilekua atseginagoa bilakatzen baitute eta haurrari bertara egokitzea erraztu. Oso gomendagarria da lehenengo saioetara etxean bainua hartzean erabiltzen dituzten jostailuak eramatea, inguru ezezagun berrian objektu ezagunik izan dezaten. Jostailuek izaera ludikoagoa ematen diote igerilekuari eta bertako saioei; haurrari jolas aukera gehiago emanaz, gehiago ikastea lortuko da.



Hurrek, jostailu eta material hauek modu ezberdinetan erabiliz eta manipulatur, ingurua arakatu eta ezagutzeko aukera dute. Guk, material, forma, tamaina, kolore eta erabilpen ezberdinen bidez, ezagutza eta esperimantazio prozesu hau aberasten lagunduko diogu.

Horrela, bada, material mota ugari erabil daiteke, adibidez: txurro edo paloteak, pilota txikiak, ureztailuak, plastikozko itsasontziak, uztaiak, etab. Oso baliagarri dira era ezberdinetan rehábil daitezkeenak, hala nola: bata bestean sartzen diren piezak, urez bete daitezkeenak, eraikuntzak egitekoak,.. (Ondoren datorren taulan ikusi)

Haurrari flotatzen laguntzen dion materiala ere erabil daiteke, baina beti ere neurri eta modu egokian, ikaskuntza prozesua oztopa ez dezan. Flotazioa praktikatzeko hasierako saioetan zenbait flotagailu mota erabiltzen dira batzuetan. Hasiera batean erabilgarri izan badaitezke ere, haurrari mugimendu aukera berriak izatea errazten diotelako, flotagailuen erabilerari dagokionez kontuan izan behar dira ondorengoak: batetik, haurrari segurtasun sentazio faltsua sentiarazten diotela eta flotagailua zulatur gero haurrak ez lukeela zer egin jakingo, ohituta baitago laguntza






hori izaten. Eta bestetik, flotazioan laguntzen duten materialek haurra posizio bertikalean mantentzen dutela, horrek geroko igeri egiteko ikasketak zaildu ditzakeelarik.

Bestalde, kontuan hartu behar da baita ere, haur bakoitzak material batzuk beste batzuk baino gustukoago izan ohi dituela, eta gustukoenak lagungarri izango zaizkigula ariketa berriak proposatu nahiz ondo eginak saritzeko.


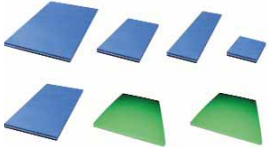


Azkenik, azpimarratzekoa da, komeni dela haurrari materiala eskaintza moduan proposatzea, erabiltzera behartu gabe. Lehendabizi materiala erakutsi behar zaio, gero zertarako balio duen azaldu (adibidez gurasoak erabiliz), eta ondoren haurrari eskaini berak ere proba dezan.








Material eta jostailu motak eta zenbait erabilera

	Materiala	Erabilera	
	PALOTEA edo TXURROA	Erabilera desberdin ugari ditu, bururatzen zaizkigun beste; ohikoenak: eskuekin taula bati bezala helduta, besapeen azpitik pasata, ipurdi azpian ipinita, zaldian bezala gainean igota, ...	
	KONEKTORE edo LOTAILUAK	Lotailuek palote batzuk elkartzeko aukera ematen dute; hau da, bi txurro edo gehiago batera jartzekoa, flotazio handiagoo lortzeko: laukiak osatuz, borobilak osatuz, ...	
	HALTERA	Flotazioa eta desplazamenduak lantzeko, edo jolaserako, hainbat eratan eraman daitezke, adibidez, arraunak bezala.	
	TAPIZ ZULODUNA	Erabilera ugari dituzte. Haurtxoekin erabiltzeko oso aproposak dira, gainean egonik zulotxoetatik ura sartzen baita, eta horrela urarekin kontaktua landu daiteke erabat bertan sartu gabe	






	Materiala	Erabilera
	BESOETAKO FLOTAGAILUA	Flotazioa lantzeko haurtxoen besoetara egokitzeko pentsaturik daude besoetako flotagailu hauek.
	KOLTXONETAK	Modu askotara erabiltzen dira. Bata bestearen jarraian jarriz ibilbide bat egin daiteke, haurrak oinez edo katuka pasatzeko; ertzean edo zutabe baten gainean beherantz jar daitezke, txirrista egiteko; haurra gainean zutik jarrita oreka landu daiteke; etxetxo bat eraiki eta istoriotxo bat kontatu, ...
	SASKIA	Baloiak zulotik sartzeko, koordinazio dinamiko espezifiko lantzeko.
	WATERPOLOKO PORTERIA	Koordinazio dinamiko espezifiko lantzeko. Berez igerilekurako ez den objektu bat sartu, itxura ludikoa emateko.



	Materiala	Erabilera
	HONDORATZEKO MAKILA ETA UZTAI TXIKIAK	Joko didaktikoa sortzeko; uretara bota eta hartzera joan. Hautxoei, koloreagatik, asko gustatzen zaizkie ahora eramateko.
		
	PILOTAK	Koordinazio dinamiko espezifikoa lantzeko.
	UZTAIAK	Urperatzeak eta desplazamenduak lantzeko (ur azpian bideak eginez, uztai erditik pasatuz,...). Edo, ur gainean uztai jarrita, barrura salto egin, buruz, zutik..., jaurtiketak lantzeko.
	FLOTAGAILUAK	Gorputzeko hainbat lekutara egokitzen direnak daude. Gorputzari lotuta edo flotagailuei helduz erabil daitezke. Flotazioa lantzeko.



	Materiala	Erabilera
	OINA, ESKUA ZALDITXOA, ELEFANTEA, AMUA, LIMOIA, ETXEA ETA LOGOA	Modu askotara erabiltzen dira: joko didaktikoa sortzeko, flotazioa eta oreka lantzeko eta abar; flotagailua bezala, baina forma gustagarriagoekin.
	TAULAK	Flotazioa, desplazamenduak, eta propulzioa lantzeko erabili ohi dira, baita jolaserako ere: etxeak egin, arraunak balira bezala erabili, ...
	PULL BUOY	Flotazioa, desplazamenduak eta propulzioa lantzeko, edo jolaserako (buruan eraman, oreka landu, ...)
JOSTAILUAK:	<ul style="list-style-type: none"> - Ureztailua - Kuboak - Flotatzen duten plastikozko panpinak (ahateak, hartzak ...) - Panpinak - Pilotak (neurri desberdinak) - Baloiak - Txirristak - Puxikak - Uretako betaurrekoak 	



6.1.- TALDEEN ERAKETA

• Haurren kopurua eta adina

Jarduera mota hauek beharrezko dute norbanakoarekiko arreta eta jarraipen zehatza egitea. Irakasleak haur bakoitzarengana ere zuzendu behar duenez, egokiena irakasle bakoitzeko 4-5 haur izatea da.

Taldeak adinaren arabera osatu ohi dira: 6 hilabete-1urte, 1-2 urte, 2-3 urte.

Adin beretsukoak izan arren, kontuan izan behar da talde bakoitzaren barruan desberdintasunak topa ditzakegula. Bestalde, baliteke haur bat urtebeterekin sartzea lehen aldiz igerilekura eta, jada sei hilabete daramaten hurrekin taldekatuz gero, 2-3 asteko moldatze denbora beharko du.

• Ordu-tegiak

Lo egin eta jan behar ez duten orduetan egingo dituzte jarduerak, garrantzitsua baita haurtxoaren eguneko erritmoa ez nahastea.

Gehienetan, ikastaroaren ordu-tegiak baliabide materialen nahiz giza baliabideen menpe egoten dira. Hala ere, aukera izanez gero, haurtxoak uretara sartzeko ordu egokienak hauek lirateke: goizean, 11etatik 13etara; eta arratsaldean, 16etatik 19etara.



6.2.- SAIOAK

• Iraupena

Lehenengo saioak motzak izango dira, 10-15 minutukoak gutxi gorabehera, eta pixkanaka minutuak gehituz joango gara 30 minutuko saioa bete arte. Hala eta guztiz ere, haurtxoak berak markatuko du uretan egoteko denbora. Hotzez edo negarrez dagoela ikusiz gero, hobe da uretatik atera eta hurrengo batean jarraitzea.

• Maiztasuna eta progresioa

Jarduerok haurtxoaren garapenean lagungarri izan daitezen, beharrezkoa da saioetara erregularitasunez joatea.

Haur txikien uretako jarduerak antolatzeko ohiko era bederatziz hilabetetan zehar ikastaroa egitea da (irailetik ekainera), batez ere beste ekintza eta bizi-ohitura asko ere horrela antolatzen ditugulako.

Maiztasunari dagokionez, ohikoenak astean bi egunetako ikastaroak izaten dira, nahiz egun jarraietan nahiz txandakakoetan. Sarri, gurasoen lana eta igerilekuaren baldintzak direla kausa,

instalakuntza askok asteburuetan egiten dituzte jarduera hauek.

• Saioen egitura

Saio hauek duten izaera malguagatik eta kontuan izan behar diren alderdi guztiengatik, jarraian proposatzen den egitura aldatu eta moldatu daiteke beharren arabera egokitzeko.

Oro har, saioan hiru zati bereiz daitezke:

- 1.- **Hasiera edo girotzea:** Lehen minutuetan gurasoak haurrekin uretara hurbildu eta minutu batzuetan uraren kontaktura ohitu eta pixkanaka bustitzen joango dira, bustitze sententzia bat-batekoa izan ez dadin. Uretara sartze eta ziprizzintze jolasak egin ohi dira girotzeko.
 - 2.- **Bigarren zatian,** behin uretara ohituta, irakasleak proposatzen dituen mugimendu eta ariketak egiten dituzte gurasoek euren haurtxoekin. Adinaren eta mailaren arabera eduki ezberdinak landu eta era berean ondo pasatzeko jarduerak egiten dira.
- Irakaslea haur bakoitzarengana hurbiltzen da, jarduerok ondo egiten direla egiaztatzeko, eta



pixkanaka jardueraren bat berak haurrarekin egiteko. Era berean, denbora horretan gurasoekin hitz egiten du, zalantzak argitzeko eta haurtxoaren aurrerakuntzak elkarrekin aztertzeko. Haurtxoak hazten doazen neurrian, gero eta denbora gehiago egongo dira irakaslearekin eta gero eta gutxiago gurasoekin. Bi urtetik aurrera gurasoen presentziak gero eta garrantzi gutxiago izango du, pixkanaka haurrak irakaslearen esku geratu arte.

- 3.- Hirugarren zatian** edo saioaren bukaeran, haurra lasaitzeko jardueraren bat egin ohi da. Halakoak, talde osoan edo guraso bakoitza bere haurrarekin jarrita egin daitezke, materialen bat erabiliz edo, besterik gabe, abesti edo laztan lasaigarriak eginaz. Azken finean, helburua da haurrari adieraztea bukatu direla uretako jarduerak, eta sentsazio atseginez ateratzea.



7.1.- OHITZEA

• ETXeko BAINUONTZIAN

Igerilekura joan aurretik igeriketako lehen saioak etxeko bainuontzian hasten dira. Haurraren zentzumen organoak uraren kontaktura eta sentsaziora ohitzen joatea eta uretako lehen jardueretan hastea da bainuontziko lehen jarduera hauen helburua.

Urak tenperatura egokia izan behar du haurra ez hozteko. Era berean, jostailuek eta musika lasaiak haurra ziurrago sentiaraziko dute.

Gurasoak haur txikiarekin kontaktu zuzenean egongo dira denbora guztian, ziurtasuna emanaz eta haurra posizio ezberdinetan jartzen lagunduz (ahoz gora, ahoz behera, eserita,...), mugimendu eta flotazio sentsazioak izan ditzan.

Kontu izan behar da haurraren burua pixkanaka bustitzearekin. Hasieran haurtxoaren hankak eta besoak mugiaraziko ditugu, eta jolasen bidez zipriztinak botaz pixkanaka haurra erabat bustiko da. Ez da komeni igerilekura sartzea haurtxoak bainuaz gozatzen ez duen artean.

KONTUAN IZATEKO GOMENDIOAK:

• *Aurretiko informazio:*

- Lehen bainu hauen helburua haur txikiak urarekin gozatzea, eta ura aurpegian izatera eta flotazio sentsaziora ohitzea da.
- Bainuontziko jarduerok, sei-zortzi asterekin hastea da egokiena.
- Hasiera batean, uretako jarduerak, astean bi-hiru alditan egiten dira.
- Lehen aldietan jarduera batekin hasi eta astero beste bat gehitzen joan. Horrela bainuaren iraupena arian-arian gehitu, 15 minutu iraun arte.
- Igerilekuko saioak hasi aurretik, etxeko bainuak klaseko ordu berean egin.
- Ez pasa igerilekura haurrak bainuarekin disfrutatzen ez duen artean.

• *Praktikari buruzkoak:*

- Peditraren aholkuak jarraitu, bainugelako giroa, uraren tenperatura, xaboia, toaila, eta bainugelako beste tresnak egokiak izateko.



- Temperatura: Bainugelako giroa epela izango da, eta urarena aldiz 33° baino altuagoa. Bainuak irauten duen artean, temperatura hau mantentzeaz arduratu. Pixkanaka bainuko uraren temperatura igerilekuko uraren temperaturarekin parekatzea komeni da (32°-33°).
- Sakonera: Ur gutxirekin hasi eta bainontzi barruan eserita pixkanaka betetzen joan, haurtxoa eserita egonik urak bular aldea pasatzen ez dion neurriraino.
- Jolas moduan eta maitekiro proposatu jarduera guztiak, uneoro haurra laztanduz, musukatuz,... eta gustuko dituen jostailu flotagarriez lagunduz.
- Iraupena: Bainuaren denbora egunetik egunera gehitu, 15 minutura iritsi arte.

Denbora guztian haurtxoa arretaz zaindu, bakarrik utzi gabe.

• BAINUONTZITIK IGERILEKURA IGAROTZEA

Igerilekura sartu aurretik eta ondoren beharrezkoa da dutxatzea. Bestalde, ez ahaztu garrantzitsuagoa

dela haurrak jarduerekin gozatzea igeri egiten ikastea baino.

Uretara nahiz ingurune berrira egokitzeko denbora eman behar zaio haurrari. Gustua nahiz interesa pizten dioten estimuluetan oinarrituz errazagoa izango da moldatze hau.

Fase honetan besoen eta hanken mugimenduak lantzen dira, helduak haurrari eta haurrak helduari heltzeko modu ezberdinak erabiliz.

URETARA SARTU

Igerileku ertzean jarrita, pixkanaka haurrari zipiztinak botako dizkio helduak. Gero eta ur gehiagoz bustiz, gorputzeko zati gehiagotan sentiko du haurrak uraren kontaktua, azkenik buru eta aurpegia ere bustiz. Beti ere, oinetatik hasi eta gorantz egitea komeni da bustitze jarduera guztiak.

Gurasoak haurra besoetan hartuta eta maitekiro sartuko du uretan, kontaktu fisikoak ziurtasuna ematen baitio haurrari. Era berean,



komeni da haurrari ura sorbaldetaraino iristea, hoztu ez dadin.

Haurraren gihar tonua apur bat erlaxatzen doan heinean, ur barruan kulunka dezakegu, lokartuko bagenu bezala. Pixkanaka, posizio ezberdinak probatzen joatea da xedea.

Haurra uretara sartzen den lehen aldian, jada oinez baldin badaki, gurasoaren eskutik helduta ere sar daiteke, igerileku ertzetik, pixkanaka.

Ingurune berriaren ezaugarriak ezagutzen, eta beraietara egokitzen doan heinean, haurra konfiantza gehiago hartuz joango da, eta, igerileku ertzetik erdirantz gerturatzen ere ausartuko da.

URETARA EGOKITU

Behin uretara sartuta, bertara ohitu eta barruan mantentzea izango da helburua. Horretarako, haurrak pixkanaka bere gorputzeko zatiak ur barruan sentitu eta mugitu behar ditu. Behin



barruan dagoela ere bustitze jarduerak egin ditzakegu, ur tantak burutik behera botaz, haurra posizio ezberdinetan jarrita.

Ur barruan haurrari heltzeko modu ezberdinek ziurtasun eta mugimendu aukera ezberdinak

ematen dizkiote haurrari. Heltzeko modua segurtasun handienekotik askatasun handienekora joango gara aldatzen.

Era berean, urarekin ez ezik ingurune berriarekin eta beste kideekin ere ohitu



beharko du haurrak; horregatik igerileku osoan zehar mugitzea eta beste haurren ondoan aritzea ere gomendatzen da.



Ondorengoak dira uretan haurrari heltzeko modu ohikoak.

- **Ziurtasunez heltzea:** gurasoak haurra bi besoekin hartzen du, batekin azpitik helduz eta bestearekin haurra inguratuz. Eusteko modu honek konfiantza handia ematen dio haurtxoari, gorputz kontaktua oso estua baita. Haurra gurasoari begira jar daiteke, besarkada moduan.



- **Besapetik heltzea:** gurasoak haurra besapeetatik hartzen du bi eskuekin, hatz lodia bular aldera eta gainontzekoak bizkar aldera jarrita. Bizkarrezurrari eusten dioten giharrak lantzeko oso gomendagarria da eusteko modu hau.



Progresioa:

- IGERILEKU ERTZEAN ESERI
 - › Gurasoen besoetan
 - Ziprztindu (gorputza, burua, aurpegia)
 - › Bakarrik
 - Ziprztindu eta busti (gorputza, burua,..)
- URETARA SARTU:
 - › Gurasoak helduz:
 - Besoetan estuki besarkatuz
 - Besapeetatik
 - Eskutik
 - › Bakarrik
 - Ertzetik uretan dagoen gurasoarengana
 - Uretan gurasorik egon gabe
- URETARA EGOKITU:
 - › Gurasoak helduz:
 - Ziurtasunez helduz
 - Besarkatuz
 - Besapeetik helduz (gorputza estututa)
 - Besapeetatik helduz (urrunago jarrita)
 - › Bakarrik:
 - Material flotagarrien laguntzaz.

7.2.- FLOTAZIOA

Flotazio modu ezberdinak lantzen dira, aurretik azaldu diren eusteko moduak erabiliz eta bermeak aldatuz, hau da, eusten duen eskua aldatuz.

Flotazioa posizio ezberdinetan esperimentatu behar du haurrak, bai bertikalki, eta bai horizontalki ere, ahoz gora nahiz ahoz behera. Horretarako, posizio ezberdinetan oreka lortzeko saiakerak egingo ditu helduaren laguntzaz, eta pixkanaka bermeak aldatuz eta gutxituz, haurrak gero eta autonomia gehiago hartuko du.

Bertikalki, aipatu diren heltzeko modu ezberdinen bidez mantentzen du helduak haurra uretan. Haurra bere hanken eta besoen mugimendu aukeraz ohartzen doan heinean, gero eta berme gutxiago beharko du.

Horizontalki aritzeko, ahoz beherako posizioan, gurasoak haurtxoa bere bular edo sabelalde gainean jarriko du, elkarri aurpegira begiratzuz eta, haurrari eutsiz, bizkarra urpean sartuko du; ondoren desplazamendu laburrak ere egin ditzake. Pixkanaka, helduak gutxiago heldu beharko dio haurrari eta haurra izango da gurasoari heltzen saiatuko dena.

Behin konfiantza hartuta, aurreko aldean jarri orde, gurasoaren bizkar aldean ere etzan daiteke haurra, edo eta bular aldean, baina haurra ahoz gora jarrita.



Behin horizontaltasuna lortuta, ahoz gora eta ahoz beherako posizioetan heltzeko modu ezberdinak erabiltzen dira gurasoak haurtxoa mantendu eta mugitzeko. Pixkanaka berme hauek aldatu eta txandakatzuz joango gara, haurrak gero eta laguntza gutxiago behar eta bakarrik mantentzeko gai den arte.



- **Ahoz behearako posizioan:**

Kontuan izan ahoz behearako posizioan haurrak urarekin aurrez aurreko kontaktua izango duela. Posizio honetan, aurrean jostailu edo materialak jarriz haurraren interesa kitzikatzeko aukera dugu.

- **Ahoz behera ziurtasunez heltzea:** Esku bat bular azpian eta bestea aldakan, ipurdi gainean jarrita. Horrela haurraren toraxa gurasoaren eskuin besoaren gainean mantentzen da, eta ezker eskuaz ipurdi parean apur bat beherantz bultzata haurrak aurpegia uretan sartzea ekidingo dugu. Heltzeko modu honek haurrari besoak nahiz hankak mugitzeko aukera ematen dio.

- **Bular azpiko** besoa mantenduz, eta aldaka gainekoa libre utziz (bustitzeko, jolasteko,...).
Haurra burua tente mantentzen ohi dadin.



- **Besapetik heltzea:** Besapetik heldu, gurasoa alboan jarrita. Hatz lodia bizkar aldera eta gainontzekoak bular aldera kokaturik. Haurraren mugimendu askatasuna are handiagoa da, baina haurrak indar nahikoa izan behar du burua tente mantentzeko nahiz hankak luzatzeko. Haurra handixeagoa denean, hankak atzerantz luzatzeko gai da; txikitan beherantz erortzen zaizkio.



- **"Y" moduan heltzea:** Gurasoa haurraren parean jarrita, eta bi eskuak besape banatan, hatz lodia haurraren bular aldera eta gainontzekoak bizkarrerantz jarriz. Heltzeko modu honekin haurra txikiari burua tente mantentzen laguntzen diogu. Gainera, gurasoa aurrean egonik, ikusmen kontaktua zuzenagoa da.



- **Igeriketako posizioan heltzea:** Hautxoa ertzean heltzen da bi eskuekin eta gurasoak atzetik aldaka atzerantz igotzen dio horizontaltasuna lortzen laguntzeko. Atzerantz bultzatzean haurrak besoak luzatzen ditu. Haurrak aldaka horizontalera igotzen ikasteko baliagarria da.
- **Bi eskuetatik heltzea:** Haurrak erreflexu bidez gurasoaren hatza estutuko du bere eskuaren ahurrean jartzean. Heltzeko modu honek eskaintzen du mugimendu aukerarik zabalena eta ziurtasunik gutxiena. Esku bakarraz heltzea: modu berean, baina esku bakararekin.



- **Ahoz gorako posizioan:**

Haurraren ohiko joera da ahoz gora besoak zabaldua mantentzea. Posizio honetan gurasoaren aurpegia aurrez aurre ikus dezake, eta horrek beti ere lasaitasuna emango dio haurrari.

- **Azpitik heltzea:** Bi eskuak zabalik, esku bat haurraren buru azpian eta bestea aldaka azpian. Haurrari ahoz gorako flotazioa esperimintatzea ahalbidetzen dio heltzeko modu honek, oraindik aldaka buruarekin orekatzea menperatzen ez duenean. Kontuan izan haurrak besoak zabalduko dituela.

*Askatu aldaka azpiko eskua



- **Burutik heltzea:** Bi eskuak luzatuta haurraren buru eta lepo aldearen azpian jarrita haurrari eusten. Haurtxoak aldaka urperatu gabe mantendu beharko du. Gurasoa atzeraka ibil daiteke haurra desplazatuz, haren aurpegiari begira.

*Esku bakarra buruari eusten.



- **"Ogitarteko" moduan heltzea:** gurasoak bi eskuak zabalik, bata haurraren bizkar azpian eta bestea sabelaren gainean. Kasu honetan, haurrak bere kabuz heltzen dio buruari. Horrela helduta, ur gainean aurrera eta atzera mugi dezakegu haurra, eta baita ahoz goratik beherako posizioa pasa ere. Bi posizio horietan da erabilgarri heltzeko modu hau.



- *Materialaren laguntzaz:*

Ondoren, material flotagarrien laguntzaz baliatuz (paloteak, taulak,..), oreka mantendu behar du haurrak; hasieran gurasoen laguntzaz eta pixkanaka materialaz soilik baliatuz, are eta bakarrik ur gainean mantentzeko gai den arte.



Progresioa:• **Bertikalki:**

- › Bi besoez besarkatuz
- › Besapeetatik helduz

• **IRAULKETA** Bertikaletik - horizontalera:

- › Gurasoaren bular gainean jarrita
 - Haurra ahoz behera jarritz
 - Bi eskuez helduz
 - Heldu gabe
- Haurra ahoz gora
 - Bi eskuez helduz
 - Heldu gabe
- › Gurasoaren bizkarrean haurra ahoz behera:
 - Bi eskuez helduz
 - Heldu gabe

• **Ahoz gorako** posizioan:

- › Esku bat buru azpian eta bestea aldaka azpian (azpitik heldzea)
 - Aldaka azpikoa noizean behin askatuz.
- › Bi eskuak buruari eta sorbaldei eusten (burutik heldzea)
 - Esku bat eta bestea aldatzen.
 - Esku bakarra buruari eusten.

• **Ahoz beherako** posizioan:

- › Beso bat bular azpian, beste eskua aldaka parean (Ahoz behera ziurtasunez heldzea)
 - Bular azpiko besoa mantendu eta aldakakoa askatuz.
 - Aldakakoa mantendu bularrekoa askatu (Igeriketako posizioan heldzea)
 - › Esku bakoitza besape banatan haurraren aurrean ("Y" moduan heldzea)
 - Esku bat eta bestea aldatzen.
 - Haurraren alboan (Besapeko heldzea)
 - › Bi eskuetatik helduz
 - Esku bakarraz
- **IRAULKETA** (ahoz gora-ahoz behera/ahoz behera-ahoz gora)
- › Bi eskuekin lagunduz ("ogitarteko" heldzea)
 - Esku bakararekin lagunduz

* MATERIALAREN laguntzarekin

7.3.- URPERATZEAK

Lehen saioan ez bada ere, komeni da hasierako saioetatik hasiera urperatzeak praktikatzen. Saio guztietan egingo dira, hasieran denbora tarte laburrekoak, eta, pixkanaka, gero eta luzeagoak.

Hasiera batean gurasoa bakarrik murgilduko da ur azpian haurraren bistan, haurrak ekintza hau ezagutu dezan. Urperatu aurretik eta azaleratzean, irribarrez begiratuko dio haurrari, ekintza atsegin eta gustagarria dela adieraziz.

Geroago, gurasoak lagunduz, normalean hasieran amarekin batera, haurrak ere aurpegia eta burua sartuko ditu urpean; lehenik posizio horizontalean, sudurretatik ur asko sar ez dakion, eta ondoren bertikalean.

Horretarako, urperatu aurretik beti abisua eman behar zaio haurrari, oharkabean harrapa ez dezan. Aukera bat, justu urperatu baino lehen aurpegian putz egitea da, orduan haurrak glotisa ixten baitu, eta ura biriketara sartzea ekidin. "Bat, bi eta hiru" edo "prest, orain" bezalako abisuak ere baliagarri dira, haurrak abisua eta urperatzea erlazioatzeko. Era berean, beharrezkoa da, urperatzeetara ohitu

artean behintzat, haurrari begietara begiratzea seguru senti dadin.



Oso garrantzitsua da lehen urperatze hauetan haurraren jarrera kontuan hartzea. Urpetik ateratzean, zoriondu eta goxatu beti haurra, egindako ekintza

goraipatuz. Urpetik azaleratzean haurrak oraindik arnasari eusten diola ohartzen bagara, egin jauzi txiki batzuk eta putz aurpegian, berriz ere arnasa normal har dezan. Urpetik negarrez edo oso tentsio handiarekin ateratzen bada, besarkatu estu eta lasaitzen saiatu, eta hurrengo saioa arte ez errepikatu urperatzerik.

Gurasoekin batera urperatze eta azaleratzeak egin ondoren, gurasoek haurra batak bestearengana bideratuko dute. Hasiera batean, gurasoetako bat haurrarekin batera urperatuko da, eta behean dagoela haurra askatuko du kanpoan dagoen gurasoarengana zuzenduz. Geroago, jarduera berdina egiteko gai izango da haurra, baina gurasoa urperatu beharrik gabe; hau da, guraso



batek haurra urperatu, eta bultzadatxo bat emanaz bestearengana bideratuko du.

Azken helburua haurra bakarrik urperatu eta kanporatzeko gaitasuna lortzea da. Horretarako, zenbait baliabide erabil daitezke: igerileku hondoan gustuko jostailuak jartzea, ur azpiko uztaietan barna pasatzea; etab. Beraz, laburki, honelakoa izango litzateke urperatzearen progresioa:

Progresioa:

==> GURASOA URPERATU haurren bistan.

==> HAURRA URPERATU

- GURASOAREKIN BATERA

- › Urperatu eta azaleratu

- Horizontalki

- Bertikalki

- › Urperatu

- Bakarrik azaleratu

- GURASOEN LAGUNTZAZ

- › Urperatu eta azaleratu.

- › Urperatu eta bakarrik azaleratu.

- BAKARRIK urperatu eta azaleratu.

7.4.- DESPLAZAMENDUAK

Hasiera batean, haurra ez da gai bere kabuz desplazatzeko, beraz gurasoak mugituko du haurra, hark desplazatzeko modu ezberdinak esperimenta ditzan.

Bestalde, komeni da haurrak hanka nahiz besoen mugimenduak praktikatzea, lekutik mugitu gabe bada ere, gurasoei edo materialei helduta, gorputz adarren mugimendua barneratzeko.

Pixkanaka, haurra flotazioa menderatzen eta gero eta indar gehiago lortzen doan heinean gai izango da eutsita mantenduz desplazamenduak bere indarrez egiteko.

Gero eta berme gutxiago erabiliz, eta noizean behin haurra askatuz, bakarkako desplazamendu laburrak egitera iritsiko da haurra, lehenik pertsonengana joateko eta gero baita material bila edo igerileku ertzera joateko ere.





Igerilekuaren ertza euskarrizat hartzen ikastea oso garrantzitsua da haurrentzat, ez baitu inor bera jasotzeko eta bakarrik moldatu behar baitu ertzari heltzeko.

Ariketa hau egitean, haurra oraindik hainbesteraino heldua ez bada, ertzera iristean, ertza baztertu eta amarengana edo irakaslearengana zuzentzen da berriz.

Behin ekintza hau menderatzean, haurra gai da ertzean bermatzeko eta bertatik amarengana edo irakaslearengana joateko. Kasu honetan, haurra da ekintza erabakitzen duena, egokien zaion unean.



Progresioa:

- GURASOEK HAURRA DESPLAZATU
- HAURRA LAGUNTZAREKIN DESPLAZATU:
 - A) GURASOAK HELDUZ:
 - › Besapetik (gurasoa haurraren aurrean)
 - › Besapetik (gurasoa haurraren albo batean)
 - › Materiala erabiliz (paloteak)
 - B) PERTSONEN LAGUNTZAREKIN BAINA ASKATUZ:
 - › Pertsonengana:
 - Amak askatu eta amarengana
 - Aitak edo irakasleak askatu eta amarengana
 - Amak askatu eta aita edo irakaslearengana
 - › Igerilekuaren ertzera:
 - Amarengandik ertzera
 - Irakasle edo aitarengandik ertzera
 - › Materiala hartzerak.
 - C) MATERIALAREN LAGUNTZAZ:
 - Flotagarritasun gehieneko materialetatik gutxienekoetara.
- HAURRA DESPLAZATU LAGUNTZARIK GABE

7.5.- JAUIAK

Jauziei dagokienez, haurra bere kabuz uretara jauzi egiteko gai izatea lortu nahi da.

Uretan arituz eta praktikatuz bere gorputzaren kontrola eta oreka dinamikoa hobetuz doa haurra. Gero eta konfiantza eta ziurtasun gehiagoz mugituko da igerilekuan.

Jauzi mota ezberdinak menperatzea ezinbestekoa da, ingurunera erabat egokitzeko.

Komeni da haurra urperatzera ohitua egotea jauziak egiten hasterako. Ohiturik ez badago, kontu izan behar da, aurpegia ur azpian ez sartzen, batez ere lehen saltoetan. Aurpegia sartzea, pixkanaka egin behar da, uneoro kontuan izanik haurtoaren jarrera, gehiegi derrigortu gabe.

Erabilgarria da altuera ezberdinak nahiz posizio eta modu ezberdinak proposatzea. Horrela, haurrak espazioa araka dezake eta espazio-denbora harremana zehazten joan.

Jauzien zailtasuna ondorengo irizpideen arabera gehitzen da:

- Lehenik ur gaineko koltxoneta batetik (uraren mailan)

- Igerileku ertzetik (lurreko altueratik)
- Ertzetik baina altura pixka batekin.
- Txirrista batetik: (30 hilabete inguruan hasten dira erabiltzen)
 - Txirrista ur barruan amaitzen dela;
 - Txirrista ur azalera amaitzen dela;

Jauziak ikasteko ondorengo progresioa jarraitzen da, lehenengo haurra ESERITA dagoela eta ondoren ZUTIK.



- LAGUNTZAREKIN:

A) GURASOEK HELDUZ (gurasoa ur barruan hauraren aurrean):

- › Besapeetatik
- › Bi eskuak emanda
- › Esku batekin
- *Material lagungarria erabiliz eta gabe

B) GURASOEK ERTZETIK ASKATUZ:

- › Eserita
- › Zutik

C) MATERIALA ERABILIZ:

- › Palote bat edo bi, flotagailua, mangitoak, taula,...

- LAGUNTZARIK GABE: (ertzetik bakarrik salto)

Gainera, jauziak egiterakoan, beste zenbait eduki ere landu ohi dira aldi berean, batez ere flotazioa (jauzi ostean uretatik ateratzean iraulketa eginaz) eta desplazamenduak (uretara jauzi egin ondoren amarengana gerturatzeko).

Horrela, ohikoak dira ondorengo konbinaketak:

= Haurrak JAUZI BAT EGIN ostean, gurasoak ur-azalera ateratzen eta AHOZ GORA jartzen laguntzen dio ARNASA HARTZEKO.

= Haurrak JAUZI BAT EGIN eta DESPLAZAMENDU txiki batekin iritsi

- › Gurasoarenganaino
- › Irakaslearenganaino
- › Ertzeraino
 - Gurasoak buelta eman
 - Materialaren laguntzaz



7.6.- ARNASKETAREN KONTROLA

Arnasketaren kontrola urperatzearekin batera lantzen da. Lehen urperatzeetan, apneaz erantzuten du haurrak, hau da, glotisa itxi eta arnasarik hartu gabe egoten da ur azpian. Uretara sartzeko unean aurpegian putz egin ohi zaio haurrari urperatzera doanaren abisu gisa.

Beharrezkoa da, haurrak arnasketa kontrola dezan, lehenik uretan putz egiten ikastea. Bestalde, prozesu honetan lehenik gurasoen laguntzaz urperatze laburretan airea bota eta uretatik kanporatzean airea hartzen ikasi beharko du, eta azkenik prozedura hau mugimenduarekin batera konbinatzen.

Kontu izan behar da, arnasketaren aldetik eskakizun handia duten jarduerekin, haurraren beldurrik eragin gabe eta ikasketa prozesuan atzera pausurik eman gabe aurrera egiteko.

Kontuan hartu behar da haurtoxoaren jarrera, ondorengoetan erreparatu: negar egiten duen ala ez, oso urduri edo larri ateratzen den urpetik,... Halakoetan hobe da urperaketa eta arnasketekin hurrengo saioan jarraitzea.



- LAGUNTZAREKIN (urperatu aurretik abisatu)
 - › Amak putz egin eta urperatu.
 - › Urperatzeak eta azaleratzeak jarraian egin.
 - › Ur azpian desplazamendu laburrak gehitu.
- LAGUNTZARIK GABE:
 - › Haurra gai da urperatze bakoitzean aurretiko abisurik gabe arnasketa kontrolatzeko.
Urperatzeko ez ezik, gai da airea hartu behar duenean burua bakarrik atera eta arnasa hartzeko.



8.1.- ADIN EZBERDINETARAKO ARIKETAK

6-12 HILABETE

Adin honetako haurren ezaugarriak:

Lurreko garapen motorea uretan estimulatu daiteke material egokia erabiliz: koltxonetak, plantxak,... Horien gainean haur txikiak etzanda mantenduko dira, baina urtebete inguruko haurrak katuka edo objektuak harrapatu nahian ere arituko dira, baita eseri edo eskutik helduta oinez ibili ere, materialaren ezegonkortasunak mesfidantza pixka bat sortarazi arren.

Adin honetan haurrek beharrezko dute helduek eustea, eta hori begien arteko kontaktua mantenduz modu lasai eta seguruan egitea, eurekiko maitasuna adieraziz.

Mugimenduak mantso eta leunki egin behar dira, eta behin eta berriz errepikatu, ezustekorik gabe, haurtxoak pixkanaka uretako oinarrizko abilezia motoreak gara ditzan, eta horrela erreflexu bidezko erantzunetatik uretako oinarrizko mugimenduetara pasa dadin (flotazioa,

desplazamendua hanka-besoek mugimendu espontaneoak, luzera ardatzarekiko birak), mugimendu horiek borondatezkoak izatera iritsi arte. Lehen urtearen amaieran bada uretara botatzen denik.

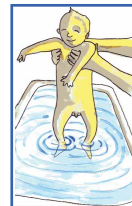
1.-OHITZEA

Etxeko bainuontzian egiteko jarduerak

Lehen jarduera hauen helburua, haurra urarekin ohitzea eta uretako lehen jardueretan hastea da. Kontuan hartu behar dira ohitzeari buruz 7.puntuan emandako gomendioak.

• Haurra bere bainuontzian

Oinetatik hasi: Haurrari besapeetatik bi eskuz eutsiz, mantendu tente, bainuontzi barruan zutik. Oinekin zorua ukitzen duelarik mugitu haurra aurrera eta atzera, oinez ibiliko balitz bezala. Hasieran oinak soilik busti, eta pixkanaka, haurtxoa gero eta gehiago murgildu, bainuontzian eseriz edo etzanaz.



Eserita: Besapeetatik helduta, eseri haurra bainuontzi barruan, ura gerriraino duelarik, eta azaldu haurrari: "*begira, hau ura da*"



Etzanda, ahoz gora:

- Esku bat aldaka azpian eta bestea buru azpian jarrita, aurrera eta atzera desplazatu haurra. Posizio honetan begiratu haurri aurpegira eta hitz egin berarekin (kantatu, soinuak egin, etab.). Horrela, burua gurasoaren eskuan bermatuz, utzi haurrari uraz eta ahoz gorako flotazio sentsazioaz gozaten. Ondoren, mugitu haurtxoaren gorputzeko zati ezberdinak: hankak gora eta behera, jolastu eskuekin,...



- Kolore deigarriak jostailuak gerturatu haurrarentzako.

* 3. hilabetetik aurrera. Euskarri batean bermatuta, utzi haurtxoa uraz gozaten.

Etzanda, ahoz behera:

Bi eskuak haurraren bular aldean jarririk, ahoz behera mantendu flotazio sentsazioa esperimendu dezan, eta mugimendu txikiak egin aurrera eta atzera. Ondoren esku bat haurraren bular aldean dugula, bestearrekin busti bizkar osoa; utzi ur barruan ostikadak ematen.



Posizio berean, pixkanaka bota ura gorputz eta buru gainetik; baita aurpegian ere, glotisa ixteko erreflexua lantzeko eta egoera berrira ohitzeko. Pixkanaka, murgildu uretan haurraren gorputz zatiak. Azkenik, eraman haurraren aurpegia ura ukitzera, urperaketa laburra eginaz.



Mugimenduak: Mugitu eta jarri haurra ur barruan posizio ezberdinetan, eta egin birak eta desplazamendu txikiak.

Birak: Bi eskuekin helduta, saiatu haurrak luzera ardatzarekiko bira egin dezan, ahoz beherako posiziotik ahoz gorakora pasaz eta alderantziz.



- **Bainuontzi handian**

Hanka artean eserita: Gurasoa bainuontzi barruan eserita eta haurra bere hanka artean eserita jarririk, ura betetzen joan haurraren gerriraino iritsi arte.

Jostailu flotagarria: Sartu uretara haurraren gustuko jostailu flotagarri bat. Mugitu eta saiatu haurrak arreta jolasean jar dezan, uretan lasai egoten ohitu dadin.

Aldaera gisa, bultza jostailua beherantz ur azpian desagertzeraino eta askatu, bat-batean azalera dadin.

"Plisti-plasta": Haurtxoaren aurrean esku zabaldukin ur gaina jo, txalo egin..., "*plisti-plasta*" esanaz eta haurra ere gauza bera egitera gonbidatuz.

Gurasoa busti: Guraso bat bainuontzi kanpoan egonik, barruan dagoenari burutik behera ura bota, sorbaldak eta burua bustiz, haurrak ikusteko moduan.

Ondoren, gauza berdina egin gurasoari eta baita haurrari ere. Beste aukera bat, haurtxoaren eta gurasoaren artean uretan dagoen gurasoa bustitzea da.

Jostailuak bete: Jarri haurraren eskura urez bete daitezkeen jostailuak. Bete eta hustu urez bere aurrean eta ondoren bera hori egitera gonbidatu. Izanez gero, bete daitezkeen bi jostailurekin saia gaitzke, **jostailu batetik bestera** ura pasatzen.

Mugitu: Gurasoa bainuontzi barruan dagoela eta haurra besapeetatik hartuta, gora, behera nahiz aldetara mugitu.

Etzan: Jarri musika lasaia eta, haurraren bizkarra gurasoaren bularraren kontra jarrita, atzerantz etzan, uretan gehiago murgilduz eta haurraren buruari helduz.

***Flotatu:** Posizio honetan bultza haurtxoa aurrerantz.

***Busti:** Ondoren, besoa tolestuz haurrari heldu eta beste eskuarekin ura botako diogu, abisatu ostean.



Igerilekura ohitzea

- Ur ertzean: ohitzeko jolasak

ELKARREKIN ESERITA

Gurasoa igerileku ertzean eserita, oinak uretan sartuta eta haurra magalean hartuta, haurraren aurpegia gurasoari begira jarririk.



Gurasoak beso osoarekin inguratzen du haurraren bizkarra. Esku batez pixkanaka haurrari oinak busti, eta oinak uretan sar ditzan gonbitea egin.

Lehen aldietan, edo eta haurrak urari beldurra dion kasuetan, haurtxoa magalean eduki, sartu gabe bere jostailua eskuetan duela, ur ondoan egotera ohitzea.

Aldaerak: **Haurra ur ertzean eserita:** Haurra igerileku ertzean eserita kokatu, gurasoaren izter artean eta bien oinak uretan sartzen direlarik.

Haurrak uretara begiratzen du gurasoari bizkarra emanaz. Posizio honetan, urarekin jolastu, gurasoak hankak mugituz ur azpian eta noizbehinka haurra pixka bat bustiz. Ondoren, uretara jostailua bota dezakegu, hura harrapatu nahirik haurra uretara gertura dadin...

BUSTITZE JOLASAK:

Pixkanaka, haurrak ura gorputz osoan esperimentatu behar du. Bustitzeko jolasetan, kontuan izan komeni dela



gorputzaren behe aldetik bustitzen hastea, eta apurka gero eta gorago joatea, beti ere burua eta aurpegia azkenak izanik. Aldi bakoitzean ura leku ezberdinetatik jaurtiz, ur sentrazioa modu ezberdinetan izaten laguntzen diogu haurtxoari.

EURI TANTAK

Igerileku ertzean eserita, ura eskuetan hartu eta haurrari tantatxoak bota, gorputz zati ezberdinetan. Ondoren urontzia edo jostailua erabiliz tanta gehiago bota, euria ari balu bezala, burua ere bustiz. Lehen aldietan, aurpegia gutxi bustitzen saiatu, eta pixkanaka gero eta gehiago, beti ere haurtxoaren keinuaren arabera.



Aldaerak: Haurra postura ezberdinetan jarri, ura leku ezberdinetatik irits dakion.

• Ur gainean

KOLTXONETAN ETZANDA

Zenbait materialek, haurra uretara ohitzen joateko aukera eskaintzen dute. Horrela, haurra erabat uretan sartu aurretik, koltxoneta gainean etzanda jarri, ura gorputz guztian senti dezan. Gainera beste haurrekin batera dabilenean, koltxoneta besteekin elkar banatu beharko du.



Aldaerak:

- *Ahoz behera nahiz ahoz gora ere egon daiteke haurra koltxoneta gainean etzanda.
- *Eserita jartzen ere saiatu, gurasoen laguntzarekin.

• Uretara sartu eta egokitu

ZIURTASUNEZ

Ziurtasunez helduta, sartu haurtxoa pixkanaka uretan. Mantendu horrela ur barruan, hitz egin eta goxatuz.



BESARKATUZ

Gurasoak haurra besarkatuz, elkarrekin sartuko dira uretan sorbaldetaraino. Gorputz kontaktuak ziurtasuna ematen dio haurrari.



Aldaerak:

- *Haurra uretan gustura dagonean ur tanta batzuk bota diezazkiokegu buru gainetik. Hasieran aurpegia busti gabe, baina gero hori ere busti.

KULUNKATU

Haurra besoetan hartu, beso bat haurraren lepo azpian eta bestea aldaka azpian jarrita, lokartuko bagenu bezala. Pixkanaka kulunkatzen dugun heinean, uretan sartu.



BESAPETIK HELDU

Gurasoak, haurrari begiratzuz eta besapeetatik eusten diola, uretara sartzen du, eta ondoren besoak luzatzen ditu haurra pixka bat berarengandik urrunduz. Horrela, oszilazio mugimendu txikiak egin, alde ezberdinetara haurrak hankak mugi ditzan.

**Aldaerak:**

- *Ostikadatxoak: Hautxoa geldirik mantendu, hankekin ostikadatxoak eman ditzan urpean.
- *Gora eta behera: Eraman, mantso, haurra gorantz, uretatik kanpo eta sartu berriz ere uretan, murgiltzean goxoki helduz.

BULARREAN ETZANDA

Hautxoa ahoz gora etzango da gurasoaren sabel gainean, bi eskuz haurra heltzen duelarik.



Aldaerak: Haurra gurasoari begira jarrita. Posizio honetan busti esku batez haurraren bizkarra eta burua.

2.- FLOTAZIOA• **Bertikala**URA ASTINTZEN

Beso bat haurraren bular azpian jarrita, bestearekin ura astintu haurraren aurrean, soinua eginaz eta ziprztinduz.

Aldaerak: Haurrari gerritik helduz, horrela besoak mugitzeko askatasun gehiago du haurrak.

AHATETXOAREKIN JOLASTEN

Beso batez helduta: Gurasoaren besoa haurraren bularraldetik pasa; horrela, besoa bi besapeen azpitik pasatuta, haurra ziur egongo da. Posizio horretan dagoela, jarri haurraren aurrean jostailu flotagarria (adibidez: ahatea), haren arreta lortzeko. Poztasunaren eraginez, hankekin ostikadatxoak emango ditu. Gerturatu ea besoak luzatzen dituen, harrapatzen eta manipulatzan saia dadin. Bultza jostailua beherantz, urpean sartu eta bat-batean atereaz.



Aldaerak: Besapeetatik bi eskuekin helduta, animatu haurtxoa "Harrapatuko dugu ahatetxoa?" esanez, besoei eragiteko.



KANTA-KONTU-KONTARI

Heldu haurrari besapeetatik bi eskuekin. Jarri aurrez-aurre biok elkarri begira hasieran elkarren gorputzak gertu mantenduz. Kanta iezaiozu abesti bat, jada ezagun duena, eta lasaitzen doan neurrian, urrundu zuregandik apur bat eta urperatu pixka bat gehiago.

**Aldaerak:**

*Guraso batek kantatzen dion bitartean, besteak ur tantak botatzen dizkio buru gainetik.

*Kantaren erritmoari jarraituz mugitu haurra leunki.

ESKUAK DANTZAN

Bi eskuetatik helduz. Haurrak erreflexu bidez gurasoaren hatza estutuko du bere eskuaren ahur aldean jartzean. Mugitu eskuak eta besoak dantzan ariko bagina bezala, haurrak ur azpian hankak ere mugi ditzan.



Aldaerak: Esku batekin helduz eta hori txandatu.

• **Ahoz behera**BULAR GAINEAN

Haurra besarkatuz, gurasoa uretan etzaten da bizkarrez, haurra bere gainean jarririk. Begiratu begietara eta egin irribarre. Jarri haurraren eskutxoak zure bular gainean eta zabaldu besoak, haurra bere kabuz manten dadin gainean.

BESOEN GAINEAN

Haurra ahoz behera jarrita, haurraren bularraldetik beso bat pasatuko dugu eta bestea haren aldakan jarri. Apur bat beherantz bultza, urak haurraren bizkar alde osoa estal dezan. Horrela, haurra ondo helduta dago eta besoak eta hankak libre ditu mugitu ahal izateko. Zipriztindu! esan, hanka-besoei ahalik eta gehien eragin diezaien. Oharra: Eusteko erabiltzen den besoa txandakatu.



BESAPETIK HARTUTA

Gurasoak haurrari besapeetatik eusten dio ahoz behera jarrita, eskuak bularraldean bermatuz eta hatz lodiak omoplatoetan, bere gerri parean mantenduz. Haurra oso txikia bada, nahiko bertikal mantenduko da; handiagoek hankak luzatzen dituzte eta horizontalago jartzen dira. Beste gurasoa, haurraren aurrean jarri eta animuak emanaz.

**Aldaerak:**

- *Aurrean dagoen gurasoak eskuetatik eusten dio besoak luzatuz.
- *Flotatzen duen jostailu bat haurraren aurrean jarri eta jostailurantz pixkanaka gerturatuz esan: *hartu!*

HANKEI ERAGITEN

Gurasoa haurraren aurrean jartzen da, bi eskuekin besapeetatik helduz. Posizio honetan haurrak hankak astintzeko aukera du, gurasoak besoak luzatu eta pausu bat atzera egitean.

• Igerileku ertzari helduIGERILEKU ERTZARI HELDU

Igerileku bazterrean utzi haurraren jostailuetako bat. Hasieran ikusi ea bere kabuz bazterrari heltzen dion. Adinaren menpe egon daiteke hori, baina baita bazterraren altuera edo zabaleraren menpe.

Bakarrik ezin badu, haurra bazterrean kokatu, bere sabelean eta bularrean bermatuz. Besoak luzatuz, eskuak ertzean jarri. Haurrak bere kabuz heltzen badio, pixkanaka gurasoen bermea gutxituz joan. Haurrak aukera berriak aztertuko ditu eta normalean gauza berriak egiten saiatuko da:

- Igerilekuaren paretatik gora igo, belauinak eta hankak erabiliz.
- Besoak kontzienteki luzatu; hau da, uretan murgildu, sorbalda eta aurpegia estaliz eta soilik begiak eta sudurra kanpoan mantenduz.



EUTSI!

Haurrari atzealdetik, besapeko bermeaz edo apur bat beherago gerri paretik helduz, "eutsi!" esan eta gerturatu ezazu igerilekuaren ertzerara. Jar iezakiozu eskuak ertz edo barandan, heldu dadin. Haurra oso txikia bada ziurrenik ez du jakingo egiten, baina ariketa errepikatzeak lagunduko dio. Haurra indartzen doan neurrian, aska ezazu denbora labor batez, bere pisua nabari dezan.

**ERTZERA IRITSI**

Haurrak ertzari heltzen dio, eta gurasoak, atzetik aldaka atzerantz igoko dio horizontaltasuna lor dezan. Atzerantz bultzatuz haurrak besoak luzatzen ditu. Haurrak aldaka horizontalera igotzen ikasteko baliagarria da.

Aldaerak:

- *Ertzari ordez, aurrean beste gurasoa egonda, haren eskuei heldu.
- *Bultza haurra apur bat atzerantz, eskuak askatuta berriro gerturatzen saia dadin.

Ahoz gora**PATXADAN ETZAN**

Jarri esku bat, zabalik, haur txikiaren buru azpian, beste eskua berriz aldaka azpian modu berean, haurra ahalik eta horizontalena mantenduz.



Heldu modu lasaian, segurtasuna eta lasaitasuna transmitituz. Egokia da berari hitz egitea, aurpegira begiratzuz.

Aldaerak:

- *Beste gurasoak soinua egiten duen jostailu bat jar diezaioke aurpegi aurrean haurrari.
- *Lo kanta: Abesti lasaia kantatu haurra lasai egoteko.
- *Hildakoa. Pixkanaka, eskuen bermea kentzen joan. Esku osoaren ordez hatzak soilik erabili. Askatu burua eta azkenik utzi haurra une batez aske ahoz gora.

SABELA BUSTI Haurra ahoz gora etzanda, gurasoak esku batez haurraren burua eta lepoa uretatik kanpo mantendu. Beste eskuaz hankatxoak eta sabelaldea busti pixkanaka.



SOINUEKIN JOLASTU

Haurraren burua gurasoaren sorbaldan bermatu eskuekin helduz edo, bakarrik mantentzen bada, heldu gabe. Gerturatu haurraren gaina soinua egiten duten jostailuak.

BURUTIK HELDU

Jarri zutik, igerilekuaren ertzari bizkarra emanaz. Jaso belar bat eta eseri haurra bertan, bizkarra emanaz. Hartu burutik leunki eskuak zabaldu. Jaitsi belar bat haurra ahoz gora flotatzen geratzen den arte, belarriak ur barruan dituela. Begira iezaiozu zuzenki aurpegira bere arreta lortzeko. Lehenik burua zure gorputzetik gertu eta ondoren luzatu besoak apur bat urruntzeko. Haurrak aldaka urperatu gabe mantendu beharko du.



Aldaerak: Esku bakarra buruari eutsi.

BIRAK EMAN (luzera ardatzean)

Esku bat sabel gainean eta bestea aldaka azpian jarrita mantendu haurra ahoz gorako flotazioan. Posizio honetan lasai dagoenean saiatu bira egiten eta ahoz behera jartzen, esku bat sabelan eta bestea bizkarrean mantenduz. Zoriondu eta berriz ere ahoz gora jarri.

KOLTSONETA GAI NEAN

Haurra koltxoneta gainean ahoz gora etzanda egonik, kontu handiarekin besaurreetatik tira eginez eseritako posiziora pasa. Ondoren, modu berean, berriz ere etzanda jarri.



- Material flotagarrien laguntzaz

MUXUAK EMAN

Haurren eskuak hartu eta besoak luzatuta, deitu: "*etorri polita, muxu!*" Berehala tira egin guregana eta hurbil dagoenean muxu bat eman opari bezala.



Aldaerak: Haurra ahoz gora jarri eta oinak heldu haurrari, begirada beregan finkatuko dugularik. Berrito deitu: "*etorri politta, muxu!*". Haurren hankak flexionatu eta guregana erakarri. Bukaeran beti muxu bat eman opari gisa.

HILDAKOA EGIN

Lehenik esku bat buru azpian eta bestea aldaka azpian jarrita haurra ahoz gora jarri, besoetan



mangitoak edo gerrian flotagailua dituela. Askatu eskuak eta utzi haurrari ahoz gorako flotazioaz bere kabuz gozaten.

3.- URPERATZEAK

- Gurasoa urperatu

AMATXO URPERA

Haurra guraso baten besoetan, sorbaldarainoko urez, gurasoari bizkarra emanaz, eta biak beste gurasoari begira. "*Bat, bi eta hiru*" esatean parean dagoen gurasoa urpean sartuko da instant batez, eta berriz azaltzean irribartsu kasu egingo dio haurrari.

Aldaerak:

*Urpean jostailu edo materialen



bat egonik, gurasoak urperatzean hartu eta haurrari eman.

URPEKARIA

Guraso batek haurrari eusten dio besapeetatik, bata besteari aurrez aurre begira daudelarik. Gurasoak abisua eman eta burua urpean sartzen du, eta segundo gutxira ateratzen.



Aldaerak: Urpean burbuilak edo soinuak egin, haurren arreta lortu eta interesa pizteko.



GURASO URPEKARIAK

Haurra koltxoneta baten gainean jarririk, edo eta material flotagarrien laguntzaz ur gainean mantenduz, bi gurasoak bere begien aurrean abisua eman eta elkarrekin urperatuko dira; zorionsu eta elkarri helduta azaleratuko dira.



- **Haurra urperatu** (ondorengo ariketak guraso eta haurra elkarrekin urperatuz edo eta gurasoak haurra bakarrik urperatuz egin daitezke)

URPEAN BESARKATU

Hartu haurra bi besoan artean gorputzaren kontra elkarri begiratuz. Gurasoa atzerantz etzango da eta haurra ahoz beherako posizioa pasatuko da gurasoaren gainean. Egin irribarre, eman abisua eta urperatu apur bat aurpegi osoa estali gabe. Ateratzean estuki besarkatu eta zoriondu.



Aldaerak: Sudurreraino orde, buru osoa une labur batez urperatu.

URPEKO ZALDITXOA

Haurra gurasoaren bizkar gainean eta, bi besoak sorbalden gainetik pasatuz, zaldi gainean bezala jarrita.

Modu honetan batera eta bestera desplaza gaitezke haurra bizkarrean dugularik. Era berean gora eta behera ere mugitu eta, hauetako batean, abisua emanda biok urpean sartu segundo batzuetan. Jolas hau beste guraso eta hurrekin praktika daiteke, lasterketak edo antzekoak antolatuta.

Noizbehinka haurra bizkarrean dugula igeri egiteko saiakerak egin ditzakegu.

Aldaerak: Urpean desplazamendu laburrak egin.



AHOZ BEHERA URPERATU

Heldu haurrari besapeetatik eta jarri elkarri begira. Ibili atzeraka haurra ahoz beheerako posizioan eramanez. Geratu eta luzatu besoak, haurrarekin tarte bat utziz. Eman abisua eta urperatu haurraren aurpegia eta burutxoa zuganantz ekarriz. Atera eta besarkada goxo batez agurtu.

**Aldaerak:**

*Haurra urpean dagoela gurasoak pausu batzuk eman atzerantz.

*Haurrak ur azpian egiten duen denbora luzatu.

AHOZ GORA MURGILDU

Haurra ahoz gora etzanda, burua gurasoaren sorbalda gainean duela. Gurasoak ura botako dio hanketan, sabelean eta baita aurpegian ere. Abisua ematean hondoratu pixka bat haurraren aurpegia erabat urpean sartu arte. Ateratzean beste gurasoaren aurpegia parez pare izatea komeni da. Eta bi gurasoen artean besarkatzea.



Aldaerak: Urpean desplazamendu laburrak egin.

SUDURRERAINO SARTU

Haurra besapeetatik hartu zureganantz begira, uneoro elkarri begietara begiratzuz haurra seguru senti dadin. Eman abisua (kontatu "Bat, bi eta hiru!" edo esan "prest, orain!" edo aurpegira putz egin) eta ondoren elkarrekin urperatu, sudurreraino edo begietaraino, eta hiruzpalau segundo igaro. Kanpora irteteen goraipatu haurra egin duen ekintzagatik.

Aldaerak: Epe luzeagoko saiakerak (5-7 segundo).

ERABAT URPERATU

Haurra besapeetatik hartuta aurrez aurre begira, luzatu besoak haurra zugiandik urrunduz. Abisua eman ostean elkarrekin erabat urperatu (haurraren berezko flotagarritasunak erresistentzia pixka bat jarriko du). Urperatzean besoak luzaturik mantendu eta, ondoren, urpean gertura ezazu haurra mantso zuregana, atera



ezazu uretatik eta besarkatu lasai dadin. Haurrak oraindik arnasari eusten badio, egin jauzi txiki batzuk eta egiozu putz aurpegian.



URPEAN IBILI

Haurra besapeetatik hartuta, aurrez aurre begira. Abisua eman ostean elkarrekin urperatu eta urpean 3-4 pausu eman gurasoak atzeraka. Kanpora atera eta besarkatu haurra.

URPEAN ASKATU

Gurasoa eta haurra uretan sartuta bularreraino, elkarri begira parez-pare, gurasoak haurrari besapeetatik heltzen diolarik. Abisua ematean urperatu biak batera, eta segundo batzuen ostean askatu haurra urpean une batez eta heldu berriro. Atera kanpora eta animatu.



Aldaerak: Utzi aske gero eta denbora gehiago.

DENOK ELKARREKIN URPERATU

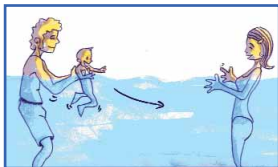
Bi gurasoak, bata bestearen aurrean, batek haurra besoetan hartuta besteari begira. Abisuarekin batera hirurak urperatuko dira. Urpean haurra besoetatik askatu eta beste gurasoak besoak luzatuko ditu harrera eginaz, haurra bereganaino irits dadin. Behin pareko gurasoaren besoetara iritsi ostean, honek kontu handiz ur gainera igoko du. Animu keinu batzuen ostean eta deskantsu pixka baten ondoren, gurasoek beren paperak trukatuko dituzte.

Aldaerak:

Harrera egiten dion gurasoa zutik egon ordez urpean eserita egongo da.

GURASO BATETIK BESTERA

Bi gurasoak parez pare jarririk, metro bateko distantzian. Batak haurrari atzealdetik helduko dio bi eskuekin gerri parean. Beste gurasoa (*helburua*) aurrez aurre kokatuko da eta haurrari dei egingo dio begietara begiratuz. Haurrak, dei egin dion gurasoarengana luzatuko ditu besoak, eta orduan heltzen ari zaion gurasoak (*abiaburua*) bultzadatzeko bat emango dio haurrari helbururantz, bultzatzerakoan urpean sartuz. *Helburuak* urpean jasoko du haurra besapeetatik. Ondoren paperak aldatuko dituzte gurasoek.

**ITSASONTZIA URPERA**

Jarri hatzak haurraren bularraldean eta hatz lodiak omoplatoetan, haurra ahoz behera jarriz. Zure alboan, aldakaren parean, eutsi eta gero igerilekuaren erdirantz zuzendu zaitzez. "*Prest, orain!*" esan eta urperatu. Ur azpian jaurti leunki aurrerantz segundo pare batez askatu baino lehen. Haurra ur azalera agertzen denean, hartu lasai eta besarkatu.

ERTZETIK URPERA

Haurra igerilekuaren ertzean eserita, eta gurasoa bere parean uretan, haurtxoari besapeetatik helduz. "*Prest, orain!*" esatean, haurra altxa eta sartu uretan keinu sendo batez.

Aldaerak: Haurra, igerileku ertzean guraso baten hanka artean eserita.



URPETIK ERTZERA

Gurasoetako bat igerileku bazterrean esertzen da eta besteak metro batetara haurrari eusten dio, haurra igeri egiteko posizioan dagoelarik. Eserita dagoen gurasoak begietara begiratzuz haurrari deitzen dio beregana joan dadin, eta beste gurasoak askatu egiten du, haurra pixka bat aurrerantz bultzatuz. Haurra ur azpitik gerturatzen da bazterrerara. Igerileku bazterrean eserita dagoen gurasoak haurrari heldu eta eskuak igerileku bazterrean jartzen dizkio. Pauso hau garrantzitsua da, gerora haurrak bakarrik helduko baitio bazterrari.

ERTZARI HELDU

Gurasoak atzetik eta besapetik hartzen du haurra, biek ertzera begiratzuz. Gurasoak aurrera eta atzera mugitzearekin batera "bat, bi eta hiru" zenbatuko du. Hau egin ondoren haurra urperatu egingo du bazterrerantz abiatuz. Besapetik askatu gabe, uretatik ateratzen



duenean ertzari heltzeko esan, eta ertzera iristean lagundu.

4.- DESPLAZAMENDUAK**• Gurasoek desplazatu**

Flotazioan egindako jarduerak erabilgarri dira desplazamendua gehituta. Bai bertikalean, eta bai horizontalean, ahoz gora nahiz ahoz behera.

PASEOA

Gurasoak haurra besarkatuta eta sorbaldak urpean dituela, igerilekuan zehar paseatzen du haurra, uretara eta ingurura ohitzen joateko. Haurrak gauza deigarriren bat topatuz gero, bertan gelditu eta utzi denbora apur bat, aztertu edo uki dezan.

**Aldaerak:**

- *Paseoak modu ezberdinetan helduta egin daitezke (ziurtasunez, besapetik,...).
- *Agurtu: igerilekuan zehar mugitzen garen heinean beste haurren aurrean gelditu eta agurtu.



BINAKAKO DANTZA

Haurra bi besoen artean harturik, gerturatu gorputzak eta, abestuz edo musika jarrita, mugitu igerilekuan zehar kantaren erritmoarekin dantzan (aurrera, atzera,...)

ZALDIKO-MALDIKOA

Haurra gurasoaren bizkar gainean jarrita, bi eskuez heldurik, "zaldia" aurrera eta atzera desplazatuko da, "zalduna" gainean doala. Posizio horizontalean jarrita ere, haurrak hankei eragingo die.

PALOTE ARTEAN

Gurasoak bi palote hartu eta bere besapeetatik nahiz haurrenetatik pasatzen ditu. Haurrari gerritik helduz igerilekuan zehar desplazatuko gara.

Aldaerak: Berdina, baina haurra eserita egon beharrean etzanda, ahoz gora edo ahoz behera.

BESTE HAURREKIN ELKARTU

Bi besapeetatik helduz, eta haurra gurasoari bizkarra emanez jarrita, desplazatu aurrerantz igerileku erdi aldera, eta han beste haurrekin elkartu.

AHOZ GORA MUGITU

Esku bat ipurdi azpian eta bestea lepo azpian jarritz, haurra ahoz gorako flotazioan mantendu. Posizio horretan egonik, desplazatu haurra buruaren alderantz, haurrari hitz egiten edo kantatzen diogun bitartean.

**Aldaerak:**

- *Eskuen posizioak aldatu: esku bat bizkarrean, bestea buruan; esku bat sorbaldan, bestea ipurdian; bi eskuak buruari helduz...
- *Haurra ahoz gora dagoela, besapeetatik heldu bi eskuz eta atzerantz ibiliz haurra desplazatu burua murgildu gabe, bitartean abestuz.
- *Haurra ahoz gora dagoela, buruaren behealdetik hartuko dugu eta igerilekuan zehar paseatuko dugu.
- *Gerrirako eta besoetarako flotagailuak erabili.



PILOTA HARTZEN SAIATU

Heldu haurrari bi eskuekin gerra inguratuz, horrela besoak nahiz hankak mugitzeko libre izan ditzan. Haurraren aurrean koloretako pilota flotagarriak botako ditugu uretara, ahal bada haurra apur bat zipriztinduz, bere arreta eta interesa erakartzeko. "*Goazen morea hartzera!*" eta gorrirantz desplazatuko dugu haurra, eta gerturatzean hartzen saiatu; ezin badu, gutxienez zapaltzen eta urperatzen saia dadila. Hartzeko gai bada, ondoren jaurti dezala.



Aldaerak: Pilotara hurbiltzean hau apur bat urrundu.

BARKU MOTORRA

Haurrari bi eskuetatik helduko diogu eta biraka hasiko gara gure inguruan borobilak sortuz. Haurrak sabel, bular eta hankekin ura ukituko du olatutxo bat sortuz. Haur gehienak asko dibertitzen dira joko honekin. Dena den, kontuan eduki behar da besoek noizbehinka deskantsatu behar dutela eta besapetik heltzea komenigarria dela. Aurrerago, abiadura handitzen joan eta barku soinua imitatu.

AMA ETA AITA

Kasu honetan bi gurasoak egotea komeni da, parez pare metro bateko distantziara jarririk. Batak (abiaburu) haurrari atzealdetik helduko dio bi eskuez gerritik. Beste gurasoak (helburua) haurrari begiratu, dei egingo dio. Haurrak besoak luzatuko ditu dei egin dion gurasoarengana, bultzada txiki bat emango dio beste gurasoak (abiaburu) eta, horrela, ur azalean mugituz, beste gurasoak hartuko du.

Aldaerak: Ariketa bera egin daiteke, urperatzen.



ETORRI NIGANA

Bi gurasoak bata bestearen aurrean, batek haurra duelarik. Haurrari dei egiten zaio eta txandaka,



bultzadatxoan bidez, batak bestearengana zuzentzen du. Haurra gurasoen besoetatik desplazatuko da trenbide bat balira bezala. Beti ere begi kontaktua mantentzea kontuan eduki.

Batak besteari haurra pasatzean gero eta bultzada handiagoa emango dio; honela gero eta olatu handiagoa sortuko da haurraren bular aurrean. Gogoratu animoa eta muxuak emateaz ariketa hauetan guztietan, haurren segurtasuna eta konfiantza sendotzeko.

ELKARREKIN SALTOKA

Haurra eta gurasoa uretan sartuta, elkarri helduta, haurraren besoak gurasoaren lepotik pasata, honek haurra besarkatzen duela. Orduan salto txikiak ematen hasiko gara, hasieran tokitik mugitu gabe eta ondoren igerilekuan zehar. Abiadura eta intentsitatea handituz joango gara haurraren gogoa eta dibertsioa ikusita.

AIRETIK URETARA

Uretan sartuta, jarri haurraren parean bi eskuekin besapeetatik helduz. Lehenik haurra gora eraman, uretatik



kanpora, airera. Ondoren uretaratzean, ur azpian sartu segundo pare batez eta berriro altxa.

ERTZEAN ESERITA

Haurra igerilekuaren ertzean eserita bere aurrean guraso bat uretan sartuta dagoela. Besapetik heltzen du haurra, "bat, bi eta hiru" esan eta uretara sartuko du. Lehen jauzietan burua ez dio sartu urpean sartuko, baina ohitzen doan heinean gorputza eta buru osoa sartuko dizkio.

**Aldaerak:**

- *Ertzean guraso baten hanka artean eserita egonda.
- *Haurra uretara sartzean, gurasoak besapeetatik hartuta desplazatu (gurasoa atzerantz ibiliz edo igeri eginaz).
- *Uretan bi gurasoak, bien artean haurra uretara sartuz.



BAZTERRETIK GUGANAINO

Haurra igerileku ertzean eserita eta gurasoa uretan zutik bere aurrean, parez pare. Hasieran gurasoak besoetatik heldu eta uretara sartu. Ondoren ariketa bera egin, baina ur gainean askatu haurra kontu handiz. Azkenik jarri ertzetik urrunago eta deitu haurrari zugana etortzeko. Salto egin ostean urperatu egingo da haurra, beraz goxoki lagunduko dio urpetik ateratzen.

**Aldaerak:**

- *Eskaileretatik salto: haurra eskaileretan eseri eta guregana bota dadin lortu.
- *Distantzia handitzen joan daiteke haurraren gogo eta dibertsioaren arabera.
- *Flotagailuak erabili.

FLOTAGAILUEKIN

Haurrak besoetako edo gerriko flotagailuak dituelarik, ertzetik salto egiten du bere kabuz.



Ariketa honek jauzian autonomia lortzen laguntzen dio haurrari.

Aldaerak: Haurrak, flotagailurik gabe, baina uretan dagoen palote batera egiten du jauzi.

6.- ARNASKETAREN KONTROLA

Arnasketa kontrolatzea zaila da adin honetan, batez ere zaila zaielako haurtxoei egin beharrekoak ondo ulertzea.

Haurtxoek, glotisaren erreflexuari esker, berez isten dituzte arnas bideak urperatzerakoan, urik irentsi gabe. Mugimendu hau borondatez egiten ikasi behar dute, eta uretatik ateratzean berriz ere airea hartzen. Beraz, arnasketaren kontrola lortzeko garrantzitsua da, alde batetik, urperatu aurretik haurrari abisua ematea eta, bestetik, urpetik ateratzean arnasarik hartzen ez badu, aurpegian putz egitea.

PUTZ EGIN

Heldu haurrari besapeetatik eta, biek ahoa ur kanpoan izanik, gurasoak putz egin. Ondoren apur bat hondoratu, ahoa urpean geratu arte, berriz gurasoak putz egin, oraingoan burbuilatxoak eginaz, ea haurrak ekintza errepikatzen duen.



ARNASA HARTU

Jarri hatz lodiak haurraren sorbaldan eta bularretik hartu begietara zuzenki begiratu. "*Prest, orain!*" agindua ematerakoan, hondoratu eta atzeraka ibili. Ur azalera agertzen denean, "*Hartu arnasa!*" esaiozu eta jarraian, eman denbora arnasa hartzeko.

URPERATU ETA ARNASA HARTU

Ariketa hau egiteko bi helduren laguntza behar da. Bat igerilekuaren ertzean eseriko da eta haurrari, bere hanka tartean eserita, uretara sabelez botatzeko posizioan eutsiko dio.

Beste gurasoa uretan zutik jarriko da haurraren alde batera, eta "*Prest! orain!*" agindua emango du. Haurra uretara erortzerakoan hurbildu eta jarri hatza beraren bularraldean eta hatz lodiak omoplatoetan. Eutsi haurrari alboan eta lagundu aldakaren parean ur azalera igotzen.

Haurtxoak burua uretatik ateratzen duenean, esaiozu "*arnasa hartu orain!*" eta hondoratu ibiltzen duzun bitartean.

Aldaerak: Beste ertzetik metro batera zaudenean errepikatu "*arnasa hartu, orain!*" agindua; oraingo honetan askatu haurra eta utz iezaiozu bere kabuz ertzera iristen. Oso hurbil dagoenean lagundu ertzari heltzen, "*heldu!*" agindua ematen duzun bitartean.



1-2 URTE

Adin tarte honetan, esanguratsuen erreflexuak desagertzea eta arnasketa nahita kontrolatzea da. Uretako oinarrizko abilezia hauek bereganatzen ditu haurrak:

- Postura eta oreka kontrolatzea, bai ahoz behera eta bai ahoz gora ere; posizio bertikalean mantentzeko hezitzaile edo materialen laguntza beharrezko du eta atsedean hartzeko erabili ohi du postura hori.
- Luzera ardatzaren inguruan biratzea.
- Nahita urperatzea eta ur azpian desplazatzea.
- Mugimendu espontaneo orokorrak adierazten jarraitzen du haurrak.

Material pedagogikoa erabiliz, nahiz guraso eta hezitzaileen laguntzaz, baita bere kabuz haurra zutik mantentzeko daitezkeen igerilekuetan ere, lurreko nahiz uretako psikomotritate aberastuko dute jarduerak hauek, elkarrekiko transferentziagatik.

1. OHITZEA

Aurreko urtean uretako jarduerak egin zituzten haurrak uretara ohituta egongo dira jada, beraz ez dute eduki hau bereziki lantzeko jarduerak anitzen beharrik. Lehen aldiz igerilekura uretaratzen diren urte beteko haurrek, ordea, beharko dituzte uretara eta igerilekura ohitzeko jarduerak, baina ohitze prozesu hau azkarragoa izan ohi da haur txikiagoekin baino. Erabilgarri izango dira eduki hau lantzeko aurrez aipatu diren jarduerak.

Aurretik ohitua egon edo ez, haur guztiek behar dute girotze jarduerak batzuekin hasi, uretara eta jardueretara prestatzeko baliagarri izango baitira.

Horrela, ohikoena saioak jolas batzuk eginaz hastea izaten da. Era berean, adin tarte honetan saioen bukaeran ere sarri egiten dira jolasak. Hona jolas hauetako batzuk.

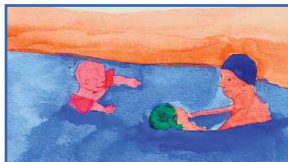


- **Hasierako jolasak**

Materiala: Besoko flotagailuak

PILOTA BOTA

Haurra besoko flotagailuekin igerileku barruan, gurasoaren parean distantzia laburrera.



Gurasoak pilota bat jaurtitzen du haurrarengana, ahalik eta gehien zipriztintzeko moduan. Horrela, haurraren arreta lortu eta aurpegia bustiko dio.

Aldaerak: Haurrak ere pilota bat jaurti uretara.

HANKETATIK ZINTZILIK

Gurasoa ertzean eserita, hankak luzaturik eta haurraren besapeetatik pasarzen dituela. Gurasoak hankak gora eta behera mugituz, haurra uretan gehiago edo gutxiago murgilduko du. Batzuetan indarra egin behar izaten da haurrak hanketatik ihes egin ez dezan.



- **Amaierako jolasak**

Materiala: Koltxoneta bana haurtxoko.

LO EGIN

Gurasoek haurrak koltxoneta batean etzaten dituzte eta deskantsatzeko esaten diete. Hasieran bizkarrez eta ondoren ahoz behera ere proba dezakete. Noski haurrek errazago egingo dute gurasoek ere parte hartzen badute. Ondoren "esnatu" eta igerilekuan zehar oinez ibili eskutik helduta.



ZALDI LASTERKETA

Gurasoek beren haurrak bizkarrean kokatuko dituzte zaldun tankeran eta gurasoek zaldien papera hartuko dute. Ondoren ilaran jarriko dira igerileku bazterrean. Irteteko agindua eman eta korrika abiatuko dira igerilekuaren beste alderaino. Ea nor iristen den azkarrena beste ertzerara.



Aldaerak: Hasieran, gurasoek igerilekura salto egin haurrak bizkarrean dituztelarik.

HAUR ABESTIA

Denak eskutik helduta korro bat osatuz, gurasoak eta haurrak tartekatuta, denek ezagutzen duten abesti bat kantatzen dute. Bukatzerakoan, azken hitzetan enfasi berezia jarri eta denak batera urperatu.

**2. FLOTAZIOA****BIZKARREZ IGERI EGIN**

Haurra ahoz gora etzanda, gurasoaren bular gainean eta haurra gerri paretik helduz. Gurasoa atzerantz mugitzen da, leunki, hasiera batean lurrean bermatuz, eta ahal badu igeri eginaz. Denbora tarte baten ondoren burua heldu beharko zaio soilik.

**KOKOTSETIK HELDU**

Haurra, uretan, ahoz behera etzanda jarririk, gurasoak edo irakasleak esku batekin edo biekin kokotsaren azpialdetik eusten diola, ahoa uretatik kanpo mantenduz. *Euste profesionala* esaten zaio honi. Ez dute oso gustuko izaten normalean, beraz, mantendu bost bat segunduz eta ondoren askatu, erlaxa dadin.

Helburua da haurrak bere kabuz burua uretatik kanpo edukitzen ikastea. Hori lortzean igeri egiteko gai dela esan daiteke.

Hasiera batean ez da erraza eusteko modu honetara ohitzea; beraz, pixkana eta arreta handiz egin behar dugu ariketa hau, haurtxoaren erreakzio eta mugimenduei kasu eginaz.

Materiala: Paloteak

IGERIKETA BARRA

Haurra ahoz behera palotea bular aldearen azpian duelarik. Gurasoa bere aurrean eskuetatik helduz. Haurra flotaziora ohitzen doan heinean hankak atzerantz luzatu eta eragin ditzan lortu behar da.



Aldaerak: Haurrari eskuetatik heldu ordez, gurasoak paloteari heldu.

ERTZARI HELDU ESKU BATEZ

Haurrak igerileku ertzari heltzen dio, hasieran bi eskuekin, gurasoa ondoan dagoela. Posizio honetan eroso sentitzean, haurrari esku bat ertzetik askatu eta gurasoari eman diezaion saiatuko da. Denbora tarte baten ostean, utziberriz ertzari bi eskuez heltzen.



Aldaerak:

- Esku batez ertzari eta besteaz gurasoari heltzen diela, haurra pixka bat desplazatu.



Beste eskua ere ertzetik askatu, eta biak gurasoari eman.



• Material flotagarrien laguntzaz

(gerrirako eta besoetarako flotagailuak)

GINEKIN KONTAKTUA

Haurra ahoz gora beso banatan flotagailu bat duela. Bi haur bata bestearen parean jarriko dira euren hankak luzatuz batak bestearen oinak ukitzeko moduan.

Elkarri ostikotxoak eman, eta elkarrekin kontaktua edukitzea da helburua.



OREKA LORTZEN

Haurra ahoz beherako posizioan, material flotagarrien laguntzaz (gerriko edo besoetako flotagailuekin) ur gainean. Flotagailuak ez dira asko puztu behar, haurrak beti egon behar baitu ura kokotseraino duela. Hasieran gurasoen laguntza apur bat beharko du oreka mantentzeko, baina pixkanaka gero eta gutxiago helduz gero, haurrak oreka sentzazioa esperimendatuko du.

Aldaerak: Jostailu bat jarriko diogu bistan; horrela hura harrapatzen saiatuko da.

3.- URPERATZEAK

6-12 hilabetetan egiten hasi diren urperaketa ariketak praktikatzen jarraitu behar da hurrengo urtean ere, haurra gero eta erosoago senti dadin jarduerotan.

GURASO BATETIK BESTERA 2

Ariketa hau egiteko bi guraso behar dira.

Aitak atzetik eta besapetik hartzen du haurra, biek amari begiratuz. Amak haurrari deitzen dio. Aitak aurrera eta atzera



haurra mugitzearekin batera "bat, bi eta hiru" zenbatu eta ondoren haurra urperatuko du segundo batez haurtxoa besapeetatik askaturik, baina segituan amak heltzeko.



Aldaerak:

- Haurtxoaren harrera irakasleak egin.
- Haurra ur azpian segundo batzuetan askatuta.



ERTZARI HELDU 2

Amak atzetik eta besapeetatik hartzen du haurra, biek ertzera begiratuz. Amak aurrera eta atzera haurra mugitzearekin batera "bat, bi eta hiru" zenbatu eta haurra urperatuko du bazterrerantz gerturatuz. Urpetik atera haurra ertzaren ondoan, eta "heldu ertzari" esanaz ertzari heltzen lagunduko dio.

BI HAUR URETAN GURUTZATU

Ariketa hau egiteko bi ama eta beren bi haurrak behar dira. Ama bakoitzak atzetik eta besapeetatik hartzen du bere haurra, biek beste bikoteari begiratuz. Amak aurrera eta atzera haurra mugitzearekin batera "bat, bi eta hiru" zenbatu eta haurra urperatzen du beste amarengana bultzatuz. Une baten buruan, beste amak hartu eta kanpora aterako du.

Aldaerak:

Bikoteak bata bestearengandik gero eta urrutiago jarri.

4.- DESPLAZAMENDUAK**Materiala:** JostailuakJOSTAILUA HARTZERA

Haurra ahoz beheara, gurasoak bi eskuez besapetik helduta. Modu honetan igerilekuan zehar eramango dugu haurra eta igerilekuaren erdian kokaturiko jostailu bat jasoko du.

**Materiala:** igeriketa makilaMAKILAREKIN IGERI

Igeriketarako euskarri moduan gimnasiako makila erabiliko dugu, hau da, egurrezko makila. Haurrak, ahoz beheara jarrita, bi eskuekin makilari heltzen dio. Gurasoak bi muturretatik helduko dio makilari goraka tiraz, horrela, haurra pixka bat zintzilik egongo delarik. Gurasoa atzeraka mugitzen da haurra eramanez eta haurrak hankei eragiten die.

FERIETAKO KOTXETXOA

Jolas hau haurra besoetan hartuta edo besapeetatik helduta duela gurasoak bere inguruan bueltak ematean datza. Biraka ari garela haurra uretatik atera eta berehala sartu berriz.



- **Material flotagarrien laguntzaz**

MUXUEN JOLASA 2

Haurra uretan zutik, ertzetik gertu, gurasoa parean duela, apur bat barrurago.

Gurasoak, "Muxu, politta!"

esan eta haurrari esku bat luzatuz beregainaino gerturatuko du, eta muxu goxoa eman.

Hurrengoetan, ariketa bera egin baina eskua eman gabe, muxu, politta! esatean haurra gurasoaganaino bakarrik irits dadin.

Aldaerak:

Atzeraka: Haurraren oinak hartu eta gurasoaren sabelaldean jarriz, belauinak tolesten zaizkio haurtxoari igelaren antzera. Normalena haurrak automatikoki hankak luzatzea da, baina, hala ez bada, gurasoak lagunduko dio horretan. Hankak luzatuz atzeraka desplazatuko da. Errepikapen batzuen ondoren haurrari bultzada handiagoa eman.

Konbinatua: Lehenik haurra oinetatik bultzatu, gurasoagandik urrunduz. Ondoren deitu eta eskuak luzatuko dizkio gurasoak, haurtxoak bere kabuz buelta eman eta eskutxoak gurasoaganaino eraman ditzan.



PILOTA BATEKIN JOLASTU

Pilota edo baloi handi bat kokatzen dugu igerileku erdian eta haur guztiak borobil batean jartzen dira, gerriko flotagailu banarekin. Denek pilota hartu nahiko dute, horretarako hanka-besoei eraginaz. Modu honetan haurren besoen mugimendua lantzen da, besoetako flotagailuekin batzuetan ondo egin ezin dena.



Aldaerak: Flotagailurik gabe.

FLOTAGAILUAK HUSTEN

Haurren flotagailuei haize pixka bat kenduz desplazamendu batzuk praktikatu. Haurtxoa guraso edo irakaslearekin ertzetik distantzia batera jarri, eta ertzearaino joateko eskatzen zaio haurtxoari.

Pixkanaka, gero eta distantzia luzeagoa jarri.

5.- JAUZIAK

IGERILEKU ERTZETIK BESOETARA

Haurtxo guztiak igerileku ertzean zutik. Guraso bana euren parean uretan sartuta, metro bateko distantzia edo utziz. Eskuak luzatu eta haurtxoari dei egitean, hark salto egin eta gurasoaren besoetara iritsi behar du. Gero uretara sartu.

**Aldaerak:**

Beste aukera bat haurrek flotagailuekin salto egitea da.

Materiala: pilotak

PILOTA BILA

Haurra bazterrean zutik jarriko da, eta gurasoa uretan sartuta. Gurasoak eskutik haurrari helduko dio, eta salto egiteko animatuko du. Haurrak salto egin eta jarraian uretan dagoen pilotaren bila joango da.

**Aldaerak:**

- Haurra flotagailuekin.
- Haurrak laguntzarik gabe salto egin.

Materiala: Koltxoneta

KOLTXONETA GAINERA

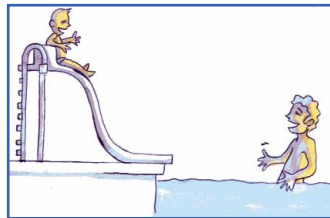
Haurtxoak bazterrean zutik jarriko ditugu eta eskutik helduta, ertzetik salto egin ondoren, uretan dagoen koltxoneta gainera igo behar du haurrak. Gurasoak uretan sartuta egon behar du jauzi egiten nahiz koltxonetara igotzen laguntzeko.

**Materiala:** besoetako bi flotagailu eta txirrista

TXIRRISTATIK BEHERA

Ikastaroko igerilekuan txirristarik baldin badago, haurrak bertatik jaitsi daitezke saioaren bukaera aldean. Dena den, txirritatik uretara botatzeak

lurretik botatzeak baino ausardia handiagoa eskatzen du. Horregatik, hasieran flotagailuak erabili ohi dira.



Materialia: panpinak, jostailuak

PANPINA ERTZERA EKARRI

Bi ekintzen batura da ariketa hau. Haurrek bazterretik salto egin beharko dute uretara eta bertatik bazterreraino gerturatu uretan desplazatuz. Hasieran distantzia laburra izango da eta pixkanaka, handiagoa. Tentagarria da haurtxoarentzat uretan panpina egotea, hartu eta ertzera eramateko.

Materialia: jostailuak

SALTO ETA SALTO

Haurrak ertzetik uretara jauzi egiteko modu ezberdinak praktikatuko ditu. Horretarako haurtxoa igerileku kanpoan, ertzean, zutik jarriko da eta gurasoa parean uretan sartuta, elkarri begira. Haurtxoak salto mota ezberdinak egingo ditu:

- Gurasoaren besoetara (eta ondoren uretara)
- Esku bat emanda, haurra uretara (burua urperatu gabe).
- Haurtxoa bere kabuz urpean sartu eta, ondoren, gurasoak jaso, besarkatuz.
- Pixkanaka gero eta distantzia handiagoa utz daiteke ertzetik.

6.- ARNASKETAREN KONTROLA

Kontuan izan behar da, adin tarte honetan, aurrekoan bezalaxe, uretatik ateratzean haurrak arnasa hartu gabe jarraitzen badu, aurpegiari putz eginaz lagundu beharko zaiola.

Materialia: flotagailuak

BURBUILAK EGIN

Haur guztiak gerriko edo besoetako flotagailuekin, elkarri eskutik helduta korroan. Guraso bakoitzak bere haurrari eusten dio gerritik, haurraren atzetik. Irakasleak adieraztean, haurrek burua uretan sartu behar dute eta sartzean ahoarekin burbuilak egin behar dituzte.

IZENA ENTZUN ETA PUTZ EGIN

Igerilekuan eskailerak baldin badaude, haietan haurrak eseri. Bestela guraso bakoitzak bere haurra hartu besoetan, besapeetatik helduz. Irakasleak haurren izenak esango ditu banaka eta haurrak, bere izena entzutean, burua uretan sartu behar du eta ahotik haizea bota, burbuilak eginaz.



AMA BURBUILAK EGITEN

Haurra besapeetatik hartuta aurrez aurre begira. Abisua eman ostean elkarrekin urperatu. Ur azpian gurasoa bere haurtxoaren izena ahoskatzen saiatuko da. Burbuilak egingo ditu, ea haurtxoak ekintza bera errepikatzen duen.

BAT, BI ETA HIRU, BURBUILAK

Haurra besapeetatik hartuta aurrez aurre begira. Guraso batek, "bat, bi eta hiru" zenbatu eta burua urperatzen du, urpean burbuilak eginaz.



Ondoren, "bat, bi eta hiru" abisua eman ostean elkarrekin urperatuko dira gurasoa eta haurra, batera putz eginez.

Aldaerak: Azken urperaketa haurrak bakarrik egin.



2-3 URTE

Adin honetan dagoeneko haurren ekintza gehienak borondatezkoak dira, eta ondorioz bere jarduerak erabakitzea gustatzen zaio haurrari.

Uretako oinarrizko portaera motoreei dagokienean:

- Aurreko urtean aipaturiko abilezien kontrola areagotzen da (arnasketa, orekak, birak, urperatzea,..).
- Propultsio mugimenduak egiteko gaitasuna handitzen da, eta haurrak askoz mugimendu espontaneo gutxiago egiten ditu.
- Gorputzaren zeharkako ardatzaren inguruan birak egiteko gaitasuna handitzen da.
- Uretara bota eta salto egiten du haurrak bere kabuz.

Orokorrean esanda, haurrak bere koordinazio eta gaitasun sensorial- pertzeptiboa hobetu eta lurreko nahiz uretako abilezia eta trebetasun motoreak garatzen ditu. Hori guztia jolasen bidez adieraziko du (hondoan dagoen objektuen bilaketa, jaurtiketa eta harrerak, oztopoak, etab.)

1.-OHITZEA

Aurreko urtean bezala, inoiz uretako jardueretan ibili gabeko hurrek, ohitzeko jarduerak beharko dituzte ingurune berrira egokitzeko, baina egokitzea aurreko urteetan baino azkarrago egin ohi dute.

Saioak beti hasiko dira girotze jarduera edo jolasen bidez.

• Hasierako jolasak

Materiala: besoko flotagailuak

BORROKAK

Besoko flotagailuak jarriko dizkiogu. Oraingoan denak denen aurka jolas egingo dugu, elkar bustitzera.

Materiala: flotagailuak

"TXU-TXU" TRENA

Haurrak fotagailuak jarrita, eta hilaran bata bestearen atzean eta aurrekoari flotagailuetatik heltzen. Hezitzaileak lehenengoaren flotagailuari heltzen dio eta igerilekuan zehar eramaten ditu "txu-txu tren" eginez. Atzerantz nahiz aurrerantz eramaten ditu.

ELKARREKIN DUTXATZEN

Pausoz pauso joatea komeni da. Lehenik dutxa azpian sartu eta ondoren atera egingo gara. Jarraian, haurrari mahuka eman diezaiokegu (dutxa antzeko bukaera duena) eskura, haurrek batak bestea dutxa dezaten.

Aldaerak: Jolas honetan parte hartzeko gogorik azaltzen ez duen haurrari, ureztagailuaz bustiz egin diezaiokegu harrera.

• **Amailerako jolasak**IZARRAK OSATU

Taldeka, gurasoek borobil bat osatzen dute eta haurrek beste bat barruan. Gurasoek haurrak erdirantz bultzatzen dituzte, borobila txikituz eta buruz beherako igeriketa posizioan daudela. Ondoren atzeraka jotzen dugu, haurrak gure aldera tiratuz, bizkarreko igeriketa posizioan daudela.

**Materiala:** musikaMUSIKAREKIN DANTZAN

Irakasleak musika jartzen du (ahal badu, bestela abesti baten laguntzaz).

Haurrak eta gurasoak eskutik helduta biraka dantzan hasten dira. Haur guztiak euren gurasoekin batera dantzan.

TXUKUNDU

Amaitzean denek parte hartu behar dute gauzak jasotzen eta txukun uzten. Haurrei beti agindu behar diegu ekintza honetan parte har dezaten. Horrela, behin jolasa amaituta erabilitako tresnak jaso behar direla ikasten dute eta, gainera, taldeko lana dela.



2.- FLOTAZIOA

• Ahoz behera

Materiala: besoetako flotagailuak

BUIAK GARA!!!

Haurrek besoetako flotagailuak jarriko dituzte eta igerilekuaren erdian kokatuko dira. Euren kabuz egingo dute jarduera, nahiz eta gurasoak beraingandik hurbil egongo diren. Flotagailuekin daudenez, posizio ezberdinetan jartzeko esnago diegu (zutik, etzanda,..)

Aldaera: Besoetako flotagailuen ordeaz, bi paloterekin.



Materiala: bi palote

AHUSPEZ HILDA

Haurrak esku bakoitzean palote bat duela, posizio bertikalean mantentzen saiatuko da. Ondoren ahoz behera jartzen lagunduko diegu, hankak igoaz. Pixkanaka utzi haurra aske, ahoz beherako posizioan oreka mantentzeko.



GURASOEN LAGUNTZAZ



Haurra ahoz behera jarriko da gurasoaren laguntzarekin. Oreka ondo lortzen duenean gurasoak askatuko du, bera bakarrik posizio horretan mantentzeko.

• Ahoz gora

Materiala: palote bat

PALOTEAN FLOTATZEN

Haur bakoitzak palote bat hartuko du. Gurasoak lepoaren atzean palotea jarriko diete haurrei eta hankak igozteko esango diete, horrela ahoz gorako posizioa lortu eta mantentzeko.

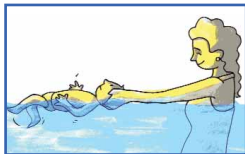
Aldaerak:

Bi pull-ekin flotatzen, posizio berean, bakoitza beso baten azpian jarrita.



GURASOEN LAGUNTZAZ AHOZ GORA

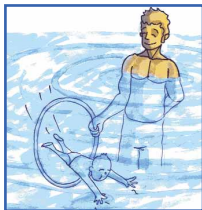
Haurra ahoz gorako posizioan jartzen da. Gurasoak eskua zabalik buru azpian jarriko dio. Oreka ondo lortzen duenean askatu egingo du, bakarrik manten dadin.

**3.- URPERATZEAK**

Materiala: uztaiak

UZTAI BARRUTIK

Uztaia ur azpian sartu, bertikalki. Hasieran sakonera gutxira kokatu. Ondoren, haurrari azpitik pasa dadin eskatuko diogu. Hasieran norbait jar daiteke urpean justu uztaiaren atzean.



Aldaerak:

Ur azalean: uztai ur azalean jarri horizontalki eta haurtxoa, gerturatzean, urperaketa laburra eginaz uztai barrutik atera.



Materiala: besoetako flotagailuak

GORA ETA BEHERA

Kokatu uraren maila haurtxoei leporaino iristen zaien lekuan. Gurasoak ur azpian sartuko da eta haurrak harrituta begiratuko dio. Ondoren biek elkarrekin egingo dute urperaketa; hasieran gurasoak haurtxoari helduz, baina gero aske.



Materiala: makila eta uztai txikiak

LURRETIK OBJEKTUAK JASO

Hondoratzen diren makila eta uztai txikiak igerilekuko sakonera gutxieneko gunean bota ostean, haurrei objektu guztiak jaso behar direla esan. Hasieran gurasoen laguntza beharko dute hondoratu eta objektua hartzeko.



Materialia: uretako betaurrekoak

ZE ONDO IKUSTEN DEN!!!

Adin hau oso aproposa da uretako betaurrekoak probatzeko. Haurrak eskaileretan eseriko dira eta uretako betaurrekoak emango dizkiegu.



Uretako betaurrekoak jarrita burua uretara sartzeko esango diegu hurrei. Gero uretako betaurrekorik gabe, berriz sartu ostean, irakasleak galdetuko die ea nola nahiago duten, uretako betaurrekoekin edo gabe.

Materialia: paloteak, koltxonetak

ZUBIRI-ZUBIRI

Irakasleak palote bat edo beste material batzuk erabiliz (koltxoneta), zubi moduko bat osatuko du.

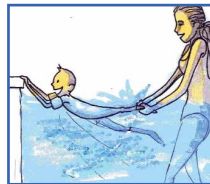


Haurrak jolasean zubiaren azpitik pasatuko dira. Hasiera batean, nahikoa leku egongo da urperatu beharrik gabe zubiaren azpitik pasatzeko. Pixkanaka, zubia gero eta baxuagoa izango da eta ahoa, sudurra eta burua erabat urperatu beharko dituzte.

4.- DESPLAZAMENDUAK

OSTIKOEN KONTZERTUA

Haurrak ahoz behera jarrita igerilekuaren ertzari helduko diote bi eskuez. Hankak atzerantz luzatu eta oinak ur gainetik ateraz zipristinak egiten saiatuko dira. Gurasoa atzean jarriz gero, gustura arituko dira hura busti nahian. Bestalde, gurasoak hankatik heldu eta kilimak egiteko ere aukera du.



GORA KOKOTSAK!



Heldu haurrari kokots azpitik ahoz beherako posizioan. Horrela apur bat desplazatzen saiatuko gara.

Lagungarria da uretan

dagoen jostailuren bat harrapatzeko helburua jartzea. Hala ere, ez egin ariketa hau denbora luzez, haurrek ez baitute oso gustuko izaten kokotsetik eutsita egotea.

Materiala: uztaiak

UZTAI-TRENA

Haurrak zutik igerilekuan, ura besapeetaraino dutela. Hurrek eta gurasoek ilara bat osatzen dute, bakoitza uztai baten barruan, eta txandakatuta. Aurreko uztaiak eskuekin hartuz guztiok batera joaten gara aurrerantz, trenaren soinua imitatuz. Hurrek gustuko izan ohi dute trenaren soinua imitatzea.

ERTZEAN ESERI

Haurra eskaileretan esertzen dugu, bere belauak gure begi parean dituelarik. Guregana etortzeko esango diogu, kontuan hartuta horretarako behar adinako bultzada hartu beharko duela eskaileren laguntzaz. Praktika pixka batekin ariketa hau egiteko arazorik ez du izango.



Materiala: igeriketa taula

IGERIKETA TAULA

Haur bakoitzak igeriketa taula bat hartu, eta eskuekin helduta hankei eragiten saiatuko da. Zaila egiten bazaie, gurasoek lagunduko diete taulari eutsiz desplazatzen.



Materiala: igeriketa taula

TAULAREKIN LASTERKETA

Haura ahoz behera gorputz erdia taula gainean duela eta taulari bi eskuez helduz. Gurasoak, bere alboan kokaturik, bultzada txiki bat emango dio pareko beste helduarengana joateko. Heldu horrek buelta eman eta berriz lehenengoarengana bidaliko du.



Materialia: baloia

BALOIA MUGITU

Taldeka: Haurrak bizkarrez jartzen dira burua gurasoaren bularraldean dutelarik. Denak talde batean biltzen dira eta erdian pilota bat jartzen da. Haurrek orduan, gurasoek animatuta, hankei eragingo diete indarrez eta pilota alde batetik bestera mugituko da etengabe.

Aldaera:

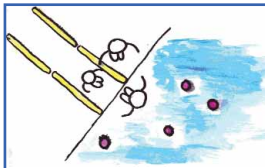
Bakarka: haurrak eta gurasoak pilota bat jasoko dute. Haurrari pilota oinekin hartzen erakutsi.

5.- JAUZIAK

Materialia: baloia, saskiak eta paloteak

BALOIA SASKIRATU

Lau paloterekin igerilekuaren hondartzan bidetxoa egiten da eta pasiloaren bukaeran saski bat jarri. Ur gainean baloiak eta pilotak, sakabanatuta.



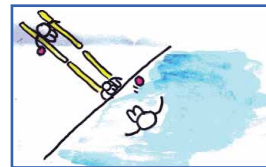
Haurrak bidetxotik ibili behar du eta uretara salto egin eta aita edo ama dagoen lekura hurbildu behar du. Uretan dagoela, baloia hartu, saskira bota eta berriz hasi. Irakaslea igerilekutik kanpo egongo da haurrei laguntzeko.

Aldaerak: Pilotekin ordeztu, puxikekin ere egin daiteke.

Materialia: baloia eta paloteak

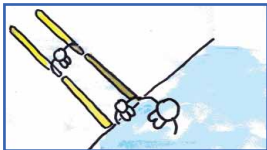
BALOIA ETA HAURRA URETARA

Lau paloterekin igerilekuaren hondartzan bidetxoa egiten da. Haurra, baloi bat eskuetan, bidetxoari jarraituz igerileku ertzeraino iristean, pilota uretara bota ondoren berak ere salto egingo du. Uretan baloia berreskuratzea lortu behar du. Ondoren baloia hartu eta berriz hasi. Gurasoak igerilekuan sartuta egongo dira, haurrak salto egiterakoan. Irakaslea igerilekutik kanpo egongo da haurrei laguntzeko (eskua emanez...).



Materialia: paloteak, koltxonetak

KOLTXONETARA IGO



Igerilekuaren inguruko lurrean lau palote, bidetxo bat osatzen. Uretan, ertzetik distantzia batera, koltxoneta bat.

Hurrek palotez egindako bidetxoetatik pasa behar dute, oinez edo korrika, eta uretara jauzi egin ondoren koltxonetaraino joan eta gainera igo behar dute. Ondoren, koltxonetaren beste ertzetik jauzi egingo dute uretara. Irakaslea kanpoan egongo da, jauzi egiterakoan hurrari laguntzeko. Gurasoak, berriz, uretan egongo dira koltxonetari heltzen edo hurrei laguntzeko.



Materialia: igeriketa taulak

TONTORRETIK SALTO

Igerileku ertzean, igeriketa taulez osaturiko tontor bat. Hurrak, tontorraren gainean zutik jarririk, uretara jauzi egingo du. Irakaslea kanpoan tontorrera igotzen laguntzeko, eta gurasoak uretan, saltoaren zain.



Aldaerak:

Tontorraren altuera handitu.

6.- ARNASKETAREN KONTROLA

Materiala: flotagailuak

BURBUILAK EGIN LAGUNEKIN

Haurrak flotagailuekin, eskutik helduta borobil bat osatzen. Gurasoak borobiletik kanpo egongo dira, behar baldin bada hurrei gerritik heltzeko.

Irakasleak "bat, bi eta hiru" kontatu ondoren hurrek burua uretan sartu behar dute. Urpean haizea bota burbuilak eginaz.

Aldaerak: Flotagailu mota ezberdinekin.



Materiala: lastoa

BURBUILAK LASTOAREKIN

Haur eta guraso bakoitzari lastotxo bana eman, eta burbuilak egiteko eskatu. Errazagoa gertatzen zaie lastoekin burbuila hotsak ateratzea.



Materiala: puxika, besoetako flotagailuak

PUXIKARI PUTZ

Uraren maila 80 bat zentimetroan egongo da: hurrei ura leporaino iritsi behar zaie (hurrek lurra ukitzen ez badute, flotagailuak jarriko dizkiegu).



Hurrei puxika bana ematen zaie, eta putz eginez puxika mugitzeko esan san behar diegu. Haur gehienei kostatuko zaie.



8.2.- ADINAREN ARABERAKO SAIOAK

SAIOAK 6-12 HILABETE

HELBURUA: Haurra uraren kontaktura ohitzea. Ura gorputz ataletan, buruan eta aurpegian sentitzea.

MATERIALA: Zulodun koltxoneta eta jostailuak.

Hasiera edo girotzea

Zipriztinak: Gurasoa igerileku ertzean eserita haurra bere hanka artean duelarik. Behin haurra gustura azaltzean, gurasoak eskuarekin ura hartu eta zipriztinduz joango da, pixkanaka, haurraren sabelaldea, sorbaldak eta burua. Haurrak hankak urpean mugituz, oinen ur barruko mugimendua espermentatuko du eta pixkanaka, hankak gero eta azkarrago eraginaz, elkarri zipriztinak botaz, gorputzeko beste atalak ere busti arte. Ohitzen doan heinean, haurra ere urarekin jolasten hasten da, orduan, uretara sartzeko prest egongo da jada.



Zati nagusia

- 1. PASEOA:** Gurasoak haurtxoa besoetan hartzen du bere gorputzaren kontra. Elkarri begira daudela, igerilekuan zehar bueltatxo bat emango dute eta, beste haur batekin gurutzatzean, elkar agurtuko dute. Minutu pare baten ostean uretan gehiago murgilduko dira, haurraren sorbaldak urperatzeraino.



Ura leporaino duela, gurasoak haurra besapetik hartuz, igerilekuan zehar desplazatzen jarraituko du. Oraingoan, haurrak hankak mugitzeko aukera du. Bidean zehar, ur gainean dauden objektuak topatzean (koltxoneta, pilotak,...) arakaten utziko diogu haurrari, gustukoak dituenetan denbora gehiagoz jolasten utziz. Irakasleak, gurasoak eta haurrak agurtzeko eta saioko jarduerak eta helburuak azaltzeko aprobetxatzen du une hori.



1. BUSTI-BUSTI:

Gurasoaren beso artean helduta, haurra uretan gustura dagonean ur tanta batzuk bota diezazkiokegu buru gainetik. Hasieran aurpegira bota gabe, baina gero aurpegia ere bustiz.

**Barealdia**

ZULODUN KOLTXONETAN haurra ahoz behera etzanda, ur gehiago izango du koltxoneta gainean eta desoreka ere handiagoa izango da. Gurasoak koltxonetari helduko dio eta, beharrezkoa bada, baita haurtxoari ere. Haurrak gustuko dituen jostailuak jarriko dira koltxonetaren gainean, beraren arreta erakarri eta burua altxa eta eskuak erabil ditzan, horrela lepo eta bizkar aldeko giharrak indartzeko.

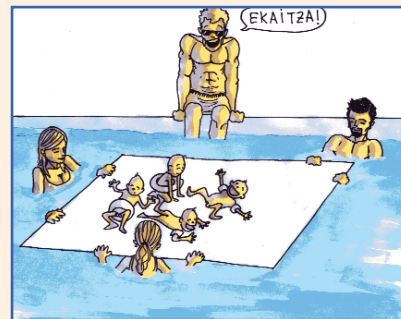


HELBURUA: Ertzari heltzea eta uretara sartzea jautzien bidez.

MATERIALA: Koltxonetak.

Hasiera edo girotzea

Haur guztiak koltxoneta bakarraren gainean jarrita, eserita edo eta etzanda, gerriko edo besoetako flotagailuekin. Gurasoek koltxonetari helduta, irakasleak kontatzen duen istoriotxo jarraituko dute. "*txalupa txiki batean goaz itsasoan buelta bat ematera. Ura bare-bare dago eta aprobeztatzen dugu aurpegia garbitzeko, besoak bustitzeko...* (Gurasoek haurrekin hitz egingo dute lasaitzeko, haurrek barre egiteko)... *Itsasoa gero eta haserreago dago* (gurasoek koltxoneta azkarrago mugitu behar dute). *Badaezpada, flotagailuak hartu eta jarri egingo ditugu. Olatuak hasi dira* (gurasoek olatuak simulatuko dituzte). *Eta gainera euria ere hasten du* (gurasoek haurrei zipiritzinak botako dizkiete). *Dirudienez, ekaitza bukatu da. Eta itsasoa gero eta lasaiago dago. Lasai dagoenez, itsasoan bainu bat hartzeko aprobeztatzen dugu.*



Gurasoak, eskutik helduz, koltxonetatik uretara jauzi egiten lagunduko dio haurrari. Uretan, bueltatxo bat emango dute biek eskutik helduta. Ondoren, gurasoak pilotatxo bat hartu, haurraren gainera jaurti, eta elkarrekin jolastuko dira. (Irakasleak, gurasoak eta haurrak agurtzeko aprobeztatuko du). Minutu batzuen ostean flotagailuak kendu eta atal nagusia hasiko da.

Zati nagusia

1. Haurra ahoz behera jarrita, gurasoak bere aldakaren parean eusten diolarik hatz lodia omoplatoetan eta gainontzekoak bular aldean jarrita. Biak ertzaren ondoan kokatuta. Prest egotean, "eutsi!" agindua ematearekin batera, haurra igerilekuaren ertzer aurreratu du, haurraren eskuak ertzaren edo barandaren gainean jarritik, heldu diezaion.



2. Aurreko posizio berean, baina igerilekuaren erdian jarrita, haurrari "ostiko, ostiko!" agindua zenbait alditan ahots jostariz errepikatuko dio, ertzerantz eramaten duen bitartean. Ertzera iristean, aurreko ariketan bezala, ertzari eusten saiatuko da haurra.
3. Gurasoak haurrari bere aurrean parez-pare eusten dio bertikalki, hatz lodia bular aldean eta gainontzekoak bizkarrean dituela, haurrari ura bularretaraino iristen zaiolarik. Abisua ematean, "prest, orain!", haurra ondoratuko du istant batez eta, ateratzean, besarkada batez goxatu. Uretatik kanpo, haurrak oraindik arnasarik hartzen ez badu, putz egin behar zaio aurpegian.
4. Gurasoa igerileku barruan eta haurra ertzean eserita, elkarren aurrean jarrita, gurasoak haurrari besapeetatik eusten diolarik, hatz lodia bularraldean eta gainontzekoak bizkarrean jarrita. "Prest, orain!" esan eta haurra apur bat altxa ondoren uretara sartuko du. Lehen aldietan burua urpean sartu gabe, eta gero urpean erabat sartuz.
5. Aurreko ariketa apur bat garatzeko, ur azpiko desplazamendua gehitu daiteke. Behin haurra urpean egonda, gurasoak pauso batzuk ematen ditu atzerantz haurra ur azpian desplazatzen duelarik. Ondoren haurra ur azpitik atera eta besarkatu egingo du gurasoak, irribarre zabal batekin.
6. Aurreko ariketa errepika daiteke, urpean haurra istant batez askatuz.



Barealdia

Ariketa hau egiteko, bi haur eta haien gurasoak elkartuko dira. Bi haurrak koltxoneta batean eserita, igerilekuan zehar ur gainetik desplazatuko dituzte gurasoek, patxadaz. Ondoren haurrak etzanda jarrai dezakete paseoa, nahi izanez gero, lasaitzeko haur abesti ezagunen bat kantatuz.

SAIOAK 1-2 URTE

HELBURUA: Haurrak ertzari heltzea eta askatzea, eta bertatik jarduerak egitea.

MATERIALA: Besoetako flotagailuak.

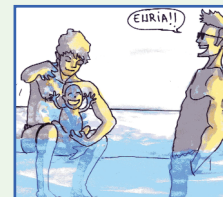
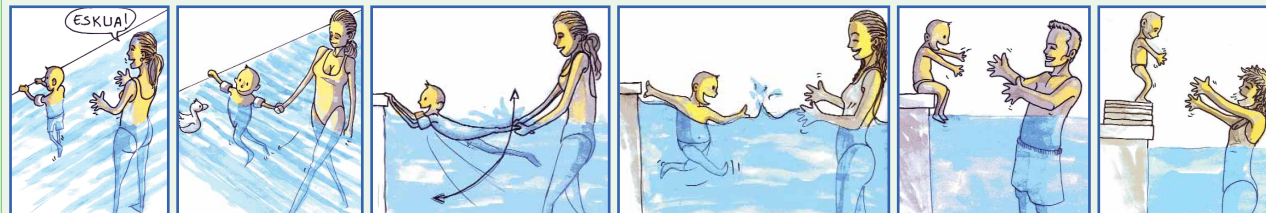
Hasiera edo girotzea

Gurasoak eskaileretan eserita edo igerilekuaren ertzean eta haurrak gurasoen hanken artean eserita.

- Irakaslea parean jarriko da eta hurrengo ariketak proposatuko ditu:

1. Euria egiten duela jolastuko gara.
2. Eskuak, aurpegia, sudurra, begiak... garbitu behar ditugu.
3. Elkar zipiritzintzen jolastuko gara.
4. Ureztatu, nork bere burua eta gainontzeoak.

- **"Busti-busti"** jolasa: irakasleak esaten duen gorputz atala busti behar da (adib.: "*busti busti belarria*")

**Zati nagusia****ZIRKUITUA:**

Haurrek, besoetako bi flotagailuak jarrita, ondorengo sei posizioak hartzea lortu behar dute gurasoek:

- Izkinan egon: haurra igerileku ertzaren ondoan, beso edo eskuekin ertzari helduz. Gurasoa haren atzean kokaturik, haurrari eskua eman diezaion eskatuko dio.
- Zintzilikatu: zintzilik, igerilekuko barandari edo bazterrari helduta desplaza daitezela toki jakin bateraino.
- Oinak altxa: haurra bi eskuz ertzean helduta dagoelarik, oinak atzerantz altxatzen lagunduko dio gurasoak, gero astin ditzan. Hasieran kosta egiten da, baina gerora bizkarra okertzearen teknika hau menperatzea gustatzen zaie.
- Bazterretik askatu: haurra tarte txiki batean bere kabuz igeriketan hasten da, bazterra askatuta. Gurasoek harrera egin eta animatu behar dute.
- Eseri: Haurra ertzean eserita jarririk uretara salto egin eta aurreko ariketa errepikatzea eskatuko diogu. Ondoren berriro salto egin dezan eskatu eta aurreko ariketa errepikatzen da.
- Altueratik salto: ur azaletik metro bat altxatzen den horma bat (edo taula batzuk zutabe bat osatzen) edo altuera berdina duen beste zerbait erabil daiteke. Haurrek batzuetan nahiago izaten dute altuera honetatik salto egin bazterretik baino.

Barealdia

ZALDI LASTERKETA:

Gurasoek beraien haurrak bizkarrean jarriko dituzte zaldun tankeran eta gurasoak zaldien papera hartuko dute. Ondoren ilaran jarriko dira igerileku bazterrean eta, irteteko agindua ematean, korrika abiatuko dira igerilekuaren beste alderaino. Lehen iristen denak irabazten du.



HELBURUA: Ahoz gorako flotazioa praktikatzea, materialarekin eta gabe, eta posizio ezberdinekin konbinatuz.

MATERIALA: Saskiak, baloiak, panpinak, paloteak.

Hasiera edo girotzea

Eskaileretan edo lurra ukitzen duten toki batean jarrita, irakasleak proposatzen dituen ondorengo ekintzak egingo dituzte haurrek:

1. Eskaileretan eseri.
2. Guraso bati edo irakasleari eskua emanda eskaileretan gora tab era mugitu.
3. Panpinak edo pilotak leku batetik bestera eraman.
4. Ondoren, aurreko objektuak saskian sartu.
5. Gazteluak egin taulekin eta pull-ekin.
6. Palotearekin arrantza egin.



Zati nagusia

1. **AHOZ GORA:**

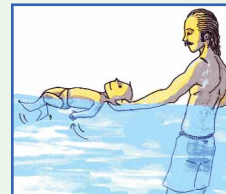
Jarri zutik, igerilekuaren ertzari bizkarra emanaz. Jaso belaun bat eta eser ezazu haurra bertan, zuri bizkarra emanaz. Hartu burutik leunki, eskuak zabalik dituzula. Jaitsi belauna mantso eta, aldi berean, haurra bultzatu, bizkarrez flotatzen duen arte. Ziur sentitzen denean, ibili mantso atzeraka eta kulunkatu alde batera eta bestera. Haurrak ahoz gora egon behar du, belarriak uretan dituelarik. Begira iezaiozu zuzenki aurpegira, bere arreta lortzeko. Txikia posizio honetan erlaxaturik dagoenean, askatu esku bat.



Guraso bakoitzak bi palote hartu eta haurren besapean jarriko ditu. Haurrari ahoz gora jartzen lagunduko dio. Haurra lasaitu denean, askatu leunki esku bat eta gero bestea.

2. **JAUZIAK:**

Zutik haurra igerilekuaren ertzean jarrita, bi eskuetatik helduz. "Prest, orain!" esatean, uretara salto egitera animatu. Haurra hondoratzean askatu eskua, haurra bere kabuz ur azalera ateratzeko. Zenbait alditan errepikatu ostean, uretara ateratzearekin batera haurrari ahoz gorako posizioa lortzen lagunduko dio gurasoak, eskua buru azpian jarritz. Haurra ausartzen denean, esku bakarretik helduta egin dezala jauzia, edo eta bakarrik.



3. **GURASO BATETIK BESTERA 2:**

Ariketa hau egiteko bi guraso behar dira. Aitak atzetik eta besapetik hartzen du haurra, biek amari begiraturaz. Amak haurrari deitzen dio. Aitak aurrera eta atzera haurra mugitzearekin batera, "bat, bi eta hiru" zenbatuko du. Hori egin ondoren haurra urperatu eta amarengana bideratuko du. Aitak haurra besapetik askatuko du, amak hel diezaion. Haurra urperatzearekin batera, ama lurrean eseriko da eta han jasoko du haurra.

Gero biok batera aterako dira ur azalera. Hirurak batera urperatuko dira, eta 3. ariketa egingo dute baina denak uretan.



4. GORA BEGIRA:

Haurra ahoz gora etzanda eta gurasoa ondoan zutik, eskua zabalik haurraren buru azpian duela. Haurra ziur sentitzen denean, ibili atzeraka eta kulunkatu alde batera eta bestera. Gero, geldirik, esku bat askatu. Haurrak erlaxatuta jarraitzen badu, beste eskua ere askatzen saiatu.

**Barealdia**

Palotea zalditxo moduan jarri haurrari, eta posizio horretan igerilekuan barrena desplazatuko du gurasoak, zaldi gainean joango balitz bezala. Gero jarri palotea haurraren lepoaren atzean eta haurra ahoz gora etzanda doala, bueltatxo bat eman, poliki eta lasai. Posizio horretan hurbildu eskaileretara eta utzi dauden jostailuekin jolasten.

SAIOAK 2-3 URTE

HELBURUA: Uretan zehar desplazatzea. Arnasketaren erritmoa eta intentsitatea lantzea.

MATERIALA: Koltxoneta, "oinak", pilotak, jostailuak.

Hasiera edo girotzea

Haurrak eskaileretan eserita daudela, irakasleak koltxoneta hurbiltzen die, heltzeko eskatuz eta, koltxonetari heldu diotenean, irakasleak igerilekuan zehar mugituko ditu eta hankak mugitzeko esango die. Buelta pare batzuk egin ondoren haurrak koltxonetaren gainean eseriko dira eta han, bikoteka jarrita, "oin" batera sartuko dira. Salto egin ondoren uretan dauden pilotak eta jostailuak jaso behar dituzte eta ertzera eraman.

**Zati nagusia****1. ARNASKETAREN KONTROLA:**

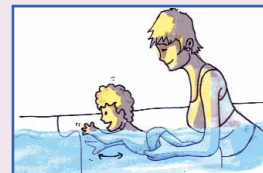
Burbuilak egin: Hurrek, "oinak" jarrita, elkarri eskutik helduta borobil bat osatuko dute. Gurasoak borobiletik kanpo egongo dira, beharrezkoa bada hurrei gerritik heltzeko. Irakasleak "bat, bi eta hiru" kontatu ondoren hurrek burua uretan sartu behar dute. Burua sartzean, lehenik sudurretik eta ondoren ahotik haizea botako dute, burbuilak eginez.

Urari putz egin lasto batekin. Hurrei eta gurasoei lastotxo bana eman, burbuilak egiteko.



2. AUTOSALBAZIO ARIKETA:

- Haurra igerileku bazterrean helduta dagoela, igeriketa posizioan (ahoz behera etzanda) helduko diogu. Ondoren, atzerantz tiraz ertzetik askatu ostean, bultzada txiki bat eman ertzarentz, ea bere kabuz heltzen dion. Ondoren, berriro askatu egingo dugu bazterretik, eta aurreko prozesu bera errepikatuko dugu, baina distantzia handiagoarekin.
- Urperaketarekin: Jarduera bera egin daiteke bazterretik gero eta distantzia handiagoa utzita eta, ertzarentz bultzatzean, haurrak honi heldu aurretik urperaketa laburra egiten lagunduz.

**3. DESPLAZATZEN:**

Irakaslea erdian kokatuko da eta gurasoak, bakoitza bere haurarekin, hura inguratuz pare bat metrora, borobil bat osatuz. Gurasoak haurrari bere aurrean bertikalki heltzen dio besapeetatik, haurra gurasoari bizkarra emanaz eta irakasleari begira dagoela. Irakasleak haurraren izena esatean, gurasoak haurrari ahoz behera jartzen lagunduko dio eta bultzada txiki bat emanaz, eta haurra gurasoagan ere bermatuz irakaslearenganaino iritsiko da. Irakasleak muxu bat eman eta modu berean gurasoarengana bultzatuko du.

**4. JAUZIAK:** Txirristatik botako dira haurrak**Barealdia**

Haur nahiz guraso, denak elkarri eskutik helduta, dantza egingo dute, irakasleak jartzen duen musikari jarraituz.

HELBURUA: Urpean desplazatzea eta birak egitea.

MATERIALA: koltxoneta, flotagailuak, puxikak.

Hasiera edo girotzea

Hurrek, flotagailuak jarrita, uretan dauden puxikak jasotzen dituzte dute eta saskiratu.

Ondoren, haur bakoitzak puxika bat hartu eta putz eginez desplazatu behar du.

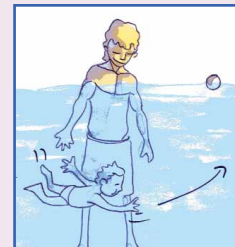
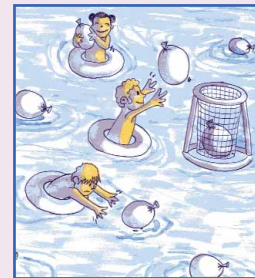
Zati nagusia

1. JAUZIAK:

Haurra igerilekuaren ertzean zutik, gurasoari esku batetik helduz; "*bat, bi eta hiru!*" esatean, uretara salto egingo du. Salto egin eta gero, gurasoak helduta daukan koltxonetara igo behar du haurrak eta, gero, koltxonetatik salto egingo du gurasoaren laguntzaz.

Zutik haurra igerilekuaren ertzean jarrita, gurasoari esku batetik helduz; "*prest, orain!*" esatean, uretara salto egingo du haurrak. Ur azpian dagoenean gurasoak eskua askatuko dio, eta haurrak bakarrik ur azalera atera behar du. Ateratzean gurasoak besoetan hartu, besarkatu eta zoriendu du.

Posizio berdinean, salto egin ondoren irakasleak duen palotearen azpitik pasa behar du haurrak.



2. JAUZIA ETA DESPLAZAMENDUA:

Haurrak bere kabuz salto egingo du eta gurasoengana abiatuko da. Iristean gurasoak besoetan hartu eta gero, bultzada txiki batekin batera, urperatu egingo du ertzerantz desplazatuz.

3. IRAKASLEARENGANA:

Haur guztiak eskaileretan eserita daude eta, banan bana, eskaileretatik irakaslearengana joan behar dute. Haur bakoitza iristean irakasleak ahoz gorako posizioan jarriko du, burutik helduz. Haurra lasai dagoenean irakasleak eskua askatuko du, haurrak bakarrik oreka mantentzeko. Ondoren, irakasleak haurra berriz ahoz beherako posizioan jarri ondoren bultzada batez eskaileretarantz bidaliko du.

**Barealdia**

Irakasleak uztai bat uretan sartu behar du. Haurrak, gurasoen laguntzaz, uztaiaren erditik pasatzen jolastuko dira.



Ebaluazioa egitea, lagungarri zaio irakasleari irakaskuntza-ikaskuntza prozesua egokitzeko baliabide gisa, gutxien menperatzen diren edukietan gehiago sakondu eta norbanako egokitzapenak moldatu ahal izateko.

Etapa bukaerarako (0-3 urte) haur guztiak lortu behar dituzten helburu motoretan oinarritzen dira ondorengo ebaluazio irizpideak:

- Urari beldurrik ez izatea.
- Urarekin eta beste hurrekin jarduerok eginaz gozatzea.
- Gurasoen laguntzarik gabe ere ekintzetan parte hartzea.
- Uretako posizio ezberdinetan orekatzea, materialaren laguntzarekin eta gabe.
- Autonomia izatea desplazamenduak egiteko.
- Objektuak manipulatzeko gai izatea, edozein material hartuz, jaurtiz,..
- Urperatzeak egitea arnasketaren oinarrizko erritmoak menperatuz.
- Urpean begiak irekita nahiz itxita ibiltzea.
- Bira sinpleak egiteko gai izatea, posizio horizontalean nahiz bertikalean.
- Uretara botatzean norbere kabuz, laguntzarik gabe ur azalera ateratzeko gai izatea,

beharrezko diren flotazio eta desplazamendu gaitasunak erabiliz.

- Gorputzeko zati ezberdinen mugimendua ezagutzea, uretan.
- Proposatutako jarduera eta helburuak lortzeko beharrezko mugimenduak eta ekintzak hautatzea eta egitea.

Ebaluazioa ikaskuntza prozesuaren hasieran, saioetan zehar eta ikastaro bukaeran egitea litzateke egokiena. Horrela, batetik, gurasoak eta haurrak euren gaitasun eta abilezien bilakaeraz ohartarazten ditugu, eta era berean, sorturiko zailtasunak baloratu eta zuzentzeko aukera du irakasleak.

Ebaluazioaren bidez, informazioa emateaz gain, haurrari aurreratzen jarraitzeko motibazioa helaraztea ere lortu nahi da, menperaturiko helburuak eta abileziak gorai patuz, ikaskuntza berrietara animatzeko.

Ebaluatzeko, galdetegi, behaketa-fitxa nahiz tresna ezberdin ugari erabil daitezke. Ondoren hauetariko batzuk proposatzen dira orientabide gisa, taldearen nahiz saioen ezaugarri zehatzen arabera moldaketak eta aldaketak egin beharko direlarik.



9.1.- HASIERAKO EBALUAZIOA

Ikastaro hasieran, erabilgarri izango zaigu hurrei eta gurasoei buruzko informazioa lortzea, uretako jardueretan duten esperientziari buruzkoa batez ere. Horretarako, hasierako bilera batean edo eta lehen saioan, galdetegi bat betetzea eska diezaiekegu.

HASIERAKO FITXA

- **Haurrari buruz**

Izen-abizenak		
Jaiotze data		
	BAI	EZ
Bakarrik desplazatzen da:		
Arrastaka		
Lau hanketan		
Oinez		
Hurtzaindegira joaten da		
Izan da lehenago uretako jardueron ikastaroan?	Zenbat alditan?	
Oharrak:		

- Gurasoei buruz

	Izen-abizenak eta adina							
	Kontaktuko				TELEFONO			
Uretako esperientzia	AMA				AITA			
Uretako esperientzia	BAI		EZ		BAI		EZ	
Izan al duzu uretan esperientzia desatseginik?	BAI		EZ		BAI		EZ	
Zeintzuk?								
Gustuko duzu uretan bainatzea?(igerilekuan, itsasoan)	BAI		EZ		BAI		EZ	
Uretako abilezia maila: Igerian	Ez dakit	Hasiberria	Ondo moldatu	Oso trebea	Ez dakit	Hasiberria	Ondo moldatu	Oso trebea
Uretan ibiltzen zara?	Inoiz ez	Ikastaro batean	Hondartzan	Bestela	Inoiz ez	Ikastaro batean	Hondartzan	Bestela
Uretako ekintzetan gozaten duzu?	Beti	Askotan	Gutxitan	Inoiz ez	Beti	Askotan	Gutxitan	Inoiz ez
Jarduera fisikorik edo kirolrik praktikatzen duzu?	BAI		EZ		BAI		EZ	
Zeintzuk?								
Garrantzitsua deritzozu haurrak igeri ikasteari?	BAI		EZ		BAI		EZ	



9.2.- SAIOETAN ZEHAR

• Gurasoek egiteko ebaluazioa

Saioetan zehar, jardueretariko asko gurasoekin batera egiten dira. Horregatik, eta euren haurraren ikasketaren arduradun diren aldetik, gurasoek ere egiten dute haurren aurrerapenen jarraipena. Hala ere, abilezia motoreen zehaztasun mailak baino gehiago, une eta jarduera ezberdinetan haurrek azaltzen duten jarrerak izango du garrantzia.

Modu berean, erabilgarri izango da gurasoentzat, uretako jarduerak egiteak haurraren ohituretan aldaketarik eragiten duen eta nolakoak diren baloratzea.



GURASOEK EGITEKO EBALUAZIOA (Oinarria: Del Castillo, 1992)

OHITURAK	BEHATZEKOAK	SAIO EGUNEAN	BESTE EGUNETAN
Jarduera maila	Aktiboagoa da?		
	Urduriago dago?		
	Nekatuago dago?		
Deskantsua	Egunean zehar lo gehiago egiten du?		
	Gauean lo gehiago egiten du jarraian?		
	Loaldi lasaiagoa du?		
	Loaldi urduriagoa du?		
	Siesta luzeagoa egiten du?		
Elikadura	Jeneralean ondo jaten du?		
	Eguerdian jaten du?		
	Afarian jaten du?		
	Otorduen artean?		
Afektibotasuna	Gurasoei arreta gehiago jartzen die?		
	Beste pertsonenganako irekiagoa da?		
	Beste haurrenganako interes handiagoa azaltzen du?		

GURASOEK ETA IRAKASLEAK EGITEKO EBALUAZIOA (Oinarria: Del Castillo, 1992)

Behatzeko jarrerak		Balorazioa					
Biluztean		Irribarre	Barre	Urduri	Beldur	Negar	Beste
Uretara sartzean	Erreakzio emozionala	Irribarre	Barre	Urduri	Beldur	Negar	Beste
	Jarrera	Erlaxaturik geratzen da		Ukabilak estutzen ditu		Hanka eta besoak mugitzen ditu	
Ura aurpegian		Irribarre	Barre	Urduri	Beldur	Negar	Beste
Urperatzean		Irribarre	Barre	Urduri	Beldur	Negar	Beste
Ahozgorako flotazioan		Irribarre	Barre	Urduri	Beldur	Negar	Beste
Urpean, batetik bestera pasatzean		Irribarre	Barre	Urduri	Beldur	Negar	Beste
Bainu ondorengo behaketak	Egon	Erlaxatuago		Urduriago		Beti bezala	
	Jan	Hobeto		Okerrago		Beti bezala	
	Lo egin	Erlaxatuago		Gutxiago		Beti bezala	

• Irakasleak egiteko ebaluazioa

Irakasleak ere erabil dezake haurraren jarrerei buruzko galdetegi bera eta, horrela, berak behaturikoa gurasoen ikuspegiarekin alderatu.

Horretaz gain, saio bakoitzean lantzen diren helburuak behatu eta baloratu beharko dira.

Ikastaroaren erdi aldera edo, bukaeran erabiliko dugun behaketa fitxa bera erabil daiteke, gero bukaeran egingo denarekin alderatuz, haur bakoitzaren ikaskuntza prozesuari buruzko informazio aberatsagoa lortzeko.



9.3.- BUKAERAKO EBALUAZIOA

Ikastaroaren bukaeran, adin tarte bakoitzerako proposatu diren helburuak eta abileziak zenbateraino lortu diren jakiteko erabilgarri izango zaigu ebaluzioa egitea.

IRAKASLEAREN BEHAKETA FITXA (6-12 hilabeteko haurrak)

Igerilekuko instalaziora sartzean					
Jarrera orokorra		Pozik	Lasai	Urduri	Negarrez
Biluztean		Pozik	Lasai	Urduri	Negarrez
Dutxatzerakoan		Pozik	Lasai	Urduri	Negarrez
Uretaratzean					
Jarrera orokorra		Pozik	Lasai	Urduri	Negarrez
Igerileku ertzean esertzean		Pozik	Lasai	Urduri	Negarrez
Ertzean esertzean uretara sartu nahi du		BAI		EZ	
Uretan dagoenean		Erlaxatua	Ukabilak estutu	Hanka eta besoak mugitu	
Ertzari helduta mantentzeko gai da		BAI		EZ	
Flotazioa					
Ahoz gorako flotazioan	Jarrera	Pozik	Lasai	Urduri	Negarrez
	Bermeak	2 esku: lepoan eta aldakan	Esku bakarra	Hatza buruan	Laguntza gabe
Ahoz beherako flotazioan		Lasai	Negarrez	Laguntzaz	Bakarrik
Desplazatzean hanka-besoak mugitzen ditu		BAI		EZ	

Urperatzea eta arnasketa				
Jarrera orokorra	Pozik	Lasai	Urduri	Negarrez
Urak aurpegian gogaitzen du		BAI		EZ
Ur azpian airea botatzen du		BAI		EZ
Ura tragatzen du		BAI		EZ
Urpean arnasketa eteten du (apnea)		BAI		EZ
Guraso batetik bestera pasatzea negar egiten du		BAI		EZ
Urpean askatzean bakarrik ateratzen da		BAI		EZ
Jauziak				
Jauziak egiteko beldurra du				
Uretako koltxonetatik salto egiten du	Bakarrik		Materialen laguntzaz	Helduen laguntzaz
Ertzetik zutik salto egiten du	Bakarrik		Materialen laguntzaz	Helduen laguntzaz
Manipulazioak				
Tamaina ezberdinetako objektuei heltzeko gai da		BAI		EZ
Objektuak jaurtitzeko gai da		BAI		EZ

IRAKASLEAREN BEHAKETA FITXA (12-24 hilabeteko haurrak)

Igerilekuko instalaziora sartzean								
Jarrera orokorra	Pozik		Lasai		Urduri		Negarrez	
Dutxak gogaitzen du	BAI						EZ	
Uretara joateko interesa azaltzen du	BAI						EZ	
Beste hurrei kasu egiten die	BAI						EZ	
Uretaratzean								
Jarrera orokorra	Pozik		Lasai		Urduri		Negarrez	
Eskaileretatik uretara jaisten da laguntzaz	BAI						EZ	
Ertzean eserita uretara sartzen da bakarrik	BAI						EZ	
Uretara botatzeko beldur da	BAI						EZ	
Flotazioa								
	Laguntza gabe		Materialarekin		Eskuen bermeaz			
Ahoz gora	Bai	Ez	Bai	Ez	1	2		
Ahoz behera	Bai	Ez	Bai	Ez	1	2		
Ahoz goratik ahoz beherara biratzen da	Bai	Ez	Bai	Ez	1	2		
Ahoz beheratik ahoz gorara biratzen da	Bai	Ez	Bai	Ez	1	2		
Desplazamenduak								
	<i>Ahoz gora</i>			<i>Ahoz behera</i>				
Helduen laguntza behar du desplazatzeko	BAI		EZ		BAI		EZ	
Materialaren laguntzaz desplazatzen da	BAI		EZ		BAI		EZ	
Laguntzarik gabe desplazatzen da	BAI		EZ		BAI		EZ	



Ertzari helduz desplazatzen da	BAI	EZ	
Aurpegia ur azpian sartzen du	BAI	EZ	
Besoak eta hankak mugitzen ditu	BAI	EZ	
Urperatzeak eta arnasketa			
Urak aurpegian gogaitzen du	BAI	EZ	
Urperatzean begiak ixten ditu	BAI	EZ	
Ur azpian airea botatzen du	BAI	EZ	
Ura tragatzen du	BAI	EZ	
Urperatzean arnasketa eteten du (apnea)	BAI	EZ	
Urpean askatzean bakarrik ateratzen da	BAI	EZ	
Jauziak			
Jauziak egiteko beldurra du	BAI	EZ	
Ertzetik zutik salto egiten du	Bakarrik	Materialarekin	Helduekin
Manipulazioak	BAI	EZ	
Tamaina ezberdinetako objektuak hartzen eta jaurtitzen ditu	BAI	EZ	
Objektuak desplazatzeko gai da	BAI	EZ	

IRAKASLEAREN BEHAKETA FITXA (24-36 hilabeteko haurrak)
(Moldaketa honen iturria: Moreno eta Gutierrez, 1999)

Igerilekuko instalaziora sartzean				
Jarrera orokorra	Pozik	Lasai	Urduri	Negarrez
Dutxak gogaitzen du		BAI		EZ
Uretara joateko interesa azaltzen du		BAI		EZ
Beste hurrei kasu egiten die		BAI		EZ
Uretaratzean				
Jarrera orokorra	Pozik	Lasai	Urduri	Negarrez
Eskaileretatik uretara jaisten da bakarrik		BAI		EZ
Ertzean eserita uretara sartzen da bakarrik		BAI		EZ
Uretara botatzeko beldur da		BAI		EZ
Flotazioa				
	<i>Ahoz gora</i>		<i>Ahoz behera</i>	
Laguntzarik gabe	BAI	EZ	BAI	EZ
Laguntzarekin	Eskua	Materiala	Eskua	Materiala
Ahoz goratik ahoz beherara biratzen da		BAI		EZ
Ahoz beheratik ahoz gorara biratzen da		BAI		EZ
Desplazamenduak				
Ertzari helduz desplazatzen da		BAI		EZ
Aurpegia ur azpian sartzen du		BAI		EZ
Besoak eta hankak mugitzen ditu		BAI		EZ



	<i>Ahoz gora</i>		<i>Ahoz behera</i>	
Helduen laguntza behar du desplazatzeko	BAI	EZ	BAI	EZ
Materialarekin desplazatzen da	BAI	EZ	BAI	EZ
Laguntzarik gabe desplazatzen da	BAI		EZ	
Ertzetik salto egin eta helduarengana desplazatzeko gai da.	BAI		EZ	
Urperatzea eta arnasketa				
Urak aurpegian gogaitzen du	BAI		EZ	
Urperatzean begiak ixten ditu	BAI		EZ	
Ur azpian airea botatzen du	BAI		EZ	
Ura tragatzen du	BAI		EZ	
Urperatzean arnasketa eteten du (apnea)	BAI		EZ	
Urpean, batetik bestera desplazatzen da	BAI	EZ	BAI	EZ
Jauziak				
Jauziak egiteko beldurra du	BAI		EZ	
Ertzetik zutik salto egiten du	BAI		EZ	
Manipulazioak				
Tamaina ezberdinetako objektuak jaso eta ertzero eramateko gai da	BAI		EZ	
Igerilekuaren hondotik uztai hartzen du	BAI		EZ	

- » **Abilezia, trebetasun:** habilidad
- » **Atxikimenduaren teoria:** teoría del apego
- » **Bermatu:** apoyar
- » **Borondazteko motrizitatea:** motricidad voluntaria
- » **Erreflexu:** reflejo
- » **Estimulu:** estímulo
- » **Gaitasun, ahalmen:** capacidad (zerbaitetan aritzeko gai denaren nolakotasuna).
- » **Garapen psikomotorea:** desarrollo psicomotriz
- » **Haur txikia, haurtxoa, umetxoa:** bebé
- » **Hauteman:** percibir
- » **Ingurune urtarra:** medio acuático
- » **Insomnio, lo ezin:** insomnio
- » **Jaioberri:** recién nacido
- » **Jaiotzetiko (berezko):** innato
- » **Kitzikatu:** estimular
- » **Kitzikapen goiztiarra:** estimulación temprana
- » **Kulunkatu:** mecer(se), balancear(se)
- » **Lasaigarri:** relajante, sedante
- » **Sustatu:** impulsar, estimular
- » **Ur ingurunea:** medio acuático
- » **Urperaketa, urperatze:** inmersión
- » **Zipriztinak bota, zipriztindu:** salpicar



BIBLIOGRAFIA

- **AHR, BARBARA.** (1997): *Nadar con bebés y niños pequeños*, Bartzelona, Paidotribo argitaletxea.
- **CIRIGLIANO, PATRICIA MARTA eta QUINN, HUGO H** (1981): *Los bebés nadadores: matronatación, fundamentos y técnicas para la primera infancia*, Buenos Aires, Paidós.
- **CLAUDIE PANSU eta BARRERA I AGUILERA, MARIONA** (2002): *El agua y el niño: un espacio de libertad: unas relaciones privilegiadas*, Bartzelona, Inde.
- **CONDE PEREZ, E, PERAL PEREZ, F.L., MATEO TORRES, L.** (1997): *Educación Infantil en el Medio Acuático*, Madril, Gymnos argitaletxea.
- **CONDE PÉREZ, ENRIQUE, MATEO TORRES, LUISA Y PERAL PÉREZ, FRANCISCO LUIS** (1997): *Educación infantil en el medio acuático*, Madril, Gymnos argitaletxea.
- **GUERRERO LUQUE, R.** (1991): *Guía de las Actividades Acuáticas*, 'Deporte' bilduma, Bartzelona, Paidotribo argitaletxea.
- **HESTON, LAUREN** (2000): *¡Al agua patos!*, Bartzelona, RBA Libros SA.
- **JARDI PINYOI, C.** (2001): *Jugar en el Agua, Actividades Acuáticas Infantiles*, Bartzelona, Paidotribo argitaletxea.
- **JARDI PINYOL, C.** (1998): *Movernos en el Agua*, Bartzelona, Paidotribo argitaletxea.
- **JARDÍ PINYOL, CARLES eta SUGRAÑES LIÑANA, LAURA** (2001): *Iniciación acuática para bebés: fundamentos y metodología*, Bartzelona, Paidotribo argitaletxea.
- **JIM NOBLE eta ALAN GREGEEN** (2001): *Natación Para Niños. Juegos y Actividades*, Madril, Tutor argitaletxea.
- **LE CAMUS, JEAN** (1993): *Las prácticas acuáticas del bebé*, Bartzelona. Paidotribo argitaletxea.
- **MANTILERI, A.** (1980): *Los Niños y el Agua*, Madril, Narcea argitaletxea.
- **MORENO MURCIA, J.A. eta GUTIERREZ SAN MARTÍN, M.** (1999): *"Perfiles de los*



Educadores de los Programas Acuáticos" in Revista Española de Educación Física y Deportes, 6. liburukia, 1 zk., 12-23 or.

- **MORENO MURCIA, J.A., ABELLAN, J. eta LOPEZ, B.** (2003): *"El Descubrimiento del Medio Acuático de 0 a 6 años"* in Revista Digital. Lecturas: E. F. y Deportes, 9. urtea, 67. zk., abendua, Buenos Aires.
- **MORENO MURCIA, J.A., GUTIERREZ SAN MARTIN, M.** (1998): *Actividades acuáticas educativas*, Zaragoza, Inde.
- **NAVARRO, F.** (1978): *La Pedagogía de la Natación*, 'Kine de Educación y Ciencia Deportiva' bilduma, Valladolid, Miñon argitaletxea.
- **PATRICIA M. CIRIGLIANO** (1989): *Iniciación acuática para bebés: fundamentos y metodología*, Buenos Aires, Paidós.
- **ZUBERMAN, J. ETA LAGUNZAILEAK** (1999): *Juegos en el Agua*. Buenos Aires, Bonum argitaletxea.

INTERNET-EKO ESTEKAK

- www.natación.bebes.com
- www.i-natación.com
- www.capitannemo.com
- www.matronatación.com
- www.paidotribo.com
- www.guiainfantil.com/nataciónbeneficios

ERAGILEA



DEBARROKO
EUSKARA ETA
KIROL ZERBITZUAK

LAGUNTZAILEA



Gipuzkoako Foru
Aldundia

EGILEAK: Maddi Urbietta - Izaskun Luis de Cos

ARGAZKILARIAK: Izaskun Luis de Cos - Maddi Urbietta

MARRAZKIGILEAK: Jokin Sanchez - Amaia Capellán

MAKETAZIOA: Lapitz digitala S.L.

ARGITARATZAILEA: Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak

INPRENTA: Gertu inprimategia, Oñati

I.S.B.N.: 978-84-934178-5-7

LEGE GORDAILUA: 1601/07

2007ko abendua

ESKERRAK EMATEA

Jarduera hauek burutzeko ezinbesteko izan ditugun gure haurtxo Markel, Malen eta Izarori, irakasten uzteagatik eta erakutsi diguten guztiagatik.

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)
23. Pilates (Karpeta 8 euro)
24. Boleibola (Karpeta 8 euro)
25. Haur txikienezako ur jarduerak (Karpeta 8 euro)
26. Areto futbola (Karpeta 8 euro)

