



ATLETISMO CAMPUSA

LARRABIDE ESTADIOAN

7-12 URTE BITARTE

EKAINAREN 26TIK 30ERA

ABUZTUAREN 28TIK IRAILAREN 1 ERA

IZENA EMATEKO: WWW.FNAF.ES



SARRERA

Nafarroako Atletismo Federazioak, gazteen artean atletismoa sustatzeko nahian, aurtengo udan Atletismo Campus bat antolatu du, txikienak gure kirolaz gozatzeko aukera izan dezaten.

Campus honen helburua atletismoa modu ludiko batean ikastea eta barneratzea da, non errespetua, berdintasuna, talde lana eta elkartasuna bezalako balio sozialak irakasten diren.

Campusaren helburu nagusietako bat parte hartzaileen arteko barne harremanak sendotzea da. Horretarako, jardueretan talde lana bultzatuko da, laguntasuna bermatuz. Helburu fisikoari dagokionez atletismoko modalitate bakoitzaren oinarriak landuko dira, gaitasun eta trebetasun motriz orokorrak zein zehatzak landuz.

Proiektu honen bidez, ohiko kirolen alternatiba bat eskaini nahi diegu ikasleei, atletismoa bezalako kirol bat ezagutzeko aukera emanez. Horretaz gain, izena ematen dutenak multikirol jarduerak egiteko aukera ere izango dute.

Atletismoa aire zabalean egiten den kirol bat da, kontakturik gabekoa eta, beraz, gaur egun pairatzen dugun osasun egoerari lotuta, segurtasuna bermatzen duen kirol bat da. Zatoz eta gozatu atletismoaz gurekin modu babes batean!

Helburu orokorrak:

- Kirolarien hobekuntza teknikozeon taktikoa
- Kirol ohitura osasungarrietaz jabetzea
- Jokoaren bidez talde balioak barneratzea: errespetua, tolerantzia, enpatia, laguntza eta lankidetzak.
- Laguntasuna sustatzea

Kirol helburuak:

- Atletismoko modalitateak ezagutzea
- Oinarrizko araudia ezagutzea.

NOIZ ETA NON

Campusa, Larrabideko kirol teknifikazio zentroko instalakuntzetan egingo da. Eguraldiaren arabera, programatutako jarduerak atletismoko pistetan edo barruko pabiloian egingo dira. Hala ere, jarduera batzuk esparrutik kanpo zein igerilekuan egingo dira.



Campusa 2 txanda desberdinetan egingo da:

- Ekainaren 26tik ekainaren 30era. (Astelehenetik ostiralera)
- Abuztuaren 28tik irailaren 1era. (Astelehenetik ostiralera)

Aste hauetan zehar jardueraren ordutegia 09:00etatik 14:00etara izango da.

ADINAK

7 eta 12 urte bitarteko haur guztientzat irekia.

Txanda bakoitza aurrera eraman ahal izateko, gutxienez 10 umek izena eman beharko dute.

TALDE TEKNIKOAK

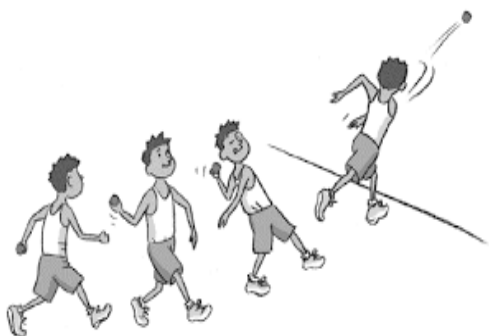
Jarduera guztiak begirale tituludun batek gainbegiratu eta zuzenduko ditu. Hauek, Nafar federazioak antolatutako beste campus batzuetan esperientzia izan duten monitoreak dira.

ATLETISMO JARDUERAK

Aste honetan zehar, helburua ahalik eta atletismoko diziplina gehien lantzea eta ezagutzea da.

Hona hemen adibide batzuk:

- Jaurtiketak: modalitate honi dagokionez Larrabideko estadioan bertan landuko da. Jaurtiketak gomazko edo plastikozko materialarekin eginez. Segurtasun handiagoa behar duten jaurtiketetarako, jaurtiketa kaiola daukagu, ezagutzeko aukera izango dutena.



- Abiadura: atletismoaren oinarritzko modalitate bat da; beraz, teknika zehatz zein jokoen bitartez landuko da erreakzio abiadura, irteerak eta lasterketa teknika beste batzuen artean. Bestalde, ikasleek modalitate hau osatzen duten distantzia guztiak probatu ahal izango dituzte.



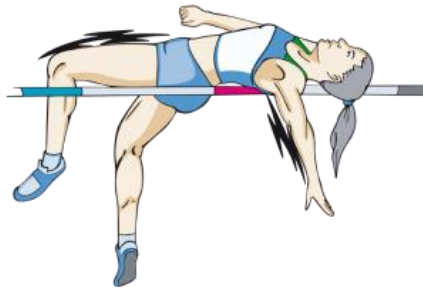
- Erresistentzia: modalitate hau joko aerobikoen bidez landuko da, ikasleek erresistentzia aerobikoa bere osotasunean ezagutu ahal izateko, modu konbentzionaletik eta ohiko jolasetatik kanpo.



- Hesidun lasterketak: normalean, modalitate honek beldurra sorrarazten du hasiberrietan; beraz, begiraleek material egokiotuko dute heuren gaitasunetara (plastikozko hesiak eta altuera txikiagokoak erabiliz), arlo honetaz segurtasun osoz gozatu ahal izateko. Bestalde, hesiak igarotzeko oinarritzko teknika landuko da.



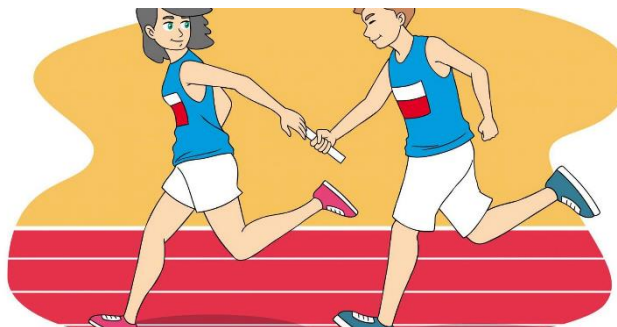
- Altuera jauzia: proba hau gauzatzeko, Larrabideko estadioak diziplina honetarako duen koltxonetan landuko da. Modalitate hau oinarrizko modu batean landuz, hau da, altuera jauziko bi teknikak irakatsiz (tijereta eta bizkar teknika). Modalitate honetako entrenamenduetan, segurtasuna mantentzeko, goma-aparrezko listoi bat erabiliko da jauzia egitean minik har ez dezaten. Altuera jauziaz gain, jauziarekin zerikusia duten beste diziplina batzuk ere landuko dira (luzera jauzia eta jauzi hirukoitza).



- Martxa: arlo hau jolasaren bidez garatuko da.



- Erreleboak: campus honen helburu nagusietako bat, ikasleen artean talde lana sustatzea da, horretarako modalitaterik egokiena errelebo lasterketak izanik. Parte hartzaileek bi diziplinak probatzeko aukera izango dute, hau da, errelebo laburra (4x100m) eta errelebo luzea (4x400m).



PIRAGÜISMO PAMPLONA

Beste jarduera alternatiboetako bat Arga ibaian piraguismoa praktikatzea izango da. Horretarako Piraguismo Pamplona klubera joan eta hauekin naturaz goatzeko aukera paregabea izango dute jolas zein ibilaldi desberdinen bitartez.



AQUABIDE IGERILEKUA

Goiz osoan zehar eguzkiaren azpian kirola egin eta gero, haurrek Aquabide igerilekuetako instalazio guztietaz goatzeko hauta izango dute. Bertan, kideekin jolastu, uretan sartu eta eskura dauden txirristetatik botatzeko aukera izango dute. Horretaz gain, begiraleek hainbat jarduera desberdin izango dituzte prest.



GYMKANA

Asteko azken egunean, campuseko parte hartzaileek talde gymkana bat jokatu dute, atletismo eta orientazio proba ezberdinek osatuko dutena.

PROGRAMAZIOA

Ordutegia	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
9:00etatik 11:00etara	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo
11:00etatik 11:30etara	Hamaiketako	Hamaiketako	Hamaiketako	Hamaiketako	Hamaiketako
11:30etatik 12:30etara	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Piragua	Gymkana
12:30etatik 13:30etara	Igerileku	Igerileku	Igerileku	Piragua	
14:00etan	Etxera	Etxera	Etxera	Etxera	Etxera

* Haur bakoitzak bere hamaiketakoa eraman beharko du.

* Campusa amaitzean, parte hartzaile guztiei opari bat emango zaie.

IZENA EMATEKO MODUA ETA EPEAK

Izena emateko modua esteka honen bidez izango da:

<https://www.rockthesport.com/es/evento/campus-atletismo-pamplona-iruna-verano-2023>

Mediku aginduren bat izanez gero, izena ematerakoan jakinarazi beharko da formularioan. **Izena emateko epea txanda hasi baino 6 egun lehenago amaituko da.**

PREZIOA

Campusean izena emateko kuota 130 eurokoa izango da.

Familia batek haur bat baino gehiago inskribatzen badu, izena emandako bigarrenarentzat eta ondorengoentzat kuota 110 eurokoa izango da.

GOMENDIOAK ETA OINARRIZKO ARAUDIA

- Sarrerak eta irteerak: jardueren funtzionamendu egokia bermatzeko, puntualtasuna eskatzen dugu, bai goizean uzteko momentuan, bai eguerdian haurrak jasotzerakoan.
- Instalazioaren sarrerako eta irteerako elkargune puntua, Larrabideko ate nagusiaren aurrean dagoen plaza izango da (Zangoza kalea, 34).

Campuseko parte hartzaileek ez dute aparatu elektronikorik erabili beharko (mugikorra, tableta). Beraz, gainean ez eramatea gomendatzen da.

BEHARREZKO MATERIALA

- Kirol arropa
- Motxila
- Ur botila
- Hamaiketakoa
- Txapela
- Aldatzeko azpiko arropa
- Kirol zapatilak
- Galtzerdiak
- Eguzki krema
- Toaila eta bainu arropa

KONTAKTUA

Edozein zalantza izatekotan edo informazio gehiagorako, idatzi gure e-mailera: secretaria@fnaf.es
edo telefonoz deitu: 948 236 383

APARTEKO INFORMAZIOA

Campusak erantzukizun zibileko asegurua eta istripu aseguru indibiduala ditu izena eman duen bakoitzarentzat.

Nahitaezkoa izango da baimen orria beteta eta sinatuta aurkeztea campuseko lehen egunean (1. eranskina).



1. ERANSKINA

Nik (aita/ama/tutorea)....., NAN zenbakia duena, baimena ematen diot nire semeari (izen-abizenak)..... Nafarroako Atletismo Federazioaren Udako Campusean parte har dezan.

Amaren/aitaren edo tutorearen sinadura

.....
ADINGABEA JASOTZEKO BAIMENA DUTEN PERTSONAK IZEN-ABIZENAK:

NAN:
TLF:

IZEN-ABIZENAK:
NAN:
TLF:

IZEN-ABIZENAK:
NAN:
TLF:

IRUDIAK ERABILTZEKO BAIMENA

Gainera, zuen baimena behar dugu jardueretan zehar argazki zein bideoak aldizkarietan, informazio-triptikoetan, sare sozialetan edo Nafarroako Atletismo Federakuntzaren web-orrian zabaltzeko edo jendaurrean erabili ahal izateko.

BAIMENTZEN DUT : BAI / EZ
Amaren/aitaren edo tutorearen sinadura

OHARRA: Adingabeen irudiak hirugarren pertsonen jakinarazteko beharrezkoa da bi gurasoen baimena, beraz, baimena ematen bada, beste kidearen baimena duela eta dokumentuan agertzen den informazio guztia helarazi diola berresten du.

.....n, 2023ko.....ren.....a.