



ARRAUNeko I. MAILAKO ENTRENATZAILE IKASTAROARI BURUZKO INFORMAZIOA

ARRAUNeko 1. mailako entrenatzaile izateko ikasketen barruan, Bloke Komun bat, Bloke Espezifikoa bat eta Prestakuntza Praktikoak daude. Ikasketak bukatutakoan, **ARRAUNeko 1. mailako entrenatzailearen ziurtagiria** lortuko da.

Ikastaro hau egingo duten ikasleek ikastaroaren berri izan dezaten, Euskal ARRAUN Federakuntzak informazio hau ematen du:

HELBURUAK

Prestakuntzaren helburua da ikasleek beharrezko ezagutzak lortzea, honetarako:

- Arraunean hasteko programazioaren elementuak eta antolamendua deskribatzea.
- Ikaskuntza sekuentziak zehaztea eta prestatzea.
- Arraunean hasteko saioetan kirolariak gidatzea.
- Arraunean hasteko saioa zehaztea, erreferentziatzeko programaziotik abiatuta.
- Akats ohikoenak identifikatzea eta zuzentzeko zereginekin lotzea.
- Akatsak identifikatzeko eta zuzentzeko teknikak aplikatzea.
- Dinamizatzeko, ebaluatzeko eta kontrolatzeko prozedurak deskribatzea eta aplikatzea.
- Arraunak denboran zehar izan duen bilakaera deskribatzea.
- Arraun kirolean erabiltzen diren funtsezko elementuak deskribatzea.
- Arraun estiloen bilakaera deskribatzea.
- Arraunaren faseak deskribatzea.
- Jokabide tekniko-taktiko egokiena baloratzea.
- Materialen ezaugarriak, horiek jardueran duten eragina, arauak, eta mantentzeko, garraiatzeko eta biltegitzeko prozedurak deskribatzea.
- Arraunean dauden ontzi motak identifikatzea.
- Ontzien oinarrizko neurriak aplikatzea hastapen mailan.
- Arrauna egitean hartu beharreko erantzukizuna eta segurtasun neurriak identifikatzea (ur ingurunea).
- Entrenamenduan eta lehiaketan istripurik eta ebakuaziorik izanez gero, jarduteko protokoloak deskribatzea.
- Kirol modalitatearen oinarrizko araudia deskribatzea.
- Kirola egitea ahalbidetzen duten instalazioen ezaugarriak deskribatzea.
- Lehiaketan ezaugarriak deskribatzea.
- Erregelamenduaren ezaugarriak eta izena emateko prozesuak aztertzea.
- Hastapeneko lehiaketa baten antolamendua ezaugarriak eta behar materialak eta giza baliabideetakoak deskribatzea.



IKASTAROARI BURUZKO INFORMAZIOA (BLOKE KOMUNA ETA BLOKE ESPEZIFIKOA)

A) Sartzeko baldintzak

1. Gutxieneko adina, 16 urte.
2. Sarrerako azterketa teoriko-praktiko bat arrakastaz gainditzea (ikus V. eranskina).
3. **Ikastaroan** izena emateko kuota ordaintzea (**izen-abizenak adierazi**):
 - **Bloke komuna:** **80 €**
 - **Bloke Espezifikoa + Prestakuntza Praktikoa:** **200 € (ikasturtea amaitzean itzuliko da).**
4. Gurasoen baimena adingabeentzat.
5. Arraun federakuntzaren lizentzia indarrean edukitzea ikasturte osoan.
6. Beharrezkoa den gutxieneko titulazio akademikoa edukitzea.

B) Ikasketa plana

Ebazpena, 2011ko uztailaren 13koa, Kirol Kontseilu Goreneko lehendakariarena, ARRAUNEKO kirol modalitatearen prestakuntza plana argitaratzen duena.

HASIERAKO ZIKLOAREN IRAUPENA (ord.):	Iraupena	Modalitatea
BLOKE KOMUNA		
Kirol portaeraren oinarriak	20	D
Lehen laguntza	30	D
Jarduera fisiko egokitua eta desgaitasuna	5	D
Kirol antolaketa	5	D
B. KOMUNA, GUZTIRA	60	
BLOKE ESPEZIFIKOA		
Arraunaren irakaskuntza	10	P
Arrauneko teknika	25	P
Arrauneko doikuntzak, materiala garraiatzea eta mantentzea	15	P
Arrauneko segurtasuna	5	P
Araudia	10	P
B. ESPEZIFIKOA, GUZTIRA	65	
Prestakuntza praktikoa	150	P
IRAKASKUNTZAK, GUZTIRA	275	

Modulu bakoitzaren edukiak ikusteko, irakurri I. eranskina



C) Ikastaroa egitea:

SARRERA PROBA: **Zehazteko dago.**
Lekua: **Zehazteko dago.**

<u>BLOKE KOMUNA:</u>	Hasiera:	2024/02/15
	Amaiera:	2024/05/15
	Ohiko azterketa:	2024/05/18
	Ezohiko azterketa:	2024/06/15

<u>BLOKE ESPEZIFIKOA:</u>	Aurrez aurreko eskolak:	Lekua: Kirol Etxea (Donostia)
	Hasiera:	2023/12/15
	Amaiera:	2024/02/10
	Ohiko azterketa:	2024/02/16
	Aparteko azterketa:	2024/03/01

Bloke Komuna gainditzeko, ikasleak:

Ikastaroaren modalitatea online da; hau da, **hezkuntza plataformaren bidez** egingo da, **banaka**.

Aurrez aurreko azken azterketa teorikoa egin ahal izateko, ezinbestekoa da ikastaroko zeregin, jarduera... guztiak gaindituta izatea.

Aurrez aurreko azken azterketa teorikoa. Ikasgai bakoitzeko bat egingo da. Test modukoa izango da.

IKASTAROAN IZENA EMATEA (Sarbide proba + Bloke Komuna + Bloke Espezifikoa + Praktikalidia)

Interesa dutenek abenduaren 1a baino lehen eman beharko dute izena, helbide honetara mezu elektronikoa bat bidaliz: ekfb@euskalkirola.eus.

Aurkeztu beharreko dokumentazioa (Dokumentazioa posta elektronikoa bidez aurreratu. Jatorrizkoak sarrera proban jasoko dira. Proba hori egin behar ez bada, posta bidez bidali Euskal Kirol Federazioen Batasunera **2023/12/1a baino lehen**):

1. NA, AIZ edo pasaportearen fotokopia.
2. Beharrezkoa den gutxieneko titulazio akademikoa edo, bestela, ordeko heldutasun proba gainditu izanaren agiria. Onartzen diren dokumentuak:
 - *Titulu akademikoaren edo tasak ordaindu izanaren egiaztagiriaren fotokopia konpultsatua.
 - *Hezkuntza Ordezkaritzek emandako ordeko titulazioaren ziurtagiriaren jatorrizkoa edo fotokopia konpultsatua.
 - *Ziurtagiri/espediente akademikoa pertsonal ofizialaren jatorrizkoa edo fotokopia konpultsatua (ikasketak egin diren ikastetxean bertan eskatu behar da. Ziurtagiri ofizialak Eusko Jaurlaritzaren logoa du).
 - *Kalifikazio liburuaren fotokopia konpultsatua (eskolatze liburua).
3. Karnet neurriko bi argazki



4. Izena emateko orria beteta eta sinatuta (VI. Eranskina)
5. Arraun federakuntzak emandako lizentziaren kopia.
6. Diru transferentzia (ordainketa kontu honetan egin beharko da: ES73 2080 3638 2130 4000 7094). Kontzeptuan Izena eta Abizenak adierazi.

Izena eman aurretik, berrikusi baliokidetzeez gaineko IV. Eranskina

BEKAK

Bizkaian erroldatuta daudenek (gauden urteko urtarrilaren 1etik aurrera etengabe), BFAren bidez beka eskatu ahal izango dute (argitaratzen badira).

Aurreko ikasturte akademikorako argitaratu zen azken deialdia aztertu ahal izateko, hau da deialdi horren esteka:

https://www.bizkaia.eus/kultura/Dirulaguntzak_eta_laguntzak/pdf/I-816_2019_cas.pdf?hash=dedb03c4484caf8f030fee83e9008fe6



I. ERANSKINA

Bloke Espezifikoak: helburuak, edukiak eta ebaluazio irizpideak.

Erreferentziazko araudia: ebazpena, 2011ko uztailaren 13koa, Kirol Kontseilu Goreneko lehendakariarena, arrauneko kirol modalitatearen prestakuntza plana argitaratzen duena.

Arloa: Arraunaren irakaskuntza.

- Programazioaren egitura.
- Arraunean hasteko edukiak sekuentziatzea.
- Saioaren faseak.
- Hastapen jarduerak diseinatzea.
- Praktika didaktikorako orientazioak: gidatzea, antolaketa eta dinamizazioa.
- Praktika didaktikoaren beraren ebaluazioa: irakaskuntzari buruzko informazioa biltzeko eta aztertzeko tresnak.

Arloa: Arrauneko teknika.

Arraunaren historia.

- Arrauna lan jarduera gisa.
- Lehiaketako arrauna.
- Arraun olinpikoa.

– Beste arraun tradizional batzuk.

Arraunaren oinarritzko elementuak.

- Ontzia.
- Arraunak.
- Ingurunea.

Arraun estiloen bilakaera historian zehar.

- Iraganeko estiloak.
- Estilo garaikideak.

Arrauneko teknika.

Arraunaren oinarritzko printzipioak.

- Mugimenduaren fase nagusiak.
- Mugimenduaren bigarren mailako faseak.

Trakzioko fase nagusia.

- 1. trakzioa.
- 2. trakzioa.
- 3. trakzioa.
- 4. trakzioa.
- 5. trakzioa.

Errekuperatzeko fase nagusia.

- 1. errekuperatzea.
- 2. errekuperatzea.
- 3. errekuperatzea.

Palaren erasoaren bigarren fasea.

Pala ateratzeko bigarren fasea.

Arrunaldiaren dinamika.

Teknikaren oinarritzko azterketa.



Arloa: Arrauneko doikuntzak.

- Ontzien oinarrizko bilakaera.
- Arrainontzien eraikuntza formak.
- Ezaugarriak.
- Arraunen bilakaera.
- Palen formak.
- Palen dimentsionamendua.
- Arraunen finkapenen bilakaera.
- Euskarrien materialak.
- Euskarrien formak.
- Euskarrien dimentsio ezaugarriak.
- Arraunlarien finkapenen bilakaera.
- Pedalen ezaugarriak.
- Pedalen mugimenduak.
- Doikuntzaren helburuak.
- Doikuntzen printzipioak.
- Zenbakiak doikuntzan.
- Doikuntzaren dinamika.

Arloa: Arrauneko segurtasuna.

- Ur inguruneko zirkulazioa, arraunaren espezialitatea. Ingurunearen azterketa, egoeraren azterketa.
- Segurtasun arauak entrenamenduan eta lehiaketan. Horiek betetzeko beharrezko neurriak.
- I. mailako kirol teknikariaren erantzukizuna (mugaketa).
- Istripurik izanez gero jarduteko protokoloen berri izatea.
- Estropada eremua ebakutzeko neurriak hartzea.

Arloa: Araudia.

- Arraun klub baten banaketa.
- Materialak kirol erakunde batean banatzea.
- Ontzien zirkulazioa entrenamenduetan eta lehiaketetan.
- Espainiako Arraun Federazioaren erregelamendu orokorrak.
- Arbitroen estamentua egituratzea.
- Arbitro taldearen funtzioak.
- Epaimahai baten osaera.
- Lehiaketa materialen araudia.
- Lehiaketa bat antolatzea: instalazio mota egokia eta beharrezkoak diren giza baliabideak eta baliabide materialak.

Irakasgai bakoitzeko azterketak aurreko edukietan ezarritakora egokituko dira.



II. ERANSKINA

Prestakuntza Praktikoko Blokea. Helburuak eta edukiak.

Prestakuntza helburuak:

- a. Lortutako ikaskuntzen eskurapena testuinguru praktikoa batean osatzea.
- b. Dagokion kirol eta lan antolamenduari buruzko ezagutza osatzea, laneratzea errazteko.
- c. Kirol eta lan testuinguru erreala batean, lortutako helburuen lorpen maila ebaluatzea.
- d. Arrauneko kirol hastapeneko jarduerak, lehiaketak eta bestelako ekitaldiak antolatzen laguntzea.
- e. Arrauneko kirol hastapeneko saioak zehaztea eta gidatzea.
- f. Kirolari hasiberria lehiaketetan gidatzea.
- g. Lanpostuan autonomiaz, ekimenez eta erantzukizunez jardutea.
- h. Portaera etikoa eta komunikaziorako trebetasun pertsonalak izatea, eta talde lanean aritzen jakitea.

Jarduerak:

- Praktika gunearen funtzionamenduari behatzea.
- Tutoreak egindako prestakuntza eta kirol jarduerari behatzea.
- Ikaslearen eta tutorearen arteko lankidetzak, jarduerak antolatzeko eta hari jarraipena egiteko lanetan (entrenamendua, lehiaketa...).
- Gainbegiraturako jarduerak, non ikasleak arduratsu hartuko dituen bere gain jarduerak antolatzeko eta haren jarraipena egiteko lanak, bai eta entrenamendu saioaren bigarren mailako zatiak zuzentzeko lanak ere (beroketa, atseden hartzea, teknikaren oinarriko lana).

Kirol irakaskuntzako modulu espezifikoaren egiteko prozedura: Prestakuntza praktikoa

1. Ikasleak praktikak egiteko aurreikusitako datak eta ordutegia adieraziko dizkio Euskadiko ARRAUN Federakuntzari, baita irakasgaia zer zentrotan egin nahi duen ere.
2. Euskadiko ARRAUN Federakuntzak egiaztatuko du ea klub horretan badagoen horretarako baldintzak betetzen dituen tutorerik.
3. Euskadiko ARRAUN Federakuntzak edozein unetan egiaztatu ahal izango du ea praktikak eskatutakoaren arabera egiten ari diren, eta, hala ez bada, irakasgai hori etenda geratuko da.
4. Praktiketarako Orria bete (hurrengo orrialdean dago). Tutoreak bete eta sinatu behar du, gero Euskadiko ARRAUN Federakuntzara bidaltzeko.



III. eranskina.

IRAKASLEEN KOADROA

	Irakasgaia	Irakaslea	Titulazioa
Bloke Komuna	KIROL PORTAERAREN OINARRIAK	EKFB-UFDV	
	LEHEN SOROSPENAK	EKFB-UFDV	
	JARDUERA FISIKO EGOKITUA ETA DESGAITASUNA	EKFB-UFDV	
	KIROL ANTOLAKETA	EKFB-UFDV	
Bloke Espezifikoa	Arraunaren irakaskuntza	Joseba Imanol Clavijo Eguiguren	Gorputz Hezkuntzan lizentziatua
	Arrauneko teknika	Joseba Imanol Clavijo Eguiguren	Gorputz Hezkuntzan lizentziatua
	Arrauneko doikuntzak, materiala garraiatzea eta mantentzea	Joseba Imanol Clavijo Eguiguren	Gorputz Hezkuntzan lizentziatua
	Arrauneko segurtasuna	Joseba Imanol Clavijo Eguiguren	Gorputz Hezkuntzan lizentziatua
	Araudia	Joseba Imanol Clavijo Eguiguren	Gorputz Hezkuntzan lizentziatua



IV. ERANSKINA

Bloke Komunaren baliozkotzeak

Honako titulu hauetakoren bat duten ikasleek Bloke Komunaren baliozkotze osoa edo partziala eskatu ahal izango dute kirol prestakuntzako jarduera egingo duten mailan:

- Gorputz Hezkuntzan lizentziatua
- Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziatua edo graduatua
- Irakaslea: Gorputz Hezkuntzako espezialitatea, Lehen Hezkuntzako graduatua, Gorputz Hezkuntzako aipamenarekin
- Gorputz eta Kirol Jardueren Animazioko goi mailako teknikaria
- Ingurune naturalean gorputz eta kirol jarduerak gidatzeko teknikaria
- Beste LOGSE tituluren bat izatea: futbola, saskibaloia (2015era arte), mendia...

Baliozkotzearen tramitazioa ikasleak egin beharko du Bloke Komuna hasi aurretik; hau da, pertsona fisikoak eskatu behar dio baliozkotze partziala edo osoa Kirol Kontseilu Nagusiari (KKN), eta azken horrek emango edo ukatuko ditu baliozkotzeak.
https://sede.csd.gob.es/oficinavirtual/Pdf/206525_Solicitud_V6.pdf

Badaude zentroak zuzenean egin ditzakeen baliozkotzeak. Horregatik, komenigarria da zentroari kontsulta egitea KKNri eskaera egin aurretik.

Baliozkotzea ezarritako epean ez aurkezteak matrikula egin deneko mailari dagozkion prestakuntza modulu guztiak egin behar izatea dakar.

LOE bloke komun bat egin duten pertsonak ez dira matrikulatu beharko eta ez dute baliozkotu beharko modulurik, aurretik prestakuntza gainditu dutelako, eta titulazio hori badaukatela egiaztatzen duen ziurtagiria aurkeztu beharko dute.



V. eranskina

BALDINTZA ESPEZIFIKOAK EGIAZTATZEKO PROBA ANTOLATZEA

Probaren egitura:

Proba honetan datza: izangaiak arraunontzi bat maneiatzeko oinarrizko proba bat egitea.

Hauek dira gauzatu beharreko ekintzak:

- Ontzia astotxoan posiziotik jaso eta uretan jartzea.
- Arraunak kokatzea.
- Arraunontziak muntatzea.
- Ontziralekutik bereizi ondoren, maniobrak egin, eta ontzia buiarantz bideratzea.
- 35 metrora dagoen buiaraino arraun egitea, haren gainean biratzea eta abiapuntura itzultzea.
- Ontzia ontziralekuan porturatzea.
- Arraunontzitik irten eta ontzia itxaroteko posizio egonkorrean uztea.

Ebaluazio irizpideak:

- Arraunak behar bezala jarri ditu.
- Oreka mantendu du ontziratzean eta irteeran, ontzietan kalterik eragin gabe.
- Arraunontzia buiarantz orientatu du.
- Oreka mantendu du, uretara erori gabe, bai maniobretan, eta baita abiapuntura itzultzean ere.
- Arraunontzia itxarote posizio egonkorrean jarri du.

VI. eranskina.



IZENA EMATEKO ORRIA:

Datu pertsonalak:

Izen-abizenak	
NAN zk.	
Jaioteguna eta lekua	
Helbidea	
Posta kodea eta herria	
Telefono partikularra	
Telefono mugikorra	
Helbide elektronikoa	

Datu akademikoak:

Titulazio akademikoa	
----------------------	--

I. MAILAKO BLOKE KOMUNEAN matrikulatu	BAI <input type="checkbox"/> EZ <input type="checkbox"/>
---------------------------------------	--

Gainditu gabeko irakasgaietan matrikulatzen bazara, adieraz itzazu ondoan, baita irakasgaiok zein ikastarotatik datozen adierazteko datuak ere:

Irakasgaia	Ikastaroa (antolatzailea, lekua eta urtea)

Irakasgairen bat, praktikaldiren bat edo bloke komun osoa baliozkotzea eskatzen duzu?	BAI <input type="checkbox"/> EZ <input type="checkbox"/>
Zein/Zeintzuk?:	
Erantsi dokumentazioa	

PRAKTIKALDIAN matrikulatu	BAI <input type="checkbox"/> EZ <input type="checkbox"/>
---------------------------	--

SINADURA: _____

“Euskal Kirol Federazioen Batasunean, ematen diguzun informazioa tratatu egiten dugu, eskatutako zerbitzua emateko eta fakturazioa egiteko. Emandako datuak merkataritza/prestakuntza harremanak irauten duen bitartean edo legeko betebeharrak betetzeko behar diren urteetan gordeko dira. Datuak ez zaizkie hirugarrenei lagako, legeko betebeharra dagoen kasuetan izan ezik. Euskal Kirol Federazioen Batasunean zure datu pertsonalak tratatzen ari garen baieztatzeko eskubidea daukazu; beraz, eskubidea daukazu zure datu pertsonalak eskuratzeko, datu okerrak zuzentzeko eta datuak jada beharrezkoak ez direnean ezabatzea eskatzeko.

Halaber, baimena eskatzen dizut eskatutakoarekin lotutako produktuak eta zerbitzuak eskaintzeko eta bezero gisa fidelizatzeko.

BAI

EZ