



# KIROL-MONITOREENTZAKO EUSKARAZKO BALIABIDEAK

---

RECURSOS EN EUSKERA PARA  
MONITORES/AS DEPORTIVOS/AS



# BALIABIDEAK/ RECURSOS

Klik egin

1. Fitxa didaktikoak/ Fichas didácticas
2. Kartelak/ Carteles
3. Errotuluak/ Rótulos
4. Eskola Kiroleko entrenamenduak/ Entrenamientos
5. Ariketa-fitxak/ Fichas de ejercicios
6. Giharrak eta hezurdura/ Músculos y huesos
7. Terminologia
8. Kirol materialaren hiztegia/ Diccionario del material deportivo
9. Hiztegiak/ Diccionarios
10. Animo oihuak/ Gritos de ánimo
11. Portaera egokia/ Comportamiento adecuado



# FITXA DIDAKTIKOAK/ FICHAS DIDÁCTICAS

Pilates

Boleibola

Hirugarren adineko gimnasia

Aquagym: uretako gimnasia

Gimnasioko ziklismoa

Kirol egokitua

Surfa

Yoga eta erlajazioa

Kirol alternatiboak

Natur ekintzak

Oinarrizko soin hezkuntza

Xakea

Aerobika

Arraunketa

Atletismoa eta futbola

Gimnasia erritmikoa

Herri kirolak

Igeriketa

Judoa

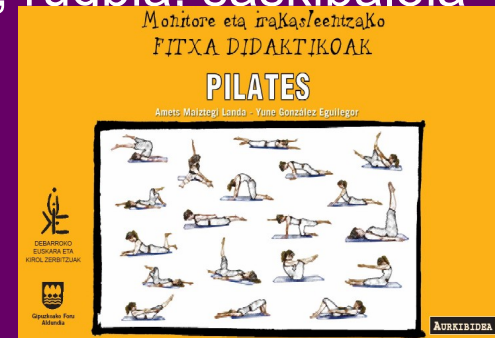
Kirol alternatiboak: malabarak, frisbee

Kirol alternatiboak: indiaka, badminton...

Beroketa, eskubaloia, rugbia, saskibaloia

Tenisa

Karatea





## Kartelak/ Carteles

- Entrenamendu konbinatuak/ Entrenamientos combinados
- Entrenamendu printzipioak/ Principios de entrenamiento
- Gorputz atalak/ partes del cuerpo
- Luzaketak/ estiramientos
- Uretako segurtasun eta salbamendua/ seguridad y salvamento acuático
- Crawl eta bizkar igeriketa/ Crawl y natación de espalda
- Uretan ibiltzen ohitzea/ Acostumbrarse a andar en el
- Arnasketa/ Respiración





## Errotuluak/ Rótulos

---

Giharretarako makinak / Máquinas de musculación

Etenik gabeko ordutegia / Horario continuado

Ibilbidea / Circuito

Itxita / Cerrado

Igerilekua / Piscina

Gimnasioa / Gimnasio

Eskalada murrua / Rocódromo

Entrenamenduak / Entrenamientos

Armairuak / Taquillas

Zabalik / Abierto

Sendagilea / Médico

Sarrera beste atetik / Entrada por la otra puerta

Sarrera / Entrada

Sariak / Premios

Puntuazio-taula / Tabla de puntuación

Pista / Pista

Udako ordutegia / Horario de verano

Ordutegia / Horario

Materiala / Material

Masajista / Masajista

Lehen solairua / Primera planta

Egutegia / Calendario

Babeslea / Patrocinador

Sailkapenak / Clasificaciones

Kale azkarra / Calle rápida

Kale librea / Calle libre

Harmailak / Gradass

Izen-ematea / Inscripción

Gizonezkoak / Caballeros

Gizonezkoen aldagela / Vestuario de caballeros

Kale mantsoa / Calle lenta

Irteera / Salida

Itxi atea / Cierre la puerta

Emakumezkoen aldagela / Vestuario de señoras

Behe-solairua / Planta baja

Bigarren solairua / Segunda planta

Estalitako pista / Pista cubierta

Erretzea debekatuta dago / Prohibido fumar

Aldagelak / Vestuarios

Bultza / Empujar

Emakumezkoak / Señoras

Komunak / Servicios



## Eskola kiroleko entrenamenduak/ Entrenamientos de Eskola kirola

---

Alebinak - 6.LH. Eskubaloia

Alebinak - 6.LH. Futbola

Benjaminak - 3.LH. Eskubaloia

Benjaminak - 3.LH. Futbola

Benjaminak - 3.LH. Saskibaloia

Benjaminak - 3.LH. Sofbola

Benjaminak - 4.LH. Eskubaloia

Benjaminak - 4.LH. Futbola

Benjaminak - 4.LH. Saskibaloia

Benjaminak - 4.LH. Sofbola

Alebinak - 5.LH. Eskubaloia

Alebinak - 5.LH. Futbola

Alebinak - 5.LH. Saskibaloia

Alebinak - 5.LH. Sofbola



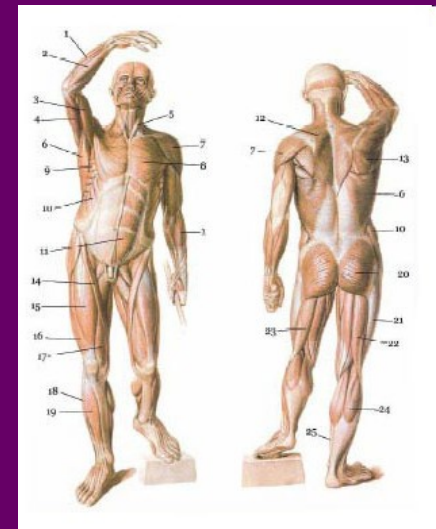
# Hezurak eta giharrak

## Huesos y músculos

---

### Hezurdura

### Gihar talde nagusiak





# Ariketa-fitxak/ Fichas de ejercicios

Malgutasuna lantzeko ariketak

Igeriketa: uretara eta ingurunera moldatzea eta oinarrizko trebetasunak (I)

Gimnasioko bizikleta egokitzea (II)

Karatea. Oinarrizko hanka erasoak.

Gimnasia erritmikoa. Oinez goazela egiteko beroketak (II)

Gimnasia erritmikoa. Oinez goazela egiteko beroketak (I)

Aquagym. Taularekin egiteko ariketak ....

Aerobikeko oinarrizko urratsak

Gimnasioko bizikletaren egokitzea (I)

Haur txikientzako ur jarduerak. Materiala eta erabilera (I)

Aerobika

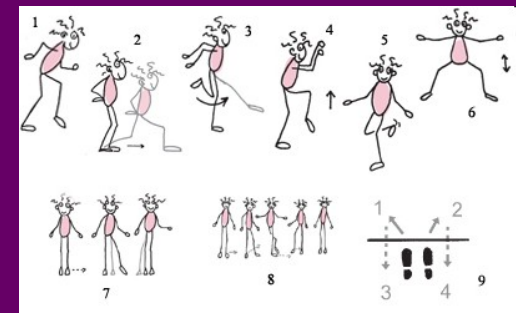
Gimnasia erritmikoa

Judoko progresio didaktikoaren adibide praktikoa

Hirugarren adineko gimnasia

Aquagym egiteko zenbait ariketa

Yoga eta erlajazioa. Asanak egin aurreko luzaketak







# Hiztegiak

## Diccionarios

---

Gimnasia erritmikoa  
Gimansioko ziklismoa  
Herri kirolak  
Judoa  
Karatea  
Haur txikientzako ur jarduerak  
Aerobika  
Aquagym  
Beroketa  
Futbol entrenatzailea

### SAREKO HIZTEGIAK

Euskalterm

Elhuyar

3000 Hiztegia

LanHitz. Kirol-materialen hiztegia

LanHitz. Kirol-materialen irudi bilduma

Xake hiztegia



# KALINPANen kartel mutuak

## Carteles mudos de KALINPAN



KARTELAK