



# JUMPING-A

# HAURRENTZAKO JARDUERAK

**DESKRIBAPENA:** Haurrentzako jarduera dibertigarria eta motibagarria, banakako tranpolin baten gainean jauziak, erreboteak, urratsak, ariketak eta dinamikoak egitean datzana. Tranpolin baten gaineko ariketak gorputza lantzen du, erresistentzia kardiobaskularra hobetzen du, muskuluak indartzen ditu, koordinazioa eta oreka hobetzen ditu. Hobekuntza fisikoaz gain, jumping-ak onura sozial, mental eta emozional asko dakartza, hala nola dibertimendua, estresa murriztea, kontzentrazioa hobetzea, harreman soziala eta autoestimua.

## HELBURU OROKORRAK:

- Mugimenduak koordinatzeko eta orekari eusteko gaitasuna garatzea, jauzi egiten duten eta tranpolinean hainbat ariketa egiten dituzten bitartean.
- Muskuluen indarra handitzea, bereziki hanketan, korean eta bizkarrean, garapen fisiko osasuntsu batean eraikiz.
- Ariketa aerobikoen bidez, erresistentzia eta gaitasun kardiobaskularra handitzea.
- Muskuluen eta artikulazioen malgutasuna hobetzea, mugimendu dinamiko eta askotarikoen bidez.
- Autoestimua eta beren buruarekiko konfiantza hobetzea, trebetasun eta erronka berriak lortu ahala; kontzentratzeko gaitasuna hobetzea, zeregin espezifikoetan bideratzean.
- Elkarrekintza soziala eta lankidetzarako eta arazoak konpontzeko trebetasunak sustatzea talde-lanaren bidez, taldeko jardueren eta jokoen bidez.
- Bizimodu aktiboa sustatzea eta ariketa fisikoaren onuren garrantziari buruz hezteak, baita horiek osasun orokorrari eta ongizateari egiten dioten ekarpenari buruz ere.

## GOMENDIOAK:

Kirol-janzkera eta kirol-oinetako egokiak erabiltzea.

Saioan zehar hidratatzea. Eraman ur-botilatxoa

Ilea bilduta eramatea

Jarduerara garaiz joatea eta tranpolinak jartzen eta biltzen laguntzea

