AEROBIC-STEP

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Musikaren erritmora, aerobioko mugimenduak eta eskailera txiki baten (step) erabilera uztartzen dituen jarduera kardiobaskular koreografiatua. Bloke koreografiko progresiboetan egituratzen da, koordinazioa, erresistentzia kardiobaskularra eta gorputzaren beheko aldeko tonu muskularra garatzeko. Saioak maila guztietarako diseinatuta daude, intentsitatean eta zailtasun teknikoan aldaerak eskainiz. Proposamen dinamiko, dibertigarri eta oso motibatzailea da, egoera fisiko orokorra hobetzeko aukera ematen duena erritmoaz gozatzen den bitartean.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatu / Altua**
- **Kardiorespiratorioa: Altua**
- **Indarra: Moderatua (batez ere hanketan)**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Ertaina**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 450–600 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Gaitasun kardiobaskularra eta erresistentzia aerobikoa hobetzea.
- Koordinazioa, oreka eta gorputz-erritmoa garatzea.
- Hankak eta ipurmasailak tonifikatzea, step-aren gaineko lanaren bidez.
- Gantza galtzea eta kaloria-kontsumoa sustatzea, mugimendu jarraituaren bidez.
- Koreografiak eraikiz memoria eta arreta estimulatzea.
- Musikaz lagundutako saio dibertigarrien bidez ariketa egiteko jarraikortasuna indartzea.

GOMENDIOAK:

- Arropa kirolerako transpiragarria eta amortiguazio oneko oinetakoak erabiltzea.
- Jardueraren aurretik, bitartean eta ondoren hidratazea.
- Irakasleak proposatutako erritmo progresiboa jarraitzea.
- Step-aren altuera eta intentsitatea norberaren gaitasunen arabera egokitzea.
- Ez da egokia belaun, aldaka edo kontrolatu gabeko oreka-arazoak dituzten pertsonentzat.

Gesport
gestión deportiva