ENTRENAMENDU FUNTZIONALA NERABEENTZAT

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

13-17 urte bitarteko nerabeei zuzendutako jarduera, indar-entrenamendua, ariketa funtzionalak, HIIT motako (intentsitate handiko tarteak) lan kardiobaskularra eta ohitura osasungarrien inguruko heziketa uztartzen dituena. Helburua ez da soilik egoera fisikoa hobetzea, baizik eta modu seguruan eta gorputz-kontzientziarekin entrenatzen irakastea ere. Saio bakoitzean adinera eta heldutasun-mailara egokitutako ariketak sartzen dira, gaitasun fisikoak indartzeko, jarrera hobetzeko eta modu autonomoan entrenatzeko aukera emango dieten ezagutzak eskuratzeko. Guztia giro aktibo, dibertigarri eta motibatzaile batean, jarraikortasuna eta ariketarekiko zaletasuna sustatuz.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatu / Altua**
- **Kardiorespiratorioa: Moderatu / Altua**
- **Indarra: Moderatu / Altua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Moderatua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 400–550 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Indarra, erresistentzia, mugikortasuna eta koordinazioa modu globalean hobetzea.
- Teknika, segurtasuna eta norbere gorputzarekiko errespetua erabiliz entrenatzen irakastea.
- Nerabezaroan garapen fisiko osasungarria sustatzea.
- Autoestimua, motibazioa eta ariketarekiko harreman positiboa bultzatzea.
- Bizimodu aktiboaren ohitura gisa entrenamendu-erregimen erregularrak ezartzea.
- Talde-lana, norberaren ahalegina eta dibertsioa sustatzea.

GOMENDIOAK:

- Kirol-arropa eta oinetako eroso eta egokiak eramatea.
- Toalla, ur-botilatxoa eta mugitzeko gogoa ekartzea.
- Gainkargak saihesteko, langile teknikoaren jarraibideak jarraitzea.
- Ez da gomendagarria lesio akutua edo kontrolatu gabeko gaixotasun kronikoa dagoenean.
- Aholkatzen da etengabeko joatea, bilakaera progresiboa nabaritzeko.
- Ikaskuntzan aurrerapena bermatzeko, puntualtasunez eta etengabe joatea.

Gesport
gestión deportiva