# JUMPING

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

## DESKRIBAPENA:

6 urtetik gorako neska-mutilei zuzendutako jarduera ludiko-kirolara, banakako mini trampolinak (jumpers) erabiliz musikaren erritmora mugimendu dinamikoak egiteko. Jokoaren eta gorputz-adierazpenaren bidez, koordinazioa, oreka eta erresistentzia kardiobaskularra lantzen dira, ingurune seguru eta dibertigarri batean. Saioek mugimenduaz gozatzea, irudimena eta lankidetza sustatzen dituzte, garapen psikometrikoa eta autoestimua bultzatuz.

## EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatua**
- **Kardiorespiratorioa: Altua**
- **Indarra: Baxua / Moderatua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Ertaina**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Baxua / Ertaina**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

## HELBURU OROKORRAK:

- Koordinazioa, oreka eta gorputz-erritmoa hobetzea.
- Erresistentzia aerobikoa eta jarrera-kontzientzia garatzea.
- Sormena eta adierazpena sustatzea, mugimenduaren eta musikaren bidez.
- Txikitatik ohitura osasungarriak eta jarduera fisikoarekiko zaletasuna bultzatzea.
- Gizarteratzea, errespetua eta talde-lana indartzea.
- Autoestimua, autonomia eta gorputz-kontrola indartzea.

## GOMENDIOAK:

- Arropa eroso eta transpiragarria erabiltzea, zola garbiko kirol-oinezkariarekin.
- Ur-botilatxoa eta toalla ekartzea.
- Monitorearen jarraibideak jarraitzea eta trampolinaren erabilera indibiduala errespetatzea.
- Ez da gomendagarria jarraipen medikorik gabeko artikulazio-lesioak edo oreka-arazoak dituzten haurrentzat.
- Gomendagarria da jardueraren aurretik ez egitea otordu astunik.
- Ikaskuntzan aurrerapena bermatzeko, puntualtasunez eta etengabe joatea.

Gesport
gestión deportiva