JUMPING

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Actividad lúdico-deportiva dirigida a niños y niñas a partir de 6 años, basada en el uso de mini trampolines individuales (jumpers) para realizar movimientos dinámicos al ritmo de la música. A través del juego y la expresión corporal, se trabajan la coordinación, el equilibrio y la resistencia cardiorrespiratoria en un entorno seguro y divertido. Las sesiones promueven el disfrute del movimiento, la imaginación y el trabajo cooperativo, favoreciendo el desarrollo psicomotor y la autoestima.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Alta**
- **Fuerza: Baja/Moderada**
- **Flexibilidad/Movilidad: Media**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Baja/Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar la coordinación, el equilibrio y el ritmo corporal.
- Desarrollar la resistencia aeróbica y la conciencia postural.
- Estimular la creatividad y la expresión a través del movimiento y la música.
- Fomentar hábitos saludables y el gusto por la actividad física desde la infancia.
- Reforzar la socialización, el respeto y el trabajo en grupo.
- Potenciar la autoestima, la autonomía y el control corporal.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa cómoda y transpirable, con calzado deportivo de suela limpia.
- Traer botella de agua y toalla.
- Seguir las instrucciones del monitor/a y respetar el uso individual del trampolín.
- Actividad no recomendada para niños/as con lesiones articulares o problemas de equilibrio sin seguimiento médico.
- Se recomienda evitar comidas copiosas justo antes de la actividad.
- Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje

Gesport
gestión deportiva