

AEROBIC - STEP



Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Jarduera gidatu kardiobaskularra, aerobiceko mugimendu koreografiatuak eta steparen erabilera uztartzen dituen, musikaren erritmoan.

Saioak bloke koreografiko mailakatuetan egituratzen dira, non desplazamenduak, norabide aldaketak eta step-aren gaineko konbinazioak lantzen diren, koordinazioa, erresistentzia eta tonu muskularra bultzatuz, batez ere beheko trenarena. Jarduera hainbat mailalara egokitzen da, intentsitatearen eta konplexutasunaren aldaketen bidez, eta esperientzia dinamikoa, motibatzailea eta irisgarria eskaintzen du.

HELBURUAK

- Gaitasun kardiobaskularra eta erresistentzia aerobikoa hobetzea.
- Koordinazioa eta gorputzaren erritmoaren kontrola garatzea.
- Behealde tonifikatzea nagusiki (hankak eta ipurmasailak).
- Energia-gastua bultzatzea lan jarraituaren bidez.
- Koreografiaren bidez mugimendu-oroimena eta arreta akuilatzea.
- Ariketarekiko atxikimendua sustatzea saio dinamiko eta musikalen bidez.

GOMENDIOAK

- Kirol-arropa transpiragarria eta amortiguazio ona duten oinetakoak erabili.
- Hidratazio egokia mantendu aurretik, saioan zehar eta ondoren.
- Intentsitatea eta steparen altuera banakako mailara egokitu.
- Jarraitu teknikariek aholkatutako progresio teknikoa.
- Teknika zaindu gainkargak ekiditeko.
- Ez da gomendatzen kontrolgabeko eritasun artikularren kasuan (bealauna, aldakak).



1-2 jarduera gelak (pabiloiaren eraikinean)



Talde bakarra:

- Astearte eta ostegunetan 09:30etatik 10.25etara



2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Tonifikazioa / Indarra



Gaitasun kardiobaskularra



Mugikortasuna / Malgutasuna



Koordinazioa



Erritmo / Gorputz adierazpena



Ongizatea / Osasuna



JARDUERA-PROFILA

Intentsitatea



Zailtasuna



Arreta maila



Jardueren aniztasuna



Motibazio-osagaia

