

FUNCIONAL HIIT

13-17 URTE



Gazteentzako jarduera

DESKRIPZIOA

13 eta 17 urte bitarteko gazteei zuzendutako jarduera, sasoi fisiko orokorra garatzera bideratua, ariketa funtzionalen, indar-lanaren eta tarte-motako dinamika kardiobaskularren bidez.

Saioetan, parte hartzen duten pertsonen adinera eta mailara egokitutako entrenamendu-metodoak konbinatzen dira, haien gaitasun fisikoak hobetzeko, teknika aldetik behar bezala gauzatzen irakasteko eta kirola modu autonomoan egiteko ohiturak sustatzeko. Hori guztia ingurune dinamiko, motibatzaile eta parte-hartzaile batean.

HELBURUAK

- Indarra, erresistentzia eta koordinazioa era globalean hobetzea.
- Lan interbalikoaren bidez gaitasun kardiobaskularra garatzea.
- Oinarrizko ariketen teknika ikastea.
- Ariketa fisikoaren praktikan autonomia bultzatzea.
- Bizi ohitura eraginkor eta osasuntsuak sustatzea.
- Motibazioa, autoestimua eta talde-lana indartzea.

GOMENDIOAK

- Kirol-arropa erosoak y oinetako egokiak erabili.
- Hidratazio eogkia mantendu.
- Teknikarien argibideak jarraitu une oro.
- Teknika lehenetsi intentsitatearen aurretik.
- Pisua norberaren mailara egokitu.
- Lesio edo kontrolgabeko eritasun bat izanez gero jarduera ekidin.



Pabiloiko pista

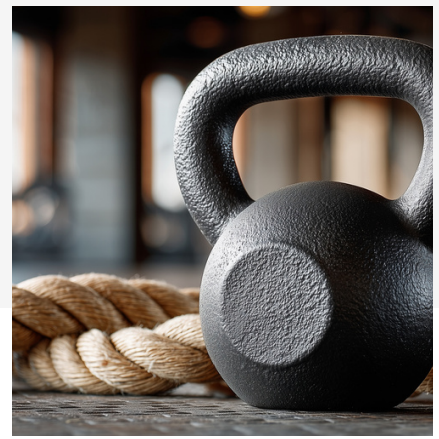


Talde bakarra:

- Astearte eta ostegunetan 18:00etatik 18:55etara.



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



Jolas-osagaia

