

JARRERA BIRRANROLAKETA



Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Gorputzaren jarrera, mugikortasuna eta mugimenduaren kontzientzia hobetzerako bideratutako jarduera, ariketa leun, kontrolatu eta egokituen bidez. Saioretan, hainbat teknika konbinatzen dira: jarrera lerrokatzea, artikulazioen mugikortasuna, muskulatura egonkortzailea indartzea, arnasketa eta erlaxazioa. Horrela, mugimenduaren kalitatea hobetzen da eta giharretako eta hezurretako mina prebenitzen da. **Jarduera euskara hutsean egiten da**, eta erabiltzaileentzako ingurune osasungarria, parte-hartzailea eta irisgarria sustatzen da.

HELBURUAK

- Gorputzaren lerrokadura eta jarreraren kontrola hobetzea.
- Mugikortasuna eta malgutasuna modu globalean bultzatzea.
- Muskulatura egonkortzailea eta jarrerazkoa indartzea.
- Jarrera-ohitura txarrek eragindako ondorezak prebenitzea eta arintzea.
- Gorputzaren kontzientzia eta mugimenduaren kalitatea garatzea.
- Bizkarra eta artikulazioak zaintzeko ohitura osasungarriak sustatzea.

GOMENDIOAK

- Askatasunez mugitzea ahalbidetzen duen arropa eroso erabili.
- Jarduera ariketen egite zuzenari adi ibiliz egin.
- Lesio edo eritasunik izatekotan begiraleei jakinarazi.
- Mugimendu bortitzak edo bortxazkoak sahiestu.
- Progresioa indartzeko bertaratze jarraitua mantendu.
- Jarduera euskaraz Aurrera eramango da bere osotasunean, hori dela eta hizkuntza hau ulertzea eta honen bidez komunikatzeko gai izatea gomendatzen da.



4. jarduera gela (Kiroldegian)



Talde bakarra:

- Ostegunetan, 11:00etatik 12:30etara.



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

