

GIMNASIA LEUNA URETAN



Adinekoentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Uretan ariketa fisikoa egiteko jarduera, adinekoei zuzendua, mugikortasuna, funtzionaltasuna eta ongizate orokorra modu seguru eta kontrolatuan hobetzeko diseinatua. Ariketa leun eta mailakatuen bidez egiten dira saioak, uraren propietateak baliatuz artikulazioen eragina murrizteko eta mugimendua errazteko. Laguntzeko materialak erabiltzen dira (txurroak, pilotak, uretako mankuernak, etab.) gorputza modu globalean lantzeko, autonomia, konfiantza eta bizi kalitatea bultzatuz.

HELBURUAK

- Mugimendu-zabaltasuna eta artikulazio-mugikortasuna hobetzea.
- Oinarrizko muskulu-indarra mantentzea eta garatzea.
- Zirkulazioa eta gaitasun kardiobaskularra era leunean bultzatzea.
- Oreka eta koordinazioa hobetzea ingurune seguru batean.
- Eguneroko bizitzan autonomia funtzionala sustatzea.
- Ongizate fisikoa, mentala eta soziala sustatzea.

GOMENDIOAK

- Intentsitatea banakako gaitasunetara egokitu.
- Ariketa kontrolpean mantendu, mugimendu bortitzak ekidin.
- Jarraitu une oro teknikarien argibideak.
- Saioan sentitutako min edo ondoeza oro jakinarazi.
- Higiene-ohiturak zaintzea jarduera egin aurretik eta ondoren.
- Parte hartzea saihestu hantura-prozesu akutuetan edo ondoez orokorrean.



Igerileku estalia (hidromasaje igerilekua)



- 1. taldea: astelehen eta asteazkenetan 10:00etatik 10:40etara.
- 2. taldea: astelehen eta asteazkenetan 10:45etatik 11:25etara.
- 3. taldea: astelehen eta asteazkenetan 11:30etatik 12:10etara.



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

