

GIMNASIA MANTENTZEOA



Adinekoentzako jarduera

DESKRIPZIOA

Jarduera fisiko egokituko programa, adinekoei zuzendua, gaitasun funtzionala, autonomia eta bizi-kalitatea mantentzera bideratua, praktika erregular, seguru eta progresibo baten bidez.

Saioek artikulazioen mugikortasuna, muskuluen indartzea, oreka, koordinazioa eta arnasketa konbinatzen dituzte, taldearen ezaugarrietara egokituta. Erorketen prebentzioa, martxaren hobekuntza eta eguneroko jardueren funtzionaltasuna lehenesten dituen ikuspegi global batetik lan egiten da.

Jarduera ingurune hurbil eta sozial batean garatzen da, parte-hartze aktiboa, ongizate emozionala eta ariketa fisikoarekiko atxikimendua sustatuz ohitura osasungarri gisa.

HELBURUAK

- Eguneroko bizitzako autonomia funtzionala mantentzea eta hobetzea.
- Mugikortasuna, oreka eta koordinazioa hobetzea.
- Adinari lotutako erorketak eta narriadura fisikoa prebenitzea.
- Jarrera eta arnasketa hobetzea.
- Jarduera fisikoa erregularitasunez egitea sustatzea.
- Ongizate fisikoa, emozionala eta soziala sustatzea.

GOMENDIOAK

- Arropa eroso eta oinetako irrisgaitzak erabili.
- Hidratazioa zaintzea.
- Intentsitatea banakako gaitasunetara egokitu.
- Eritasun edo mugak jakinarazi.
- Mugimendu bortitzak edo arriskuzkoak ekidin.
- Gaixotasun larri bat izatekotan jarduera eten.



1-2 jarduera gelak (G1 y G2) eta 5. gela(G3)



- 1. taldea: astearte eta ostegunetan 11:30etatik 12:25etara.
- 2. taldea: astearte eta ostegunetan 12:30etatik 13:25etara.
- 3. taldea: astelehen eta asteazkenetan 12:00etatik 12:55etara.



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



Motibazio-osagaia

