

HITBOXING GAZTEAK

13-17 URTE



Gazteentzako jarduera

DESKRIPZIOA

13 eta 17 urte bitarteko gazteei zuzendutako egokitzapen fisikoko jarduera, kontakturik gabeko boxeoan inspiratutako mugimenduak, ariketa funtzionalak, lan posturala eta dinamikoak musikaren erritmoan konbinatzen dituena.

Saioak intentsitate ertain-altuko lan-bloketan egituratzen dira, fase aktiboagoak eta gorputza kontrolatzeko eta indarberritzeko uneak tartekatuz. Jarduera dinamiko eta motibatzailea da, mugimenduaren bidez forma fisikoa hobetu, tentsioak askatu eta energia modu positiboan bideratzeko aukera ematen duena.

HELBURUAK

- Egoera fisiko orokorra hobetzea, indarra eta erresistentzia uztartuz.
- Gaitasun kardiobaskularra eta muskuluen erresistentzia garatzea.
- Gorputzaren koordinazioa, arintasuna eta kontrola hobetzea.
- Tentsioak askatzea eta ongizate emozionala bultzatzea.
- Gazteen artean kirola egiteko ohiturak sustatzea.
- Jarduera fisikoaren motibazioa eta harekiko atxikimendua sustatzea.

GOMENDIOAK

- Kirol-arropa eroso eta galtzerdiak eraman.
- Hidratazio egokia mantendu aurretik, saioan zehar, eta hau amaituta.
- Begiraleek adierazitako lan eta atsedean tartearak errespetatu.
- Intentsitatea norberaren mailara egokitu.
- Arreta eskaini lesioak sahisteko.
- Jarduera ekidin, lesio edo kontrolgabeko eritasunak izanez gero.



3. jarduera gela (pabiloiaren eraikinean)



Talde bakarra:

- Astearte eta ostegunetan 17:30etatik 18:25etara



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



Jolas-osagaia

