

IGERIKETA HELDUAK

HOBEKUNTZA

 Helduentzako jarduera

DESKRIPZIOA

16 urtetik gorakoentzako igeriketa-jarduera da, igeri egiten dakitenentzat eta ur-ingurune teknika, eraginkortasuna eta egoera fisikoa hobetu nahi dutenentzat. Programa maila ezberdinetara egokitzen da taldearen barruan, igeriketa estiloen (krol, bizkar, bular eta tximeleta) zuzenketa teknikoaren bidez progresio indibidualizatua ahalbidetuz. Ariketa teknikoak eta erresistentziako eta erritmo-kontrolako lanak konbinatzen dira, igeriketa eraginkorragoa, seguruagoa eta osasungarriagoa izan dadin.

HELBURUAK

- Igeriketa-estiloen teknika hobetzea.
- Igeriketaren eraginkortasuna eta ekonomia handitzea.
- Ur-ingurunean erresistentzia kardiobaskularra garatzea.
- Koordinazio eta arnasketa-desorekak zuzentzea.
- Igeriketan autonomia sustatzea.
- Jarduera fisikoa sustatzea ohitura osasungarri gisa.

GOMENDIOAK

- Erregulartasunez joatea teknika hobetzeko.
- Intentsitatea norberaren sasoi fisikora egokitu.
- Teknikarien argibideak jarraitzea akatzak sahiesteko.
- Hidratazio egokia mantendu Saioa hasi aurretik eta hau amaituta.
- Arnas infekziorik edo ondoeza fisikorik izatekotan jarduera ekidin.
- Atsedan eta errekupeazio tarteak errespetatu.

 Igerileku estalia (igeriketarakoa)

 Talde bakarra:

- Astelehen eta asteazkenetan 19:15etatik 20:00etara.

 2026/10/01etik 2027/05/31era



EDUKIAK

Ingurunera egokitzea



Flotazioa



Arnasketa



Propultsioa



Koordinazioa - Estiloak



JARDUERA-PROFILA

Ahalegin maila



Maila teknikoak



Arreta - kontzentrazioa



Eskaera kardiobaskularra



Jolas-osagaia

