

ZUMBA & DANCE

13-17 URTE



Gazteentzako jarduera

DESKRIPZIOA

13 eta 17 urte bitarteko gazteei zuzendutako jarduera honek ariketa fisikoa eta egungo dantza eta musika estilo desberdinak uztartzen ditu, saio dinamikoa, dibertigarri eta energiaz beteak eskainiz.

Koreografia erraz eta progresiboen bidez, parte-hartzaileek beren egoera fisikoa, koordinazioa, erritmoaren zentzua eta gorputz-adierazpena hobetzen dituzte giro motibatzaile eta parte-hartzaile batean.

Ez da beharrezkoa aurretik esperientzia izatea, jarduera taldearen mailara egokitzen baita, konfiantza, sozializazioa eta bizi-ohitura aktibo eta osasungarriak hartzea sustatuz.

HELBURUAK

- Egoera fisiko orokorra hobetzea jarduera koreografiatuen bidez.
- Koordinazioa, erritmoa eta gorputz-adierazpena garatzea.
- Erresistentzia kardiobaskularra modu dibertigarrian sustatzea.
- Autoestimua, konfiantza eta desinhibizioa sustatzea.
- Gazteen artean bizitza aktiboko ohiturak sustatzea.
- Bizikidetzat, parte-hartzea eta talde-lana sustatzea.

GOMENDIOAK

- Mugimendua errazten duen kirol-arropa eroso erabili.
- Amortiguazio ona duten kirol-oinetakoak eraman.
- Hidratazio egokia mantendu aurretik, saioan zehar, eta hau amaituta.
- Partaide bakoitzaren erritmoa errespetatuz parte hartu.
- Aurretiko esperientziarik ez da beharrezkoa.
- Koreografiak ikasteko bertaratze jarraitua gomendatzen da.



1-2 jarduera gelak (pabiloiaren eraikinean)



Talde bakarra:

- Asteazkenetan 17:00etatik 17:55etara.



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

