



AEROBIK

Gela-lur jarduera



UMEAK
HELDUAK
ZAHARRAK

DESKRIBAPENA

Aerobic-a, lan fisikoa eta musika bateratu eta egoera fisikoaren hobekuntza bilatzen duen kirol jarduera da. Musikara egokituak dauden ariketa kardiobaskularren konbinazioan datza, bihotz taupadak igotzea lortuko da sistema kardiobaskularra lantzeko.

Aldi berean, gorputza mugimendu jarraian izatean, malgutasuna, koordinazioa, orientazioa eta erritmoa hobetuko dugu.

Ikastaroan zehar eta jarduera osatzeko, tonifikazio lan bat burutuko da Aerobic-aren hainbat modalitate (Step, Aerobox, Aerolatino...) praktikatu.

Musikaren erritmora ondo pasatu eta ariketa fisikoa egin nahi baduzu, Aerobic-a da jarduerarik egokiena.

HELBURUAK

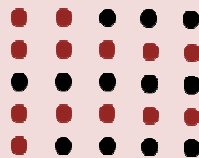
- Gorputzaren mugimendurekin eta erritmoarekin erlazionatutako gaitasunak eta trebeziak lortu.
- Musika sumatuz eta mugimendurekin erlazionatuz oinarrizko hezkuntza musikala garatu.
- Koreografia erraz bat egiteko gai izan, keinu tekniko zuzenekin eta musikara egokitua.
- Parte-hartzaileen egoera fisikoaren hobekuntza orokorra lortu.
- Ordu bateko eta intentsitate erdi-altuko jarduera bat burutzeko erresistentzia maila bat garatu.
- Malgutasuna, indarra eta koordinazio dinamiko orokorra hobetu.
- Taldearekin eta monitorearekin konfiantza giroa eta harreman onak ezarri.

GOMENDIOAK

1. Helburuak bakarrik lortu daitezke jardueran konstantea bazara.
2. Konstantzia ez da garrantzitsua bakarrik helburuak lortzeko, baizik eta zailtasunaren gorako erritmoa jarraitzeko, bai arlo fisikoan bai koreografiatan.
3. Jarduera jarraitzeko gutxieneko egoera fisiko bat behar da (pertsone normal batena).
4. Garrantzitsua da arropa eta oinetako erosoak eramatea, mugimendu desberdinak egiteko aproposak direnak eta bero handia ematen ez dutenak.
5. Garrantzitsua da ariketa egiten den bitartean hidratatzea, botila bat ur edo edari isotonikoak eramatea gomendagarria da.
6. Oso garrantzitsua da hasieran beroketa bat eta bukaeran luzaketa batzuk egitea. Era berean, lesioen bat izatean monitoreari abisatzea gomendatzen da.



Tonifikazioa
Kardiobaskularra
Erlaxazioa
Musika
Malgutasuna



Al-Az 20.00-21.00 Jon Urbizu



Ibaialde (Elizgibelatik sarrera)