



GIMNASIA SUABEA

Gela-lur jarduera



DESKRIBAPENA

Intentsitate baxu-ertaineko jarduera. Gimnasia Lasaiaren programa **65 urte baino gehiagoko pertsonentzat edo/eta edozein muga edo/eta patologia fisiko eta intentsitate ertain-altuko jarduera fisikoak egitea ezin duten adin gutxiagoko pertsonentzat** zuzendua dago. Hainbat kirol jarduera eta jarduera fisiko desberdinetan oinarritzen da eta bere helburu nagusia gaitasun funtzionala mantenduz eta hobetuz bizi kalitatea eta ongizatearen egoera luzatzea izango da.

Urtean zehar jarduera fisiko desberdinak burutuko dira, gimnasia tradizionalak, jolasak, dantzak, erlaxazioa, kirol egokituak, aire librean egindako jarduerak... eta hori dena modu dibertigarri eta osasuntsu batean.

Sasoi onean mantentzea eta beste pertsona batzuekin gustora egotea nahi duen pertsonarentzat jarduera aproposa da.

HELBURUAK

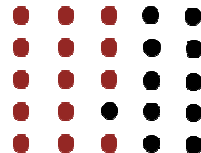
- Pertsona zaharren edo/eta edozein muga edo/eta patologia fisiko duten pertsonen gaitasun funtzionala mantendu eta hobetu, haien bizitzan autonomia gehiago eta bizi kalitate maila handiagoa izateko
- Erlazio estimulatuak bat duen giroa lortu, haiengan konfiantza eta erabilgarritasun konzientzia eskuratuz.
- Pertsona hauen integrazio-soziala erraztu eta batzutan jasaten duten bakardadea apurtu.
- Kardiobaskular, arnasketa, digestibo eta muskular funtzioen mantenimendua eta hobekuntza lortu.
- Koordinazioa, arintasuna eta gorputz jarreraren hobekuntza lortu.
- Memoriaren eta behaketa eta konzentrazioaren gaitasunaren mantenimendua, ariketa espezifikoaren bidez.

GOMENDIOAK

1. Helburuak bakarrik lortu daitezke jardueran konstantea bazara.
2. Ariketak beti ikasleen gaitasun fisikora egokituko dira. Ez da konpetitza bilatzen, baizik eta pixkanaka pixkanaka hobetzea.
3. Edonork egin dezakeen jarduera da, ez da alde zuzenetik prestakuntza bat izan beharrik intentsitate baxu-ertainean lan egiten delako.
4. Ez da ekipamendu berezirik behar, bakarrik kirol arropa (edo eroso den bat) eta oinetako erosoak eta irristakorrak ez direnak.
5. Taldean sortuko den giroa oso garrantzitsua da, klasera jarrera positiboarekin eta proposamen berrietara irekia etorri behar zara.
6. Gimnasia Lasiaia hasi baino lehen medikuarengana joatea oso garrantzitsua da informatzeko eta honek gure parte-hartzea baimentzeko.



Tonifikazioa
Kardiobaskularra
Erlaxazioa
Musika
Malgutasuna



(1) Al-Az-Or 16.30-17.30 Sol Rindello
 (2) Al-Az-Or 17.30-18.30 Sol Rindello
 (3) Ar-Og-Or 16.00-17.00 Marian Araujo



(1,2) Ibaialden
 (3) Askatasunan