

## LUZATZE ARIKETAK ETA JARRERA HEZKUNTZA

### Jarduera

Gorputzaren jarrera eta luzapenak lantzeko ikastaroa.

### Deskribapena

Gorputza zaintzeko bidean, hura hobeto ezagutzea ezinbestekoa da. Hau izango da ikastaro honen oinarria. Jarrera egokia izaten ikasiko dugu, gorputzaren erosotasuna eta batez ere funtzionalitateari begiratuz.

Luzapenen bitartez landuko dugu gorputz jarrera. Teknika hau baliatuz, gure organismoaren funtzionamenduaren kalitatea hobetuko dugu, egiturak tentsio gabetuz, artikulazioen malgutasuna areagotuz edota sabel-hormaren mugikortasuna bermatuz ere.

Edonorentzat onuragarria den teknika bat da, bizkarreko arazoak dituenentzat, zurruntasunerako joera duenarentzat edo kirol-lesioaren bat izan duenarentzat, baina baita ongizate fisiko hutsa bilatzen duenarentzat ere

### Helburuak

- Norberaren gorputzaren ezagutza bultzatu.
- Gorputz-jarrera egokia izaten ikasi.
- Luzapenen teknikak landu.
- Organismoaren funtzionalitateak zaindu.
- Osasun eta ongizate fisikoa areagotu.
- Partaidetzarako espazioak sortu.

### Programa

#### 1. Hiruhilekoa

- Jarrera-higienea. Oinarrizko printzipioak
- Arnasketa-ariketak
- Luzatze eta malgutasun ariketak
- Erlaxazioa. Oinarrizko oinarria

#### 2. Hiruhilekoa

- Jarrera-higienea: jarrera berreziketa
- Arnasketa- ariketak
- Luzatze eta mugimendu ariketak
- Erlaxazioa
- 

#### 3. Hiruhilekoa

- Jarrera-higienea
- Arnasketa ariketak

- Luzatze eta tonifikazio ariketak
- Erlaxazio sakona

### **Irakaslea**

- Prokulturako irakasle taldea

### **Nori zuzendua**

Helduak

### **Ikasleak eraman beharreko materiala**

Arropa eta oinetako egokiak, banda elastikoa, pilota txikia eta esterila.