

BARRE METODOA

Jarduera

Modalitate honetan, balleta, yoga eta pilates-a konbinatzen dira, gorputzeko hainbat atal indartzen laguntzeko, aldi berean, estresa murriztu eta malgutasuna handitzen dugun bitartean.

Deskribapena

Dantza (balleta), yoga eta pilates-a bezalako diziplinak nahasten dituen jarduera da barrea. AEBetan eta mundu osoko sare sozialetan arrakastatsua izaten ari den modalitate berri honetan, gure gorputzaren pisuarekin lan egingo dugu. Gorputzeko hainbat atal indartuko ditugu: besoak, zangoak, izterrak, sabelaldea eta bizkarra. Gainera, estresa murrizten eta gure gorputzaren malgutasuna handitzen lagunduko digu.

Helburuak

- Gorputzaren atal desberdinak indartzea
- Malgutasuna handitzea eta estresa murriztea
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.

Programa

1. Hiruhilekoa.

- Lunbar-pelbiseko egonkortzea ariketen postura egokia barneratzeko mina eta lesioak ekiditeko.
- Bizkarrezurraren luzatzea mina eta lesioak saihesteko.
- Ariketen gaineko kontrola izatea.
- Zehaztasuna izatea, hau da, posturen alineazio egokia izatea.
- Barreko elementu esanguratsuenak ezagutzen hasi eta menderatzea.
- Barreko elementu esanguratsuak arnasketaren bidez lantzea, eta arnasketak duen garrantziaz jabetzea.

2. Hiruhilekoa

- Barreko elementu esanguratsuenak ezagutzea eta menderatzea
- Barreko elementu esanguratsuak arnasketaren bidez lantzea, eta arnasketak duen garrantziaz jabetzea.
- Elementuak jariokortasunarekin gauzatzea. Musikaren erritmorik.
- Elementuak landu ez den beste musika batekin gauzatzea.

3. Hiruhilekoa

- Elementuak material ezberdinen erabilpenaz egitea.
- Barreko 12 piezak banan-banan ezagutzea.
- Piezak musikaren bidez lantzea.
- Musika berdinarekin piezak aldatzen joatea.

Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta zapata erosoak.