

## PILATES (Aurreratua)

### Jarduera

Entrenamendu fisikoa, buru-kontrola, arnasketa eta erlaxazioa elkartzen dituena.

### Deskribapena

Pilates metodoa, Joseph Hubertus Pilatesek XX. mendearen hasieran sortutako entrenamendu fisiko eta mentaleko sistema bat da. Gimnasia, traumatologia, balea edo yoga bezalako espezialitateetako bere ezagutzetan oinarrituta asmatu zuen, dinamismoa eta giharren indarra mental kontrolarekin, arnasketarekin eta erlaxazioarekin lotuz.

### Helburuak

- Pilates metodorako tresna erabilgarriak ikastea
- Muskuluetan oreka lortzea
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea
- Herritarren kultur kezkak asetzea

### Programa

#### 1. Hiruhilekoa.

- Ariketa bakoitzean arnasketa-mugimendu egokiak egitea eta gauzatzea (arnasketa-maila saihetsean).
- Pilates ariketak garatzea, oinarritzko mailakoak, maila ertainekoak eta batzuk aurreratuak, osagarriekin edo osagarririk gabe (goma elastikoa, pilota, uztaiak, esku-lanak).
- Abdomen-eremua aktiboa edukitzea ariketa egiten den bitartean, denbora luzez.
- Mugimenduetan doitasunari eusten saiatzea.
- Gorputz-kontzientzia lantzea.

#### 2. Hiruhilekoa

- Arnasketa behar bezala egitea saihets-mailan, zentroa ekitaldian zehar aktibo mantenduz.
- Maila ertain eta aurreratuko pilates ariketak garatzea osagarriekin edo gabe.
- Zentroa (abdomen-eremua) aktibo eduki ekitaldi osoan.
- Mugimendua eusten saiatzea.
- Gorputz-kontzientzia handiagoa izatea ariketa bakoitzean.

### 3. Hiruhilekoa

- Arnasketa behar bezala egitea saihestu-mailan, zentroa ekitaldi osoan zehar aktibo mantenduz.
- Pilates ariketa mota guztiak garatzea maila aurreratuan, osagarriekin edo gabe.
- Ahalik eta doitasun handienari eustea mugimenduak egitean.
- Gorputz-kontzientzia izatea ariketa bakoitzean.

### Irakaslea

Prokulturako irakasle taldea

### Nori zuzendua

Helduak

### Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta oinetako egokiak, banda elastikoa, pilota txikia, eskuzabalak, pilates uztaia eta esterilla.