

BAILE FITNESS

Jarduera

Dantza eta ariketa fisikoa uztartzen dituen diziplina, horrela, gorputza osasuntsu mantendu ahal izateko.

Deskribapena

Ikastaro honetan, modu dibertigarri eta dinamiko batean osasuntsu mantentzea lortuko dugu dantzaren eta fitnessaren fusioari esker. Ariketa aerobikoa lantzeko koreografiak ikasiko ditugu musika aktuala, animatua eta erritmikoaren bidez. Gainera, hori guztia osatzeko, muskulu-tonifikazioari tarte bat emango diogu gorputzeko hainbat ataletan zentratutako ariketen bidez: hankak, besoak, ipurmasailak, etab.

Helburuak

- Osasuntsu mantentzea.
- Erritmoaren zentzua garatzea.
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.
- Herritarren kultura-kezkak asetzea.

Programa

1. Hiruhilekoa

- Beroketa egitea jarduerarekin hasi aurretik eta bere garrantzian sakontzea.
- Hainbat koreografia erraz ikastea, erritmo ez oso altuekin.
- Lehen tonifikazio-ariketak: modu egokian egitearen garrantzia.
- Saioa amaitzeko luzaketak eta hauek lesioak saihesteko duten garrantzia.
- Lasaitasunera itzultzea.

2. Hiruhilekoa

- Jarduerarekin hasi aurretik berotzea.
- Erritmo altuagoetan koreografia konplexuagoak ikastea.
- Ikasitako koreografiak eta berriak konbinatzea.
- Tonifikazio-ariketa konplexuagoak.
- Saioa amaitzeko luzaketak.
- Lasaitasunera itzultzea.

3. Hiruhilekoa

- Jarduerarekin hasi aurretik berotzea.
- Koreografia konplexuagoak erritmo altuagoetan ikastea.
- Aurreko hiruhilekoetan ikasitako koreografiak errepasatzea.
- Tonifikazio-ariketa konplexuagoak.
- Saioa amaitzeko luzaketak.
- Lasaitasunera itzultzea.

Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea.

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta zapata erosoak.