

FITNESS DANTZA

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 dantza-ren 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 garrantzia 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

- Prokulturrako irakasle taldea.

Nori zuzendua

Helduak.

Ikasleak eraman beharreko materiala

Arropa eta zapata erosoak.