

## 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 pilatesa nahasten dituen diziplina berria da barrea, AEBetan eta mundu osoko sare sozialetan arrakastatsua izaten ari dena. Gure gorputzaren pisuarekin lan egingo dugu, hainbat atal indartzeko: besoak, zangoak, izterrak, sabelaldea eta bizkarra. Gainera, gure gorputzaren malgutasuna handitzen eta estresa murrizten lagunduko digu.

### Helburuak

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

### Programa

- 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.
- Elementuak jariokortasunarekin gauzatzea. Musikaren erritmorra.
- Elementuak landu ez den beste musika batekin gauzatzea.
- Barreko 12 piezak banan-banan ezagutzea.

### Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea.

## **Nori zuzendua**

Helduak.

## **Ikasleak eraman beharreko materiala**

Arropa eta zapata erosoak.