

## ERGONOMIA ETA JARRERA HIGIENEA

### Jarduera

Era guztietako eguneroko jarduerak modu seguruan eta bizkarra behartu gabe egiten ikastea, horrela, muskuluen tentsioa gutxitzeko, lesioak eta jarrera txarrak saihesteko.

### Deskribapena

Ergonomia eta jarrera-higienea eguneroko jarduerak modu seguruan (bizkarrarentzat) egiten ikasteko oinarriak dira. Ikastaro honen helburua jarrera klabeak ikastea da, horrela, bizkarrak jasaten duen karga eta muskulaturek egiten duten ahalegina gutxitzea, normalean egiten ditugun zenbait jarduera egiteko orduan. Gainera, bizitza osasuntsua izateko luzaketak egitearen garrantzia ikasiko dugu.

### Helburuak

- Jarrera-ohiturak hobetzea.
- Jarreraz eta mugimenduez jabetzea.
- Luzaketak egiten ikastea eta horren garrantziaz jabetzea.
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea.
- Herritarren kultura-kezkak asetzea

### Programa

#### 1. Hiruhilekoa

- Jarrera-higienea zer den ulertzea.
- Neurri nagusiak ezagutzea eta barneratzea, jarrera higieniko egoki bat eskuratzeko.
- Edozein jarduera/ariketa aurretik mugimendu artikularrak lantzea eta, modu berean, beroketa (aktibazioa) gauzatzea.
  - Beroketa: jarduera ezberdinak estimulatzea.
- Egunerokotasuneko jarduerak egoki burutzen ikastea.
- Luzaketa ezberdinak ezagutzea eta luzaketek duten garrantziaz jabetzea.

#### 2. Hiruhilekoa

- Gorputzaren indarra lantzea (gorputzeko pisuarekin, gomekin...).
- Core ariketak burutzea.
- Egunerokotasuneko jarduerak zailtasun maila handiagoak dutenak egoki burutzen ikastea.
- Masajea.
- Arnasketak duen garrantzia azpimarratzea eta honek dituen onurez ohartzea.

### 3. Hiruhilekoa

- Aldez aurreko arnasketekin jarraitzea, honi erreparatuz.
- Aurretik ikasitako *Core* ariketak maila progresiboan garatzea.
- Artikulazioen mugimendua bata bestetik bereiztea (disoziazioa).
- Luzaketa dinamikoak ezagutzea eta ikastea (estatikoez gain).
- Ikasitako guztia bateratzea.

### Irakaslea

- Prokulturako irakasle taldea.

### Nori zuzendua

Helduak.

### Ikasleak eraman beharreko materiala

Zapata eta arropa erosoak.