



# Lerroko KIROL DANTZA adinekoentzako



HAURRAK  
HELDUAK  
ADINDUAK

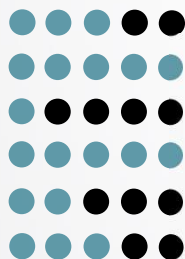
## AZALPENA

Dantza sortzean datza, koreografia duena eta errepikatzen den pauso-segida bat, non taldea osatzen dutenek lerro edo ilara batean, edo gehiagotan, dantzaten baitute; bata besteari begira edo norabide berdinean begiratzuz guztiek (irakasleari), pausoak aldi berean burutzen dituztelarik.

Dantzatzea gustuko baduzu, jarduera ezin hobea; askotariko musika eta estilo askok lagunduta egiten baita. Bermatuta duzue, ostiraletako 90 minutuko saio horietan, desinhibitzea, ongi pasatzea, kaloriak erretzea, eta koordinazioa eta erritmoa lantzea.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kiroldegian (ispiluen aretoa)



Ol. 12.00-13.30 (talde ertaina)  
Ol. 15.30-17.00 (talde aurreratua)  
Ar. 13.00-14.30 (hastapen taldea)



M<sup>a</sup> José Mendive

## HELBURUAK

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia eta bizi-kalitate handiagoa lor dezaten.
- Harreman giro gogo-pizgarria lortzea zeinaren bidez eurengan konfidantza lortzen baitute eta baliagarritasun kontzientzia. Desinhibitzea, lotsa galtzea.
- Batzuetan ematen den bakartze egoera haustea, eta erraztea pertsona horien gizarteratzea. Bizitasuna handitzea (musika).
- Bihotz-hodietako, oreka, erritmo eta koordinazio funtzioak hobetzea eta mantentzea.
- Oroimenerako eta behatzeko eta norbere baitara biltzeko gaitasuna mantentzea eta hobetzea.
- Ongi pasatzea, gozatzea.

## GOMENDIOAK

- 1.- Ekipamendu berezirik ez da behar, soilik kirol arropa edo jantzi erosoak.
- 2.- Neguan gela hotza izanik arropa termikoa eramatea komeni da, klasearen hasiera eta bukaerarako batez ere.
- 3.- Gomendagarria da adinekoentzat, ez baita behar forma fisiko apartekorik, eta jende guztiak egin dezake. Ongi pasatzeko gogoia behar da soilik.
- 4.- Ariketa egiterakoan beharrezkoa da gutxieneko kontzentrazioa, pausoak eta koreografiak zuzenki ikasteko. Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke helburuak.
- 5.- Garrantzitsua da taldean sortzen den giroa, beraz jarrera onarekin eta proposamen berrietara irekiak etorri behar duzue. Lotsa etxean utzi.
- 6.- Hidratatzea garrantzitsua da, 90 minutuko saioak baitira. Ur botila eramatea gomendatzen da.
- 7.- Dantzan hasi aurretik garrantzitsua da medikuraren oniritzia jasotzea.



# YOGA adinekoentzako



HAURRAK  
HELDUAK  
ADINDUAK

## AZALPENA

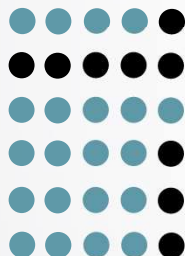
Erabateko bizitza filosofia bat da yoga, zientzia bat; gorputz-jarrera, amasketa eta erlaxazio teknika batzuen bitartez laguntzen baigaitu gorputza eta burua orekatzen eta normalizatzen, eta bizitzan jarrera ohartun eta buruargia edukitzera bultzatzen du.

Oinarrizko ikaskizunak barne hartzen ditu gorputza lantzeko teknikak –gorputz-jarreraren bitartez (asanak)-, giharren kontrolerako teknikak, erlaxazioa eta meditazioa.

Adinekoentzako denez jarduera, yoga-jarrera bihurriak ebitatuko dira, eta arinagoa izanen da gorputz-jarrerarako eta giharren kontrolerako lana.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kultur Etxea



Pablo Etayo  
Pablo Etayo  
Pablo Etayo  
Fabiola Peralta  
Pablo Etayo  
Pablo Etayo  
Marian Ruiz



Al.-Az. 10.00-11.00  
Al.-Az. 11.00-12.00  
Al.-Az. 12.00-13.00  
Al.-Az. 16.45-17.45  
Ar.-Og. 11.00-12.00  
Ar.-Og. 12.00-13.00  
Ar.-Og. 17.00-18.00

## HELBURUAK

- Gorputza malguago, erresistenteago eta OREKATUAGOA lortzeko lan egin.
- Egoera psikofisiologikoa lortzea zeinetan nagusitzen baita gorputzaren eta buruaren arteko oreka eta harmonia.
- Egonkortasun emozionala handitu, gorabehera fisiko eta psikikoak ekiditeko.
- Ariketa fisiko orekatua egiteko ohitura sortzea parte-hartzaileen sasoiria eta adinera egokitutako yoga-jarrerak praktikatu.
- Erlaxaziorako yoga-teknikak garatzea atsedeen sakona lortzeko.
- Gure autoestimua hobetuko duen gogo-jarrera on bat lortzea.

## GOMENDIOAK

- 1.- Yogan hasi aurretik garrantzitsua da medikuraren oniritzia jasotzea.
- 2.- Gomendagarria da adinekoentzat, ez baita behar forma fisiko apartekorik, eta jende guztiak egin dezake.
- 3.- Ekipamendu berezirik ez da behar, soilik arropa eroso eta kirol oinetako erosoak. Kalsera manta txiki bat eramatea gomendatzen da.
- 4.- Yoga egiterakoan zuhurtzia eta arreta gomendatzen da, norbere mugak ez gainditzea.
- 5.- Garrantzitsua da taldean sortzen den giroa, beraz jarrera onarekin eta proposamen berrietara irekiak etorri behar duzue.

# MANTENTZE SOINKETA adinekoentzako



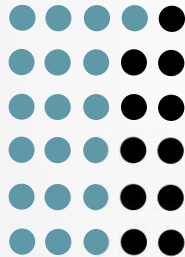
## AZALPENA

Hirugarren adinekoentzako jarduera fisikoaren programa honek askotariko jarduerak biltzen ditu adinekoentzat. Jarduera horiek ariketa fisikoa eta kirol jarduera dute ezaugarritzat, eta gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea helburu; beraz, bizi-kalitatea eta ongizatea ahalik eta maila gorenean mantentzea, ahalik eta denbora luzeenean.

Urtean zehar askotariko jarduera fisikoak egingen dituzue, besteak beste jolasetara egokitutako soinketa, dantzak, erlaxazioa, kirol egokituak, aire zabaleko jarduerak, e.a. Hori guztia era dibertigarrian eta osasuntsuan. Jarduera aproposa sasoian egon nahi duten adineko pertsonentzat.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kiroldegian (pista nagusia)



M<sup>a</sup> José Mendive  
M<sup>a</sup> José Mendive  
Marian Ruiz  
Marian Ruiz  
Ana López

Al.-Az. 11.00-12.00  
Al.-Az. 12.00-13.00  
Al.-Az. 17.00-18.00  
Ar.-Og. 11.00-12.00  
Ar.-Og. 12.00-13.00



## HELBURUAK

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia eta bizi-kalitate handiagoa lor dezaten.
- Harreman giro gogo-pizgarria lortzea zeinaren bitartez eurengan konfidantza lortzen baitute eta baliagarritasun kontzientzia.
- Batzuetan ematen den bakartze egoera haustea eta erraztea pertsona horien gizarteratzea.
- Bihotz-hodietako, arnasketa, digestio eta gihar funtzioak hobetzea eta mantentzea.
- Koordinazioa, arintasuna eta gorputz-jarrera hobetzea.
- Oroimena eta behatzeko eta norbere baitara biltzeko gaitasuna mantentzea, horretarako egingen diren ariketa berezien bidez.

## GOMENDIOAK

- 1.- Soilik jarduera maiztasunez egingen bada lor daitezke osoki helburuak.
- 2.- Ikaslearen gaitasunera egokituko ditugu beti ariketak. Kontua ez da lehiatzea, pixkanaka-pixkanaka hobetzea baizik.
- 3.- Aurretiko prestakuntzarik ez da behar jarduerarako, eta pertsona oro aritu daiteke.
- 4.- Ekipamendu berezirik ez da behar, soilik kirol arropa (edo arropa eroso) eta irristakorrak ez diren oinetako erosoak. Neguan gela hotza izanik arropa termikoa eramatea komeni da, klasearen hasiera eta bukaerarako batez ere.
- 5.- Garrantzitsua da taldean sortzen den giroa, beraz jarrera onarekin eta proposamen berrietara irekiak etorri behar duzue.
- 6.- Mantentze soinketa hasi aurretik garrantzitsua da medikuraren oniritzia jasotzea.



# SOINKETA ARINA adinekoentzako



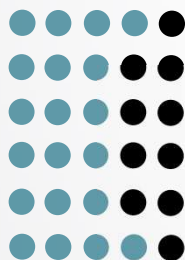
## AZALPENA

Soinketa arina matentze soinketaren antzekoa da, baina osasuna dela eta ariketa fisiko arinak egin behar duten pertsonen zuzenduta dago. Helburuak, edukiak, metodologia, baliabide material eta giza bitartekoak antzekoak izango dira, baina osasun egoera honi egokituak.

Beraz, jarduera fisikoaren programa honek askotariko jarduerak biltzen ditu adinekoentzat. Jarduera horiek ariketa fisikoa eta kirol jarduera dute ezaugarritzat, eta gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea helburu; beraz, bizi-kalitatea eta ongizatea ahalik eta maila gorenean mantentzea, ahalik eta denbora luzeenean.



Suspertzea-indarra  
Kardiobaskularra  
Erlaxazioa  
Musika  
Malgutasuna  
Osasuna



Kiroldegian (pista nagusia)



Al.-Az. 10.00-11.00



Ana López

## HELBURUAK

- Adinekoen gaitasun funtzionala mantentzea eta hobetzea, eguneroko bizitzan autonomia eta bizi-kalitate handiagoa lor dezaten.
- Harreman giro gogo-pizgarria lortzea zeinaren bitartez eurengan konfidantza lortzen baitute eta baliagarritasun kontzientzia.
- Batzuetan ematen den bakartze egoera haustea eta erraztea pertsona horien gizarteratzea.
- Bihotz-hodietako, arnasketa, digestio eta gihar funtzioak hobetzea eta mantentzea.
- Koordinazioa, arintasuna eta gorputz-jarrera hobetzea.
- Oroimena eta behatzeko eta norbere baitara biltzeko gaitasuna mantentzea, horretarako eginen diren ariketa berezien bidez.

## GOMENDIOAK

- 1.- Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke osoki helburuak.
- 2.- Ikaslearen gaitasunera egokituko ditugu beti ariketak. Kontua ez da lehiatzea, pixkanaka-pixkanaka hobetzea baizik.
- 3.- Aurretiko prestakuntzarik ez da behar jarduerarako, eta pertsona oro aritu daiteke.
- 4.- Ekipamendu berezirik ez da behar, soilik kirol arropa (edo arropa eroso) eta irristakorrak ez diren oinetako erosoak. Neguan gela hotza izanik arropa termikoa eramatea komeni da, klasearen hasiera eta bukaerarako batez ere.
- 5.- Garrantzitsua da taldean sortzen den giroa, beraz jarrera onarekin eta proposamen berrietara irekiak etorri behar duzue.
- 6.- Mantentze soinketa hasi aurretik garrantzitsua da medikuraren oniritzia jasotzea.

# PILATES adinekoentzako



## AZALPENA

Pilates metodoa egokitze fisikorako sistema bat da, bete-betekoa, zeinetan gorputza lantzen baita osotasun bezala, muskulatura sakonenetik txikieneraino, eta esku hartzen dute bai buruak baita gorputzak ere.

Metodoarekin lortu nahi dena da: indar abdominala, malgutasuna hobetzea eta gorputzaren erabateko kontrola. Pilates saio batzuk eta gero, laster hasiko zara nabaritzen haien eragina; gorputza malguagoa, arinagoa eta harmoniatsuagoa edukiko duzu.

Gorputzera lirainagoa eta estilizatuagoa izanen duzu, eta bizitasun sentipena zeinak lagunduko baitizu eguneroko jardunari umore hobegoarekin aurre egiten.



Suspertzea-indarra



Kardiobaskularra



Erlaxazioa



Musika



Malgutasuna



Osasuna



Kiroldegian (ispiluen aretoa)  
Kultur Etxea



M<sup>a</sup> José Mendive

Ar.-Og. 10.00-11.00

Ar.-Og. 12.00-13.00

Ar.-Og. 16.00-17.00

Al.-Az. 13.00-14.00



## HELBURUAK

- Gihar-oreka ona lortzea, gihar ahulak indartuz eta horiek luzatuz.
- Gorputzaren kontrola, indarra eta malgutasuna handitzea.
- Gorputza eta burua bateratzea. Loa eta ongizate orokorra hobetu.
- Indar abdominala lortzea, bizkarrezurra indartzea eta gorputz-jarrera egokia hartzea.
- Gorputzaren erabateko kontrola lortzea, ahalik eta era osasuntsu eta eraginkorrean.
- Bizi kalitatea hobetu eta autonomia pertsonala handitu.

## GOMENDIOAK

- 1.- Klasera arropa egokiarekin joan behar da; hoberen, galtza elastikoak, mugimeduak eta gorputz jarrerak erraztasun handiagoz zuzentzeko
- 2.- Neguan gela hotza izanik arropa termikoa eramatea komeni da, klasearen hasiera eta bukaerarako batez ere.
- 3.- Adinekoentzako jarduera egokia da ikaslearen gaitasunera egokitu eta arriskurik gabekoa delako.
- 4.- Pilates hasi aurretik garrantzitsua da medikuraren oniritzia jasotzea.
- 5.- Funtsezkoa da kontzentratzea ariketak eta arnasketa egoki egiteko, beraz horretarako prestatuta etortzea gomendatzen dizuegu. Soilik jarduera maiztasunez egiten bada lor daitezke osoki helburuak.