

Entrenatzaile eta irakasleentzako FITXA DIDAKTIKOAK **AEROBIKA**

Egileak: Silvia Arribas, Leire Cano eta Onintza Garcia.



GIKORIA EUSKARRAZ

DEBARROKO EUSKARA ETA
KIROL ZERBITZUAK



GIPUZKOAKO
FORU
ALDUNDIA

AURKIBIDEA

AURKIBIDEA

1. Aerobika: zer eta zertarako

2. Historia

3. Baliabide materialak

- 3.1 Gelaren ezaugarriak
- 3.2 Musika
- 3.3 Jantzia eta oinetakoak
- 3.4 Material espezifikoa

4. Oinarrizko urratsak eta beso mugimenduak

5. Lesioak ekiditeko jarrerak

6. Orientabide didaktikoak

- 6.1 Sarrera
- 6.2 Orientabide batzuk
- 6.3 Helburuak eta edukia
- 6.4 Irakaskuntza erak eta ebaluaketak

7. Saio eredu batzuk

7.1 Aerobika hezkuntzan

- 7.1.1 I. maila
- 7.1.2 II. maila

7.2 Aisialdiko aerobika

- 7.2.1 Haurrentzat
- 7.2.2 Gazte eta helduentzat

7.3 Tonifikazio ereduak

- 7.3.1 Ariketak
- 7.3.2 Zirkuitoak hezkuntzan
- 7.3.3 Zirkuitoak aisialdian

8. Hiztegia

9. Bibliografia

10. Kredituak

11. Esker ematea

Eskura ezazu kirolari buruzko euskal bibliografia!

1.1 DEFINIZIOA

- Aerobika oxigeno zorrik gabeko ariketa fisikoa da.
- Aerobika ariketa fisiko ezberdinetan oinarritutako teknika da. Intentsitate erdi-altuan burutzen da eta denbora nahiko luzez irauten du. Musikaren erritmoari jarraituz burutzen da. Bere helburua hobekuntza kardio-baskularra, birikena eta psikofisiko orokorra lortzea da.
- Ekintza bat aerobikoa izan dadin, baldintza batzuk bete behar ditu:
 - Ariketa jarraia izatea.
 - Gihar multzo nagusiak lantzea.
 - Gutxienez 20 minutu irautea.
 - Bihotzak bere gehieneko gaitasunaren %60 eta %80 bitarteko intentsitatearekin lan egitea.
- Onuragarria izan dadin, astean gutxienez 3 aldiz praktikatzea gomendatzen da.
- Korrika egitea, igeriketa, txirrindularitza, iraupeneko eskia, etab. ere beste entrenamendu aerobikoak izan daitezke (intentsitatearen

arabera). Hauek guztiek aerobikaren onura fisiko eta psikiko berdinak dituzte, baina horietaz gain, aerobikak koordinazioa ere lantzen du.

- Dantza aerobikoaren oinarritzko mugimenduetariko batzuk honako hauek dira: martxa, jogging, jauziak (jump), belauak gora, ostikoak (kick) Jack jauzia, lunge, etab.

1.2 NORI ZUZENDUA

- Aerobikak dituen aldaera ezberdinei esker, adin eta era guztietako jendeak praktika dezake.
- Bakoitzak bere ezaugarrien araberako modalitatea aukeratu beharko du.
- Aurretiko prestakuntzarik ez da behar aerobika praktikatzeko.
- Aerobikean edozein adinetan has daiteke, baina ez da gomendagarria inpaktu altukoa praktikatzea gorputza garatu aurretik.

1.3 INTENTSITATEA

- Inpaktu baxukoa: 138-145 b/m. (gutxienez oin batek beti lurrarekin kontaktuan egon behar du).
- Inpaktu altukoa: 145-165 b/m. (aurrekoaren antzera, baina jauzika).
- "Combo"/Konbinatua: saio berean inpaktu altu eta baxuak konbinatzeari deritzo.

1.4 MODALITATEAK (ALDAERAK)

■ **CARDIO FUNK**

- Aerobikaren teknikez gain, Funky, Rap, Hip-hop, Street jam, e.a.-en mugimenduak eta musikak erabiltzen dira.
- Aerobikeko ohiko saio bat moldatu nahian hainbat dantza moderno erabiltzen dira.

■ **AFRO AEROBIC**

- Afrikar kultura jatorri duten dantza brasildarretako mugimenduak erabiltzen ditu: "samba", "caporeira", "samba reggae"...

■ **STEP**

- Xaxa antzeko plataforma batera igo eta jaitsiz gauzatzen da.
- Honek altuera desberdinak izan ditzake (10, 20 edo 30cm).

■ **YOGAEROBIC**

- Dantza mugimendu lasaiak, arnasketa ariketak eta luzaketa erritmikoen nahasketa.

■ **AEROBIC 50 PLUS**

- 50 urtetik gorakoentzako aerobikeko moldaketa.
- Intentsitate gutxikoa.

■ **EXERCISE PREGNANCY (HAURDUNENTZAKO AEROBIKA)**

- Haurdun dauden emakumeentzat egokitutako aerobika.
- Intentsitate gutxikoa.



■ AQUAEROBIC, WATERFITNESS

- Uraren erresistentzia erabiliz, egiten den aerobika.
- Ohikoa baino geldoagoa.

■ AERO-KICKBOXING, BOXING, AEROTAEBOX

- Taekwondo, boxeo eta beste hainbat arte martzialen teknika eta mugimenduak aerobic saio baten egiturara egokituak.
- Kontaktu fisikorik ez dago.
- Orokorrean, ez da aerobikeko oinarrizko pausorik (biña, step, "v", ...) egiten.

■ INDOOR CYCLING, SPINNING, SPIN BIKE

- Bizikleta estatiko berezietan egiten da.
- Ikasleak musikaren erritmora pedalei eragingo die, eskaladak, esprinak eta antzekoak simulatuz.

■ REMO INDOOR

- Banku mugikorrek arraun egiteko aparailuekin lan egiten da.
- Esku besoen, kokapen eta heltze desberdinak erabil daitezke, landu nahi diren gihar taldeen arabera.

■ POWER DUMPELL

- Gihar tonua handiagotzeko, pisu altxaketako taldekako saioak.
- Pisu gutxi, baina errepikapen ugari gauzatu behar da.
- Step-a oinarri gisa erabili ohi da
- Abesti bakoitzeko gihar talde bat edo gehiago landu daiteke.

■ FIT-BALL, RESIST-BALL

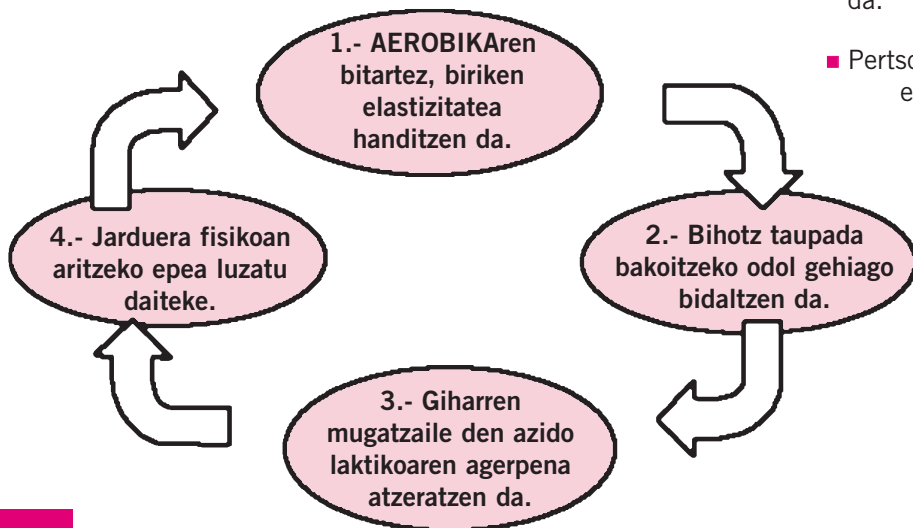
- Balo erraldoi bat erabiliko da.
- Neurri ezberdina izango du partehartzaileen ezaugarrien arabera.

■ SLIDE

- Irristagailu berezi baten gainean egiten da.
- Irristaketako teknika oinarritzat hartzen du.

1.5 ORGANISMOAN DUEN ERAGINA

Entrenamendu aerobikoa egitean gure gorputzean oxigeno gastua areagotzen da. Egoera horretara ohitzen garenean, organismoaren funtzionamendua hobetzen da.



- Pertsona batek aerobiketan arituz onurarik gehien jasotzeko, bere bihotz maiztasunaren erritmo jakin batean lan egin behar du. Honi entrenamendu maila deritzo.
- Entrenamendua aerobikoa izan dadin bihotz maiztasuna tarte jakin batean mantendu behar da.
- Pertsona bakoitzaren atalase aerobikoa ezberdina da, bere ezaugarrien arabera.
- Norberaren atalasea jakin ahal izateko formula honako hau da:

220-Adina= Gehieneko Bihotz Maiztasuna (G.B.M.)

Adibidea:

15 urtetako gazte batek:

220 -15= 205 G.B.M

- Aerobikaren jatorria 1968. urtean koka dezakegu, Kenneth H. Cooper medikuak "Aerobics" liburua argitaratu zuenean.
 - Kenneth Estatu Batuetako aireko Armadako medikua zen eta bertako kideentzat entrenamendua prestatzen ari zela gaur egungo aerobikaren oinarriak ezarri zituen.
 - Programa haren helburua errendimendua eta erresistentzia handiagotzea zen eta horrela, zirkulazio eta bihotz gaisotasunak jasateko arriskua gutxitzea.
 - Denborak aurrera egin ahala, musika eta disziplina ezberdinetako elementuak konbinatzea pentsatu zuten. Horrela, emaitza DANTZA AEROBIKOA izan zen.
 - Erresistentzia lantzeaz gain, malgutasuna, koordinazioa eta indarra ere lantzen dira aerobikean arituz.
- Dantza aerobikoa dibertigarria, ausarta eta praktikatzeko erraza izanik, lurralde ezberdinetara zabaldu zen, Jane Fonda, Diana Rosse eta Sidney Rome bezalako pertsona ospetsuei esker, neurri handi batean.
 - Dantza aerobikoa oso ludikoa eta osasuntsua zela ikusita, sustatu zuten.
 - 70eko hamarkadan Jane Fondak aerobika gorputza moldeatzeko eta pisua galtzeko ariketa ezin hobea zela azalduz, berehala lortu zuen arrakasta. Bestalde, bere programan indartzeko ariketak ere sartu zituen. Saio eredu hau "workout" izenarekin aurkeztu zuten.
 - Ikerketen arabera, garai bateko zoru eta oinetako ezegokiek, irakaskuntza eskasarekin batera, lesio ugari sorrarazi zituen.
 - Orduetik, material, jantzi eta teknika aldetik aurrerakuntza handiak izan dira.
 - 80ko hamarkadan inpaktu baxuko aerobika sortu zen intentsitate desegokiaren ondorioz sortutako lesioak ekiditeko.

- Inpaktu baxuko aerobikak arrakasta handia lortu zuen eta aerobika jende gehiagok praktikatzea ahalbidetu zuen.
- 80ko hamarkadaren erdialdean aerobikaren aldaera ezberdinak agertu ziren. Billy Goodsonen eskutik "Cardio Funk" a agertu zen. Hau inpaktu baxuko aerobikaren aldaera bat da eta helburu nagusia ariketa egin ahala dibertitzea eta ondo pasatzea da.
- Beranduago, Gin Millerrek "Step" a ezagutarazi zuen. Hau aerobikaren beste aldaera bat da eta maila bat igo eta jaistean datza.
- Garai horretan ere Karen eta Howard Schwartzek kompetizioko aerobika garatu zuten eta denbora laburrean mundu osora zabaldu.
- 90eko hamarkadan "slide" (irristaketa) modalitatea sortu zen onura kardiobaskularrak lortzera zuzendua.
- Aipatutako joerez gain, beste asko sortu dira: Kardiosalsa, australiar aerobika, uretako aerobika, etab.

3.1 GELAREN EZAUGARRIAK

- Ikasleek nahikoa leku izan behar dute desplazamenduak egiteko.
- Ikasle guztiek irakaslea ikusi behar dute.
- Tenperatura egokia izango da; ez hotz eta ez bero.
- Ongi aireztatua egotea komeni da.
- Ispiluak ez dira derrigorrezkoak, baina oso gomendagarriak dira, norberak bere gorputz jarrera zuzentzeko.
- **Lurra:**
 - Lurrak ez du oso gogorra (adb. zementua) ezta oso biguna (adb. tatamia) ere izan behar.
 - Gogorregia bada, giltzadurek jasaten duten kolpea oso bortitza da. Halakoetan, zola lodi eta malgudun oinetakoak erabili beharko lirateke.
 - Bigunegia bada, oinak gehiegi hondoratzen dira eta bihurdurak jasateko arriskua dago. Halakoetan, txorkatila ongi babesten duten

oinetakoak edo txorkatila-babestaileak erabiltzea gomendagarria litzateke.

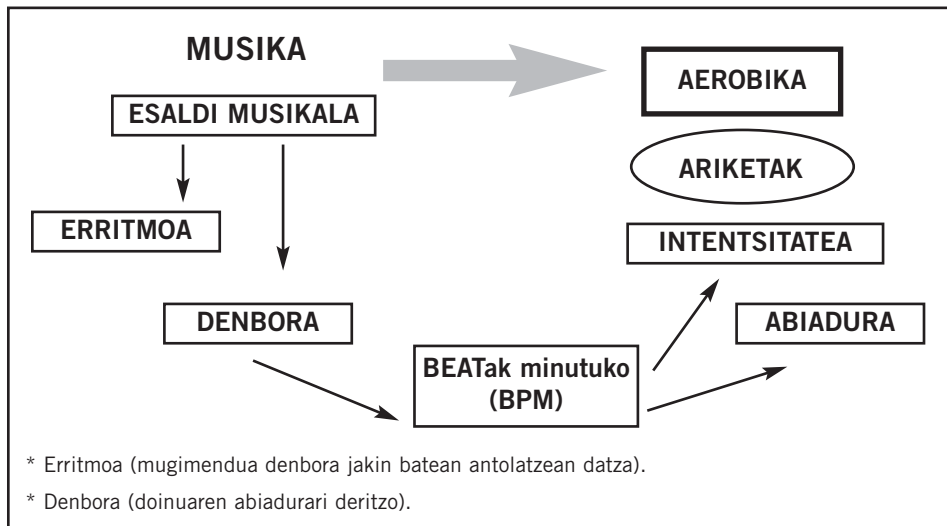
- Lur egokia: oso zurruna ez dena, mugikortasun pixka bat duena gure gorputzaren pisua sentitzean baskulatzeko. Horrela, giltzadurek jasandako kolpeak arintzen dira.
- Ezaugarri hauek betetzen dituzten lurrak aire-kamaradun parket baxukoak dira.

3.2 MUSIKA

- Aerobikeko saioa aurrera eramateko musika ezinbesteko lan-tresna dugu.
- Musika "esaldi musikalez" osatua dago.
- Esaldi musikal batek 8 denbora ditu.
- 4 esaldi bilduz "bloke" musikal bat osatzen da. Bloke bakoitzak 32 denbora ditu.
8 denbora x 4 esaldi = 32 denbora
- Azentodun kolpe bakoitzari BEAT izena ematen zaio.

- Lehenengo denborak erritmoa markatuagoa izaten du eta bloke bakoitzeko aurreneko "kolpea"ri MASTER BEAT deitzen zaio.
- Musika aukeratzekoan minutuko beat kopurua (b/m) izan behar dugu kontuan.

- Aerobikean, ariketek esaldi musikal bakoitzaren hasierarekin bat egiten dute, horrela doinuarekin bat egiteko 8 / 4 / 2 denboratako mugimenduen konbinaketak egiten dira.
- BEATEk, aerobikeko saioaren abiadura eta intentsitatea zehazten dute.



Doinu jakin batek minutuko dituen BEATak (BPM) zenbatzen ikasteko ariketa.

1. Doinu ezberdinetako musikak entzun eta azentodun kolpeak identifikatu (BEATak).
2. Taldeka. Txanda galdu gabe, talde bakoitzak esaldi musikal batean, txaloak joz, azentodun kolpeak identifikatu beharko ditu.
3. Talde bakoitzari erritmoa jarraitzeko modu bat ezarri (txalok, jauziak, oin-kolpeak...) eta aurreko ariketa errepikatu.
4. 10´tan doinu baten BEATak zenbatu. Eraitza x6 egin. Adib. $20 \times 6 = 120$ BPM (b/m).

Aerobikeko saioaren atal ezberdinetan musikaren erritmo ezberdina erabiltzen da. Hona hemen gutxi gora-behera atal bakoitzari dagokion BEAT kopurua.

ATALA		BPM edo B/min
Beroketa		125-138
Atal aerobikoa	Inpaktu baxua	138-145
	Inpaktu altua	145-165
Atal post-aerobikoa		160-134
Tonifikazioa		110-130
Luzaketak	(Musika lasaia nahi bada)	120

3.3 JANZKIA ETA OINETAKOAK

■ Janzkia:

- Era guztietako mugimenduak erosotasunez egiten utzi behar du janzkiak. Hertsikeria eta konpresioak ekidin behar dira.
- Arropen ehunari dagokionez, kotoi eta likrazkoak dira gomendagarrienak; kotoia, izerdia xurgatzeko duen ahalmenagatik eta likra gorputzera egokitze ahalmenagatik.
- Plastikozko ehunekin egindako janzkiak ez dira egokiak, gorputzera ur gehiegi galarazten eta azalaren transpirazioa eragozten baitute.
- Badira ehun termikoekin egindako janzkiak, dantzariak, irakasleak etab. erabiltzen dituztenak, giharrak bero mantentzeko klaseen artean edo atsedean uneetan. Janzki horiek plastikoa dute beraien konposaketan, beraz, azpitik kotoizko janzkiak erabiltzea gomendagarria da izerdia xurgatzeko eta azalak arnasa hartzeko.

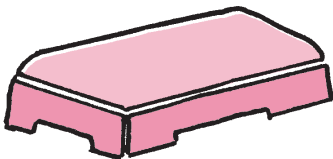
■ Oinetakoak:

Aerobikean aritzeko oinetako egokiak honako ezaugarriak ditu:

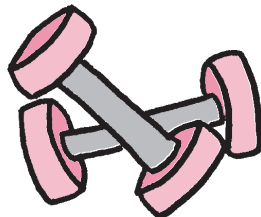
- Arina.
- Larruzkoa eta oso malgua.
- Barrualdea ongi akoltzatua.
- Oina aireztatzeko zuloak izatea.
- Zola lodi eta sendoa izatea.
- Oinetakoaren atzealdean, Akilesen tendoiaren mugimendua errazteko irekigunea izatea.
- Behatzen flexioa erraztasunez egiten uzten duena.
- Alboetako errefortzuak izatea desplazamenduetan eta biretan oinari eusteko.
- Jauziak egiteko erosoak.



Step



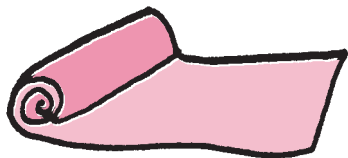
Mankuernak



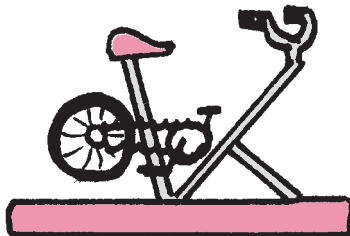
Gomak



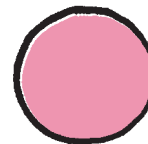
Esterilak



Bizikleta estatikoak



Baloiak



3.4 MATERIAL ESPEZIFIKOA

- Aerobikean hainbat material erabili ohi da: tonifikaziorako, beste modalitate batzuetarako, etab. Hona hemen zenbait material:
 - Step
 - Mankuernak
 - Gomak
 - Esterilak
 - Bizikleta estatikoak
 - Baloiak
 - Pikak (Barrak)
 - ...

Heziketa fisikoko materiala

- Aerobikean erabili ohi den zenbait material Heziketa Fisikoan ez da ohikoa. Horregatik, horien ordezt beste material batzuk erabili daitezke:
 - Koltxonetak
 - Pikak
 - Sokak
 - Banku suediarak
 - Puxikak
 - Klariona
 - Ur botilak
 - ...

4.1 INPAKTU BAXUA

Martxa (Walk)

Oinez ibili, tokiz aldatu gabe.



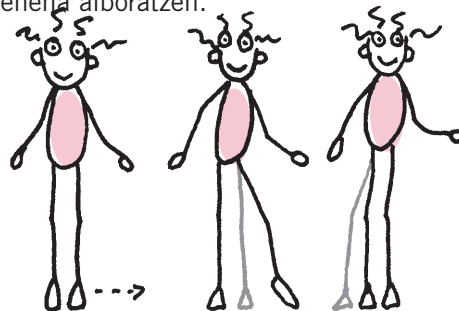
Fondoak (Lunges)

Hanka bat aurreratu eta berriz hasierako tokira ekarri.



Albo batetik bestera (Step touch)

Hanka bat albo baterantz eraman eta bestea elkartu. Gero, azkenengoz ekarritako hanka izango da lehena alboratzen.



Ostikoak (Kicks):

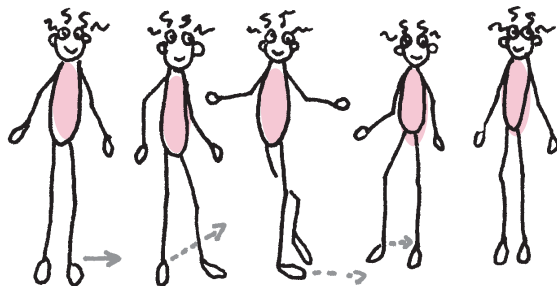
-Aurrera-Alboetara-Atzera

Hanka atzetik aurrera, alboratu edo atzera bota eta bermea aldatu.



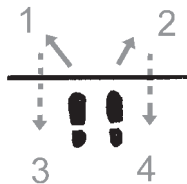
Gurutzatua (Viña)

Hanka bat alboratu, bestea atzetik gurutzatu, aurrekoa norabide berean alboratu berriz eta besteak jarraituko dio oinak elkartu arte.



Ube (Uve)

Oinekin ube bat irudikatuz, eskubi-ezker aurrera, eskubi-ezker atzera.



Belaunak gora (Knee lifts)

Oin bat lurrean mantenduz, beste belauna flexionatu eta gorantz eraman.



Orpoak atzera (Heel lifts)

Oin bat lurrean mantenduz, beste belauna flexionatu eta orpoa ipurdirantz eraman.

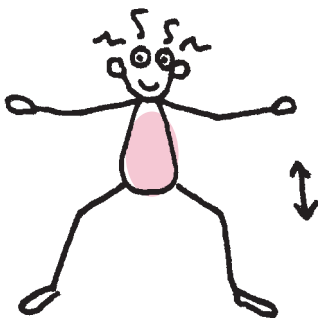


Bira (Turn)

Oinen gainean bira egin.

(Plié / Squat)

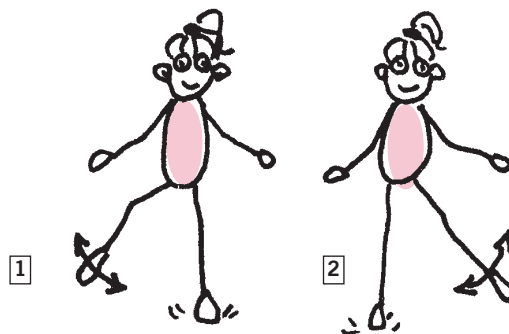
Hankak zabaldua eta erdi flexionaturik, gorputz enborra gora eta behera eraman.

**4.2 INPAKTU ALTUA****Korrika (Jogging)**

Korrika egin, tokiz aldatu gabe.

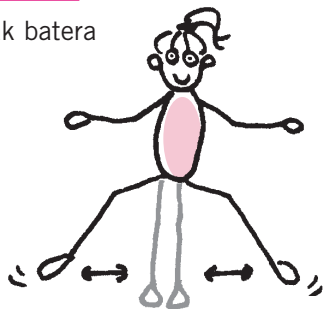
**Penduloa (Side legs hop)**

Hanka bat alborantz altxatu eta lurrera hurbiltzean, jauzi batez aldatu eta beste hanka altxatu.



Jack jauziak (Junping Jack)

Jauzi batez bi hankak batera elkartu eta urrundu.



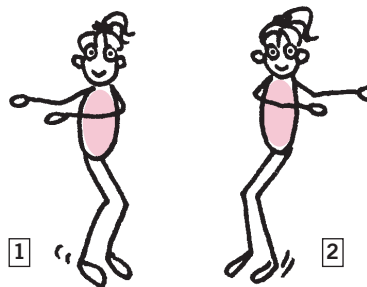
Ostikoak (Kicks): -Aurrera-Albora-Atzera

Jauzika, hankekin ostikoak eman airera txandaka (aurrera, albora edo atzera).



Twist (Twist)

Jauzika, oinak alde baterantz zuzentzean, besoei besterantz eragin.



Belaunak gora jauzika (Knee lifts high)

Jauzika, hanka bat flexionatu eta gorantz eraman eta gero bestea.



Orpoak atzera jauzika (Heel lifts high)

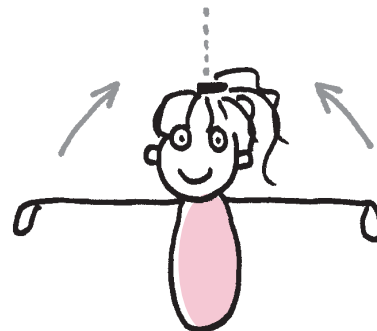
Jauzika, txandaka hankak flexionatu eta orpoak ipurdirantz eraman.

**4.3 BESOEN MUGIMENDUAK**

Aerobikean hankekin egindako mugimenduei besoen mugimenduak elkartu ohi zaizkie. Konbinaketak oso ezberdinak eta ugariak izan daitezke. Horrela, jarraian besoen mugimendu batzuk proposatzen ditugu, norberak aurrerago azaldutako oinarrizko urratsekin konbina ditzan.

Hanken mugimenduei besoen mugimenduak gehitzeak koordinazio maila handiagoa eskatzen du eta intentsitatea ere handiagoa izango da.

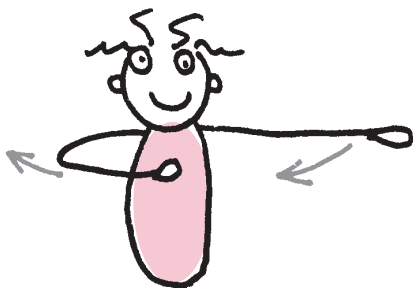
1. Besoak luzatuta gurutze eran, buruaren gainean elkartu eta jaitsi.



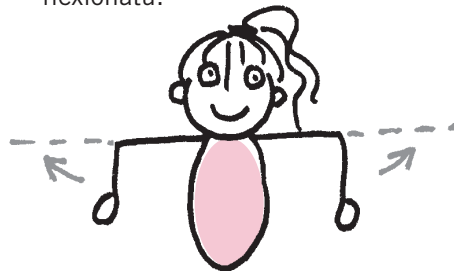
2. Besoak aurrealderantz luzatuta, buru gainerantz igo eta jaitsi.



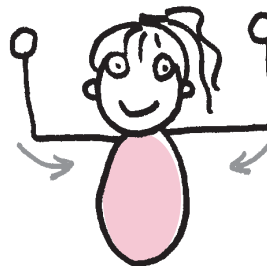
3. Beso bat luzatu albo baterantz eta aldi berean beste besoa flexionatu eskua bularrerantz eramanez. Gero, alderantziz.



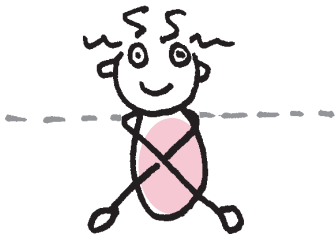
4. Besoak aurrealdera flexionatuta eta esku ahurrak atzerantz, ukondoak sorbaldaren altueran mantenduz, ukondoak luzatu eta flexionatu.



5. Ukondoak 90° flexionatuta, bularraldean elkartu eta banandu, sorbalden parean mantenduz.



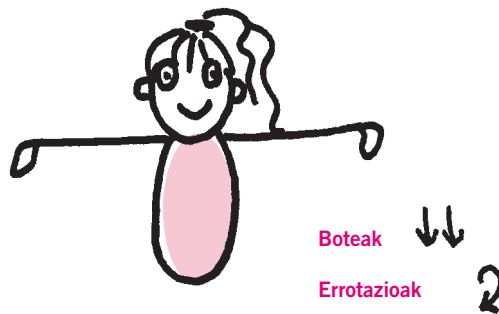
6. Besoak zabaldu gurutze eran, gorputzaren aurrealdean gurutzatu goitik eta behetik eta berriro zabaldu.



7. Gorputzaren aurrealdean txandaka beso bat luzatu eta bestea flexionatu.



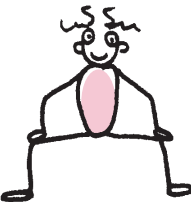
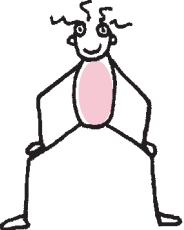




8. Besoak gurutze eran jarrita: boteak, errotazioak,...








- Aerobikean aritzeko oso garrantzitsua da jarrera egokia mantentzea
 - Uneoro norberak bere gorputzaren jarreraren konsziente izan behar du.
 - Prebentzio aldetik, heziketa posturala oinarrizko elementua da.
 - Aztura posturalak jarrera jakin bat errepikatuz automatizatzen dira.
 - Badira zenbait ariketa ezegokitzat jotzen direnak. Hauen ordez beste ariketa batzuk hobetsi daitezke.
 - Hobesten diren ariketek baldintza batzuk bete behar dituzte:
 - Gorputz atal bat lantzean ez dute beste atal bat kaltetu behar.
 - Tentsio-maila neurtu eta mina sentitu aurretik gelditu behar da, behartu gabe.
 - Egokia litzateke hezitzaileak ikasleei aukeratutako ariketen zergatia azaltzea.
- Ariketa ezegokiak gorputzeko zenbait gunek eta egituretan errazago sortzen dituzte ondorio txarrak, bizkarrezur eta belaunetan nagusiki.
 - Aerobikeko oinarrizko jarrera honako hau izan daiteke:
 - Burua bizkarrezurrekin lerrokatuta, posizio naturala mantenduz beti, tentsiorik gabe.
 - Sorbaldak erlaxatuta.
 - Bizkarra zuzen.
 - Gluteo eta abdominalak uzkurtuta.
 - Pelbisa aurrerantz (erretrobertsioan).
 - Hankak aldakaren zabaleran banatuta. (edo pixka bat gehiago).
 - Belaunak erdiflexionatuta eta erlaxatuta.
 - Oinak paraleloan eta belaunen norabide berean zuzenduta.

ZENBAIT ADIBIDE:

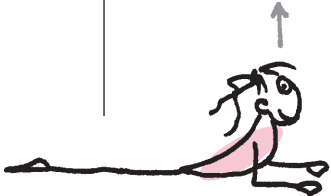
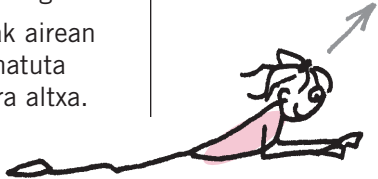

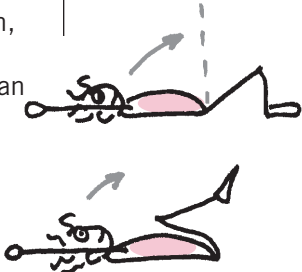
ARIKETA EZEGOKIA	ZERGATIA	MARRAZKIA	ARIKETA EGOKIA	MARRAZKIA
"Squat" edo (eserialdi osoak)	Belaunaren gehiegizko flexioa.		Belaunak 90° baino gutxiago flexionatu, adb: (eserialdi erdia).	
"Grand plié"	Belaunaren gehiegizko flexioa.		Aulki batean eseri eta zutitu.	
"Hesi-jauzia"	Atzean gelditzen den hankeko belaunaren alboko barruko lotailuaren gainkarga.		Eserita, hanka bat luzatuta eta bestea flexionatuta orpoa barrurantz duela.	



ZENBAIT ADIBIDE:

ARIKETA EZEGOKIA	ZERGATIA	MARRAZKIA	ARIKETA EGOKIA	MARRAZKIA
Gorputz enborraren flexioa aurrerantz	Belaunaren gehiegizko luzamendua.		<ul style="list-style-type: none"> - Lurrean etzanda ahoz gora hankak enborrerantz ekarri eta eskuekin eutsi. - Eserita, kokotsa oinetarantz luzatu eta beharrezkoa balitz belauak flexionatu. 	
Buruaren bira osoa	Zirkundukzio zerbikala.		Lepoaren flexioa aurreko planoan, zeharrean eta aurre-atzekoan.	<p>Albora</p>  <p>esker-eskuin</p>  <p>aurrera-atzera</p>

ZENBAIT ADIBIDE:

ARIKETA EZEGOKIA	ZERGATIA	MARRAZKIA	ARIKETA EGOKIA	MARRAZKIA
<p>Abdominalak hankak luzatuta</p>	<p>Alde lunbarraren eta gihar psoas-iliakoaren gainkarga</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Belaunak flexionatu eta pelbisa gorantz, alde eskapularra bakarrik igo. - Hankak airean flexionatuta enborra altxa. 	
<p>Abdominalak luzatzeko ariketa</p>	<p>Bizkarraren gehiegizko luzamendua</p>		<p>Ahoz behera etzanda, bularrarekin aurrerantz egin, sabela eta ukondoak lurreen mantenduz.</p>	

6.1 SARRERA

Jarraian planteatzen ditugun orientabide hauek orokorrak dira. Haur, gaztetxo nahiz helduek hauek jarraitzea gomendatzen da.

Aurrerago, helburu batzuk aurkezten ditugu, bi multzotan banatuta: alde batetik irakaskuntzan oinarritutako aerobikerako (hauek Eskualdeko Kirol Bulegoaren -EKB- egitura jarraitzen dute), eta beste aldetik, aisialdirako aerobikari zuzenduta.

Azkenik, aerobikaren irakaskuntzarako era ezberdinak eta ebaluaketa eredu batzuk aurkezten ditugu.

6.2 ORIENTABIDE BATZUK

- Aerobikean uneoro mugitzen egon behar da etenik egin gabe. Baliogarria izan ohi da "martxa" pausoa erabiltzea
- Progresio bat egon behar du:
 - Errazenetik zailenera.
 - Mugimendu sinpleenetatik konplexuagoetara.
- Irakaslea taldearekiko aurrez-aurre kokatua dagoenean, ispilu bat bezala arituko da pausoak azaltzerakoan (ikasleentzat errazagoa denez eskubirantz hastea, irakaslea ezkererantz hasiko da).
- Aerobikean ez da beharrezkoa gorputz teknika zorrotzik erabiltzea. Hala ere, gure osasunean kalterik ez jasateko, beti gorputz jarrera egokia mantentzea komeni da.
- Hezkuntzan, aerobikak dauzkan ezaugarriak direla eta batez ere inpaktu baxua erabiliko da, inpaktu altua soilik une zehaztetan gauzatuko da.

- Proposamen irekiak onartuko dira, hauen bitartez partaideen sormena eta adierazpena landu ahal izateko.
- Jolasak erabiltzea garrantzitsua da ikaskuntza errazteko eta mugimendu mekanikoak adierazpenekoak bihurtzeko.
- Mozorroak, objektuak eta beste hainbat material erabiliko dira saioak aberastu eta ikasleen motibazioa sustatzeko.
- Talde eta espazio antolaketa ezberdinekin jokatu da, parte-hartzaileen arteko komunikazioa hobetzeko, eta oinarrizko pausoen barneratzea errazteko.
- Ahotsa, soinua, adierazpen keinuak, etab. musika eta koreografiarekin erlazionatuta dauden baliabideak dira eta mugimendua nahiz animazioa bultzatzen dute.
- Irakaslea animatzaile moduan arituko da, ikasleen parte hartzea bultzatuz. Ikaslea izango da benetako protagonista.

- Aerobikean aritzeko musika martxosoa eta ozena erabiltzea ezinbestekoa denez, zaila izan ohi da ikasleekin hitz eginez komunikatzea. Horregatik, komenigarria da irakasleak beste zenbait baliabide erabiltzea bere ikasleekin komunikatzeko, keinuak esaterako.
- Aerobikeko aldaera ezberdinak (funky, latindar erritmoak, rocka, kirola,...) erabiliko dira gure proposamenak aberasteko. Modu honetan, aerobikaren oinarrizko urratsak estilo, musika eta erritmo ezberdinei moldatzen ikasiko dute.
- Intentsitatea hiru modutan jaitsi dezakegu:
 - Inpaktu baxuko ariketak eginez.
 - Goi ataleko mugimenduak egiteari utziz.
 - Beat kopurua gutxituz.

6 Orientabide didaktikoak

Inpaktu Baxua

- Ez da jauzirik egiten.
- Oin batek gutxienez lurrarekin kontaktuan egon behar du.
- Lan intentsitatea baxua da.
- Lesio arriskua baxua da.

Inpaktu Altua

- Jauzika gauzatzen da.
- Intentsitate handiko lana da.
- Estresa eragiten du lokomozio aparatuan.

6.3 HELBURUAK ETA EDUKIAK

IRAKASKUNTZARAKO AEROBIKA

Helburu orokorrak

1. Bakoitzak bere gorputza eta mugimendu ahalmenak ezagutu eta baloratzea.
2. Gorputzaren jarrera egokiak identifikatu eta baloratzea, osasunean duten ondorioekin erlazionatuz.
3. Gorputza eta mugimendua adierazteko eta komunikatzeko baliabide gisa erabiltzea.
4. Jardueretan parte hartzea gainerakoak errespetatuz eta hauekiko harreman orekatuak ezarriz, hezkidetzaz, integrazioa eta elkarkidetzaz bultzatuz.
5. Bakoitzaren ahalmen eta ariketa fisikoaren nolakotasunaren arabera, ahalegina neurtzea eta ez emaitza.
6. Aerobikaren oinarriko mugimenduak ezagutu eta menperatzea.
7. Higiene, elikadura eta ariketa fisiko egokirako ohiturak hartzea.
8. Aerobika aisialdia antolatzeke baliabide gisa ezagutu eta baloratzea.

EDUKIAK

KONTZEPTUZKOAK

- Musika bakoitzaren erritmoa.
- Koordinazioa.
- Sormena eta adierazpena.
- Oinarrizko urratsak.
- Mugimendu estetikoa.
- Aerobika eta aldaera ezberdinak.

PROZEDURAZKOAK

- Banaka, binaka nahiz taldeka dantzatu, desplazatu,...
- Pauso elkarketak burutu.
- Besoen mugimenduak asmatu, elkartu,...
- Erritmoa sentitu.
- Sortutako koreografiak elkarri irakatsi.
- Dutzatu.

JARRERAZKOAK

- Nork bere mugak ezagutu eta onartu.
- Instalakuntzak, materialak etab. zaindu eta errespetatu.
- Taldekideen arteko harremanak bultzatu eta hauek errespetatu.



AISIALDIRAKO AEROBIKA

Helburu orokorrak

Ikuspuntu fisiologikotik:

1. Arnasketaren iraupena eta iraupen kardiobaskularra hobetzea.
2. Giharrak indartu eta tonifikatzea.
3. Giltzaduren mugikortasuna garatzea.

Olgeta eta heziketa ikuspuntutik:

1. Jardueraren berezko gaitasun fisikoak garatzea (erritmoa, koordinazioa, etab.).
2. Aerobika norbanakoaren adierazpide bezala erabiltzea.
3. Aerobikaren oinarrizko urratsak ezagutu eta menperatzea.
4. Dantza eta adierazpenean oinarrituz, aerobika musika estilo desberdinetara moldatzea.
5. Erritmoa garatu mugimendu eraginkorrek eginez eta estetikoki ikusgarriak egiten saiatuz.
6. Taldekideen arteko harremanak bultzatu eta indartzea.
7. Osasun integrala hobetzea.
8. Tolerantziarako bide bezala, besteen nahiz norberaren gaitasun fisikoak errespetatu eta baloratzea.

6.4 IRAKASKUNTZA ERAK ETA EBALUAKETA EREDUAK

Jarraian agertzen diren adibideetan hainbat irakaskuntza era aurkezten dira. Hauek aerobika irakasteko egokienetarikoak izan daitezke, horrek ez du esan nahi beste era batzuk ere erabiltzerik ez dagoenik.

Modu berean, irakaskuntza era bakoitzari egokitu daskiokeen ebaluaketa eredu bat proposatzen dugu.

IRAKASKUNTZA ERAK	EZAUGARRIAK																											
Praktikan oinarritutako irakaskuntza	<ul style="list-style-type: none"> - Zeregin finkoak izan behar ditu. - Eredu bat jarraitu behar du. - Ebaluatzeko erraza izan behar du. - Banakako jarduera eragiten du. 																											
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="7" data-bbox="523 757 1442 787">EBALUAKETA ERA</th> </tr> <tr> <th data-bbox="552 829 715 860">IKASLEA</th> <th data-bbox="715 829 887 860">ZEREGINA</th> <th colspan="2" data-bbox="887 829 1059 860">HOBEKUNTZA</th> <th data-bbox="1059 829 1235 860">F.B.a</th> <th colspan="2" data-bbox="1235 829 1407 860">HOBEKUNTZA</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <th data-bbox="887 871 973 901">BAI</th> <th data-bbox="973 871 1059 901">EZ</th> <td></td> <th data-bbox="1235 871 1321 901">BAI</th> <th data-bbox="1321 871 1407 901">EZ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	EBALUAKETA ERA							IKASLEA	ZEREGINA	HOBEKUNTZA		F.B.a	HOBEKUNTZA				BAI	EZ		BAI	EZ						
EBALUAKETA ERA																												
IKASLEA	ZEREGINA	HOBEKUNTZA		F.B.a	HOBEKUNTZA																							
		BAI	EZ		BAI	EZ																						



6 Orientabide didaktikoak

IRAKASKUNTZA ERAK		EZAUGARRIAK															
Arazoen konponketa	<ul style="list-style-type: none"> - Sormena lantzeraz bultzatzen du. - Ondorioa, mugimenduak sortzea izan daiteke. - Elkarlanean aritzearen garrantzia azpimarratzen du. - Arazoekiko baliogarritasuna aztertu dezake. - Gorputz adierazpenarekin zerikusia duten gaiak lantzeko oso egokia da. 																
	EBALUAKETA ERA																
	IKASLEA		ARIKETA		ERRITMOA			SORMENA		PARTE-HARTZEA							
				1	2	3			1	2	3						
Ander																	
Elkarrekiko irakaskuntza	<ul style="list-style-type: none"> - Giza harremanak bultzatzen ditu. - Berehalako Feed-Backak eskaintzen dituen baldintzak ezartzen ditu. - Behatzaile partikular batekin lan egiteko aukera ematen du. - Prozesuaren atal ezberdinetan parte hartzeko aukera dago. 																
	EBALUAKETA ERA																
			ARIKETA		ERRITMOA			KOORDINA.			F.B.a		JARRERA				
				BESO			ZANGO			BESO / ZANGO					1	2	3
		1	2	3	1	2	3	1	2	3							
Ejekutatzailea																	
Behatzailea																	

IRAKASKUNTZA ERAK		EZAUGARRIAK																																				
Barneratze era	<ul style="list-style-type: none"> - Ezberdintasunei egokitzen den estiloa da. - Exekuzio mailaren arabera praktikatzeko aukera ematen du. - Norberaren gaitasunen eta errealtatearen arteko erlazioaz jabetzeko aukera ematen du. - Emozioen aldetik, independentzia lantzen da. 																																					
	EBALUAKETA ERA																																					
	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">IKASLEA</th> <th colspan="3">JARRERA</th> <th colspan="3">1. ARIKETA (maila)</th> <th colspan="3">2. ARIKETA (maila)</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>										IKASLEA	JARRERA			1. ARIKETA (maila)			2. ARIKETA (maila)			1	2	3	1	2	3	1	2	3									
IKASLEA	JARRERA			1. ARIKETA (maila)			2. ARIKETA (maila)																															
	1	2	3	1	2	3	1	2	3																													
Aginte zuzena		EZAUGARRIAK																																				
<ul style="list-style-type: none"> - Modelo baten errepikapenean datza. - Estimuluaren erantzun zuzena ematen da. - Exekuzio bateratua lortzen du. - Berdintasuna lortzen da. - Arau estetikoak mantentzen dira. - Denbora egoki erabiltzen da. 																																						
EBALUAKETA ERA																																						
autoebaluaketa																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">1. ARIKETA</th> <th colspan="2">ERRITMOA</th> <th colspan="2">KOORDINAZIOA</th> <th colspan="2">KOREOGRAFIA</th> <th colspan="2">GUSTOKOA</th> </tr> <tr> <th>ONDO</th> <th>GAIZKI</th> <th>ONDO</th> <th>GAIZKI</th> <th>ONDO</th> <th>GAIZKI</th> <th>BAI</th> <th>EZ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>										1. ARIKETA	ERRITMOA		KOORDINAZIOA		KOREOGRAFIA		GUSTOKOA		ONDO	GAIZKI	ONDO	GAIZKI	ONDO	GAIZKI	BAI	EZ												
1. ARIKETA	ERRITMOA		KOORDINAZIOA		KOREOGRAFIA		GUSTOKOA																															
	ONDO	GAIZKI	ONDO	GAIZKI	ONDO	GAIZKI	BAI	EZ																														



7.1 SARRERA

SAIOEN EGITURA

Aerobikeko saioak modu ezberdinetan antola daitezke. Saio bakoitzak izaera ezberdina du helburu eta inguruaren arabera. Beraz, gimnasio batean (aisialdia) eta heziketa fisikoko klase batean saioak modu ezberdinean planteatzen dira. Horregatik, guk ere ezaugarri ezberdinetako ereduak proposatu ditugu, batetik haurrei eta bestetik gazte eta helduei zuzenduta, hezkuntza nahiz aisialdirako.

- Aerobikeko saio klasikoa 3 ataletan banatzen da:
 1. Beroketa 5-10' (erritmo baxuko koreografia jakin bat burutzean datza).
 2. Atal nagusia 20-40' (erritmo biziagoko koreografia jakin bat burutzean datza).
 3. Barealdia 10-15' (musikaren erritmoa jaisten denean hasten da. Luzaketa orokorrak egin ondoren, tonifikazio ariketak gauzatzen dira. Azkenean berriz, luzaketa eta erlaxazio ariketak).

* Luzaketak:

- Dinamikoak (beroketa eta atal nagusiaren artean).
- Estatikoak (saio amaieran, tonifikazioa eta gero).
- Ezaugarri nagusia: atal guztiak musikaren erritmoari jarraituz gauzatzen dira.
- Irakasleak emandako ereduari jarraitu behar zaio.
- Ez dago etenaldirik.

■ Irakaskuntzako ohiko saioa 3 ataletan egituratu ohi da:

1. Beroketa 5-10'
2. Atal nagusia 30-40'
3. Barealdia 5-10'

* Luzaketak: saio hauetan luzaketen ordez jolas ezberdinak erabil daitezke beroketarako nahiz lasaitasunera itzultzeko. Izan ere, adin txikikoekin luzaketak egitearen garrantzia batez ere ohitura egokiak hartzean datza.

SAIOAK

Saioak 50 minutu ingurukoak dira eta guztietan musika ezinbesteko tresna izango da. Saioa nori zuzenduta dagoen eta bere ezaugarriak kontuan hartuta, musika biziagoa ala mantxoagoa erabiliko da.

Hasteko, I maila eta II maila saioak proposatu ditugu. Hauek, Heziketa Fisikoko saio baten egitura dute eta aerobikean lehen aldiz arituko den edonori zuzendu daitezke; intentsitatea, pausoak etab. egokituz gero, edonork egiteko modukoak dira. Proposatutako ariketa motak eta saioaren egitura ikusita, batez ere hurrekin burutzeko dira egokiak, baina edozein adinetara moldatu daitezke. Saio hauek nahiko "libreak" dira eta parte hartzaileen sormena, autonomia, partaidetza,... bultzatzeko aproposak dira.

Hurrengo bi saioak koreografia ereduak dira. Hauek aisialdian egin ohi den aerobikaren izaera dute (irakasleak gidatutako saioak, ikasleek honi imitatuz), baina horrek ez du esan nahi hezkuntzara egokitu ezin daitezkeenik. Izan ere,

lehenengo koreografia ereduak hurrekin egiteko moldatua dago eta bigarrena, berriz, gazte eta helduentzako koreografia ereduak da.

*Eredu laburtua: koreografia bakoitzaren ondoren dagoen fitxa da eta bertan saio osoa laburturik agertzen da grafikoki (beroketa, atal nagusia, barealdia). Hau erabili ahal izateko, ezinbestekoa da saioen fitxak irakurri, ulertu eta barneratzea, eta era berean, hiztegi grafikoa aurrean izatea zeinuen esanahia zein den jakiteko. Fitxa hau eskema moduan erabiltzeko egina dago, irakasle edo entrenatzaileak saioan aurrean izan dezan eta zerbait ahaztuz gero momentuan gogoratzeko.

Amaitzeko, tonifikazio ereduak proposatu ditugu. Batetik, zenbait tonifikazio ariketa bildu ditugu, gorputzeko atal jakin batzuk lantzeko: gluteo, aldaka eta izterrak batetik eta abdominalak (goikoak, albokoak, behekoak) bestetik. Ariketa hauek modu ezberdinetan erabili daitezke; irakasle edo entrenatzaile bakoitzak bere beharretara egokitu beharko ditu.















Bestetik, tonifikaziorako zirkuitoak aurkeztu ditugu. Lehenengo hezkuntzan hurrekin egiteko saioa da. Zirkuito hau erresistentzia aerobikoa lantzeko oso erabilgarria da. Gainontzeko saioak aisialdian gauzatzeko proposatu ditugu. Materiala, intentsitatea, etab. egokituz, edozein adini egokitzea zilegi litzateke.

Zirkuitoak prestatzerakoan zenbait puntu hartu behar dira kontuan:

- Ez da komeni gihar talde berdinak jarraian lantzea.
- Errepikapen kopurua eta materiala taldearen ezaugarriei egokitu behar zaie.
- Landu diren giharrak kontuan hartu behar dira, ondoren horiek luzatzeko.

HIZTEGI-GRAFIKOA

Martxa	E	"Ubea"	v	Jogging	ə
Aurrera		"Viña"		Belaunak gora	
Atzera		Jauziak	"	Orpoak atzera)
Bira		Step-Touch		Jumps	
Biradun desplazamendua		Step-Touch bikoitza		Bi "toke"/Touch	N
Twisty		Ostikoak: -Lasaia		Errepikatu	β
Lunges		-Indartsuak		Hasieratik	λ

7.1.1 I. MAILA

HELBURUAK			
ADINA	INTENTSITATEA	MUSIKA	MATERIALA
- 10 urte	- Aldakorra	- 120 BEAT - 130-150 BEAT - 120 BEAT	- Irrati-kaseta

B E R O K E T A

PROGRESIO DIDAKTIKOA

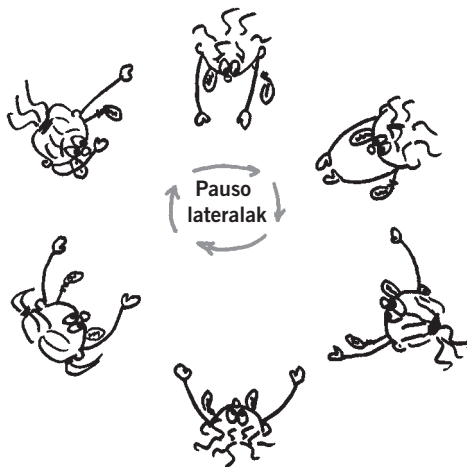
AZALPEN GRAFIKOA

DENBORA





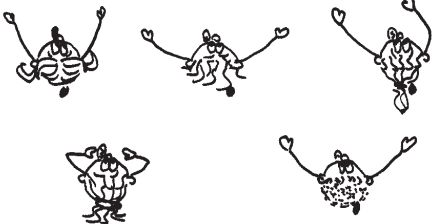
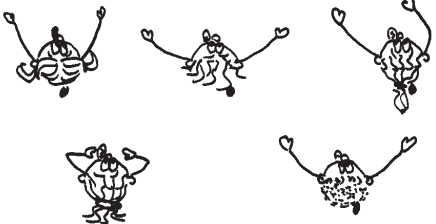
1. ariketa

Denak borobilean jarri eta musikari jarraituz, 8ko denborak markatuz ariketa ezberdinak egin:

- 8 txalo.
- 8 kriskitin.
- 8 aldiz besoak igo eta jaitsi.
- 8 pauso lekuan bertan.
- 8 step touch.
- Berdin, orpoen gainean-8 pauso besoak ere mugituz.
- Pauso lateralak borobil barrurantz begira.
- Pauso lateralak, 4 borobil barrurantz begira eta 4 kanporantz begira.



10'

A T A L N A G U S I A		
PROGRESIO DIDAKTIKOA	AZALPEN GRAFIKOA	DENBORA
<p>2. ariketa</p> <p>Espazioan sakabanatuta, musikaren erritmoari jarraituz, 8 denbora norbaitekin eskutik helduta "dantzatu", hurrengo 8 denborak bikotez aldatu eta ondorengo 8ak bikote horrekin aritu (oinez, saltoka, belauinak gora,...).</p>		3'
<p>3. ariketa</p> <p>Ikasleak lerrotan jarrita daudela irakasleak aerobikeko oinarriko zenbait urrats irakatsiko dizkie. Adb.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Martxa-Belauinak gora - V - Orpoak ipurdira - Step touch - Viña 	<p>3. </p> <p>4. </p> <p></p> <p></p>	15'
<p>4. ariketa</p> <p>Kokapen berdina mantenduz, musikaren erritmoa progresiboki azkartu eta ikasitako urratsak egokitu.</p>		5'

A T A L N A G U S I A

PROGRESIO DIDAKTIKOA	AZALPEN GRAFIKOA	DENBORA
<p>5. ariketa</p> <p>Musikaren erritmoa mantxotu eta urrats bakoitzarentzat besoen mugimendu bat asmatu.</p>		10'

B A R E A L D I A

PROGRESIO DIDAKTIKOA	AZALPEN GRAFIKOA	DENBORA
<p>6. ariketa</p> <p>Musika lasaia. Ikasle bakoitza animalia bat izango da eta irakasleak ipuin moduko bat kontatu bitartean ikasleek antzeztu egingo dute. Adb.: Animalia guztiak oihanean daude, egunsentia da eta guztiak gorputza luzatzen hasi dira,... Iluntzen ari da eta animaliak lotara doaz; poliki-poliki lurrean etzaten dira...</p>		8'

7.1.2 II. MAILA


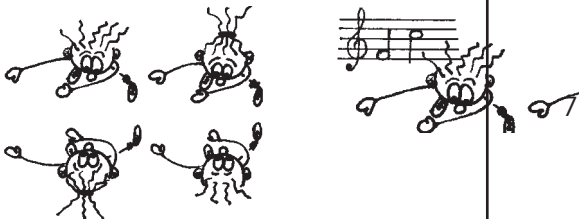
HELBURUAK			
<ul style="list-style-type: none"> - Pauso ezberdinak sortzeko eta elkartzeko gaitasuna lantzea. - Erritmo ezberdinetara egokitzeko gaitasuna lantzea. 			
ADINA	INTENTSITATEA	MUSIKA	MATERIALA
- 10 urte	- Aldakorra	<ul style="list-style-type: none"> - 120 BEAT - 130-150 BEAT - 120 BEAT 	- Irrati-kaseta

B E R O K E T A

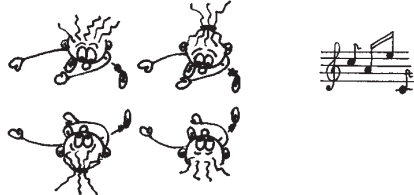

PROGRESIO DIDAKTIKOA	AZALPEN GRAFIKOA	DENBORA
<p>1. ariketa</p> <p>Musikaren erritmoari jarraituz, espazio guztian nahi duten bezala mugitu.</p>		3'
<p>2. ariketa</p> <p>Musikaren erritmoari jarraituz, bi oinen gainean ohikoa ez den moduan desplazatu.</p>		3'

Saio eredu batzuk


AEROBIKA HEZKUNTZAN

A T A L N A G U S I A		
PROGRESIO DIDAKTIKOA	AZALPEN GRAFIKOA	DENBORA
<p>3. ariketa</p> <p>Launaka ilaran jarrita, musikaren erritmoari jarraituz 1.ak egiten duen pausoa errepikatu (txandaka).</p>		5'
<p>4. ariketa</p> <p>Aurreko taldeetan, toki jakin batean kokatu eta bakoitzak pauso bat pentsatu (besoen mugimenduak ere bai) eta besteei irakatsi. Gero, pauso ezberdinak elkartu.</p>		10'
<p>5. ariketa</p> <p>Bi talde elkartu eta ikasitako pauso-elkarketa elkarri irakatsi.</p>		

A T A L N A G U S I A

PROGRESIO DIDAKTIKOA	AZALPEN GRAFIKOA	DENBORA
<p>6. ariketa</p> <p>Erritmo biziagoko musika jarriz, ikasitako elkarketa egokitu.</p>		10'
<p>7. ariketa</p> <p>Talde "koreografia" aurkeztu bestee ere imitazioz dantzatu ahal izateko.</p>		12'

B A R E A L D I A

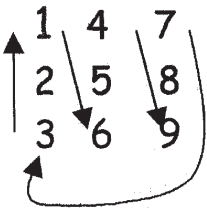

PROGRESIO DIDAKTIKOA	AZALPEN GRAFIKOA	DENBORA
<p>8. ariketa</p> <p>Musika lasai bati jarraituz, gorputz atal ezberdinak erlaxatu.</p>		5'



7.2.1 HAURREKIN EGITEKO KOREOGRAFIA EREDU BAT

HELBURUAK			
- Musikaren arabera koreografia jarraitzea.			
ADINA	INTENTSITATEA	MUSIKA	MATERIALA
- 10 urtetik gora.	- Aldakorra.	- Aerobic Power Mix 35 Feel the Drive. - 120-140 BPM.	- Irrati kaseta eta diska. - Puxikak.

B E R O K E T A


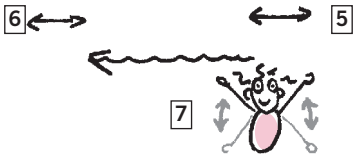
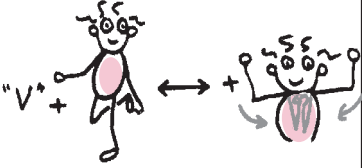
PROGRESIO DIDAKTIKOA	AZALPEN GRAFIKOA	DENBORA									
<p>1. ariketa</p> <p>"Ezetz errepikatu":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikasleak ilaratan kokatuta. - Txandaka, bakoitzak ikasitako edo asmatutako urrats bat proposatu. - Lehenengoak esandako urratsa egin. - Lehenengoak + bigarrenak proposatutakoa gauzatu. - Lehenengo + bigarren + hirugarrenak egindakoa burutu. <p>... progresiboki.</p>	 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; margin-left: 20px;"> <table style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr><td>2</td><td>5</td><td>8</td></tr> <tr><td>3</td><td>6</td><td>9</td></tr> <tr><td>7</td><td>1</td><td>4</td></tr> </table> </div>	2	5	8	3	6	9	7	1	4	8'
2	5	8									
3	6	9									
7	1	4									
<p>2. ariketa</p> <p>"Puxikak puzten": norberak bere puxika puztuko du.</p> <p>*Koreografia osoan zehar puxikak eskuetan izango ditugu.</p>		2'									



Saio eredu batzuk AISIALDIKO AEROBIKA

A T A L N A G U S I A					
PROGRESIOA			AZALPEN GRAFIKOA	ARIKETA	
A	1. Martxa	4		<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> 1 </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> 2 </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> 3 </div> </div>	X 2
	1. + besoak: aurrera eta atzera	4	Ikus: Eredu laburtua I		
	2. Step	4			
	2.+ besoak: aurrera eta atzera oinekin batera	4	Ikus: Eredu laburtua I		
	3. "Ube"	4			
3. + besoak: bi besoak batera gorantz eta eskubirantz, gero ezkererantz, ondoren beherantz eta eskubirantz eta ezkererantz berriz	4	Ikus: Eredu laburtua I			
A X 2					
B	o 4."Viña" eskubirantz	1	<hr style="border: 1px solid black;"/>	X 4	
	o 5.Step	1	<hr style="border: 1px solid black;"/>		
	o 6."Viña" ezkererantz	1	<hr style="border: 1px solid black;"/>		
	o 7.Step	1	<hr style="border: 1px solid black;"/>		

A T A L N A G U S I A


PROGRESIOA			AZALPEN GRAFIKOA	ARIKETA	
B	4. "Viña" eskubirantz + besoak: eskuin besoaz "erakusketa".	1	Ikus: Eredu laburtua I		X 4
	5. Step + besoak: "hegan"; besoak gora eta behera astindu.	1			
	6. "Viña" ezkererantz + besoak: ezker besoaz "erakusketa".	1	Ikus: Eredu laburtua I		X 4
	7. Step + besoak: "hegan"; besoak gora eta behera astindu.	1			
A + B X 2					
D	o 8.Orpoak atzera, aurrerantz.	2	Ikus: Eredu laburtua I	X 2	
	o 9.Step atzera.	2			
	8. Orpoak atzera, aurrerantz + besoak: altxatzen dugun hanka kontrako eskuarekin ukitu.	4	Ikus: Eredu laburtua I		X 4
	9. Step atzera + besoak: "bularreko ariketak"; ukondoak flexionatuta besoak ireki eta itxi.	4			
A + B + D X 2					



Saio eredu batzuk AISIALDIKO AEROBIKA

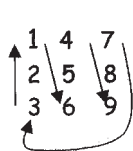
A T A L N A G U S I A					
PROGRESIOA			AZALPEN GRAFIKOA	ARIKETA	
E	10. Bira bat ezkererantz + besoak: puxikak ahalik eta gehien astindu	4			X 2
	11. Twist + besoak: ukondoak flexionaturik ezker eskubira mugitu (oinen aurkako aldera)	1			
	12. Bira bat eskubirantz + besoak: puxikak ahalik eta gehien astinduz	4			X 2
	13. Twist + besoak: ukondoak flexionaturik ezker eskubira mugitu (oinen aurkako aldera)	1			
A+B+D+E x nahi beste					

B A R E A L D I A

PROGRESIO DIDAKTIKOA	AZALPEN GRAFIKOA	DENBORA
<ul style="list-style-type: none"> - "Ohetik jaiki berriak gara eta nagiak aterako ditugu, alde batera eta bestera". - "Katua". - "Zaltokia". - "Poliki-poliki burua jaisten joango gara, ondoren lepoa, gero bizkarra ...". - Lurrean ahoz gora etzanda luzatu... 		5'

Saio eredu batzuk AISIALDIKO AEROBIKA

BEROKETA



1

2 5 8
3 6 9
7 1 4

2



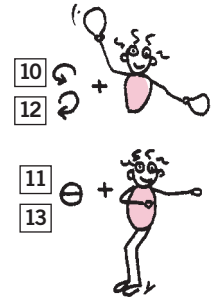
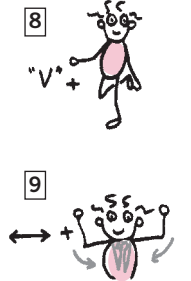
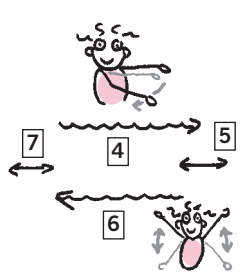
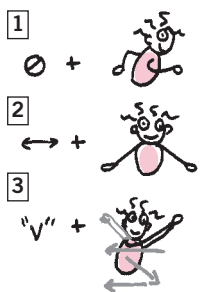
ATAL NAGUSIA

A

B

D

E



BAREALDIA



EREDU LABURTUA (I)

1	x 4
1 + Besoak	x 4
2	x 4
2 + Besoak	x 4
3	x 4
3 + Besoak	x 4
4,5,6,7	x 1
4,5,6,7, + Besoak	x 4
	A + B x 2
8,9	x 4
8,9 + Besoak	x 4
	A+B+D x 2
10	x 1
11	x 4
12	x 1
13	x 4
	A+B+D+E x Nahi Beste

* Intentsitatea igotzeko, jauziak erabili.



7.2.2 GAZTE ETA HELDUENTZAKO KOREOGRAFIA EREDU BAT

HELBURUAK			
- Musikaren arabera koreografia jarraitzea.			
ADINA	INTENTSITATEA	MUSIKA	MATERIALA
- 15 - 12	- Inpaktu altua. - Inpaktu baxua.	- Aerobic Power Mix 35Feel the Drive. - 120-140 BPM.	- Irrati kaseta eta diskak.

B E R O K E T A			
PROGRESIOA		AZALPEN GRAFIKOA	ARIKETA
1. Arnasketak	4		
2. Pixu aldaketak	8		
3. Martxa	16		
4. Step-touch gehi besoak	8		

A T A L N A G U S I A

PROGRESIOA		AZALPEN GRAFIKOA	ARIKETA	
1. Martxa	8		A	X 2
2. Belaunak ukondoetara	4			
3. Martxa, aurrerantz	4			
4. Lunges	4			
5. Martxa, atzerantz	4			
6. Belaunak ukondoetara	2			
A X 2				
7. Viña eskubirantz aurrera	1		B	X 2
8. Jauziak	2			
9. Viña atzera	1			
10. Belaunak ukondoetara	2			
11. Viña ezkererantz, aurrera	4			
12. Jauziak	4			
13. Viña atzera	4			
14. Belaunak ukondoetara	2			
(A + B) x 2				



Saio eredu batzuk

AISSIALDIKO AEROBIKA

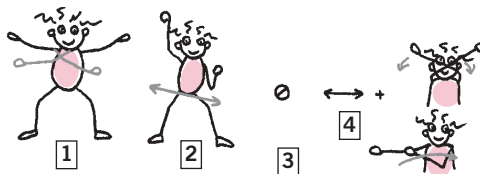
A T A L N A G U S I A				
PROGRESIOA		AZALPEN GRAFIKOA	ARIKETA	
15. Eskubirantz martxa aurrera	4		D	X 2
16. Belaunak gora	4			
17. Martxa atzera	4			
18. Belaunak ukondoetara	2			
19. Ezkerrerantz martxa aurrera	4			
20. Belaunak gora	4			
21. Martxa atzera	4			
22. Belaunak ukondoetara	2			
(A + B + D) x 2				
23. Step-touch bikoitza, atzeratz	4		E	X 2
24. Ubea	2			
25. Orpoak atzera, aurrerantz	4			
26. Belaunak ukondoetara	2			
(A + B + D + E) x (Nahi beste)				

B A R E A L D I A

PROGRESIOA	AZALPEN GRAFIKOA	ARIKETA
1. Step-touch bikoitza	4	
2. Pixu aldaketa	<p style="text-align: center;"> 1 2 3 4 </p> <p style="text-align: center;"> 5 Luzaketak 6 Tonifikazioa </p>	
3. Sorbalda: gora, aurrera, atzera, bat gora bestea behera...		
4. Aldakaren errotazioa		
5. Luzaketak		
6. Tonifikazioa		
7. Luzaketak eta erlaxazioa		

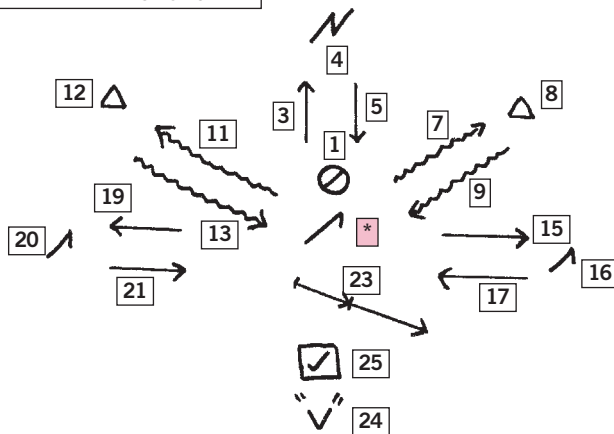
Saio eredu batzuk AISIALDIKO AEROBIKA

BEROKETA



EREDU LABURTUA (II)

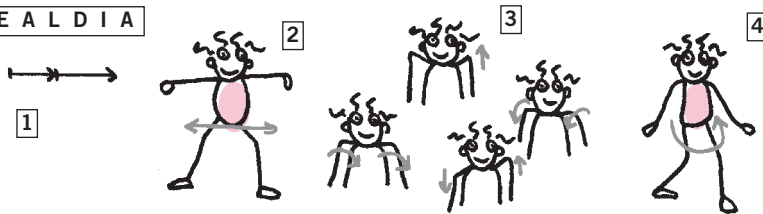
ATAL NAGUSIA



1	x 8
2*	x 8
3,4,5,6*	x 4 A
7,8,9,10*,11,12,13,14*	x 4 B
	A+B x 2
15,16,17,18*,19,20,21,22*	x 2 D
	A+B+D x 2
23,24,25,26*	x 2 E
	A+B+D+E x Nahi Beste

* Belaunak Ukondoetara

BAREALDIA



5 Luzaketak 6 Tonifikazioa



7.3.1 TONIFIKAZIO ARIKETAK:

GLUTEO, ALDAKA ETA IZTERRAK

ZENBAIT OHAR:

- Gorputza beti orekatua mantendu behar da.
- Lau hanketan kokaturik gaudenean, bizkarra zuzen mantendu beti (hiperlordosia ekiditeko).
- Gorputzaren pisua, altxata dugun hankaren kontrako aldera eraman.
- Gluteoa uzkuratutik mantendu behar da.
- Musika oinarritzat hartuta erritmoa jarraitu behar da.

ARIKETA EREDUAK:

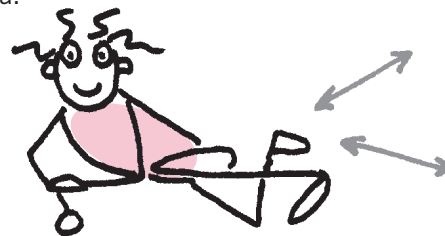
1. Gora eta behera

Alboz etzanda, goiko hanka luzatuta gorantz eta beherantz mugitu, uneoro airean mantenduz.



2. Belauna bularrera eta gora eta behera

Alboz etzanda goiko hanka honela arituko da: belauna bularrera eta gora, belauna bularrera eta behera.



3. Gora eta behera

Ahoz behera etzanda, hanka bat gora eta behera lurra ukitu gabe:

- 1.- hanka flexionaturik.
- 2.- hanka luzaturik.

Gora eta behera:
Oina exten. flex.



4. Gluteoa uzkurturik

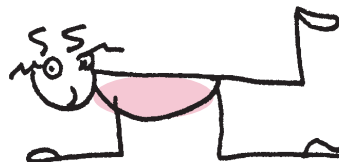
Lau hanketan eta ukondoak lurrean kokaturik, hanka bat airean eta hortik abiatuta, 4 aldiz gorantz egin.

Gluteoa uzkurturik,
gora 4 aldiz eta behera.



5. Egoera mantenduz

Lau hanketan, hanka bat aldakaren altueran mantendu 10 segunduz (belauna flexionaturik).



10" egoera
mantendu.

6. Flesioa - Extensioa

Lau hanketan eta hanka bat airean, belauna bularrera eta atzera gora.

Flesioa - Extensioa.



7. Igo eta behera

Lau hanketan, hanka bat airean, 3 denboratan igo eta beriz behera (lurra ukitu gabe).



Hiru denboratan
igo eta beriz
behera.

ABDOMINALAK

ZENBAIT OHAR:

- Oinarrizko posizioa:
 - Ahoz gora etzanda.
 - Hankak flexionatuta.
 - Bizkarra lurrarekin kontaktuan.
- Eskuak buruaren atzealdean jartzean ez tiratu (zenbait kasutan, eskuak buruaren atzealdean jartzean min hartuz gero, bularraldean jar daitezke).
- Ez da beharrezkoa goraino igotzea, puntu batetik aurrera alferrikako lana baita.

ARIKETA EREDUAK:

Goiko abdominalak lantzeko ariketak

1. Gora eta behera

Eseritako posiziotik abiatuta, eskuak luzatuta, enborra aurrera eta atzera.



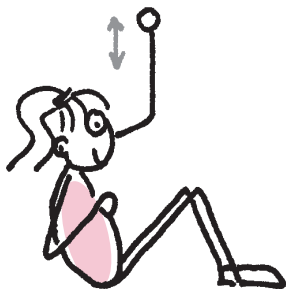
2. Altxa eta eutsi

Oinarrizko posiziotik abiatuz, gorputz enborra altxa.



3. Eskalatzen

Erdi eserita, eskalatzen egongo bagina bezala, besoak txandaka gora eta behera.



4. Besoak eta hankak gora.

Ahoz gora etzanda eta belauak flexionaturik, enborra gora eta behera.



5. Hanka puntak ikutzerera

Ahoz gora etzanda eta hankak zoruarekiko perpendikularki luzatuta, eskuekin hanka puntak ukitu.



6. Ireki eta itxi

Etzanda eta hankak airean luzatuta, zabaldu eta elkartu.



7. "Txontxongiloa"

Erdi eserita, alde bereko esku-hankak batera mugitu.



Behoko abdominalak lantzeko ariketak

8. Pelbisa gora

Ahoz gora etzanda, hankak gorputzarekiko perpendikularki luzaturik, pelbisa gora eta behera mugitu.



9. Gurutzatuz

Etzanda, hankak gurutzatu, hauek airean erdi flexionatuta mantenduz.



10. Igerian

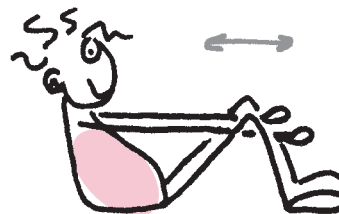
Ahoz gora etzanda, hankak airean luzatuta gora eta behera.

Gora eta behera.



11. Bulkadak., jetsi gabe

Eserita, besoak luzatu eta aurrera bultzatu.



Alboko abdominalak lantzeko ariketak

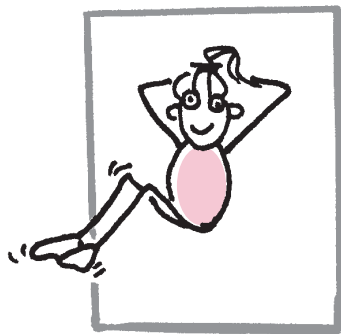
12. Ukalondoa belaunera

Oinarrizko posiziotik abiatuta, txandaka, aurkako ukondoa eta belauna bateratu.



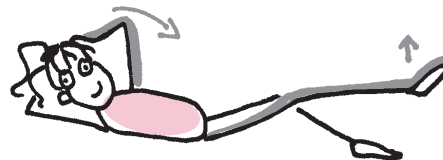
13. Belaunak apoiatu eta gora

Oinarrizko posiziotik abiatuz, belaunak flexionaturik albo batera eta bestera eraman.



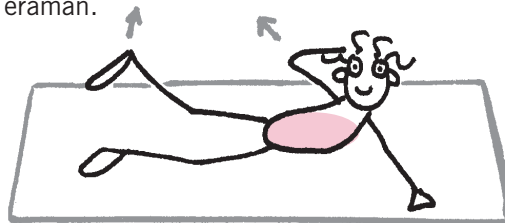
14. Ukondoa kontrako hankaruntz

Oinarrizko posizioan eskuak buruaren atzealdean, enborra altxatu kontrako hankara zuzenduz.



15. Besoa eta hanka gora

Alboz etzanda, goialdeko hanka-besoak gorantz eraman.



16. Gora eta ezker-eskubi

Oinarrizko posiziotik abiatuta gorputz enborra igo eta errotazioak ezker-eskubirantz.



7.3.2 ZIRKUITOAK HEZKUNTZAN

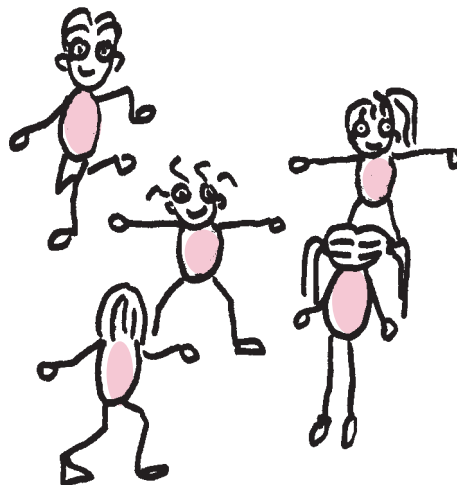
HELBURUAK	
<ul style="list-style-type: none"> - Ariketak erritmo eta intentsitate ezberdinetara egokitzea. - Sasoi fisikoa lantzea. - Arauak eta antolaketa errespetatzen ikastea. 	
ADINA	INTENTSITATEA
- 10 urtetik gora.	- Aldakorra.
MUSIKA	MATERIALA
<ul style="list-style-type: none"> - 120 BEAT - 130-140 BEAT - 120 BEAT 	<ul style="list-style-type: none"> - Irrati kasetta eta diska. - Baloai.

BEROKETA

DENBORA: 10'

PROGRESIOA:

1. "Armiarma": harrapatzailea armiarma izango da eta beste partaideak (intsektuak) harrapatu beharko ditu alde batetik bestera igarotzen direnean.



2. "Simonek dio" jokoaren bitartez, hainbat ariketa gauzatu dira. Adibidez:

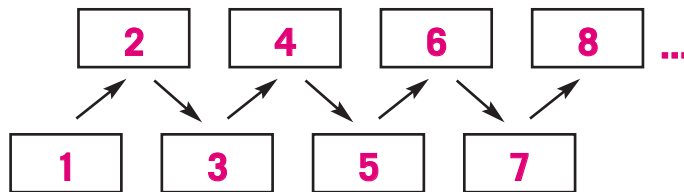
- "Simonek dio igeri egin" (besoen errotazioak).
- "Simonek dio izterrak luzatu". "Simonek dio belaunak altxatu" (skipping)



ATAL NAGUSIA

ANTOLAKETA:

- Zirkuito honen ezaugarririk garrantzitsuenak musikaren erritmoa jarraitzea da.
- Ariketa bakoitza 30"-40"z egingo da.
- Saio osoan zehar erritmo ezberdineko musika egongo da eta honen erritmoa jarraitu beharko da (nahiz eta batzuetan moldaketak egin beharko diren).
- Gehienetan bikoteka jardungo dira lanean eta norberak bere gaitasunen arabera erritmoa jarraitu beharko du.
- Txoko bakoitzean txartel bat kokatuko da: honek egin beharrekoa azalduko du.
- Zirkuitoa partaideen arabera moldatuko da.



Saio eredu batzuk

TONIFIKAZIO EREDUAK

DENBORA: 30-40'

ZIRKUITOA

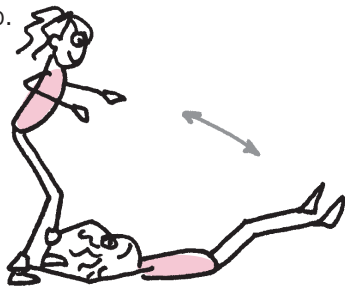
1. txokoa: "Bultza laguna"

Batak bestea mugiaraziko du, baina honek indarra eginez eragotziko dio.



2.txokoa: "Ezetz utsi"

Lurrean buruz-buru etzanda, batak baloia hankekin utsiz besteari emango dio. Honek eskuekin hartuko du eta hanketan jarri eta berriz lagunari pasako dio.



3.txokoa: "Oilar burruka"

Bikotekideek, kokoriko posizioan kokatuta, elkar desorekatzen saiatu behar dute, eskuak erabiliz.



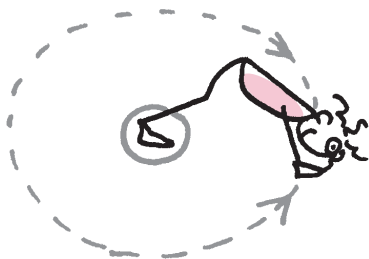
4.txokoa: "Igerian"

Ahoz behera, hanka eta besoak igerian bezala astindu gora eta behera airean mantenduz.



5.txokoa: "Lorak biltzen"

Lau hanketan, oinak mugitu gabe, eskuak mugituz birak eman oinen inguruan, borobilak eratuz.



6. txokoa: "Ipurdi beroa"

Lagun bat etzanda, hankak erdi flexionatuta eta bestea honen oinetan eserita. Etzanda dagoenak kidea kulunkatuko du.



7. txokoa: "Igogailua"

Bikotekideak aurrez-aurre eserita eta eskuak elkarturik, batera altxatu eta eseriko dira.



8.txokoa: "Lunbar gurutzatuak"

Ahoz beheara etzanda, beso eta hankak airean gurutzatu.



Saio eredu batzuk TONIFIKAZIO EREDUAK

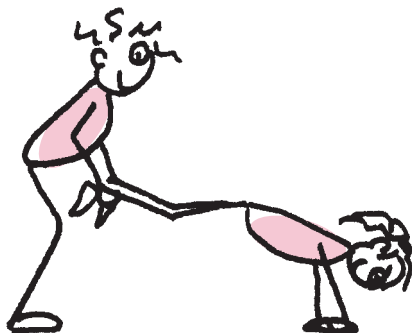
9.txokoa: "Paseotxo"

Lau hanketan, eskuak mugitu gabe, oinak desplazatu.



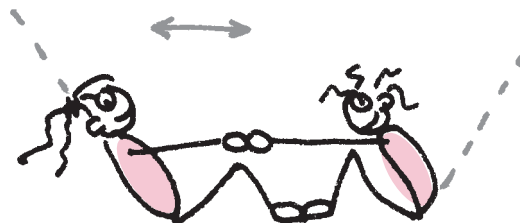
10.txokoa: "Malgukia"

Zutik pareta edo espalderan eskuak jarrita, eta hankak mugitu gabe, besoak luzatu eta flexionatu.



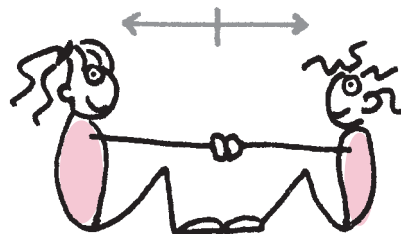
11.txokoa: "Arraunlariak"

Bi lagun aurrez-aurre eserita eta eskutik helduta, arraunlariak bailiran txandaka etzango dira.



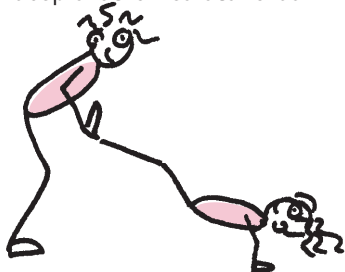
12.txokoa: "Sokatira"

Bi lagun aurrez-aurre eserita, eskutik heldu eta norberak bere alderantz tirako du.



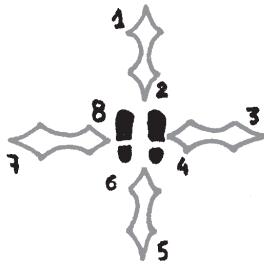
13.txokoa: "Karramarroa"

Zutik dagoenak ahoz gora etzanda dagoen kidearen hankak eutsiko ditu. Bestea besoan laguntzaz desplazatzen saiatuko da.



14.txokoa: "Gurutzea"

Puntu batetik abiatuta, saltotxo txikiak emango dira gurutze bat irudikatuz: aurrera-erdira, eskubira-erdira, atzera-erdira, ezkerrera-erdira.



BAREALDIA

LUZAKETA KONSZIENTEAK:

Landu diren gorputz atalak luzatuko dira modu konsziente batean.

Irakasleak ondo adieraziko die zertan datzan eta nola gauzatu behar den luzaketa bakoitza modu egokian.

*Ikus "Integral" (Bob Anderson) liburua.

DENBORA: 5'

7.3.3 ZIRKUITOAK AISIALDIAN

HELBURUAK	
<ul style="list-style-type: none"> - Sasoi fisikoa lantzea. - Ariketak erritmo eta intentsitate ezberdinetara egokitzea. 	
ADINA	INTENTSITATEA
- 15 urtetik gora.	- Aldakorra.
MUSIKA	MATERIALA
- 120 BEAT	- Irrati kaseta.
- 130-150 BEAT	- Stepak.
- 120 BEAT	- Pika.
	- Baloai.

BEROKETA

PROGRESIOA

Espazioan zehar sakabanaturik, oinez, musikaren erritmoa jarraitu. Bitartean, honako ariketak egin:

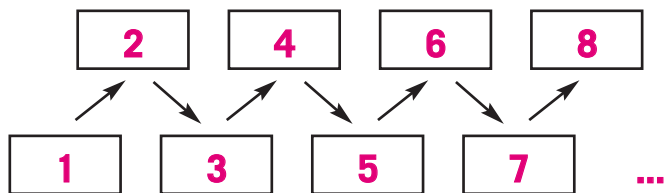
- Lepoaren beroketa (ezker-eskubi,,,...).
- Sorbaldaren beroketa (aurre-atzeranzko bira txikiak, besoak gora-behera mugituz, birak emanez,,,...).
- Lehenik burua, ondoren lepoa eta gero bizkarra pixkanaka jaisten joan.
- Oin puntetan ibili.
- Orpoen gainean ibili.
- Txorkatilei birak eman.
- Txingoka, ezker-eskubi.

DENBORA: 15'

ATAL NAGUSIA

ANTOLAKETA:

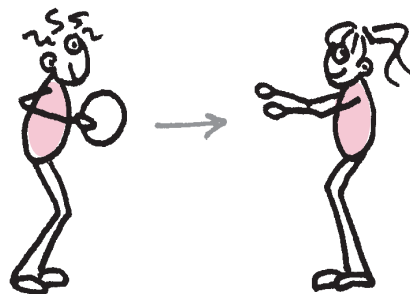
- Ariketa bakoitza 30"-z egingo da.
- Saio osoan zehar I.B.-ko musika egongo da eta honen erritmoa jarraitu beharko da (nahiz eta batzuetan moldaketak egin beharko diren).
- Bikoteka jardungo dira lanean eta norberak bere gaitasunen araberako erritmoa jarraitu beharko du. Beraz, stepa behar den txokoetan, bi egongo dira.
- Erritmo (geldoa) baina konstantea.
- Txoko bakoitzean txartel bat kokatuko da: honek eginbeharrekoa azalduko du.
- Zirkuitoa partaideen arabera moldatuko da.



ZIRKUITOA:

DENBORA: 30-40'

1. **txokoa:** bular paseak.

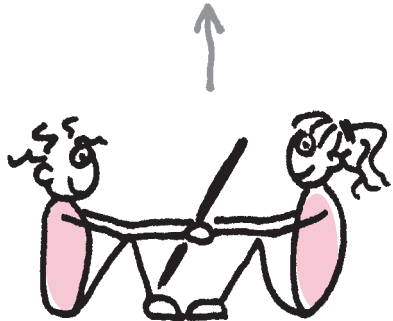


2. **txokoa:** steparen aurrez-aurre, igo eta jaitsi, lehenengo hanka bat eta gero bestea.

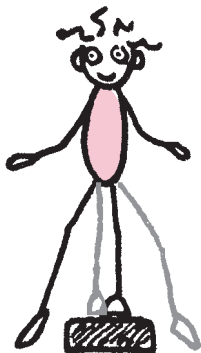


Saio eredu batzuk TONIFIKAZIO EREDUAK

3. **txokoa:** aurrez-aurre, pika bati helduz bikotekideak aldi berean zutitu eta eseri.



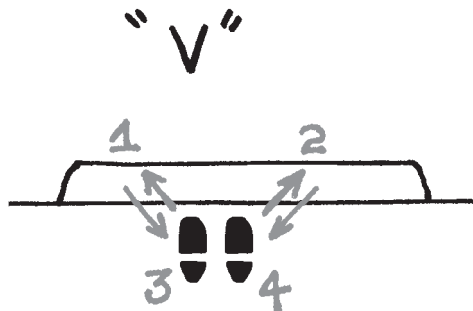
4. **txokoa:** stepera igo eta jaitsi, hankak ireki eta itxiz.



5. **txokoa:** bizkarrez eserita, ezker-eskubira errotatu baloia pasaz.



6. **txokoa:** "V" bat osatuz stepera igo eta jaitsi.



7. txokoa: buru gaineko paseak.



8. txokoa: stepera aurrez-aurre, igo eta belautu altxatu.



9. txokoa: bikotekideen bizkarrak bata bestearen aurka mantenduz, besoak gurutzatuta, aldi berean zutitu eta eseri.

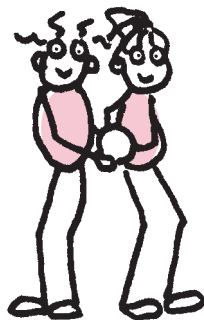


10. txokoa: stepera igotzean orpoa ipurdira eraman eta besoak atzerantz, ukondoak erdiflexionatuz.



Saio eredu batzuk TONIFIKAZIO EREDUAK

11.txokoa: zutik bizkarra emanez, ezker-eskubira errotatu baloia pasaz.



12.txokoa: stepera igotzean aurreranzko ostiko bat eman.



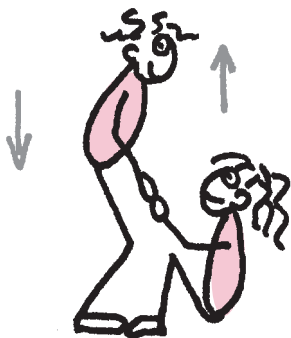
13.txokoa: bizkarrez, txandaka baloia buru gainetik eta hanka azpitik pasaz.



14.txokoa: stepera igo eta belauna altxatu ukondoarekin ukituz.



15.txokoa: bikoteari aurrez-aurre eskutik helduta, txandaka eseri eta zutitu.



16.txokoa: stepa alde batetik bestera zeharkatu.



BAREALDIA

DENBORA: 5'

PROGRESIOA:

1. **Luzaketak:** borobilean kokatuta, lagun bakoitzak luzaketa bat proposatuko du, gorputz atal garrantzitsuenak luzatuz.
*Orden bat mantentzen saiatu (goitik behera edo behetik gora).
2. **Erlaxazio ariketak:** bikoteka, batak besteari gorputz atal nekatuenak astinduko dizkio erlaxatzeko.

ZIRKUITOAK AISIALDIAN

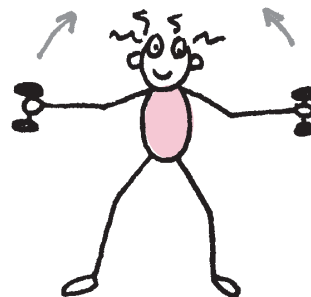
ZENBAIT OHAR:

- Gorputz jarrera egokia mantendu behar da.
- Gihar talde berdinak ez dira jarraian landu behar
- Adin txikikoekin ez da pisurik erabili behar
- Stepa erabiltzen den ariketetan, ez da inoiz aurrerantz jaitsi behar
- Guk proposatutako ariketak zirkuitoan lantzeko antolatu ditugu, baina beste era askotara antolatu eta osatu daitezke. Taldearen ezaugarrien arabera egokitu beharko dira.

I. ZIRKUITOA

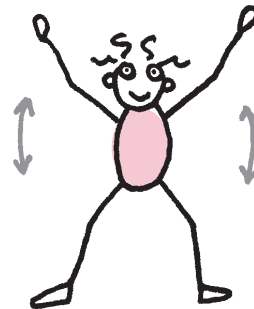
1. Gora eta behera

Besoak zabaldua gurutze eran, gora eta behera mugitu.



2. Jumps

Jauziak, hankak zabaltzerakoan besoak igoz eta itxterakoan jaitsiz.



3. Triceps brakiala

Besoak buruaren atzera eraman eta ukondoak flexionatuz eta luzatuz besaurrea gora eta behera mugitu bertikala pasa gabe.



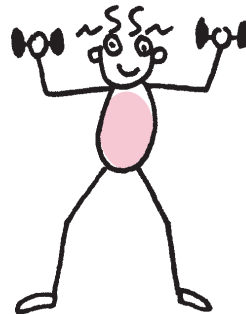
4. Orpoak atzera

Orpoak ipurdirantz eraman txandaka, aurkako eskuarekin ukituz. Bitartean, beste besoa gorantz luzatu.



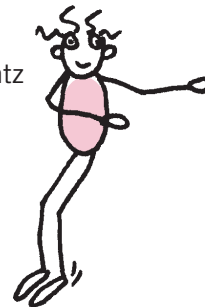
5. Pektoralak

Ukondoak 90° flexionatuta eta eskuak gorantz, ukondoak bularraldean elkartu eta banatu.



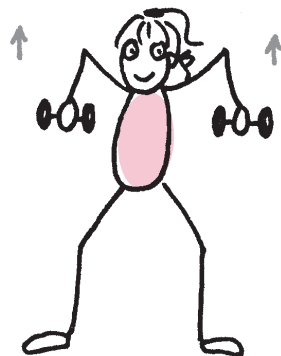
6. Twist

Jauziak, oinak alde baterantz zuzentzean besoei beste alderantz eraginez.



7. Ukondoak Gora eta behera

Besoak gorputzaren alboetan flexionatuta eta eskuak beherantz, ukondoak gora eta behera mugitu.



8. Belauna gora

Belaunak txandaka bularrerantz eraman, bi besoekin beherantz eginez.



9. Bicepsak

Eskuak gora eta behera mugitu gorputzaren aurrealdean, ukondoak flexionatuz eta luzatuz.



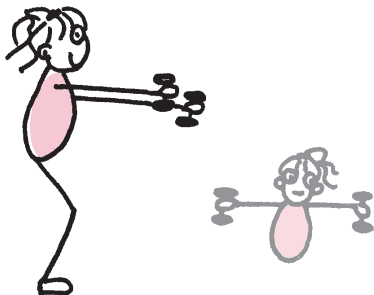
10. Ostikoak

Oin bat lurrean mantendu bitartean, bestearekin ostikoak eman.



11. Ireki eta itxi

Besoak luzatuta, aurrealdean elkartu eta alboetarantz zabaldu.



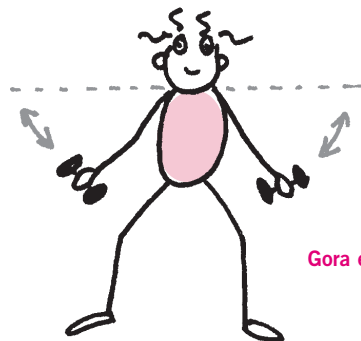
12. Ukondoa belaunera

Belaunak txandaka gorantz igo aurkako ukondoarekin ukituz.



13. Besoak sorbaldara

Besoak zuzen, gorputzaren albotik igo (sorbaldaren mailaraino) eta jaitsi.



Gora eta behera.

14. Lunges

Bi hankak paraleloan, bat geldirik mantendu eta bestea aurrerantz eraman eta hasierako lekura itzuli.



15. Errotazioak

Besoak luzatuta gurutze eran, errotazio mugimenduak egin.



16. Jogging

Korrika lekutik mugitu gabe.



II. ZIRKUITOA

1. Torsioak

Hankak paraleloan eta zabaldua, enborra alde baterantz eta besterantz biratu.



2. Aurrera eta buelta

Bi hankak paraleloan; bat lekuan mantendu eta beste belauna igo, aurrerantz eraman lurrean jarriz eta hasierako lekura itzuli.

**Belauna gora,
bat "X" aldiz
eta gero
bestea.**



3. Zirkuloak

Hankak paraleloan eta eskuak buru gainean elkartuta, enborrarekin birak egin alde batera eta bestera.

Zirkuloak
(eskuin/ezker).



4. Atzetik aurrera eta buelta

Hanka bat bestea baino aurrerago, aurrekoa geldirik mantendu eta atzeko belauna igo eta berriro atzera eraman (hanka batekin x aldiz eta gero bestea).

Belauna gora, bat "X" aldiz,
gero bestea.



5. Flexioa

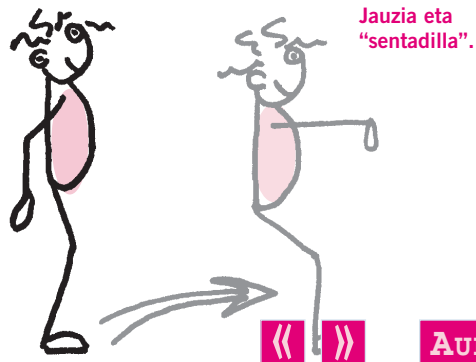
Gorputz enborra aurrerantz flexionatu (belaunak ere flexionatuz) eta luzatu.

Flexioa (belaunak
flexionatuz).



6. "Plie"

Aurrerantz jauzia egin eta "eserialdi" posizioa markatu, eta oinez hasierako posiziora itzuli.



Saio eredu batzuk TONIFIKAZIO EREDUAK

7. Eskuak finko eta hankak besoetara

Besoak zabaldu gurutze forman eta hankak txandaka aurkako besorantz eraman.



8. "Twist", oinak lurrean mantenduz

Oinak alde baterantz zuzentzean, besoei beste alderantz eragin. Oinak zabaldua mantendu eta oin puntak lurrearekin kontaktuan uneoro.



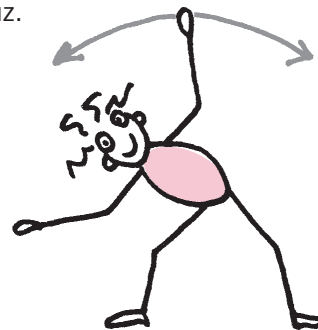
9. "Sumo"

Hankak zabaldu eta eskuak izterretan jarri. Gorputzaren pisua hanka baten gainean jarri eta bestea altxa.



10. Txanponak batzen

Hankak paraleloan eta zabaldua, gurutze eran besoak luzatuta oinak ukitu alde batera eta bestera erdian geldituz.



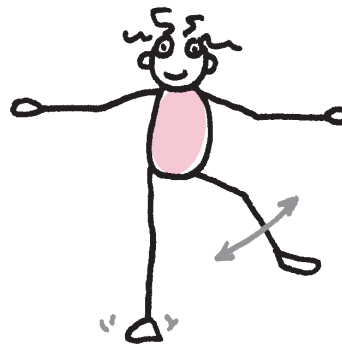
11. “Rancho” jauziak

Bi oinak elkartuta, aurrera eta atzera jauzi txikiak egin, belaunak flexionatuz.



12. Penduloa

Hanka bat lurrean mantendu eta bestea albora igo eta jaitsi. Gero beste hanka. Besoak alboetara zabalduta.



- **AISIALDIA:** denbora librea
- **ALBOKO BARRUKO LOTAILUA:** (ligamento lateral interno)
- **ARIKETA EZ EGOKIA:** organismoan eragin txarra duen ariketa (ejercicio contraindicado)
- **ATALASE:** (umbral)
- **AZTURA:** ohitura (hábito)

- **BAREALDIA:** lasaitzea (vuelta a la calma)
- **BEAT:** doinuak minutuko dituen azentudun kolpeak
- **BERME:** sostengu (apoyo)
- **BIHURDURA:** (esguince y/o torcedura)
- **BPM:** B/min edo beat minutuko.

- **EHUN:** (tejido)

- **GAINKARGA:** gehiegizko karga, adibidez giharretan (sobrecarga)
- **GORPUTZ JARRERA:** (postura corporal)

- **HERTSIKERIA:** (estrechez)

- **INPAKTU:** kolpe
- **IRAUPEN KARDIOBASKULARRA:** (resistencia cardiovascular)

- **MALGU:** (flexible)
- **MANKUERNAK:** pesen antzeko objektuak

- **OLGETA:** (recreación)

- **TONIFIKAZIOA:** giharrak lantzeko jarduera

- **ZOLA:** (suela)
- **ZORUA:** lurra.

- ALBALADEJO, Lauren. Aerobic para todos. Gymnos, Madrid, 1996.
- AEROBIC. Aerobic educativo 95, IVEF nº3 [s.n.] [S.I.] 1995, [Bideoa].
- AEROBIC. Aerobic educativo 95, IVEF nº4 [s.n.] [S.I.] 1995, [Bideoa].
- AEROBIC. Aerobic educativo 95, IVEF nº5 [s.n.] [S.I.] 1995, [Bideoa].
- AEROBIC. Aerobic educativo 95, IVEF nº6 [s.n.] [S.I.] 1995, [Bideoa].
- AEROBIC. Aerobic educativo 95, IVEF nº7 [s.n.] [S.I.] 1995, [Bideoa].
- AEROBIC. Aerobic educativo 95, IVEF nº8 [s.n.] [S.I.] 1995, [Bideoa].
- AEROBIC. Aerobic educativo 95, IVEF nº9 [s.n.] [S.I.] 1995, [Bideoa].
- ANDERSON, Kari. Sweat express. Arq. Pro-Robics Seattle, Wa. 1991. Inc.
- BROWN, Dawn. Manual completo de aerobic con step: más de 200 ejercicios. Incluye rutina con dos bancos. Paidotribo, Barcelona, 1993. *Gymnos, Madrid, 1993.
- CAPDEVILLE, Pierre; LOUSTALOT, Ghislain. Multisport 4: pour les champions de demain: aerobic, yoga.
- CENTRO ESPAÑOL DE EDUCACIÓN FÍSICA. Aerobic. Curso de monitor.
- CHAROLA, Ana. Manual práctico de aerobic: las claves para un cuerpo vivo. Gymnos, Madrid, 1993.
- COMBO, Marcel e Irene. Aerobic. Tonificación. [Bideo].
- CONVENCIÓN AEROBIC Y FITNESS 1995. Cida conti. [Bideo].
- COOPER, Kenneth H. El nuevo aerobics. Diana, Mexico, 1972.
- DEVIS DEVIS, José; PEIRO VERET, Carmen. Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. INDE, Barcelona, 1992.

- DIEGUEZ, Julio. Aerobic en salas de fitness. INDE, Barcelona, 1997.
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE AEROBIC. Origen, técnica y principios básicos del aerobic.
- GONZALEZ, Daniel. Curso en Bilbao step-aerobic.
- JURBALA, Paul. Aerobic and anaerobic testing: a user's guide.
- LIN, Yvonne. Aerobic con precisión. Polar electro oy. Finlandia, 1998.
- MANSO, Ana; BARBERA, Juan. Iniciación al aerobic: estructura de una sesión. Gumnos, Madrid, 1998. [Bideoa].
- MEYER-ANDERSEN, Mervee. Aerobic.
- MEYER-ANDERSEN, Mervee. La divertida super gimnasia.
- MONTÁVEZ MARTÍN, Mar; ZEA MONTERO, M^ªJ. Expresión corporal. Propuestas para la acción. M.M. eta M.J.Z., 1998.
- PAHMEIER, Iris; NIEDERBÄUMER, Corinna. Step-Aerobic. Paidotribo, Barcelona, 1998.

- PAHMEIER, Iris. Step-Aerobic: entrenamiento del fitness. Paidotribo, Barcelona, 1998.
- ROME, Sydne. Aerobic, la gimnasia divertida. Planeta, Barcelona, 1983.
- SÁENZ LÓPEZ-BUÑUEL, Pedro y otros. Actas del XVII congreso nacional de Educación Física. Vol I eta Vol II. I.A.D., Málaga, 1999.
- SHARKEY, Brian J. Nuevas dimensiones en fitness aeróbico. Paidotribo, Barcelona.
- SHEPHARD, Roy J. Aerobic, fitness et health. Human Kinetics, Champaign, 1994.
- STEP FLAMENCO AEROBIC. [Bideoa].
- VOIGHT, Karen. Great weighted work out. Voight video, USA, 1991. [Bideoa].
- WILMOTH. Leading aerobic. Dance-exercise.



ERAGILEAK



EGILEA: Silvia Arribas, Leire Cano eta Onintza Garcia.

MARRAZKIGILEA: Silvia Arribas.

MAKETAZIOA: Maite Rementeria.

AZALEKO ARGAZKIA: BARREN astekaria eta Iñaki Ugarteburua.

ARGITARATZAILEA: Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak.

INPRENTA: Gertu inprimategia, Oñati.

I.S.B.N.:

LEGE GORDAILUA:

2001eko abendua

ESKER EMATEA

Urtez urte gero eta baliabide gehiago ari dira sortzen kirola euskaraz bultzatzeko. Liburuska honen bitartez, geuk ere aurrerapauso horretan parte hartu nahi izan dugu, atsegin handiz. Orain zuei dagokizue liburu hau hartu eta praktikatzea.

Besterik gabe, eskerrik asko lan honetan lagundu diguten guztiei, batez ere gure familiakoei.

ESKURA EZAZU

KIROLARI BURUZKO EUSKAL BIBLIOGRAFIA!

Informazioa eta salmenta Deba Garaiko Mankomunitateko Kirol Zerbitzuan (943 79 55 87)
edo Bergarako Udaleko Kirol zerbitzuan (943 77 91 67).

Argitaratutako tituluak:

1. Futbol entrenatzailea. Christian Bourrel eta Maurizio Seno. (Liburua 6 euro)
2. Kirol entrenamenduaren oinarriak. Ina Oiartzabal eta Aitor Zinkunegi. (Liburua 6 euro)
3. Sasoian: zure kirol programa, etxerako ariketaz osatua. (Bideoa, agortua)
4. Beroketa, saskibaloia, eskubaloia eta errugbiko fitxadidaktikoak. (Karpeta osoa 12 euro)
5. Atletismo eta futboleko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 9 euro)
6. Igeriketako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
7. Judoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
8. Karateko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
9. Kirol alternatiboetako fitxa didaktikoak. (2 karpeta, 6 euro bakoitza)
10. Teniseko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
11. Herri Kiroletako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
12. Gimnasia erritmikoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
13. Malabaretako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)

