

## **AEROBIKA / STEP**

Step edo aerobika jarduera aerobiko bizia da. Jarduera hau, 10-15 cm-ko plataforma laukizuzen batetik (step-a), musikaren erritmoa jarraituz igo eta jaitsiz burutzen da. Koreografiaren zailtasuna ikasleen nibelaren arabera izan daiteke.

*El Step o aeróbic con step es una actividad de ejercicio aeróbico intenso en la que se utiliza una plataforma (Step) de forma rectangular y de unos 10 / 15 cm de altura, de la que se sube y se baja al ritmo de la música. La complejidad de la coreografía dependerá del nivel de los alumnos y alumnas.*

## **SPINNING**

Aretoko txirrindula, taldean egiten den kirol jarduera da. Jarduera hau, horretarako egokituta dagoen bizikleta baten gainean burutzen da, eta egiten den lana kardiobaskularra da gehienbat. Musikaren erritmoa jarraituz burutzen da, eta monitore batek zuzenduta izan behar du ariketak ongi egin ahal izateko.

*El ciclo indoor o spinning es una actividad física que se realiza de forma colectiva.. Se realiza sobre una bicicleta adaptada para esta actividad y, principalmente, con los ejercicios ejecutados se lleva a cabo un trabajo cardiovascular. El ciclo indoor se realiza al ritmo de la música y requiere de la guía de un monitor especializado para ser realizado correctamente.*

## **BODY HARD**

Body Hard-a, pisua altxatuz egiten diren ariketen bidez, aerobikaren berezko aktibitateak muskulazio lanarekin bateratzen duen kirol jarduera da.

*El body hard es un programa de entrenamiento físico que combina las actividades propias del aeróbic con trabajo muscular mediante la realización de ejercicios de levantamiento de pesas.*

## **TONIFIKAZIOA / TONIFICACIÓN**

Tonifikazioa, ariketa desberdinen bidez gorputza indartzea helburu duen kirol jarduera da.

*La tonificación es una actividad física cuyo objetivo es tonificar el cuerpo mediante la realización de varios ejercicios.*

## **HIIT-CORE**

Hiit- core, intentsitate handiko entrenamendua eta abdominalak lantzeko entrenamendua bateratzen duen jarduera da. Jarduera honekin, gorputzeko grasa erretzea eta gorputza indartzea lortzen da.

*Hiit-core es una actividad que combina un entrenamiento de alta intensidad con ejercicios para fortalecer la zona abdominal. Con esta actividad se consigue quemar la grasa corporal y tonificar.*

## **GORPUTZ JARRERA LANDU / REEDUCACION POSTURAL**

Gorputz jarrera landu, ariketen bidez gorputzaren tentsiorik gabeko hasiera bateko posiziotik, etengabeko luzaketa posizio batera zuzentzen den jarduera da.

*El tratamiento de reeducación postural consiste en la realización de una serie de **ejercicios** que van evolucionando desde una posición inicial casi sin tensión hacia una posición final de progresivo estiramiento.*

## **YOGA**

Yoga, gorputza, arnasketa eta burua konektatzen dituen jarduera da. Jarduera honetan jarrera fisikoak, arnasketa ariketak eta meditazioa erabiltzen dira osasuna hobetzeko.

*El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.*

## **JUMPING FITNESS**

Jumping-a entrenamendu fisiko-dinamiko mota bat da, Jumping PROFI Trampoline izeneko malgukirik ez duen jauzi-ohol hexagonal batean egiten den entrenamendu bakarra da. Jumping-a gorputza eta burua sendotzeko ariketa programa bat garatzeko ideiarekin sortu zen, ongi pasatuz ariketa fisikoa egiteko asmoarekin.

Jumping-aren oinarria jauzi azkarrak eta motelak bateratzean, ohikoak diren pausu aerobikoen aldetan eta "sprint" dinamikoetan datza. Ariketen gogortasunak gorputza indartzea bermatzen du.

*Jumping es un sistema de entrenamiento físico dinámico, un entrenamiento único desarrollado sobre un trampolín hexagonal sin muelles, llamado Jumping PROFI Trampoline. Jumping nació de la idea de desarrollar un programa de ejercicio, que reforzara considerablemente el cuerpo y la mente, manteniendo siempre un alto estímulo físico y por supuesto, diversión.*

*La base del Jumping es una combinación de saltos rápidos y lentos, variaciones de pasos aeróbicos tradicionales y sprints dinámicos. La exigencia de los ejercicios garantiza que todo tu cuerpo se vea fortalecido.*

## **PILATES**

Pilates-a burua eta gorputza elkar lantzeko entrenamendu sistema bat da. Entrenamendua, gorputzaren oreka mantentzeko eta bizkar hezuraren egonkortasuna eta tinkotasuna bermatzeko, barne aldeko muskuluen garapenean oinarritzen da.

*El pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental.. El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral.*

## **URETAKO GIMNASIA “ ACUAGYM” / GIMNASIA ACUÁTICA “ACUAGYM”**

Uretako gimnasia, normalean lurrean egiten diren ariketak uretan egitean datza. Horrela, urak ariketa horiek bertan egitean ematen dituen onuraz baliatzen gara, hau da, besoetako ariketak, hanketakoak, gerrialdekoak, gorputz heziketan erabiltzen diren artikulazioak eta muskulatura, igeriketan eta gainontzeko uretako jardueretan erabiltzen diren ariketen gain.

*La Gimnasia Acuática consiste en realizar ejercicios en el agua que comúnmente se hacen en tierra, aprovechando la modificación y los beneficios que el agua impone a su realización; es decir, traspasar al agua ejercicios de brazos, piernas, tronco, articulaciones y musculatura que se utilizan en las clases de EF, además de los ejercicios habituales utilizados en la natación y demás actividades acuáticas.*

## **MEDITAZIOA, ERLAXAZIOA, MINDFULNESS / MEDITACION, RELAJACION MINDFULNESS**

“Mindfulness” hitza, gizakiak orainean egoteko, eta orainean egon behar dela gogorarazteko duen funtsezko ahalmena da. Hau da, aldi oro orainera itzultzea da helburua.

Mindfulness-ak honako onurak ditu:

- Estresa gutxiagotzeko modu egokia da
- Estresari lotuta dauden seinale fisiko eta psikologikoak gutxiagotzen ditu.
- Ongizate orokorra hobetzen du.
- Estresari lotuta dauden arazo psikikoak, psikologikoak, min kronikoa eta bertzelakoak tratatzen ditu.

*La palabra Mindfulness es la capacidad humana básica de poder estar en el presente y de recordarnos estar en el presente. Es decir, constantemente volver al aquí y ahora.*

*El Mindfulness tiene los siguientes beneficios:*

- *Manera efectiva de reducir el estrés.*
- *Reduce los síntomas físicos y psicológicos asociados con el estrés.*

*-Mejora el bienestar general.*

*- Tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés.*

## **IRRISTAKETA / PATINAJE**

Irristaketa ,ariketa eta joku desberdinen bidez hurrek patinatzen ikastea helburu duen jarduera da. Jarduera dibertigarria da eta hurrek, jokoen bidez patinatzen ikasten dute.

*El patinaje es una actividad cuya finalidad es que los niños y niñas aprendan a patinar mediante distintos tipos de ejercicios y juegos. Es una actividad muy divertida donde los niños y niñas aprenden a patinar mientras juegan.*