

## AEROBOX

Aerobox es el estudio de la relación entre el boxeo y el aeróbic. Se define también como kikaeróbic, fitboxe, kickforfit. Hay quien usa solo los puños o patadas y se entrena a ritmo de la música de aeróbic.

La diferencia principal que distingue estas nuevas disciplinas del boxeo puro es la falta de un contacto físico real con el adversario. El fin es reducir el estrés, en esta ocasión sin saco de boxeo.

La mezcla es explosiva e ideal para quemar muchas calorías, gracias a un entrenamiento cardiovascular completo y para desahogarse del estrés de las duras jornadas de trabajo.

Los resultados que se obtienen son el máximo endurecimiento de las piernas, glúteo y abdominal.

---

### OBJETIVOS

- Reducir el estrés.
- Tonificar la musculatura corporal.
- Endurecer piernas, glúteos y abdomen.
- Eliminar grasas y toxinas corporales.

---

### CONTENIDOS

- Calentamiento.
- Entrenamiento aeróbico.
- Tonificación.
- Estiramiento de músculos.

**Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.**

---

### METODOLOGÍA

La metodología de dicha área debe ser participativa, dinámica y abierta. El trabajo grupal será la forma de organizar las clases, el monitor/a deberá evaluar al grupo y sus ritmos para adecuarse a los mismos y seleccionar los contenidos y su distribución en el tiempo de clase. Las clases se dividirán en tres partes: **puesta en marcha, expresión-comunicación y relajación.**

Se deberá realizar un seguimiento continuo de la evolución de cada uno de los alumnos/as para ir adaptando a lo largo del curso los aspectos antes mencionados. El monitor/a deberá **combinar las necesidades grupales con las necesidades individuales**, ya que no son siempre coincidentes y deberá intentar equilibrarlas e ir adaptando el ritmo de las clases a dichas necesidades. El alumnado deberá ser atendido **en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física.**

También el monitor/a deberá potenciar en muchos de los talleres de esta área no sólo el aspecto físico de la actividad, sino que también deberá **ayudar al alumnado a explorar su expresión artística y creativa a través del cuerpo, del movimiento y de la gestualidad.**

---