

## CARDIOTONIC

Es un tipo de entrenamiento completo cuyos objetivos son la mejora del sistema cardiovascular y una tonificación de los principales grupos musculares, lo que convierte a esta actividad en un ejercicio idóneo para la mejora de la condición física general.

Se combinan ejercicios aeróbicos con ejercicios de tonificación muscular.

La base de dicha actividad es el trabajo cardiovascular al que se le añade en función del nivel de la actividad, diferentes intensidades. Parte coreografiada de cardio, de 20 a 25 minutos de duración, con pasos sencillos pero de una intensidad superior a la de una clase convencional de coreografía.

Este tipo de entrenamiento destaca por la variedad de ejercicios a realizar en cada clase, cuyo objetivo es mejorar la condición física general a través de un ambiente de trabajo ameno y dinámico.

---

### OBJETIVOS

- Producir mejoras psicofísicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumno/a.
- Contribuir al desarrollo psicomotriz y al dominio espacio-temporal.
- Fomentar la coordinación motriz.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo
- Fuerza: Mejora de la tonicidad muscular
- Resistencia: Mejora en la capacidad cardio-pulmonar, riego sanguíneo, equilibrio respiratorio, tensión arterial, fatiga, pulsaciones basales.
- Flexibilidad: Conseguir mayor agilidad a través de la elasticidad de músculos, tendones y articulaciones
- Coordinación: Organizar movimientos simples en otros más complejos.
- Equilibrio: Control corporal y postural tanto de forma estática como dinámica.

---

### CONTENIDOS

- Parte de tonificación en la que se emplean barras, mancuernas, discos, gomas,...con un número alto de repeticiones y descansos mínimos.
- Parte final compuesta por ejercicios abdominales y estiramientos para relajar y alargar la musculatura, eliminar tensión y evitar posibles tensiones.

**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 profesor deberá evaluar cuál es el nivel del grupo y sus ritmos para adecuarse a los mismos y seleccionar los contenidos, su distribución en el tiempo y en las sesiones y el

nivel al que se deben impartir. 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 para ir adaptando a lo largo del curso los aspectos antes mencionados. El monitor 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. Los alumnos deberán ser atendidos **en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física.**

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

---