ESTIRAMIENTO Y TONIFICACIÓN

El estilo de vida actual de las personas que residen en contextos urbanos, conlleva una forma sedentaria de vivir. Esto produce los conocidos efectos en cuanto a deterioro físico, lesiones de espalda, varices, etc., así como un incremento de la sobrecarga psicológica o stress.

Los músculos y articulaciones, van perdiendo su elasticidad, tonicidad por falta de uso, deteriorándose funcionalmente alcanzando niveles de degeneración y atrofiamiento muscular que repercute en el grado general de salud de la persona.

Por medio de la actividad de Estiramiento y Tonificación, la persona obtiene un beneficio psico-físico a través del movimiento y los estiramientos.

El trabajo de cada grupo muscular y de las articulaciones de forma aislada, provoca una mejora en la capacidad funcional del aparato locomotor y del sistema muscular del alumno/a.

El alumnado conocerá en mayor medida su propio cuerpo, afianzará su esquema corporal y tomará conciencia de la existencia de músculos y articulaciones que antes desconocía.

Se fomentará el desarrollo psicomotriz y el rendimiento físico de los individuos a la vez que se liberan gran cantidad de tensiones acumuladas a lo largo de los días.

De esta manera se contribuye a que el cuerpo y la mente se relajen y el alumno/a disponga del ambiente idóneo que facilite la adquisición de habilidades motrices en un ambiente agradable y distendido.

Por todo esto, al participar se tendrá la oportunidad de gozar de un ambiente tranquilo y relajado, donde poder ampliar el conocimiento de su propio cuerpo y desarrollar sus habilidades motrices e interactuar con los demás.

OBJETIVOS

- Favorecer la resistencia muscular activar la elasticidad de las articulaciones, tendones, etc. Producir mejoras psico-físicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumno/a.
- Mejorar el aporte sanguíneo al músculo. Fortalecer el sistema óseo y articular
- Producir un incremento en la velocidad de reacción y los reflejos
- Desarrollar el equilibrio entre la acción y la función de los grupos musculares y las articulaciones
- Contribuir al desarrollo psicomotriz y al dominio espacio-temporal.
- Fomentar la coordinación neuromotriz.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo

CONTENIDOS

El alumnado profundizará en la práctica y conocimiento de los contenidos, mientras que los intervalos entre ejercicios y por consiguiente los tiempos de descanso serán menores, por lo que se incrementará el esfuerzo físico realizado

Ejercicios de Fuerza: Conocimiento del propio cuerpo, abdominales, lumbares, dorsales, pectorales, piernas, hombros, multisaltos, etc. Se realizarán pocas repeticiones a máxima intensidad.

Ejercicios de Resistencia: acciones mantenidas, series, etc. Consisten en ejercicios de menor intensidad y mayor número de repeticiones o series.

Ejercicios de Coordinación: Ejercicios a media intensidad y alta velocidad y gestos específicos.

Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de forma activa y pasiva, con todos los grupos musculares y sistema articular.

Ejercicios de Equilibrio: Mantenimiento de diferentes posturas.

Ejercicios de relajación: Control de la respiración durante y después de la actividad.

<p>Estos contenidos son de carácter general y será el profesor quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.</p>
--

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/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. Los alumnos/as deberán ser atendidos **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.**