

FITNESS

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.

Se fomenta 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 alumnado disponga del ambiente idóneo que facilite la adquisición de habilidades motrices en un ambiente agradable y distendido.

Por todo esto, al participar se tiene la oportunidad de gozar de un ambiente deportivo y vital, donde poder ampliar el conocimiento de su propio cuerpo y desarrollar sus habilidades motrices.

OBJETIVOS

Lograr un beneficio psicofísico a través del movimiento que incida directamente sobre su salud, mediante el fomento del desarrollo psicomotriz y del conocimiento del propio cuerpo.

- Producir mejoras psicofísicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumnado.
- Contribuir al desarrollo psicomotriz y al dominio espacio-temporal.
- Fomentar la coordinación motriz.
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo
- Propiciar situaciones que favorezcan la interacción social y las relaciones en el grupo.

CONTENIDOS

- Ejercicios de Fuerza: Conocimiento del propio cuerpo, abdominales, lumbares, dorsales, pectorales, piernas, hombros, multisaltos, etc.
- Ejercicios de Resistencia: acciones mantenidas, series, etc.
- Ejercicios de Flexibilidad: Estiramientos de forma activa y pasiva.
- Ejercicios de Coordinación: Realización de Movimientos grandes y de precisión que se van complicando progresivamente.
- Ejercicios de Equilibrio: Mantenimiento de diferentes posturas.
- Ejercicios de relajación: Control de la respiración durante y después de la actividad.

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.
