

GIMNASIA CORRECTIVA

El estilo de vida actual de las personas que residen en contextos urbanos, conlleva una forma sedentaria de vivir y la acumulación progresiva de sobrecargas tanto a nivel psíquico como físico. 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.

Por medio de la gimnasia correctora antiestrés, la persona obtiene un beneficio psicofísico a través del movimiento.

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.

Se ayuda a la persona a conocer su propio cuerpo y a realizar aquel conjunto de posturas que es adecuado adoptar en el desarrollo de su vida diaria, haciendo especial hincapié en el aprendizaje de una correcta respiración y adecuada colocación.

OBJETIVOS

- Fortalecimiento de grupos musculares
- Incrementar la conciencia y el control postural
- Mejorar la capacidad cardio-pulmonar
- Contribuir al equilibrio del sistema nervioso
- 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
- Entrenar en el control respiratorio
- Fomentar la conexión mente - cuerpo
- Incrementar el conocimiento del propio cuerpo
- Dotar de estrategias de afrontamiento ante situaciones potencialmente estresantes
- Propiciar situaciones que favorezcan la interacción social y las relaciones en el grupo

CONTENIDOS

- Ejercicios de respiración: control respiratorio a distintos niveles
- Técnicas de relajación, y de control mental
- 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.

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.

