

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

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.

Por medio de la gimnasia de mantenimiento, 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.

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 tiene 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

- Producir mejoras psicofísicas que incidan directamente en el grado de salud integral del alumno/a.
- 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.
- Relajación: Conducir al organismo a un estado de reposo donde la estabilidad y la armonía dominen sobre la tensión psicofísica, a través del control de la respiración.

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 ampliando 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.