

Objetivos

Objetivos Generales

- Fomentar la actividad física como una herramienta de salud ante esta “nueva normalidad”.
- Mejorar la calidad de vida ante hábitos sedentarios.
- Divertir y socializar.
- Fomentar el acceso a espacios adecuados bajo las condiciones preventivas y de seguridad para el desarrollo de la actividad física.
- Mejorar la condición física.
- Mejorar y/o mantener las cualidades físicas básica.

Objetivos específicos

- Incrementar la capacidad de resistencia aeróbica.
- Incrementar la fuerza y la resistencia muscular.
- Mejorar la flexibilidad articular.
- Mejorar y favorecer la relajación.
- Reeducar en la respiración.
- Mejorar la actitud postural: conocimiento corporal, equilibrio.
- Fomentar la socialización y la consecución de metas.
- Reducir niveles de estrés o ansiedad por razones del COVID19 u otras.

Contenidos de la actividad

BLOQUE 1: SALUD Y CONCIENCIA CORPORAL



- Higiene postural.
- Control corporal.
- Relajación.
- Respiración.

BLOQUE 2: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



- Ejercicios aeróbicos.
- Flexibilidad.
- Fuerza.
- Resistencia.
- Velocidad.

BLOQUE 3: CUALIDADES MOTRICES



- Agilidad.
- Equilibrio.
- Ritmo.
- Coordinación senso-motora

METODOLOGIA Y PEDAGOGIA

Frecuencia de actividad: Opción de 2 ó 3 sesiones por semana.

Duración: 45 minutos cada sesión.

Periodo de actividad: Del 5 de octubre de 2020 al 25 de junio de 2021 (38 semanas).

Método: Exclusivamente trabajo individual.

BLOQUE 1: SALUD Y CONCIENCIA CORPORAL

Higiene postural (si son con material SOLO será esterilla personal):

- Sesiones de espalda sana.
- Sesiones de Pilates.
- Tareas de R.P.G. (relajación postural global)

Conciencia corporal (si son con material SOLO será esterilla personal):

- Actividades y ejercicios educadores de la actitud y aptitud corporal.

- Ejercicios que conciencien: movimiento del eje corporal, percepción segmentaria, la respiración...
- Actividades y ejercicios de economía y equilibrio respiratorio, control respiratorio.
- Actividades de adaptaciones y referencias temporales, ritmo y apreciación de velocidades, actividades con música...
- Ejercicios de relación espacio-temporal con material, sin material, con compañeros...

BLOQUE 2: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Fuerza (si son con material SOLO será esterilla personal):

- Fuerza-resistencia.
- Series de repetición con y sin material.
- Fuerza máxima.

Resistencia (si son con material SOLO será esterilla personal):

- Calentamientos aeróbicos.
- Carrera continua estática.
- Gimnasia con música.
- Aeróbic de bajo impacto.

Flexibilidad (si son con material SOLO será esterilla personal):

- R.P.G.
- Tareas de movilidad articular.
- Stretching.
- Flexibilidad estática.
- Flexibilidad dinámica.

Velocidad (si son con material SOLO será esterilla personal):

- Velocidad de reacción y velocidad gestual: A través de actividades y ejercicios de estímulos-respuesta.

BLOQUE 3: CUALIDADES MOTRICES

Coordinación (si son con material SOLO será esterilla personal):

- Tareas con música.

Equilibrio (si son con material SOLO será esterilla personal):

- Ejercicios, propuestas y actividades educadoras del equilibrio en las que se realice:

- Cambios de altura del centro de gravedad.
- Recuperación voluntaria del equilibrio.
- Disminución de la base de sustentación.

Agilidad- ritmo (si son con material SOLO será esterilla personal):

- ♥ Bailes.
- ♥ Juegos de habilidad.

1.1. Metodología y pedagogía

Estilos de enseñanza

La forma de llevar a cabo nuestras sesiones puede ser a través de diferentes formas o métodos (TODAS LAS TAREAS SE REALIZARÁN ÚNICAMENTE DE FORMA INDIVIDUAL):

- ♥ ASIGNACIÓN DE TAREAS: El monitor propone la tarea de forma conjunta y los alumnos ejecutan de forma más libre. Buscamos mayor individualización.
- ♥ MANDO DIRECTO: El monitor toma las decisiones y emite las órdenes oportunas. Los alumnos se limitan a ejecutarlas. Se busca evitar el error y dar confianza al alumno.
- ♥ RESOLUCION DE PROBLEMAS: el monitor propone y el alumno decide sobre la organización, el tiempo y el ritmo de ejecución y además busca soluciones guiado por el monitor. Buscamos superar la barrera cognitiva.