

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES DE 67 AÑOS

---

### Objetivos

#### Objetivos Generales

Dentro del planteamiento del trabajo de condición física general para este grupo de edad, damos mucha importancia a la **socialización y realización ocupacional**, más si cabe en esta nueva realidad donde nuestros mayores representan un colectivo vulnerable pudiendo quedar en situaciones de desamparo. Por ello, consideramos la visión de los objetivos desde un punto de vista cercano a la animación e interrelación social, aunque el cumplimiento de estos se base en los resultados de la actividad física.

#### Objetivos específicos

##### **BLOQUE 1. CAPACIDADES FISICAS BASICAS**

- Mantener y/o mejorar la movilidad articular y la elasticidad muscular.
- Mejorar y desarrollar la velocidad de reacción.
- Mejora, mantenimiento y desarrollo de la fuerza-resistencia.

##### **BLOQUE 2. CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES.**

- Mantener y mejorar las capacidades perceptivo-motrices.
- Coordinación estática general.
- Coordinación específica: óculo-manual y óculo-púdica.
- Equilibrio estático.
- Esquema corporal.
- Percepción espacio-tiempo.
- Agilidad.
- Ritmo.

##### **BLOQUE 3. SALUD E HIGIENE.**

- Valorar y conocer los efectos positivos del ejercicio.
- Consolidar la importancia del calentamiento para cualquier actividad física.
- Conocer las posturas correctas en el ejercicio físico y en la vida cotidiana.
- Respetar las normas de higiene, prevención y seguridad en la práctica deportiva.
- Adquirir técnicas de relajación y respiración.



#### **BLOQUE 4. OCIO-RECREACIÓN**

- Disfrutar con la práctica de la actividad física.
- Encontrar en la actividad física un medio para ocupar el tiempo, modo de evasión o potenciador de la sociabilización.
- Potenciar la autonomía y retrasar la dependencia física de los usuarios.
- Realizar un calentamiento de forma autónoma.
- Realizar una relajación de forma autónoma.
- Conocer sus posibilidades y limitaciones.

#### **Contenidos de la actividad**

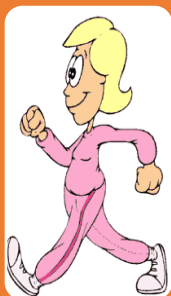
##### **Duración del programa:**

Del 5 de octubre de 2020 al 25 de junio de 2021. Las actividades se registrarán en sus días lectivos según el calendario escolar.

Las opciones del curso serán sesiones de dos y tres días a la semana, ambas serán de 45 minutos.

Todas las sesiones como ocurre en la actividad de adultos se ejecutarán a través de tareas individuales, sin contacto entre usuarios.

Únicamente se contará con esterillas personales e intransferibles y uso de música en todas las sesiones del programa.



## BLOQUE 1: CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Fuerza, resistencia, flexibilidad.

**Habilidades motrices básicas**



## BLOQUE 2: CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES

- Coordinación
- Equilibrio
- Percepción del esquema corporal consigo mismo y con el medio



## BLOQUE 3: SALUD E HIGIENE

- Respiración en el ejercicio.
- Respiración en la relajación.
- Higiene postural.
- Pautas de higiene



## BLOQUE 4: OCIO Y RECREACIÓN

- Danzas populares, bailes en línea, aerobio suave (bajo impacto)...

### BLOQUE 1

---

#### **FUERZA (si son con material SOLO será esterilla personal):**

- Trabajos en series de repetición
- Fuerza-resistencia.

**RESISTENCIA (si son con material SOLO será esterilla personal).** Siempre teniendo en cuenta la franja de edad con la que estamos realizando la actividad.

- Aeróbic de bajo impacto.
- Marcha y/o trotes en estático.
- Calentamientos y juegos aeróbicos.

#### **FLEXIBILIDAD (si son con material SOLO será esterilla personal):**

- Ejercicios de movilidad articular.
- Flexibilidad estática.
- Stretching.

### BLOQUE 2

---

#### **COORDINACIÓN (si son con material SOLO será esterilla personal):**

- Coordinación estática general (control postural, óculo-manual y óculo pédica)
- Ejercicios de forma individual.
- Con y sin música.

#### **EQUILIBRIO (si son con material SOLO será esterilla personal):**

- Disminución de la base de sustentación.
- Pérdida y recuperación voluntaria del equilibrio.

**PERCEPCIÓN (si son con material SOLO será esterilla personal).** Capacidades perceptivo-motrices)

- Estructuración del esquema corporal.
- Ejercicios de control respiratorio.
- Actividades que conciencien: movimiento del eje corporal, percepción segmentaria, la respiración.
- Ejercicios educadores posturales.

### **TEMPORALES (si son con material SOLO será esterilla personal).**

- Ejercicios de adaptaciones y referencias temporales, ritmo y apreciación de velocidades, actividades con música...

### **ESPACIO-TEMPORALES (si son con material SOLO será esterilla personal).**

- Actividades y ejercicios de relación espacio-temporal.

### **BLOQUE 3**

---

Adquirir hábitos relacionados con la salud a través de:

#### ***Si son con material SOLO será esterilla personal.***

- Sesiones de espalda sana.
- Tareas de R.P.G. (Relajación postural global)
- Sesiones de relajación: masaje, ejercicios de Taichí o yoga.
- Actividades de control respiratorio.
- Pilates.

### **BLOQUE 4:**

---

Fomentar el ocio, potenciar la relación social y la recreación por medio de:

- Animar a los usuarios a participar ininterrumpidamente en el programa.
- Dando la información necesaria para la realización de actividades físico-deportivas fuera del control de un monitor.
- Concienciar al usuario de la práctica deportiva como hábito saludable y necesario de vida para combatir los efectos de una vida sedentaria por motivos de confinamiento.
- Animar en la socialización entre usuarios a través de la rutina diaria de actividad física.