



# T-Cuida

*... en el tiempo libre.*

## Actividades Extraescolares 2014 -2015.

### Actividades para padres

### Gimnasia de mantenimiento

La gimnasia de mantenimiento abarca un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física. Es una actividad en la que se aprende a coordinar, se trabaja en impacto bajo o moderado, sin saltos y en la que se combinan movimientos de piernas y brazos con desplazamientos.

#### Objetivos

- Mejora el bienestar psicológico y físico, la condición física básica.
- Disminuye el riesgo de infarto y angina de pecho prematura y mejora considerablemente la circulación.
- Reduce la presión arterial en reposo, disminuye el peso corporal y mejora la densidad ósea.
- Mejora el control de la glucosa

Las sesiones de la actividad de mantenimiento se realizarán dividiendo las sesiones según la siguiente estructura. :

#### 1. Fitness cardiovascular.

#### 2. Fitness muscular.

#### 3. Estiramiento y flexibilidad.

La primera parte de la sesión está destinada al Fitness cardiovascular. Éste es la capacidad para aguantar el mayor tiempo posible a una intensidad determinada una actividad física en la que intervenga una gran parte de los músculos del cuerpo. La resistencia aeróbica depende de la habilidad que tenga el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio de aportar oxígeno y nutrientes a los músculos para que produzcan energía eficazmente.

Esta primera parte de la sesión se llevará a cabo principalmente a través de actividades coreografiadas, donde nos centraremos en un trabajo aeróbico (45%-65% del VO2 max., 125-160 de frecuencia

cardíaca (FC). Serán actividades físicas acompañadas de soporte musical, donde se trabaja la resistencia cardiovascular con un método continuo de media-larga duración. El papel de la música es el de soporte para dirigir la sesión y como medio motivacional.

Los beneficios generales de esta parte de la sesión son:

- Mejora del rendimiento cardiovascular.
- Mejora del metabolismo de las grasas.
- Mejora de la capacidad de recuperación.
- Mejora de la coordinación dinámica general.

La segunda parte de las sesiones estará destinada al trabajo del Fitness muscular (tonificación). En esta parte nos centraremos en la fuerza-resistencia y podremos utilizar material adicional para la ejecución de los diferentes ejercicios, mancuernas, bandas elásticas, etc..

Los ejercicios de tonificación son muy fáciles de asimilar y no se requiere un alto grado de coordinación. La velocidad de ejecución es más baja, por tanto habrá más facilidad para ejecutarlos.

Se trata de trabajar específicamente determinados grupos musculares (trabajo localizado) y que la ejecución sea correcta. Se trabajarán tanto los músculos fásicos (dinámicos, movimiento) como los tónicos (posturales, estáticos) y se tocarán tres tipos de fuerza para obtener más beneficios (concéntrica, excéntrica e isométrica). La tercera parte de la sesión son los estiramientos y vuelta a la calma. Es la transición entre la actividad física y el reposo a través de estiramientos estáticos de los grandes grupos musculares implicados en la sesión.

- Aumento de la movilidad articular (grado de movilidad).
- Aumento de la elongación de los músculos, ligamentos y tendones.

**La intención será que las sesiones sean, seguras, adaptadas a las características de las personas que las realizan para evitar la aparición de lesiones y lo más importante, que sean efectivas, divertidas y motivadoras.**

