



# T-Cuida

... en el tiempo libre.

## Actividades Extraescolares 2014 -2015.

### Actividades para padres

#### Pilates

El método Pilates proporciona al cuerpo más beneficios que los deportes aeróbicos, ya que no busca quemar grasa y calorías sino fortalecer la musculatura y sobre todo la conciencia corporal.

Los ejercicios realizados se desarrollan básicamente en el suelo o con máquinas especiales, pero existen en la actualidad diferentes variantes de ejercicios de Pilates que utilizan otros elementos como pueden ser pelotas o aros.

El método Pilates puede ser practicado por todas las personas jóvenes, mayores, personas que realizan algún otro deporte o las que llevan una vida más sedentaria. También es recomendable para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión. De hecho, muchos fisioterapeutas aplican ésta técnica, en combinación con otras, para tratar a este tipo de pacientes.

Dolencias articulares, lesiones de espalda, etc.

#### Objetivos

- RELAJACIÓN: trabajar sin una excesiva tensión muscular y liberar los modelos de contracción muscular.
- CONCENTRACIÓN: realizar cada ejercicio con precisión y entrenar los músculos para que trabajen automáticamente.
- ALINEACIÓN: reeducar la postura y equilibrar los músculos que rodean las articulaciones.
- COORDINACIÓN: refinar el control cerebral del movimiento corporal y su función dinámica.
- RESPIRACIÓN: permitir la relajación de cualquier rigidez vertebral y ayudar al control de movimientos.
- FLUIDEZ DE MOVIMIENTOS: centrarse en la proyección desde el centro del cuerpo y la realización de movimientos, lentos y suaves.
- CENTRADO: en todos los ejercicios, los músculos abdominales y los de la columna trabajan juntos para estabilizar la columna y mantener el control de la zona pélvico-lumbar.

- **RESISTENCIA:** Desarrollar los músculos estabilizadores e integrarlos en la vida cotidiana, el trabajo y el deporte.
- **IMAGINACIÓN:** desarrollar una visión interna del cuerpo tanto en alineación postural como en el movimiento funcional, que aumente la calidad y eficacia del movimiento.
- **INTERPRETACIÓN:** desarrollar la capacidad de realizar los movimientos usando todo el cuerpo, para equilibrar el esfuerzo esquelético y muscular.

### *Horarios y espacios necesarios*

El horario de la actividad es de 3 sesiones semanales de 1 hora de duración. Para las clases de Pilates, será necesaria un aula amplia, libre de obstáculos, como podría ser el gimnasio o aula polivalente.

**El Pilates lo puede realizar cualquier persona a cualquier edad,** el número de alumnos por grupo será de un mínimo de 8 y un máximo de 20.

