

# Mantenimiento / Fitness Acuático

Dirigido a edades a partir de 15 años

## Información e Inscripciones:

Casa del Deporte (Ciudad Deportiva El Val)  
Tfno: 91 877 17 80



# Descripción de las actividades

*El mantenimiento y el fitness acuático son dos modalidades con diferentes intensidades. En ambas se busca el acondicionamiento físico a través del medio acuático, incidiendo fundamentalmente en la mejora de cualidades físicas básicas dentro de un entorno lúdico-recreativo.*

El programa de mantenimiento acuático está planteado como medio para iniciar a la población en la práctica de las actividades físicas en el medio acuático, persiguiendo principalmente, mejorar la condición física, prevenir enfermedades y fomentar la recreación.



**Mantenimiento  
Acuático**

# Tipos de Objetivos

- Funcionales: mejora o mantenimiento de las capacidades orgánicas de los principales sistemas corporales.
- Higiénicos: fomento del concepto integral de salud, incluyendo el ejercicio como actividad cotidiana.
- De relación personal: contribuir a una mayor integración en el medio social, a través de las amplias posibilidades de comunicación que brinda la actividad física.
- Culturales: vincular el conocimiento y la acción, utilizando la actividad como medio de información y formación permanente.



**Mantenimiento  
Acuático**

# Tipos de Objetivos

<b>GENERALES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Mejorar la condición física.</li><li>✓ Mejorar las cualidades físicas básicas.</li><li>✓ Desarrollar habilidades y destrezas motrices.</li><li>✓ Tratar y prevenir lesiones de tipo general.</li><li>✓ Tratar los aspectos psicoemocionales.</li><li>✓ Fomentar conductas sociointegradoras.</li></ul>
<b>ESPECÍFICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Incrementar la capacidad de resistencia aeróbica.</li><li>✓ Incrementar la fuerza y la resistencia muscular.</li><li>✓ Mantener la flexibilidad general.</li><li>✓ Mejorar la movilidad articular.</li><li>✓ Aplicar la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.</li><li>✓ Mejorar y favorecer la relajación.</li><li>✓ Reeducar en la respiración.</li><li>✓ Mejorar la actitud postural: conocimiento corporal, equilibrio...</li><li>✓ Aumentar el repertorio de movimientos.</li><li>✓ Fomentar la socialización y la consecución de metas.</li></ul>

# Contenidos de la actividad

Áreas	Trabajo	Aplicación	Actividades	Categoría
<b>Salud y conciencia corporal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esquema corporal</li> <li>- Control postural</li> <li>- Relajación</li> </ul>	Tratamientos higiénico – preventivos	Gimnasia preventiva Relajación básica Masaje Ai-chi, watsu Técnicas de relajación	Básica Básica Complementaria Complementaria Complementaria
<b>Acondicionamiento físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios aeróbicos</li> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Resistencia</li> </ul>	Mejorar las cualidades físicas básicas	Aerobic bajo impacto Interval-training Streching Tonificación material GAP Circuito gimnástico	Básica Básica Básica Complementaria Complementaria
<b>Cualidades motrices</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agilidad</li> <li>- Equilibrio</li> <li>- Ritmo</li> <li>- Coordinación senso – motora</li> </ul>	Actuación y resolución corporal	Bailes Juegos de habilidad Deportes adaptados Gymkhanas	Complementaria Complementaria Complementaria Complementaria

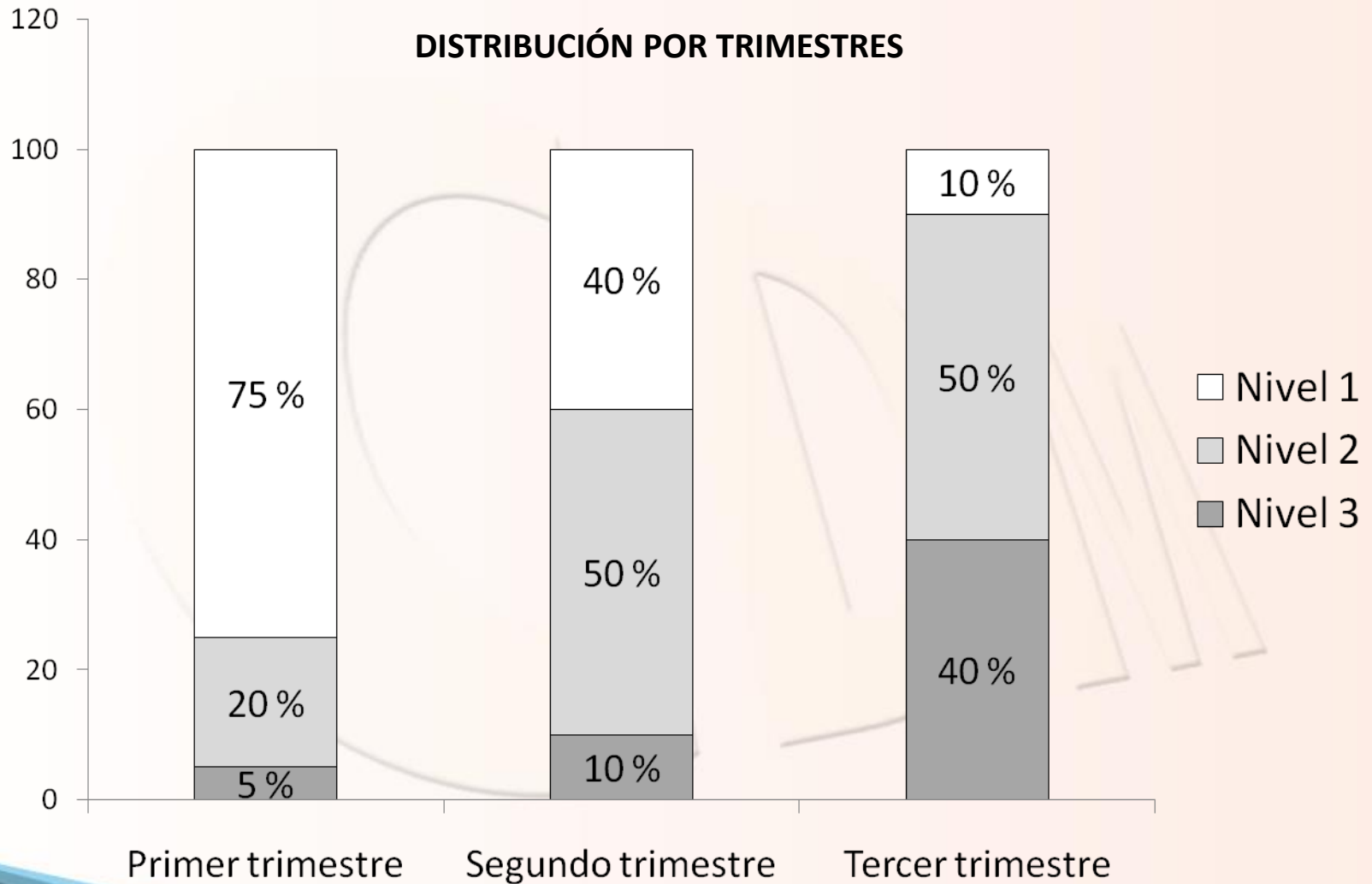
- **ACTIVIDADES BÁSICAS**
  - Contenidos elementales y práctica regular.
  - Acondicionamiento físico, ejercicios de fuerza, ejercicios aeróbicos, trabajo de flexibilidad, ejercicios terapéuticos, aerobic bajo impacto, juegos de la actividad física y relajación.
- **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** (más complejas, enriquecen el programa)
  - Periódicas: para conseguir objetivos específicos con un tratamiento intensivo en determinados momentos del programa (aquaboxing, gimnasia preventiva, expresión corporal, danzas, bailes, deportes adaptados, juegos de habilidad...).
  - Esporádicas: de aplicación puntual en una sesión cuyo objetivo principal esta basado en otra actividad (masaje, watsu, ai-chi, juegos recreativos...).



- **Nivel I (Básico):**
  - Trabajo de base con introducción a los ejercicios básicos.
  - Preocupación en la postura, limpieza de los movimientos y mucha corrección.
  - Intensidad de trabajo: 55-65 % (FC máx.)
- **Nivel II (Intermedio):**
  - Aumenta la velocidad y la intensidad de los ejercicios.
  - Introducción de los ejercicios combinados, mayor complejidad.
  - Introducción a las clases con coreografías.
  - Intensidad de trabajo: 65-75 % (FC máx.)
- **Nivel III (Avanzado):**
  - Mayor intensidad y velocidad en los ejercicios.
  - Ligaciones (combinación de movimientos y coreografías).
  - Intensidad de trabajo: 75-90 % (FC máx.)



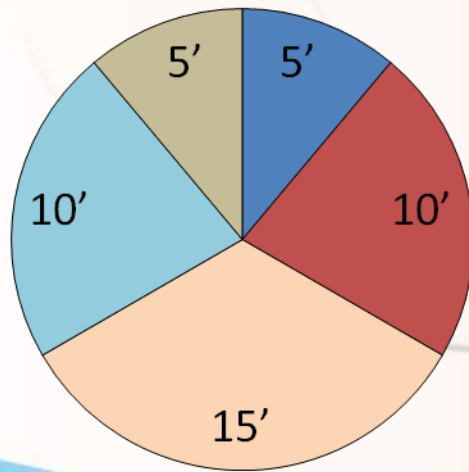
# Programas de trabajo





## SESIÓN TIPO

- Calentamiento en seco: ejercicios de movilidad articular y estiramientos básicos.
- Calentamiento en el agua: toma de contacto con el agua, pequeños desplazamientos voluntarios, juegos de locomoción, etc.
- Parte principal I: parte aeróbica cuyo objetivo es elevar la frecuencia cardiaca.
- Parte principal II: trabajo de fuerza y resistencia muscular.
- Parte final: relajación y estiramientos específicos.



- Calentamiento en seco: 5'
- Calentamiento en el agua: 10'
- Parte principal I: 15'
- Parte principal II: 10'
- Parte final: 5'

## Mantenimiento Acuático

	Val	Juncal	Espartales
<b>L</b>	12:00 / 15:45 / 19:45	11:15 / 12:00 16:30	10:30
<b>M</b>	12:00 / 12:45 15:45	12:00	11:15
<b>X</b>	9:00 / 9:45 10:30 / 19:45	9:00 / 20:30	9:45
<b>J</b>	12:00 / 15:45	11:15 / 12:00 16:30	10:30
<b>V</b>	12:00 / 12:45 15:45 / 19:45	12:00 / 20:30	11:15

# Cronograma de la actividad

Actividad basada en un conjunto de actividades de acondicionamiento físico de intensidad media-alta, realizadas en el medio acuático, con componentes variados, rica en contenidos e incentivadas con música, que conllevan una exigencia física alta.

## Fitness Acuático

	Val	Juncal
L		20:30
M	19:45	20:30
X		
J	19:45	20:30



**Fitness  
Acuático**

# Mantenimiento / Fitness Acuático

## Duración de la actividad:

De octubre a junio, ambos inclusive. Las actividades se registrarán en sus días lectivos según el calendario escolar.

## Precios:

DÍAS	Abonado CDM	No Abonado CDM
Lunes / Martes / Miércoles / Jueves / Viernes (1 día)	22,85 € por trimestre	34,55 € por trimestre

## Conceptos por inscripción:

Seguro de accidente	10,25 €
Reconocimiento médico (en CDM)	11,50 € (Anual)
Gastos de inscripción	5,15 €