

# Gimnasia de Mantenimiento



Programa

# Descripción de la actividad

- ▶ Programa dirigido, basado en un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física, alcanzando un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de mantenimiento, tonificación y coordinación de forma general.



## ▶ Objetivos generales

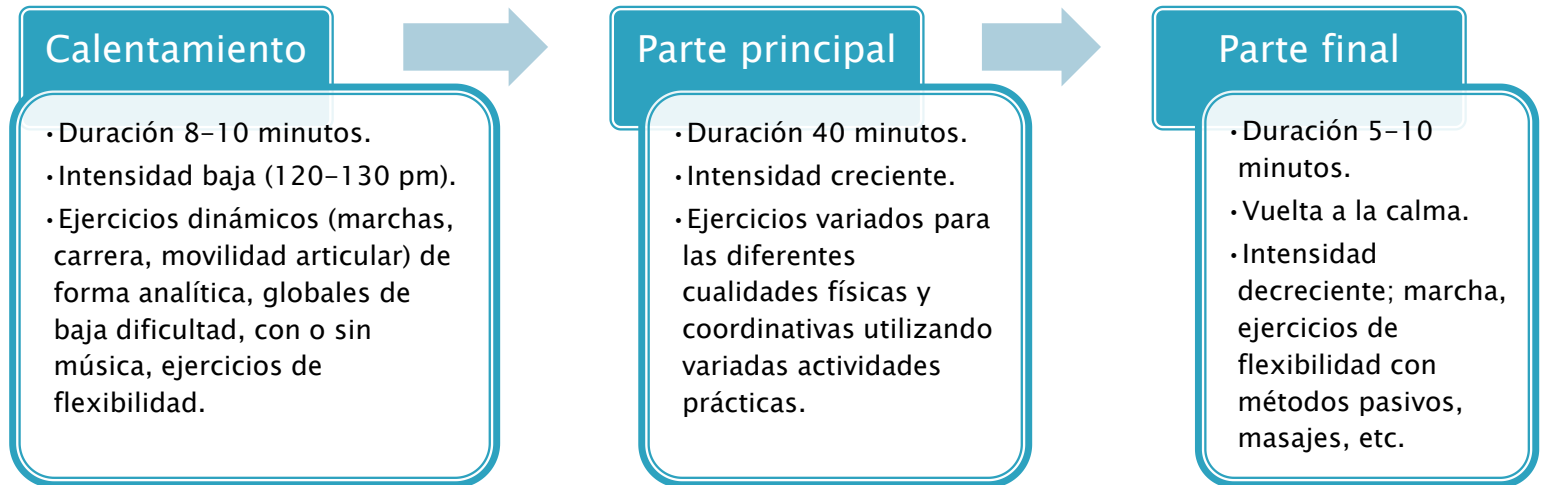
- ▶ Desarrollar de forma armónica y equilibrada las cualidades físicas básicas.
- ▶ Mejorar la condición física.
- ▶ Alcanzar un mayor control y conocimiento del propio cuerpo.
- ▶ Desarrollar habilidades y destrezas motrices.
- ▶ Prevenir lesiones de tipo general incidiendo en posturas corporales saludables.
- ▶ Tratar los aspectos psicoemocionales.
- ▶ Fomentar conductas sociointegradoras.

## ▶ Objetivos específicos

- ▶ Incrementar la capacidad de resistencia aeróbica.
- ▶ Incrementar la fuerza y la resistencia muscular.
- ▶ Mantener la flexibilidad general.
- ▶ Mejorar la movilidad articular.
- ▶ Aplicar la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.
- ▶ Mejorar y favorecer la relajación.
- ▶ Reeducar en la respiración.
- ▶ Mejorar la actitud postural: conocimiento corporal, equilibrio, propiocepción.
- ▶ Aumentar el repertorio de movimientos.
- ▶ Fomentar la socialización y la consecución de metas.

Áreas	Trabajo	Aplicación	Actividades	Categoría
Salud y conciencia corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquema corporal</li> <li>• Control corporal</li> <li>• Relajación</li> </ul>	Tratamientos higiénico-preventivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gim. preventiva</li> <li>• Relajación básica</li> <li>• Gim. compensatoria</li> <li>• Masaje</li> <li>• Técnicas relajación</li> </ul>	Básica Básica Complementaria Complementaria Complementaria
Acondicionamiento físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejerc. aeróbicos</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Resistencia</li> </ul>	Mejorar las cualidades físicas básicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aeróbic bajo impacto</li> <li>• Gym-jazz</li> <li>• Streching</li> <li>• Tonificación material</li> <li>• GAP</li> <li>• Circuito gimnástico</li> </ul>	Básica Básica Básica Básica Complementaria Complementaria
Cualidades motrices	<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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailes</li> <li>• Juegos de habilidad</li> <li>• Deportes adaptados</li> <li>• Gymkhanas</li> </ul>	Complementaria Complementaria Complementaria Complementaria

- Frecuencia de actividad: 2 sesiones por semana.
- Duración: 60 minutos (aproximadamente cada sesión)
- Intensidad de las tareas (modelo de referencia):
  - Fuerza: 4–8 repeticiones por serie.
  - Resistencia muscular: 10–25 repeticiones por serie.
  - Resistencia aeróbica: 60–75% de la FC máx.
  - Flexibilidad: 6–30 segundos.
- Tipo de actividad: aeróbic, gimnasia suave, stretching, gim-jazz, etc.
- Partes de la clase (modelo de referencia):



## Sala Multiactividad

(Ciudad Deportiva El Val)

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
10:30 – 11:30	GRUPO 1	GRUPO 3	GRUPO 1	GRUPO 3
11:30 – 12:30		GRUPO 4		GRUPO 4
19:30 – 20:30	GRUPO 2	GRUPO 5	GRUPO 2	GRUPO 5

- TOTAL GRUPOS: 5
- TOTAL HORAS POR GRUPO: 2 horas / semana
- TOTAL HORAS ACTIVIDAD: 10 horas / semana
- MÁXIMO DE ALUMNOS/AS POR GRUPO: 25 personas (en Sala Multiactividad)

*Sólo se puede asistir al grupo y horario inscrito.*

## Duración del programa:

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

## Precios:

DÍAS	HORARIOS		Abonado CDM	No Abonado CDM
L-X	10:30	19:30	46,70 € por trimestre	68,65 € por trimestre
M-J	10:30	11:30		
	19:30			

## Información e Inscripciones:

Casa del Deporte (Ciudad Deportiva El Val)

Tfno: 91 877 17 80

Siguiendo la normativa y tasas previstas para el año en curso.