

ANEXO 3

DEFINICION DE LAS ACTIVIDADES

ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS.

LOTE 1.-ACTIVIDADES FISICAS PARA ADULTOS.

1.-Gimnasia de Mantenimiento.

Sesiones programadas de movimientos localizados y controlados realizados mediante un programa que pretende mejorar la salud física y psicológica con un método de trabajo de bajo impacto. Damos especial importancia a la zona abdominal para fortalecer la espalda y evitar lesiones y daños habituales por las malas posturas cotidianas.

OBJETIVOS:

- Mantener una constitución flexible, potente y ágil.
- Tonificar y dotar al cuerpo de mayor firmeza.
- Mejorar la capacidad respiratoria y la resistencia física.
- Lograr una educación postural correcta.

2,- Glúteos ,abdominales y Piernas

Forma de actividad física concentrada en trabajar los grupos musculares más propensos a la acumulación de grasa. Se trata de la realización de ejercicios donde se trabaja la fuerza y la resistencia de forma localizada en glúteos, abdominales y piernas.

OBJETIVOS:

- Tonificar las piernas
- Reafirmar músculos abdominales
- Mejorar la condición física general
- Evitar flacidez en los glúteos

3,- Streching

Sesiones basadas en ejercicios dirigidos a conseguir una mayor amplitud de movimiento. Propicia el estiramiento muscular y la elasticidad de las articulaciones.

OBJETIVOS

- Mejorar la flexibilidad
- Disminuir la tensión y la rigidez
- Aumentar el conocimiento de los propios músculos y sus capacidades tanto en actividades cotidianas como en el deporte
- Aumentar la coordinación y la agilidad de actividades diarias
- Reducir la presión en el cartílago (disminución de la degeneración artrítica)
- Relajar del aparato locomotor
- Mejorar la salud general y el sentido del bienestar

4,- Aerobic

Combinación de ejercicios aeróbicos acompañados de música que nos ayudan a mejorar nuestra condición física y a desarrollar la flexibilidad, la orientación y el ritmo de manera amena y divertida. Estas sesiones se realizan a través de series coreográficas de menor o mayor dificultad,

de intensidad moderada.

OBJETIVOS:

- Trabajar la resistencia cardiovascular
- Aumentar el tono muscular
- Mejorar la flexibilidad
- Sensación de bienestar y calidad de vida

5.- Step

Actividad grupal guiada, con objetivo de mejorar de la resistencia aeróbica de forma amena y entretenida utilizando una plataforma elevada. En estas sesiones se desarrolla sobre todo la coordinación y el ritmo puesto que se realizan series coreográfica aumentando o disminuyendo la intensidad en función de la altura regulable de la plataforma. Al ser coreografiada, el step es una actividad muy completa para mantener buena condición física de manera amena y entretenida.

OBJETIVOS

- Conseguir una alta resistencia cardiovascular y respiratoria
- Mejorar la fuerza, en especial en los miembros inferiores
- Tonificar músculos
- Desarrollar el sentido del ritmo musical y la memoria coreográfica

6.-Body Pump

Sesiones colectivas de entrenamiento basado en el levantamiento de pesas combinado con clases coreográficas de gimnasia aeróbica. Esta actividad trabaja la tonificación de los músculos, nos ayuda a ganar fuerza y a quemar grasa debido a su intensidad media-alta; y todo ello a ritmo de la música motivadora. Las sesiones se dividen en partes destinadas a trabajar los distintos grupos musculares.

OBJETIVOS

- Mejorar la resistencia aeróbica
- Tonificar y modelar el cuerpo
- Desarrollar la coordinación
- Reducir la grasa corporal
- Mantenerse en forma mediante divertidas sesiones coreográficas

7.-Zumba

Bailes combinados con rutinas aeróbicas acompañados de música de ritmos latinoamericanos. Las clases se trata de una fusión de bailes coreográficos con ejercicios específicos de un entrenamiento cardiovascular. Es una actividad idónea para quemar calorías de forma muy entretenida gracias a que se incluyen ritmos variados: merengue, salsa, hip hop, reggaetón, etc. Con lo cual el ambiente de las clases está lleno de energía y motivación.

BENEFICIOS

- Desarrolla una buena resistencia aeróbica
- Mejora el sentido del ritmo y la coordinación
- Aporta vitalidad y energía
- Aumenta la autoestima y la seguridad en sí mismo/a

8.- Pilates

Actividad colectiva donde se ejercitan todos los grupos musculares mediante ejercicios de bajo impacto. Se trata de un entrenamiento físico y mental partiendo de movimientos fluidos que tienen como objetivo la tonificación de los músculos y la mejora de la flexibilidad. Una de las principales características es la coordinación de los movimientos con la respiración, llegando a un

control de cuerpo y mente fomentando el equilibrio.

OBJETIVOS:

- Conseguir un bienestar general con su cuerpo
- Desarrollar el equilibrio y la armonía
- Aprender a realizar una respiración correcta según qué ejercicio realicemos
- Mejorar la flexibilidad

9.- Taichí

Disciplina china considerada antiguo arte marcial. Se basa en la suavidad de movimientos individuales, ejercicios realizados de manera natural, fluida, suelta y relajada. Se practican también ejercicios de postura y respiración, así como de meditación.

OBJETIVOS

- Controlar los movimientos de nuestro cuerpo
- Mejorar la coordinación y el equilibrio
- Modificar poco a poco la postura para evitar sobrecargas que dañen las articulaciones
- Mejorar la amplitud de movimiento
- Obtener los conocimientos básicos de esta disciplina y controlarlos

Existen dos niveles de las clases:

o Nivel 1: Para principiantes que nunca antes han practicado la disciplina.

o Nivel 2: Conocimientos básicos de taichí. Saber los 24 movimientos.

o Nivel 3: Saber los 24 movimientos, iniciación a espadas e iniciación de 42 movimientos.

10.- Yoga

Sesiones grupales guiadas. Se trata de una tradicional disciplina física y mental que desarrolla sobre todo la amplitud de movimiento y disminuye el estrés obteniendo así un mayor autocontrol y armonía. Esta disciplina colabora en el aprendizaje del control la respiración y el mantenimiento de una correcta postura corporal.

BENEFICIOS

- Fortalece los músculos y huesos
- Aumenta la energía vital
- Desarrolla el equilibrio y la flexibilidad
- Beneficia el sistema cardiovascular
- Favorece la concentración

DEFINICIÓN DE NIVELES

Nivel 1: principiantes.

Nivel 2: Conocimientos técnicos. Práctica habitual.

11.- Danza del Vientre

Baile realizado con movimientos suaves y fluidos a ritmo de la música, fundamentalmente oriental, coordinando las diferentes partes del cuerpo: brazos, piernas, cadera, pecho, etc. La atención principal en este tipo de danza la reciben la las caderas, el vientre y la pelvis, ejercitando así los músculos abdominales mediante movimientos ondulatorios y rotativos. Esta danza representa un medio de expresión mediante el lenguaje corporal.

BENEFICIOS:

- Mejora la autoestima y confianza en sí mismo
- Mejora la postural alineando la columna vertebral
- Desarrolla la agilidad y la flexibilidad
- Libera emociones y tensiones
- Incremento de fluidez y sensualidad

12.- Body Balance

BODYBALANCE es una actividad inspirada en el Yoga, el Tai Chi y el Pilates que mejora la flexibilidad, la fuerza, y te aportará una sensación de calma y bienestar. Sus ejercicios de respiración controlada, concentración y secuencias de estiramientos, dan como resultado una sesión que te llevará a un estado de armonía y equilibrio.

Los beneficios para la salud son tanto físicos como mentales. En sólo una hora trabajarás todo tu cuerpo de forma suave, sin tener que saltar ni hacer ejercicios agresivos.

LOTE 2.- ACTIVIDADES REFERIDAS A BAILES DEPORTIVOS

a)- Ritmos Latinos

Enseñanza de bailes latinos que incluyen tres de sus modalidades: salsa, bachata y merengue. Estas sesiones tienen grandes beneficios para la coordinación, aumenta la agilidad y el equilibrio así como el oído musical, la memoria coreográfica y el ritmo.

BENEFICIOS

- Conoce los aspectos básicos de las modalidades de bailes latinos
- Fortalece huesos y músculos, así como la resistencia aeróbica
- Mejora la postura y el equilibrio
- Fomenta la confianza y la autoestima
- Reduce el estrés y la tensión de la vida cotidiana
- Aumenta la vitalidad y la energía

DEFINICIÓN DE NIVELES

Nivel 1: principiantes y conocimientos básicos.

Nivel 2: haber realizado al menos un curso.

b)- Salsa Deportiva

Curso de enseñanza de Salsa Deportiva con duración de un mes (8 sesiones en total) durante el fin de semana. 4 Sábados y 4 Domingos seguidos.

El baile es una actividad física que, igual que el ejercicio, contribuye a alcanzar una vida más saludable, con mayor calidad y más activa.

La Salsa Deportiva es una disciplina que pertenece al género de baile deportivo, y que incluye los ritmos de Mambo, Pachanga y Boogaloo,

La salsa Deportiva logra una combinación entre técnica, coordinación, sincronización, expresión, habilidad física y ritmo en las venas.

c)- Sevillanas

Curso de enseñanza del baile regional "sevillanas" con duración de un mes (8 sesiones en total) durante el fin de semana. 4 Sábados y 4 Domingos seguidos.

El baile es una actividad física que, igual que el ejercicio, contribuye a alcanzar una vida más saludable, con mayor calidad y más activa.

Ejercita tu musculatura y articulaciones, mientras aprendes y practicas esta modalidad de baile regional tan popular en nuestra comunidad.

d)- Swing (Lindy Hop)

Curso de enseñanza de Swing con duración de un mes (8 sesiones en total) durante el fin de semana.

4 Sábados y 4 Domingos seguidos.

El Swing es un estilo de baile moderno y versátil, que se baila en pareja. Originariamente creado para bailar blues.

Dinámico y alegre, se caracteriza por una cierta inclinación del cuerpo hacia la pareja y una gran variedad de vueltas y enlaces como el rock, al que se parece bastante. Se baila tanto en pareja como a una sola mano.

e)- Vals

Curso de enseñanza de vals, con duración de un mes (8 sesiones en total) durante el fin de semana. 4 Sábados y 4 Domingos seguidos.

El vals es un baile de salón muy sencillo y elegante. En su origen tenía un movimiento lento aunque, ahora se ha convertido en una danza de ritmo vivo y rápido. Su característica más significativa es que sus compases son de 3/4.

A veces se baila en fiestas formales, como celebraciones de bodas, y a veces simplemente por diversión. Nadie se escapa de bailar un vals alguna vez en la vida, más vale aprender a lucirse ante la mirada atenta de los demás.