

FICHA TÉCNICA

ESCUELA MUNICIPAL DE AQUAFIT

FUNDAMENTACIÓN

Esta actividad permite realizar actividad física en el agua en un ambiente seguro para el usuario, sepa o no nadar de manera correcta, ya que el vaso pequeño tiene una altura suficiente en toda la piscina, que permite mantener como mínimo el tercio superior del tronco fuera del agua.

Se pretende ofrecer una variedad de clases diferentes, con materiales y entorno diferente. Buscando siempre un desarrollo físico dentro de la salud y la seguridad para el usuario.

OBJETIVOS

1. Incrementar la capacidad de resistencia aeróbica y anaeróbica, de fuerza y resistencia muscular, siempre a través del entrenamiento y el desarrollo de las capacidades físicas básicas.
2. Mejorar la capacidad de flexibilidad a nivel general y mejorar la movilidad articular.
3. Mejorar y/o mantener condiciones propicias a nivel osteomuscular y ligamentoso en un entorno que permite disminuir el impacto a las articulaciones.
4. Fortalecer estructuras corporales y corregir hábitos incorrectos incidiendo en la prevención de lesiones.
5. Mejorar la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.
6. Incrementar la condición de salud a través del control de los niveles de azúcar, presión arterial y sobrepeso.
7. Favorecer la relajación física y mental de los usuarios.
8. Reeducar la respiración y mejorar la capacidad respiratoria.
9. Mejorar la actitud postural, mediante el conocimiento corporal y su educación, equilibrio, y propiocepción. Además, esta actividad permite conocer el concepto flotabilidad y deslizamiento.
10. Aumentar el repertorio de movimientos y capacidades de los usuarios en los diferentes segmentos corporales, a través del uso y desarrollo de las habilidades motrices básicas dentro del agua.
11. Fomentar la socialización y la consecución de metas será algo más rápido con esta actividad.
12. Inculcar el deporte y el ejercicio físico como hábitos saludables.
13. Ampliar el conocimiento de la actividad física, mediante rutinas, gestos técnicos, métodos de entrenamiento, materiales y vocabulario específico de la actividad.

CONTENIDOS.

Los contenidos para la consecución de los anteriores objetivos se han secuenciado a lo largo de un curso escolar, estableciendo tres etapas que se corresponden con los trimestres del curso.

En cada una de las **tres etapas** se incide en el desarrollo de unos **contenidos, que están directamente relacionados con la consecución de los objetivos propuestos**, tal y como se indica a continuación. Se irá evolucionando teniendo en cuenta las características de cada grupo. La progresión, por tanto, no será idéntica en todos los casos, sino que se adaptará a las particularidades de los alumnos que formen el grupo.

Cada etapa se compone de aproximadamente 25-30 sesiones en las que se trabajará mediante **objetivos didácticos y operativos** que permitan adquirir los **objetivos específicos** de la actividad de Aquafit

1ª ETAPA.

FECHAS APROXIMADAS, DEL 1 DE OCTUBRE AL 20 DE DICIEMBRE

CONTENIDOS A DESARROLLAR EN LAS SESIONES:

- Trabajo de movilidad articular y lateralidad: Ejercicios y movimientos con grandes y pequeños grupos musculares.
- Iniciarse en el entrenamiento dentro del agua como entorno principal, comprendiendo en que se basa, tiempos de trabajo-descanso que requiere, y la intensidad que se pide.
- Enseñar al cuerpo a activarse lo antes posible, debido a que la temperatura del agua puede variar de una sesión a otra, aunque se mantenga en parámetros normales.
- Conocer la técnica de los ejercicios propuestos.
- Conocer porqué es importante la hidratación.
- Trabajo de coordinación dinámica general.
- Trabajo individual o por parejas de ejercicios funcionales de empuje o tracción
- Trabajo resistido: con implementos que ofrezcan resistencia en las fases de empuje y/o tracción: bandas elásticas, mancuernas, material de piscina o el propio agua.
- Trabajo de corrección de posiciones e higiene postural: aprender a colocar la pelvis y los hombros en bipedestación.
- Trabajo individual de estiramientos para relajación de la tensión muscular. Se pretende la identificación de diferentes segmentos corporales, así como nombres de diferentes músculos. Estiramientos activos.
- Inculcar la idea de movimiento como salud.
- Pequeños juegos cooperativos en el gran grupo para la integración o socialización del mismo.

2ª ETAPA.

FECHAS APROXIMADAS, DEL 10 DE ENERO AL 30 DE MARZO

CONTENIDOS A DESARROLLAR EN LAS SESIONES:

- Trabajo de movilidad articular y lateralidad y equilibrio: Ejercicios y movimientos con grandes y pequeños grupos musculares.
- Continuar con el entendiendo el entrenamiento dentro del agua y sus diferentes sensaciones.
- Afianzar la rápida activación del cuerpo para la actividad física.
- Aumentar el número de gestos y ejercicios, para dominar su ejecución y técnica.
- Conocer en qué momento es mejor hidratarse durante un entrenamiento.
- Trabajo resistido: con implementos que ofrezcan resistencia en las fases de empuje y/o tracción. Individual o por parejas: bandas elásticas, material de piscina o en el agua.

- Iniciación en el trabajo de sistemas de entrenamiento interválico; mediante series y cambios de ritmo en secuencias sencillas de ejercicios.
- Trabajo de corrección de técnica de ejercicios globales y analíticos
- Trabajo de movimientos con mayor impacto: giros y saltos.
- Se pretende la identificación de diferentes segmentos corporales, así como nombres de diferentes músculos.
- Estiramientos activos y pasivos. Trabajo de corrección de posiciones e higiene postural: aprender a colocar la pelvis y los hombros de pie, flotando en posición decúbito supino. Para poder llevarlo a los nuevos gestos aprendidos.
- Continuación de la idea de deporte y ejercicio físico como salud y modo de vida.
- Dinámicas de grupo para integración de posibles nuevos alumnos o socialización del mismo. Se busca la cohesión del grupo.

3ª ETAPA.

FECHAS APROXIMADAS, DEL 10 DE ABRIL AL 30 DE JUNIO

CONTENIDOS A DESARROLLAR EN LAS SESIONES:

- Trabajo de movilidad articular y lateralidad, equilibrio y coordinación dinámica general. Ejercicios y movimientos con grandes y pequeños grupos musculares.
- Trabajo de coordinación óculo - pédica y óculo manual con diferentes móviles e implementos en pequeños grupos.
- Trabajo resistido: con implementos que ofrezcan resistencia en las fases de empuje y/o tracción. Individual o por parejas con diferentes materiales o autocargas.
- Mejora en el trabajo de sistemas clases; mediante series y cambios de ritmo en secuencias de ejercicios, diferenciando ejercicios de fuerza, resistencia y velocidad.
- Dominar técnica de ejercicios propuestos.
- Entender el sistema de clases de Aquafit y sus beneficios.
- Introducción de deportes colectivos básicos mediante juegos cooperativos en grandes y pequeños grupos. Se trabajarán algunas de las habilidades motrices básicas dentro del agua (andar, correr, girar, saltar, equilibrio dinámico, deslizarse, nadar)
- Introducción de materiales nuevos y alternativos con la intención de la práctica de deporte fuera de las clases: toallas, paños, palos de escoba, botellas, ...
- Trabajo individual y por parejas de estiramientos para relajación de la tensión muscular. Se pretende la identificación de diferentes segmentos corporales, así como nombres de diferentes músculos. Estiramientos activos y pasivos.
- Entender la importancia de la hidratación durante la vida activa.
- Continuación de la idea de deporte y ejercicio físico como salud y modo de vida.
- Dinámicas de grupo para integración de posibles nuevos alumnos o socialización del mismo. Se busca la cohesión del grupo.