

FICHA TÉCNICA

ESCUELA MUNICIPAL DE COMBIFITNESS

AEROZUMBA

FUNDAMENTACIÓN

Esta disciplina pretende fusionar a través del ejercicio cardiovascular y la música, el trabajo de coordinación, conciencia corporal, equilibrio, ritmo y tono muscular.

Para ello vamos a definir las clases de Aerezumba como una versión de Zumba, creada por Alberto "Beto" Pérez en 1990 en Colombia. Se pretende mejorar la condición física general de los participantes, aumentar sus niveles de energía y bienestar, los cuales aportarán autoestima y seguridad en sí mismos. La mejora de la coordinación y el esquema corporal a través de la música es un objetivo que se busca en estas clases. Este trabajo es beneficioso para la reducción del estrés y la socialización. Como toda actividad física, Aerezumba permite la mejora en la flexibilidad, y mayor amplitud de movimientos. Nos ayuda a controlar el posible sobrepeso, el cual nos conduce a posibles enfermedades metabólicas o simplemente a no estar en una forma saludable.

OBJETIVOS

Los objetivos generales que se plantean con la práctica de la Escuela de Aerezumba son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la fuerza y resistencia muscular
- Mejorar la musculatura del tren inferior, principalmente, y fortalecer articulaciones de estas extremidades.
- Mejorar la coordinación y esquema corporal
- Utilizar el ritmo como método para trabajar los elementos antes nombrados de una manera global y no específica o uno por uno de manera analítica.
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento, buscando una alineación corporal. Esto ayuda al trabajo de la lateralidad.
- Mejorar el control corporal, incidiendo en los buenos apoyos y percepción visual.
- Reducir el estrés en un ambiente distendido y social.
- Con los nuevos protocolos, concienciar al usuario de la importancia de las medidas de higiene y salud.

Durante el curso se van controlando estos elementos, iremos dando mayor intensidad a los ejercicios que implicarán mayor concentración, equilibrio y control.

El objetivo principal es el trabajo cardiovascular y de tono muscular, a través de ritmos y coreografías.

CONTENIDOS

Diferenciamos 3 momentos en la temporada, los cuales los dividimos en trimestres.

Durante el primer trimestre, del 1 de octubre al 20 de diciembre, los objetivos específicos de la actividad son los siguientes:

- Motivar al usuario a la práctica de la actividad.

- Mediante una valoración general del grupo, se puede observar el nivel. Este punto se debe tener en cuenta cada trimestre.
- Las coreografías serán sencillas, con elementos y figuras en 2 direcciones.
- En el transcurso de las sesiones, se van incluyendo movimientos que inciden en la coordinación dinámica general.
- El trabajo muscular, se realiza mediante sumatorio de sesiones.
- Se trabajan principalmente los desplazamientos dentro de las coreografías.
- Crear en el usuario una rutina de actividad física semanal.

Durante el segundo trimestre, 10 de enero a 30 de marzo, los objetivos específicos de la actividad son los siguientes:

- Mantener la motivación del usuario a través de mensajes y refuerzos positivos.
- Incidir en la conciencia corporal del usuario, haciéndolo partícipe de los movimientos.
- Se siguen trabajando los desplazamientos, pero se le añaden los cambios de plano de manera progresiva.
- La coordinación dinámica general, conlleva la mejora de la flexibilidad y la amplitud de los movimientos.
- El trabajo cardiovascular con el transcurso de las sesiones, se va incrementando. Lo que nos lleva a una economía del esfuerzo, lo que va permitiendo sesiones más exigentes y complejas.
- Enseñar los beneficios de varias sesiones de ejercicio físico a la semana.

Durante el tercer y último trimestre de nuestra temporada, del 10 de abril al 30 de junio, los objetivos específicos de la actividad son:

- Motivar al usuario recordando cómo era su movilidad, coordinación y esquema corporal durante los primeros meses, y a través de coreografías complejas, hacer notable esa mejoría.
- Seguir trabajando el tono muscular, la flexibilidad, esquema corporal, capacidad aeróbica, con trabajos cada vez más exigentes.
- Hacer ver al usuario las mejoras y su aprendizaje.
- Mantener la conciencia del ejercicio físico como rutina personal.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES DE AEROZUMBA

La estructura básica de una sesión de AEROZUMBA es la siguiente:

Calentamiento:

- Preparamos el cuerpo físico y mentalmente para la actividad, a través de movimientos globales. Se lanza algún mensaje motivador al usuario para este inicio.

Parte Principal:

- Se dan especificaciones y alguna demostración de los pasos complejos de esa sesión.
- Atendiendo a la progresión metodológica y nivel del usuario, vamos calibrando el tempo, velocidad y dificultad de los movimientos.
- Se refuerzan gestos y figuras de sesiones anteriores.

Vuelta a la calma:

- Con otro tipo de movimientos, vamos a bajar la frecuencia cardíaca.
- Se pretende en esta parte descongestionar y relajar la musculatura con canciones o ritmos más lentos y combinado con estiramientos.

HIIT, CIRCUIT FIT, GAP, CARDIOTONIC, STEPTONIC, BODY FIT9IIIIIIIT66T

FUNDAMENTACIÓN

Este conjunto de actividades va dentro del bloque de la Escuela de combifitness. Y se pretende ofrecer una variedad de clases diferentes, con materiales y estructuras diferentes, que sin embargo buscan objetivos comunes para un sector de la población muy amplio, como es el de la Escuela de combifitness.

OBJETIVOS

1. Incrementar la capacidad de resistencia aeróbica y anaeróbica, de fuerza y resistencia muscular, siempre a través del entrenamiento funcional.
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.
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.
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.
11. Fomentar la socialización y la consecución de metas será algo más rápido con este tipo de entrenamiento.
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 las actividades de Hiit, Circuit Fit, GAP, Cardiotonic, Steptonic.

1ª ETAPA.

FECHAS APROXIMADAS, DEL 1 DE OCTUBRE AL 20 DE DICIEMBRE

- Trabajo de movilidad articular y lateralidad: Ejercicios y movimientos con grandes y pequeños grupos musculares.
- Iniciarse en el entrenamiento interválico, 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 al tiempo durante el que este entrenamiento se trabaja.
- 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 o mancuernas
- 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

- Trabajo de movilidad articular y lateralidad y equilibrio: Ejercicios y movimientos con grandes y pequeños grupos musculares.
- Continuar con el entendiendo el entrenamiento según la actividad (Hiit, Circuit Fit, GAP, Cardiotonic, Steptonic) para poder desarrollarlo de manera más efectiva.
- 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, mancuernas o barras de pesos ligeros
- 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.
- Trabajo resistido: con implementos que ofrezcan resistencia en las fases de empuje y/o tracción con materiales más pesados: kettlebell, barras, balón de cuero. 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 y decúbito supino. Para poder llevarlo a las nuevas técnicas aprendidas.
- 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

- 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 de entrenamiento interválico; 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 (Hiit, Circuit Fit, GAP, Cardiotonic, Steptonic) y sus beneficios.
- Introducción de deportes colectivos básicos mediante juegos cooperativos en grandes y pequeños grupos. Se trabajarán algunas de las habilidades motrices básicas (andar, correr, rodar, saltar, equilibrio dinámico)
- Introducción de materiales nuevos y alternativos con la intención de la práctica de deporte fuera de las clases: toallas, paños, palos de escoba, bolsas de la compra...
- 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.

GLOBAL BALANCE

FUNDAMENTACIÓN

Esta actividad, perteneciente al bloque de combifitness, pretende fusionar elementos de Pilates, Yoga, Tai Chi, higiene corporal y meditación.

Para ello vamos a definir en este apartado el sistema y cómo lo trabajamos.

Inspirado en lo que antes hemos nombrado, Global Balance busca la mejora en la fuerza y flexibilidad. A través de una respiración controlada, concentración, estiramientos, y gestos acordes a la música, permiten equilibrar y armonizar el estado físico y mental de l@s usuari@s.

Global Balance utiliza la concentración para controlar el cuerpo y mente, a través del equilibrio y la unidad entre ambos. Esta actividad se centra en el desarrollo de la musculatura interna para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a columna vertebral y grandes articulaciones del cuerpo (caderas y hombro), por lo que se aconseja para complementar a rehabilitaciones, prevención de dolores y por supuesto lesiones.

En el aspecto psicológico, intenta evadir a la persona que lo práctica de su situación personal y dejar a un lado cualquier pensamiento que no vaya encaminado al enriquecimiento personal.

OBJETIVOS

Los objetivos generales que se plantean con la práctica de Global Balance, durante una temporada son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar la fuerza y resistencia muscular
- Mejorar la musculatura del suelo pélvico, así como su posición neutra para evitar tensiones en la zona lumbar.
- Mejorar la coordinación.
- Utilizar la respiración como método para expandir la caja torácica, aplicándose esta acción en la correcta contracción de la musculatura del suelo pélvico.
- Mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento, buscando una alineación corporal y elongación axial.
- Mejorar el control postural, incidiendo en la estabilización escapular para evitar sobrecargas cervicales.
- Reducir el estrés en un ambiente distendido y social.
- Conocer un nuevo lenguaje a través de esta actividad.
- Mejorar la confianza en sí mismo.
- Mejorar la concentración.
- Ayuda en el descanso y digestiones.
- Con los nuevos protocolos, concienciar al usuario de la importancia de las medidas de higiene y salud.

Durante el curso se van a desarrollar estos apartados. Se dará mayor intensidad a los ejercicios que implicarán mayor concentración, equilibrio y control.

El objetivo principal físico es reforzar la percepción del cuerpo y control de cada una de las musculaturas que intervienen en el funcionamiento del cuerpo humano como tal, y en su equilibrio.

Respecto a lo mental, se pretende luchar contra el estrés, gran problema en la sociedad actual.

CONTENIDOS

Diferenciamos diferentes apartados de ejecución y trabajo durante la temporada.

- Aprendizaje de la técnica básica: colocación postural y activación muscular.
- Movimiento de columna en los distintos planos.
- Control de la respiración (inhalación y exhalación).
- Aprender mediante respiración y contracción muscular a disociar el cuerpo y la mente.
- A través de la respiración, aprender a controlar el ritmo cardiaco y la relajación muscular.
- Conocer las diferentes posiciones y gestos propios de la actividad en los diferentes planos.

Durante la temporada, se trabajan estos aspectos incrementando su dificultad e intensidad mediante tiempo de trabajo, combinación de secuencias, ritmos de respiración y ejecución de movimientos.

El equilibrio y la resistencia son 2 capacidades que poco a poco irán evolucionando sesión a sesión.

Todas las situaciones se pueden desarrollar en diferentes planos, o/y con diferentes materiales, que gradualmente se irán introduciendo, buscando cada vez una exigencia mayor.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructuran en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar mentalmente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 5 y 10 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

Se desarrollará la planificación prevista para la consecución de los objetivos incluyendo las explicaciones, guía y ejemplo de ellas realizando ejercicios para las diferentes cualidades físicas.

La duración de esta fase será entre 30 y 35 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a los iniciales y descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados durante de la sesión y una pequeña parte de meditación.

Esta fase durará entre 5 y 10 minutos.