

# FICHA TÉCNICA

## ESCUELA MUNICIPAL DE GIMNASIA DE

## MANTENIMIENTO Y MANTENIMIENTO

## PERSONAS MAYORES

### FUNDAMENTACIÓN

Ambas actividades se desarrollan en las instalaciones de las que dispone la Concejalía de deportes. Con ellas se pretende que el público adulto y mayor de 65 años realice actividad física de una manera algo más suave que el de otras actividades y más acorde a su edad o forma física y no quieran participar de ninguna de las otras escuelas municipales.

### OBJETIVOS

1. Incrementar la capacidad de resistencia aeróbica, de fuerza y resistencia muscular, siempre buscando la funcionalidad del trabajo.
2. Mantener la capacidad de flexibilidad a nivel general y mejorar la movilidad articular.
3. 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. Favorecer la relajación física y mental de los usuarios.
7. Reeducar la respiración y mejorar la capacidad respiratoria.
8. Mejorar la actitud postural, mediante el conocimiento corporal y su educación, equilibrio, y propiocepción.
9. 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.
10. Fomentar la socialización y la consecución de metas.
11. Inculcar el deporte y el ejercicio físico como hábitos saludables.
12. Ejercitar la memoria, mediante rutinas específicas sin variaciones excesivas en el orden de las acciones.

### 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 sesiones en las que se trabajará mediante **objetivos didácticos y operativos** que permitan adquirir los **objetivos específicos** de la actividad de Gimnasia de mantenimiento de personas adultas y de personas mayores.

### **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.
- Trabajo de coordinación dinámica general.
- Iniciación en el trabajo de coordinación óculo manual con diferentes móviles e implementos.
- Trabajo individual o por parejas de ejercicios funcionales de empuje o tracción: arrastre de un compañero.
- Trabajo resistido: con implementos que ofrezcan resistencia en las fases de empuje y/o tracción: bandas elásticas o mancuernas de pesos ligeros.
- Trabajo de corrección de posiciones e higiene postural: aprender a colocar la pelvis y los hombros de pie y decúbito supino.
- 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 8 DE ENERO AL 30 DE MARZO

- Trabajo de movilidad articular y lateralidad y equilibrio: Ejercicios y movimientos con grandes y pequeños grupos musculares.
- Trabajo de coordinación dinámica general individual y de coordinación óculo - pédica y óculo manual con diferentes móviles e implementos. por parejas con ejercicios funcionales.
- Trabajo resistido: con implementos que ofrezcan resistencia en las fases de empuje y/o tracción. Individual o por parejas: bandas elásticas o mancuernas 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: sentadilla y elevación de resistencias.
- Iniciación al trabajo de movimientos con impacto: giros y saltos. Iniciación deportiva: fútbol, baloncesto, vóley, balonmano. 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. Trabajo de corrección de posiciones e higiene postural: aprender a colocar la pelvis y los hombros de pie y decúbito supino.
- 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: bandas elásticas o mancuernas combinando diferentes intensidades.
- 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.
- Introducción de deportes colectivos básicos mediante juegos cooperativos en grandes y pequeños grupos. Se trabajarán algunas de las habilidades motrices básicas (enfocados principalmente en desplazamientos, giros, recepciones y lanzamientos)
- Introducción de materiales nuevos y alternativos con la intención de la práctica de deporte fuera de las clases: toallas, paños, palos de escoba, ... 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. 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.