

FICHA TÉCNICA DEL TALLER DE EJERCICIO SALUDABLE

La actividad de taller de ejercicio saludable está programada bajo los parámetros de la siguiente Ficha Técnica:

1. FUNDAMENTOS:

Se trata de ser la principal herramienta de intervención para el fomento de la práctica de actividad física que dispone la UAEF Rivas, para promover la participación de los vecinos-as con más incidencia de sedentarismo y/o inactividad física para mejorar la salud de la población.

Desde los Centros sanitarios de la localidad se deriva a personas sedentarias y/o inactivas a los servicios deportivos municipales, donde la figura de Promotor del Ejercicio Físico aplicará un proceso de asesoramiento técnico personalizado e indicará las herramientas de intervención que considere oportunas en función de cada persona usuaria.

2. OBJETIVOS:

- Incrementar su nivel de práctica de actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Conocer la necesidad de reducir conductas sedentarias e inactivas, y los beneficios de la práctica regular de actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Desarrollar su capacidad, conocimiento, motivación y destreza para poder realizar ejercicio físico de forma autónoma.
- Mantener una adherencia adecuada a la práctica que permita mejorar los indicadores asociados a la salud.

3. CONTENIDOS:

- El taller de iniciación al ejercicio está organizado por 2 áreas: Salud y motora. Dichas áreas se complementan para dotar a la actividad de una enriquecedora gama de contenidos que van desde el trabajo de la resistencia, mejora muscular, ejercicios de fuerza y tonificación sobre todo en la zona abdominal y espalda, hasta el desarrollo del control postural, conciencia corporal, ejercicios preventivos de lesiones.
- Todas estas acciones están desarrolladas en un contexto grupal, donde las relaciones sociales tienen una fuerte influencia positiva en la adherencia en la práctica del ejercicio y el cambio a hábitos saludables.

4. PROGRAMACIÓN:

AREA	ACTIVIDAD	ESPACIO
Salud	Sesión 1: Introducción, beneficios, riesgos, objetivos, hábitos y nutrición y Ejercicios de dinámicas de grupos (1h)	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 2: Sesión formativa Estructura de una sesión (20 min) y Sesión Acondicionamiento Físico General (40 min)	Sala polivalente

Motora	Sesión 3: Actividad de Bajo impacto: Movilidad articular, Equilibrio, coordinación fuerza tren superior e inferior (1h. Peso corporal)	Sala polivalente
Salud	Sesión 4: Valoración inicial test de la condición física. (1h) <ul style="list-style-type: none"> • Test de fuerza, sentarse y levantarse. • Test Fuerza Dinamómetro • Test de Flexibilidad. • Test cardiovascular. • Toma de parámetros individuales Peso, Talla, IMC, PPM. 	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 5: Entrenamiento funcional con diferentes materiales (1h.)	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 6: Circuito de fuerza-cardio baja intensidad. (1h.)	Sala polivalente-funcional
Salud	Sesión 7: Planificación, principios del entrenamiento, estrés y sueño. (20 min) y Sesión Acondicionamiento Físico General (40 min)	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 8: AFG En piscina vaso pequeño (1h)	Piscina
Motora	Sesión 9: Circuito de entrenamiento en sala de fitness (1h)	Gimnasio
Motora	Sesión 10: Clase colectiva con base musical (1h)	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 11: Aire libre AFG (1h)	Aire libre
Salud	Sesión 12: Entrevista grupos reducidos (3x20min) y Circuito de AFG (40 min por grupo).	Sala polivalente-funcional
Salud	Sesión 13: Prevención de lesiones, adherencia, motivación, obstáculos. (20 min) y Sesión Acondicionamiento Físico General (40 min)	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 14: Clase fuerza de Abd y Core (1h.)	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 15: Polimetría y fuerza tren superior (peso corporal 1h).	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 16: Iniciación a Pilates. (1h.)	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 17: Trabajo de Core y flexibilidad.(1h.)	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 18: Ejercicios cardiovasculares combinados de dinámicas de grupos (1h)	
Salud	Sesión 19: Salud mental, progreso, recursos, estilos de vida. (20 min) y Sesión Acondicionamiento Físico General (40 min) (Invitación familiar)	Sala polivalente-funcional
Motora	Sesión 20: AFG En piscina vaso pequeño (1h)	Piscina
Motora	Sesión 21: Circuito de entrenamiento en sala de fitness (1h)	Gimnasio
Motora	Sesión 23: Aire libre AFG (45 min) y Valoración grupal del taller (15 min).	Aire libre
Salud	Sesión 23: Valoración final test de la condición física. (1h) <ul style="list-style-type: none"> • Test de fuerza, sentarse y levantarse. • Test Fuerza Dinamómetro • Test de Flexibilidad. • Test cardiovascular. • Toma de parámetros individuales peso, talla, IMC, PPM, 	Sala polivalente-funcional
Salud	Sesión 24: Entrevistas individuales y (12x5min). (Personal técnico deportivo y persona promotora.)	Sala polivalente-funcional

5. METODOLOGIA:

El taller de iniciación el ejercicio físico utiliza la herramienta de la Escala de esfuerzo de Borg como vehículo para determinar la intensidad personalizada de cada entrenamiento programado.

Escala de Esfuerzo de Borg	
0	Reposo total
1	Esfuerzo muy suave
2	Suave
3	Esfuerzo moderado
4	Un poco duro
5	Duro
6	
7	
8	Muy duro
9	
10	Esfuerzo máximo

La metodología está basada en la combinación de varios estilos:

Tradicional: Mando Directo y Asignación de tareas

Individualizado: Trabajos por grupos, Programas individuales y Enseñanza programada.

Socializador

La realización de ejercicios y comprobación de los resultados es otra herramienta metodológica esencial para medir los objetivos establecidos de prácticas de ejercicio físico y mejora de hábitos saludables.

6. EDADES:

Este nuevos servicio va dirigid a personas adultas de 18 a 64 años de edad y a personas mayores de 65 años sanas sedentarias y/o inactivas

7. GRUPOS, HORARIOS E INSTALACIONES:

- Un grupo de entrenamiento de aforo de 10 personas máximo
- El horario de entrenamiento será dos grupos semanales de: L-X 18:00 Sala polivalente del Estadio de Atletismo del Polideportivo Cerro del Telégrafo y M-J 20:00 horas en la sala de entrenamiento funcional del polideportivo Parque Sureste.

Como espacios secundarios, contaremos con los parques Miralrío y Lineal, gimnasios municipales, salas de pilates, sala de ciclo indoor, piscinas climatizadas y pistas exteriores polivalentes de los polideportivos Cerro del Telégrafo y Parque Sureste,

8. PERIÓDO:

El programa tiene una temporalidad de 3 meses y estará vigente del 1 de octubre al 30 de junio.

9. EVALUACIÓN:

Conjuntamente con la figura de promoción del ejercicio se realizará una valoración inicial con unos test de la condición física, además de la medición de algunos parámetros corporales.

Habrà un seguimiento continuo del proceso para generar hábitos de práctica de ejercicio físico y finalmente, al concluir el periodo de entrenamiento de 3 meses, se realizará nuevamente los test iniciales y las mediciones corporales valorando las mejoras.