



AERÓBIC

Actividad de sala-suelo



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

El aeróbic es una actividad deportiva que busca la mejora de la condición física en base a un trabajo físico con acompañamiento musical. Se trata de una combinación de ejercicios cardiovasculares realizados al son de la música que lograrán que nuestras pulsaciones aumenten para trabajar el sistema cardiovascular. De la misma forma y al poner en movimiento continuo a todo el cuerpo mejoraremos la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo.

A lo largo del curso se realizará también un trabajo de tonificación para completar la actividad y se conseguirá con diferentes modalidades o tendencias del Aeróbic como el Step, el Aerobox, Aerolatino, etc. Si quieres pasártelo bien al ritmo de la música y a la vez hacer ejercicio físico, el Aeróbic es la actividad ideal.

OBJETIVOS

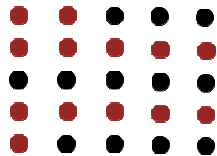
- Adquirir habilidades y destrezas nuevas, relacionadas con el movimiento corporal y el ritmo.
- Desarrollar una cierta educación musical, aprendiendo a percibir la música y relacionarla con los movimientos.
- Conseguir al final ser capaces de realizar una coreografía sencilla, con gestos técnicos correctos, al son de la música.
- Conseguir una mejora generalizada de la condición física de los participantes, y con ello mejorar su calidad de vida.
- Desarrollar el grado de resistencia necesaria para mantener una actividad física de intensidad media-alta durante una hora.
- Mejorar la flexibilidad, la fuerza y la coordinación dinámica general.
- Establecer unas buenas relaciones y un clima de confianza con el grupo y monitor.

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad.
2. La constancia no sólo es importante para conseguir los objetivos, sino para poder seguir el ritmo creciente de dificultad, tanto en el plano físico como en el de las coreografías.
3. Para seguir correctamente la actividad se necesita un mínimo de condición física (la de cualquier persona normal).
4. Es importante llevar ropa y calzado cómodo, que permitan movimientos fluidos y no den mucho calor.
5. Es importante reponer líquidos durante el ejercicio, se recomienda llevar una botella con agua o bebida isotónica.
6. Es muy importante realizar un buen calentamiento inicial y unos estiramientos al final, así como avisar al monitor/a si se tiene alguna lesión muscular o articular.



Tonificación
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad



L-X 20.00-21.00 h. Ainhoa Jiménez



Ibaialde (Acceso por Elizgibela)