

ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO Y RECREACIÓN



Vicerrectorado de Estudiantes
y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

BODYFITNESS

Instalación

Gimnasio.

Descripción de la actividad

Actividad en la que se trabajan todos los grupos musculares al ritmo de la música utilizando diferentes materiales para ello (pesas, colchonetas, step, barras, gomas elásticas,...). La intensidad del ejercicio la vamos marcando con la música (trabajando a tiempo, a doble tiempo, con rebotes, etc), con el número de repeticiones o aumentando el peso con el que estemos realizando el ejercicio.

Objetivos

1. Mejorar trastornos cardiovasculares con la fase aeróbica.
2. Aprender los pasos de la sesión.
3. Aumentar autoestima, el cuidado, disfrute, apreciación y valoración del cuerpo.
4. Mejorar la coordinación.
5. Mejorar la flexibilidad.
6. Pérdida de calorías.
7. Divertir y socializar.

ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO Y RECREACIÓN



Vicerrectorado de Estudiantes
y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

ZUMBA

Instalación

Gimnasio.

Descripción de la actividad

Un entrenamiento completo que combina todos los elementos del acondicionamiento físico bailando diferentes ritmos latinos: trabajo cardiovascular y muscular, equilibrio y flexibilidad, aumento de energía y muchísimos beneficios increíbles que disfrutarás después de cada clase.

Objetivos

1. Mejorar la condición física general.
2. Proporcionar bienestar física y mentalmente.
3. Mejorar la coordinación.
4. Mejorar la flexibilidad y amplitud del movimiento.
5. Mejorar el tono muscular.
6. Mejorar la resistencia.
7. Pérdida de calorías.
8. Mejorar la autoestima y seguridad en sí mismo.
9. Reducir estrés.
10. Divertir y socializar.

ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO Y RECREACIÓN



Vicerrectorado de Estudiantes
y Deporte
Servicio de Deporte Universitario

GAP

Instalación

Sala de expresión.

Descripción de la actividad

Actividad en la que se trabaja de forma localizada el tren inferior, zona abdominal y lumbar. Realizamos los diferentes ejercicios utilizando varios materiales destinados a ello (pesas, colchonetas, step, barras, gomas elásticas,...).

Objetivos

1. Aumentar autoestima, el cuidado, disfrute, apreciación y valoración del cuerpo.
2. Mejorar la coordinación.
3. Mejorar la flexibilidad.
4. Pérdida de calorías.
5. Divertir y socializar.

BAILES LATINOS

Instalación

Sala de expresión.

Descripción de la actividad

Actividad dirigida, donde se desarrolla un aprendizaje de diferentes tipos de bailes latinos, conociendo la técnica fundamental y las características de cada uno de ellos, bailando junto a tu pareja y disfrutando en compañía de tu grupo al son de la música.

Objetivos

1. Aumentar autoestima, el cuidado, disfrute, apreciación y valoración del cuerpo.
2. Mejorar la coordinación.
3. Mejorar la flexibilidad.
4. Pérdida de calorías.
5. Divertir y socializar.

PILATES

Instalación

Sala de expresión.

Descripción de la actividad

Clases dirigidas en base al método Pilates, aplicando diversos ejercicios de gimnasia, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Objetivos

1. Mejorar el nivel de conciencia corporal y reeducar la postura.
2. Aprender a moverse de un modo más natural, más orgánico (economía del movimiento).
3. Prevenir y disminuir los dolores físicos.
4. Trabajar de forma global cuerpo-mente-sensación.
5. Aprender la diferencia entre tensión y relajación.
6. Fomentar la relación con los demás, con el espacio y con uno mismo.
7. Favorecer el desarrollo integral de la persona.

AERODANCE

Instalación

Gimnasio.

Descripción de la actividad

Actividad en la que se realiza una coreografía al ritmo de la música. El técnico va marcando una serie de pasos que el alumno debe repetir. La gran diferencia con el aerobio es que en algún día la clase puede ser más danzada coreografiando una canción en especial. La coreografía es distinta cada día.

Objetivos

1. Mejorar trastornos cardiovasculares con la fase aeróbica.
2. Aprender los pasos de la sesión.
3. Aumentar autoestima, el cuidado, disfrute, apreciación y valoración del cuerpo.
4. Mejorar la coordinación.
5. Mejorar la flexibilidad.
6. Pérdida de calorías.
7. Divertir y socializar.

STREET DANCE

Instalación

Gimnasio.

Descripción de la actividad

Actividad dirigida coreografiada donde se desarrolla un aprendizaje de diferentes tipos de bailes modernos Funky, Hip-hop, Dance etc... canción en concreto. Los pasos se adaptan a dicha canción utilizando los ritmos de la base, la lírica, los silencios, etc.

Objetivos

1. Mejorar trastornos cardiovasculares con la fase aeróbica.
2. Aprender los pasos de la sesión.
3. Aumentar autoestima, el cuidado, disfrute, apreciación y valoración del cuerpo.
4. Mejorar la coordinación.
5. Mejorar la flexibilidad.
6. Pérdida de calorías.
7. Divertir y socializar.

CICLISMO INDOOR

Instalación

Sala Ciclo-indoor.

Descripción de la actividad

Ciclismo indoor en bicicleta estática donde experimentarás auténticas rutas ciclistas a través de sesiones guiadas por un experto monitor que te hará disfrutar de una hora de actividad intensa.

Objetivos

1. Mejora la condición cardiovascular.
2. Pérdida de peso.
3. Tonificación bíceps y tríceps.
4. Fortalecimiento del glúteo, cuádriceps y gastronemio.
5. Aumento de la resistencia física.

POWER BIKE

Instalación

Sala Ciclo-indoor.

Descripción de la actividad

Actividad que combina en una misma sesión momentos de ciclismo indoor y trabajo muscular guiado, desarrollando de esta forma la condición física en sus dos niveles fundamentales, el componente aeróbico y los niveles de fuerza, en especial al fuerza resistencia.

Objetivos

1. Ofrecer al usuario una orientación directa y una adecuada estructuración de la sesión de entrenamiento, aportando las correcciones específicas que mejoren sus capacidades físicas, siempre realizando un ejercicio saludable.
2. Conseguir una mejora general de la condición física de cada uno de los alumnos/as que acudan a nuestras clases.
 - Mejorar el estado cardiovascular y respiratorio.
 - Ayudar a quemar calorías y reducir peso.
 - Reducir el latido del corazón en reposo.
 - Disminuir los niveles de ansiedad y estrés.
 - Fortalecer el sistema musculo esquelético.
3. Satisfacer las necesidades de los usuarios en cuanto a la condición física.
4. Desarrollar los niveles de condición física de base y generar las adaptaciones iniciales de la temporada de aquellos usuarios con niveles técnicos más avanzados.
5. Establecer rutinas de entrenamiento prefijadas según grupos de nivel y experiencia de los usuarios.
6. Adaptar las rutinas prefijadas a los usuarios que presenten unas características específicas que los diferencien del grupo general.
7. Generar hábitos de actuación adecuados dentro de la actividad y de la sesión, con el fin de adaptarse al funcionamiento de la instalación.
8. Con los tickets libres motivar y captar a los nuevos usuarios, de forma que continúen durante el presente curso en nuestro servicio.

ACTIVIDAD FISICA BAJA INTENSIDAD

Instalación

Gimnasio.

Descripción de la actividad

Actividad dirigida y centrada en personas de edad avanzada que requieren de una adaptación de la sesión mucho mayor y una atención más específica, mejorando a través de las clases su condición física general y fomentando el aspecto lúdico-social del deporte.

Objetivos

1. Ofrecer al usuario una orientación directa y una adecuada estructuración de la sesión de entrenamiento, aportando las correcciones específicas que mejoren sus capacidades físicas, siempre realizando un ejercicio saludable.
2. Conseguir una mejora general de la condición física de cada uno de los alumnos/as que acudan a nuestras clases.
 - Mejorar el estado cardiovascular y respiratorio.
 - Ayudar a quemar calorías y reducir peso.
 - Reducir el latido del corazón en reposo.
 - Disminuir los niveles de ansiedad y estrés.
 - Fortalecer el sistema musculoesquelético.
3. Satisfacer las necesidades de los usuarios en cuanto a la condición física.
4. Desarrollar los niveles de condición física de base y generar las adaptaciones iniciales de la temporada de aquellos usuarios con niveles técnicos más avanzados.
5. Establecer rutinas de entrenamiento prefijadas según grupos de nivel y experiencia de los usuarios.
6. Adaptar las rutinas prefijadas a los usuarios que presenten unas características específicas que los diferencien del grupo general.

AEROBOX

Instalación

Gimnasio.

Descripción de la actividad

Clase coreografiada que pretende estimular y trabajar los diferentes grupos musculares a través de las repeticiones, auto-cargas y utilizando diferentes artes marciales, todo ello de manera aeróbica que nos ayudara a conseguir más fácilmente nuestro objetivos.

Objetivos

1. Mejorar trastornos cardiovasculares con la fase aeróbica.
2. Aprender los pasos de la sesión.
3. Aumentar autoestima, el cuidado, disfrute, apreciación y valoración del cuerpo.
4. Mejorar la coordinación.
5. Mejorar la flexibilidad.
6. Pérdida de calorías.
7. Divertir y socializar.

ZUMBA +55

Instalación

Sala de expresión.

Descripción de la actividad

Actividad creada para usuarios de avanzada edad que busca entrenar de manera intermitente de base aeróbica, adaptando ejercicios a la edad mediante coreografías específicas, así como una mejora cardiovascular y de tonificación muscular.

Objetivos

1. Proporcionar bienestar física y mentalmente.
2. Mejorar la autoestima y seguridad en sí mismo.
3. Mejora la amplitud del movimiento y rango articular.
4. Mejora la flexibilidad muscular y otorga un incremento en la capacidad funcional del músculo.
5. Mejora la fuerza muscular y la capacidad contráctil.
6. Mejora el metabolismo, incrementando el gasto energético y ayudando a mantener el peso dentro de parámetros normales.
7. Ayuda a tener un mejor estado óseo y articular.
8. Disminuye la fatiga muscular.
9. Mejora el trabajo de coordinación y de flexibilidad.
10. Estimula el flujo sanguíneo y el funcionamiento del sistema respiratorio.
11. Permite desinhibirse y liberar tensiones.
12. Es un buen método para establecer relaciones sociales.