

## Descripción de las Actividades Dirigidas:

### **Acrobacia**

Las actividades acrobáticas son un vehículo de sensaciones motrices muy diferentes a las que se obtienen en otras modalidades deportivas. Las situaciones de inversiones y giros que se dan continuamente en las habilidades gimnásticas dotan a sus practicantes de una capacidad propioceptiva muy rica por practicar gestos poco habituales.

Además, las actividades gimnásticas proporcionan un desarrollo físico muy homogéneo, pues potencia de igual manera la musculatura de tren inferior y superior, además de una sollicitación importante de la zona central. Por ello, suponen actividades de alta implicación física que dotan de un estado de forma notable.

El curso que proponemos se centrará en actividades de carácter acrobático y expresivo, concretamente, se desarrollarán actividades acrobáticas de suelo y aéreas, con el fin de permitir disfrutar de las experiencias motrices únicas que proporcionan las actividades acrobáticas. De modo que se fomenten actitudes sociales de colaboración, participación y se desarrollen las cualidades físicas.

El objetivo principal de este curso es aunar modalidades de acrobacia en suelo y aéreas y acercarlas a la los miembros de la UMH.

### Objetivos bloque acrobacia

- \* Desarrollar la capacidad de control del propio cuerpo, proporcionando suficientes sensaciones propioceptivas.
- \* Desarrollar la capacidad de control del cuerpo en el espacio, proporcionando suficientes sensaciones vestibulares.
- \* Desarrollar la capacidad de creación bajo entornos artísticos y acrobáticos.
- \* Proporcionar experiencias motrices de inversiones.
- \* Proporcionar experiencias motrices de giros alrededor de los tres ejes.
- \* Proporcionar experiencias motrices para el conocimiento del esquema corporal.
- \* Desarrollar el tono muscular a través del trabajo de condición física.

### Objetivos bloque de acrobacia aérea

- \* Aprender pautas sobre técnicas de acrobacia aérea
- \* Investigar y crear posibilidades de movimiento dentro de los distintos elementos de la acrobacia aérea.
- \* Utilizar el cuerpo como elemento de expresión y de composición artística en la acrobacia aérea.
- \* Ayudar a superar la aprensión al trabajo acrobático en altura.
- \* Desarrollar el tono muscular a través del trabajo de condición física.

### **Aikido**

El Aikido es un arte marcial de origen japonés. Arte de combate que permite defenderse sin armas contra uno o varios adversarios armados o desarmados. La diferencia fundamental con otras artes marciales estriba en que busca disuadir al adversario y neutralizar su intención agresiva, más que derrotarle. El Aikido fue creado por un incomparable budoka, Morihei Ueshiba quien superó la

desigualdad entre el fuerte y el débil y abrió el camino del desarrollo de la personalidad por el pulimento cotidiano y constante del cuerpo y del espíritu. Dominó los secretos de las escuelas japonesas tradicionales, el Jujutsu en varios de sus Ryus (Goto Yagu, Aioi, Kito, Daito), el Kenjutsu tradicional (sable), y el Sojutsu (lanza). De su síntesis extrajo los principios del budo que a partir de 1942 se denominó Aikido. Por ello la mayor parte de las técnicas de Aikido existen en efecto bajo una forma más o menos similar en una o varias escuelas de Juijutsu y un buen número de las formas de base derivan de las artes de manejar la espada, el bastón o la lanza.

El practicante de Aikido utiliza técnicas de proyección y de inmovilización para desequilibrar o dominar a su adversario; puede también acompañar sus movimientos de una serie de “atemis”, es decir golpes en puntos vitales del cuerpo. Su ejercicio incluye la práctica con diversas armas. A diferencia de otras artes marciales, el Aikido excluye tajantemente toda idea de competición. A primera vista el Aikido, con sus bellos movimientos circulares podría parecer, en ocasiones, poco efectivo, sin embargo contrariamente a esa apariencia “blanda”, es en realidad “duro”, vigoroso y dinámico, con técnicas de probada eficacia.

El Aikido está dirigido a todo el mundo, cada uno puede practicarlo a su conveniencia en función de su edad, de su sexo y de sus posibilidades físicas, a condición de estudiar y practicar con continuidad y dedicación. Constituye una perfecta escuela de aprendizaje, experimentación y desarrollo de los valores morales y físicos del individuo.

En definitiva, un completo método de educación:

Física, mejora la salud mediante:

- el desarrollo armonioso de todas las partes del cuerpo
- el aumento de la elasticidad de las articulaciones
- la corrección de la columna vertebral
- el control de la respiración la relajación

Técnica, la ejecución de los movimientos exige:

- el estudio del desequilibrio
- el conocimiento y utilización de la energía
- el desarrollo de los reflejos

Moral, por respeto al espíritu de no-violencia (que caracteriza al Aikido) y al Bushido (código de honor tradicional), el practicante adquiere y potencia valores como la amabilidad, la educación, la bondad, el coraje, la modestia y el autodomínio.

### **Aula 60+**

Mejora tu condición física mientras te diviertes.

En ésta actividad podrás disfrutar de los beneficios físicos y psicológicos que se generan con la práctica de actividad física, además de fomentar tus relaciones sociales con las diferentes actividades que se plantearán a lo largo del curso. Serás parte fundamental en este grupo, ya que las diferentes sesiones se desarrollarán en función de las preferencias y sugerencias de todos los asistentes.

Objetivos:

Nuestro principal objetivo es mejorar tu calidad de vida con la aplicación de programas innovadores dirigidos por profesionales de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

En segundo lugar buscamos que el usuario se divierta practicando diferentes tipos de actividades (baile, juegos tradicionales, aeróbic, deportes modificados, etc) adaptadas al nivel de condición física de cada persona.

Por último, queremos formar un grupo de personas con los mismos intereses, los cuales lleguen a ser autónomos como grupo y ello les conduzca a una mayor práctica de actividad física tanto dentro como fuera de las clases.

Dirigido a:

Todas aquellas personas mayores de 50 años que quieran mejorar su calidad de vida.

Beneficios:

Físicos: El ejercicio reduce el riesgo cardíaco mejorando la hipertensión arterial, los valores elevados de glucemia en la diabetes, la resistencia a la insulina, controla el peso, baja los niveles de colesterol malo (LDL) y eleva los del colesterol bueno (HDL) facilita un mejor tono muscular y flexibilidad lo que posibilita una buena deambulación evitando las caídas.

Psicológicos: Aumenta la sensación de bienestar, la autoestima, mejora el estado de ánimo en especial la depresión, el sueño, la agilidad mental y la integración social. Todos estos pueden prevenir trastornos como el estrés y la ansiedad.

### Autoprotección

¿Quieres aprender a defenderte en ocasiones de peligro?

En estas clases aprenderemos ciertos movimientos que nos ayudaran mucho en nuestra vida diaria. Desde métodos sencillos para escaparte de agarres: De manos, cuerpo, pelo, chaqueta, etc... Pasando por los "métodos de golpeo" sencillos y prácticos en puntos vitales. Hasta consejos simples de actuación ante intento de agresiones: Formas de llamar la atención, métodos para disuadir al agresor, psicología de actuación en estado de alteración, etc...

No dejéis pasar esta oportunidad para saber y conocer hasta donde llegan tus posibilidades de Autodefensa. Seguro que coraje, valentía y ganas de aprender, no te faltan. Nosotros añadiremos "los conocimientos".

Esta actividad está abierta para hombres y mujeres.

### Ciclo Indoor

Es un entrenamiento cardiovascular que se practica sobre una bici estática a ritmo de la música. La intensidad de la clase irá evolucionando gracias al incremento de carga y a los cambios de ritmo. De esta manera se podrá trabajar principalmente la musculatura del tren inferior.

¿A quién van dirigidas las clases?

¡A todo el mundo! Por suerte, es una clase que la pueden practicar todas las personas mayores de 18 años pues no precisa de una compleja coordinación ni equilibrio, no es necesario ser ciclista ni haber montado en bicicleta anteriormente.

Al ser una actividad de bajo impacto se reduce el riesgo de lesión y se minimiza el estrés articular. El principal objetivo de una clase de ciclo indoor es el trabajo de resistencia cardiovascular y el quemar alguna que otra caloría. En cada sesión se pueden llegar a quemar entre 400 y 600 Kcal., dependerá de la intensidad con que trabaje cada uno y su condición física.

#### Una sesión de Ciclo Indoor

En las clases de ciclo indoor lo más importante son los alumnos y el técnico, este último será el encargado de dirigir y controlar el buen funcionamiento de la clase integrándose totalmente en el grupo de alumnos utilizando todas sus armas para motivar a los alumnos y que de alguna manera mantengan siempre el mismo nivel de trabajo. Este tipo de sesiones son una alternativa ideal para todos aquellos que buscan actividad y diversión al mismo tiempo. Son sesiones fáciles para todo el mundo e ideales para ciclistas que buscan un entrenamiento complementario.

#### Core Balance

Es una actividad en el cual se trabaja la estabilización de las articulaciones centrales del cuerpo, primordialmente, y también aunque algo menos la de las extremidades inferiores. Son posturas realizadas de manera estática y dinámica, siendo el equilibrio la cualidad más importante a trabajar añadiendo que los ejercicios son realizados en una superficie inestable como es el mini-trampolín.

#### Ninjutsu

La esencia de todas las artes marciales y estrategias militares es la auto-protección y prevenir el peligro.

El Ninjutsu resume el concepto completo de auto-protección a través del entrenamiento marcial, el arte ninja trata no sólo de la protección del cuerpo físico sino también de la mente y espíritu. El camino del ninja es el camino de “soportar”, sobrevivir y prevenir todo lo que pueda destruirnos. Más que el mero reparto de golpes y puñaladas, y profundizar en la transcendencia del simple “ser más listo que” que el enemigo; el Ninjutsu es el camino para alcanzar lo que nosotros necesitamos mientras hacemos del mundo un sitio mejor. La habilidad del ninja es el arte de ganar.

Al comienzo del estudio de cualquier arte combativo, la apropiada motivación es crucial. Sin el correcto estado de ánimo la continua exposición a tácticas de lucha puede conducir a la ruina en lugar del auto-desarrollo. Pero, de hecho no hay diferencia respecto a cualquier otra práctica beneficiosa en la vida llevada a casos extremos.

La ciencia médica se dedica a mejorar la salud y aliviar el sufrimiento, y todavía el abuso de drogas y el regocijo de las habilidades de los médicos pueden llevar a la gente a un estado donde la salud individual no irá más allá sin el control personal. Una dieta bien equilibrada de nutrientes mantiene una persona viva, vital y saludable, pero una ingestión desmesurada, beber en exceso o tomar demasiados (productos) químicos es una manera segura de envenenar el cuerpo. Los gobiernos se establecen para asegurar un trabajo armonioso entre todas las partes de la sociedad pero cuando los dirigentes se convierten en avariciosos, sedientos de poder o carecen de sabiduría el país está

sujeto a guerras innecesarias, desórdenes y al caos civil y económico. Una religión cuando se basa en la fe desarrollada a través de la experiencia, haciéndose preguntas y persiguiendo el entendimiento universal es para producir bienestar a la gente.

Una vez que una religión pierde su objetivo original, se convierte en un elemento mortal para engañar, controlar a la gente a través de la manipulación de sus creencias y miedos. Es lo mismo con las artes marciales, las habilidades de tu propia protección que deberían darte un sentimiento de paz interna y seguridad al artista marcial, demasiado a menudo se desarrollan sin un equilibrio en la personalidad y conduce al artista marcial de menor grado a una esfera "pervertida" de un conflicto constante y de competición que quizá lo consume. Si un experto en artes de lucha sinceramente persigue la esencia del Ninjutsu, despropósito de las influencias de su ego, el estudiante progresivamente se dará cuenta del secreto último para ser invencible, -"el talento de mente y ojos de Dios". El combatiente que quisiera ganar debe estar en armonía con el proyecto de totalidad y debe ser guiado por un conocimiento intuitivo del papel del destino.

En sintonía con la Providencia del cielo y la Justicia imparcial de la Naturaleza y siguiendo un corazón puro y lleno de verdades, el ninja apresará la perspicacia que le guiará exitosamente en la batalla cuando él debe vencer y ocultarse para protegerse de la hostilidad cuando deba.

El vasto universo, la belleza en esa fría totalidad impersonal contiene lo que nosotros llamamos bueno o malo, todas las respuestas para todas las paradojas que están a nuestro alrededor. Abriendo sus ojos y su mente el ninja puede seguir cambiando, para asumir un cambio es necesario adaptarse siempre de forma que al final no haya ningún tipo de sorpresa para el ninja.

## Pilates

El método Pilates equilibra el cuerpo a través de ejercicios simétricos que aportan los beneficios de los estiramientos, la fuerza y el control muscular, con el fin de corregir y mejorar cualquier desequilibrio corporal.

A través de los conceptos de conciencia corporal y actitud postural se ejecuta cada ejercicio respetando los principios que hacen la esencia del Pilates: la respiración, el fortalecimiento del centro, el control, la concentración, la fluidez y la precisión.

### Beneficios de la práctica del Pilates

- Frena el proceso involutivo de la flexibilidad.
- Corrige los desequilibrios musculares reforzando de manera correcta los músculos, sobre todo los posturales.
- Mejora el equilibrio estático en diferentes posiciones (de pie, sentado, en cuadrupedia, decúbito prono, supino y lateral).
- Mejora el equilibrio dinámico.
- Mejora la capacidad de conocimiento del propio cuerpo.
- Mejora la circulación sanguínea y activa el sistema linfático.
- Aumenta la fuerza y la flexibilidad.
- Mejora la coordinación.

- Con su práctica se adquiere una mejor postura.
- Estiliza las piernas y cadera.
- Reafirma brazos y abdomen.
- Tonifica glúteos.
- Es una excelente terapia para la relajación.
- Ayuda a dormir mejor.
- Alivia las tensiones de cuello, hombros y espalda.

Cada ejercicio se adapta a las necesidades y características de cada alumno siendo efectivo para todos y facilitando así alcanzar los mejores resultados.

¡APÚNTATE Y NOTARÁS SUS BENEFICIOS DESDE LA PRIMERA CLASE!

### **Salsa y Bachata**

Como la música salsa, también el baile asociado a ella es una unión de estilos de baile afrocaribeños y europeos. Bailar salsa es una actividad en pareja muy divertida que se basa en el ritmo y la coordinación de la pareja. Bailar salsa puede hacerse a muchos niveles.

La bachata es un baile en pareja que consta de cuatro pasos. Contiene movimientos de la cadera. Siempre hay un movimiento de lado a lado. Cuando empieza la pareja se encuentra uno enfrente del otro. La pareja se mueve como si fuera un espejo. Hay muchos bailes que han influenciado la bachata, desde el merengue hasta el bolero.

### **Systema Ruso**

El Systema es un método de combate que capacita a la persona para enfrentarse a todo tipo de situaciones. Todo ello sobre una filosofía basada en la paz y el respeto.

El objetivo de esta disciplina no es únicamente prepararse para la violencia, sino propiciar un estado mental en calma, mejorar la salud del cuerpo, y permanecer relajados en medio de una sociedad estresante.

No existen patrones predeterminados o combinaciones de movimientos. Todo el entrenamiento está basado en adaptarse a que durante el combate real suceden cosas inesperadas.

A la hora de golpear se aprende a estar relajado, en lugar de centrarse en generar la máxima potencia. Esta relajación permite golpear desde ángulos inusuales e inesperados.

El Systema posee otra denominación: "poznai sebia" ("conocerse a sí mismo"). ¿Pero qué significa realmente conocerse a sí mismo? Conocer nuestras fortalezas y debilidades, y superar nuestras propias limitaciones. Creando las condiciones idóneas para que cada persona pueda conocerse a sí misma, y dar lo mejor en cada momento y ocasión.

En este método de combate no hay ningún tipo de competición ni estructura de grados, además de liberar los movimientos del cuerpo, el constante control del ego libera también al practicante de ataduras mentales que le permiten vivir la vida con más plenitud.

La propia esencia de este arte marcial crea un ambiente relajado y amistoso, con un fuerte sentido de comunidad y compañerismo. La inexistencia de competición y de ningún tipo de grados, unidos a un constante control del ego contribuyen a ello.

Los ejercicios durante los entrenamientos se realizan con uno o varios compañeros, ayudándose mutuamente a progresar. El aprendizaje basado en la repetición de movimientos no se emplea. En su lugar aplicarás conceptos a través de los cuales desarrollarás tu propio estilo de combate.

Aprenderás en primer lugar a respirar adecuadamente, y a relajar tu cuerpo, con un amplio beneficio para tu salud.

Conforme adquieras habilidades, profundizarás en áreas más avanzadas.

El Systema se adapta a todo tipo de personas, independientemente de su edad, condición física, sexo, y forma de ser.

Algunos contenidos característicos del Systema:

- Interpretación del lenguaje del cuerpo
- Biomecánica
- Psicología del enfrentamiento
- Ejercicios para la salud, bienestar y acondicionamiento físico
- Relajación y control del estrés
- Equilibrio, movimiento y coordinación
- Desarrollo de habilidades para la defensa persona

### **TBC (Total body Conditioning) / GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas)**

TBC, en español Acondicionamiento Total del Cuerpo. Es como su nombre lo indica un trabajo para fortalecer, tonifica todo nuestro cuerpo, incluirá tanto trabajo localizado usando cualquier tipo de equipo que represente un peso o sobre carga extra para trabajar el sistema músculo esquelético así como aeróbico, step, marcha, saltos etc. o cualquier técnica que involucre el sistema cardiovascular.

El sistema de entrenamiento GAP proviene de la unión de tres palabras que definen exactamente de qué se trata: Glúteos, Abdominales y Piernas.

Practicar GAP es realizar un conjunto de ejercicios dedicados a fortalecer y a tonificar estas tres zonas del cuerpo que muchas veces son las más afectadas de nuestro cuerpo por la vida sedentaria. La acumulación de grasas en estas zonas suele ser frecuente,

sobre todo en las mujeres, y los problemas derivados de su falta de entrenamiento son la flacidez de la piel, la mala circulación y la falta de tono.

Para combatir estos problemas surgen los ejercicios GAP. Una nueva manera de trabajar nuestro cuerpo de cintura para abajo con unos resultados muy positivos en las personas que los practican.

### **Tono/Step**

Rutinas aeróbicas que se practica al son de la música. Con esta actividad se consigue una mayor capacidad aeróbica y se mejora la flexibilidad, coordinación y ritmo entre otras capacidades. Otra modalidad del Aeróbic es el Step, esta modalidad se practica con una plataforma de baja altura.

### **Total Training**

Total Training es el entrenamiento perfecto para conseguir una muy buena forma física. Se trata de realizar sesiones de ejercicio anaeróbico combinado con ejercicio aeróbico al ritmo de la música. Esto hace que las clases sean de un elevado nivel de intensidad, obteniendo una mejora de la capacidad cardiopulmonar y una considerable pérdida de calorías.

Si eres de los que te gusta sudar, esta clase es ideal.

### **TRX Entrenamiento funcional de suspensión.**

Los ejercicios de suspensión del peso corporal trabajan el tono muscular, la destreza y el abdomen. Sirve como terapia de rehabilitación en procesos post operatorios.

El trabajo con TRX te permitirá descubrir sensaciones de entrenamiento totalmente novedosas y muy efectivas sea cual sea tu objetivo.

El TRX proporciona a las rutinas la posibilidad de trabajar en un plano inclinado, añadiendo a la fuerza de la gravedad y el peso de tu propio cuerpo diferentes líneas de fuerza que te proporcionarán mayor estímulo muscular y por la tanto un efecto más metabólico del entrenamiento. El TRX está recomendado para entrenamientos de fuerza, pérdida de peso y acondicionamiento físico en general.

### **Yoguilates**

El Yoguilates es una técnica que combina ejercicios de posturas de los métodos del Yoga y Pilates. El resultado es una actividad algo más dinámica que el Yoga. Incluye estiramientos, ejercicios de fuerza, respiración y relajación.

La práctica del Yoguilates es muy beneficiosa porque mejora físicamente la postura, la elasticidad y la fuerza aumentando los niveles de energía y reduciendo los niveles de estrés.

Este tipo de actividad física es muy fácil de realizar ya que se trata de movimientos sencillos que se ejecutan de manera consciente y pausada, teniendo especial cuidado de no forzar posiciones que produzcan lesiones.



¡APÚNTATE Y SIENTE TU CUERPO VITAL!

### **Zumba**

Es una disciplina en la que practicas movimientos de baile combinados con ejercicios para tonificación sobre todo piernas, glúteos y abdomen.

Quemas entre 400 y 600 calorías en una clase de 60 minutos, si trabajas dentro del rango de quema grasa.

Es perfecta para personas que quieran bajar de peso, pues es una forma muy entretenida de hacer cardio.

Una clase de zumba debe contener dentro de sus rutinas los principales ritmos latino-americanos, como lo son la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaetón y la samba.