



gruposeniors

desarrollo social y educativo

Proyecto de actividad/programa



Ponte el chándal (Gerontogimnasia)

La Gerontogimnasia tiene una función específica, la de introducir los hábitos y actitudes saludables del mundo de la gimnasia en la tercera edad, gracias a ella se mejora la forma física de aquellas personas que presentan algún tipo de deterioro físico o algún problema locomotor.

La gimnasia fomenta una actitud positiva en la edad avanzada y contribuye a ver las cosas de un modo más optimista ante los problemas y limitaciones asociadas a la edad.

La gerontogimnasia pretende adaptar las actividades deportivas a las necesidades individuales de cada persona procurando llevar un control exhaustivo de la mejora que se produce a nivel físico, y que repercute en todo el organismo.

Objetivos

- Romper estereotipos y superar inhibiciones que impiden hacer deporte.
- Mejorar la comunicación y autoestima.
- Desbloquear, zonas del cuerpo, para lograr una mejor integración cuerpo-mente.
- Ayudar a desarrollar las emociones, creatividad y la imaginación.
- Mejorar y/o mantener la función cardiorrespiratoria en los participantes.
- Evitar las alteraciones de la estática.
- Mejorar y/o mantener la función del aparato locomotor.



Programación

El máximo beneficio de la actividad se obtendrá de una programación regular a lo largo de todo el año, no obstante, dicha programación será adaptada a las necesidades, y demanda de la institución o colectivo contratante.

Desarrollo

Este programa se llevará a cabo a través de una o dos sesiones como máximo por semana con un tiempo aproximado de hora y media por sesión.

Evidentemente, las circunstancias y características del grupo y del contexto donde éste se encuentre inmerso, sugerirán al técnico/a adaptar las actividades de entrenamiento a los participantes y sus circunstancias, siempre en total acuerdo con todas las participantes y agentes.

Sesión tipo

El esquema general, exceptuando la primera sesión que será de presentación del grupo, el programa y diagnóstico de necesidades, el desarrollo de las sesiones será el siguiente:

1. Se comenzará con la realización de unos minutos de relajación con la finalidad de favorecer el aprendizaje y asimilación de los contenidos a tratar.
2. Posteriormente se les explicará de manera teórica los ejercicios y partes del cuerpo a trabajar durante la sesión. Se aprovechará este momento para tratar las adaptaciones necesarias en función de las limitaciones de cada uno.
3. Calentamientos. Se hará 2 tipos de calentamientos, uno **general** el cual trabajará movimientos generales y activación cardiovascular y uno **específico** con el correspondiente trabajo de los grupos musculares concretos utilizados en los ejercicios de la sesión.
4. Actividades programadas para la sesión.
5. Se finalizará con la práctica de varios ejercicios de estiramientos y unos minutos con música evocadora de relajación.

