

## **CONTENIDO DE LAS SESIONES DE “ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS Y PERSONAS MAYORES DE 67 AÑOS” DEL PROGRAMA ENTRA EN ACCION**

Sesiones de 45 minutos de lunes a viernes con opción de 2 ó 3 días semanales con el siguiente orden lógico de las clases:

### **- CALENTAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR (5-10 minutos)**

El objetivo de esta primera parte se basa en la activación de los diferentes segmentos corporales y su consiguiente preparación para afrontar la parte principal de la sesión previniendo posibles lesiones.

### **- PARTE PRINCIPAL (25-30 minutos)**

Trabajo de uno o varios de los contenidos propuestos en la programación inicial de la actividad, que van alternándose en las diferentes sesiones:

- Ejercicios aeróbicos
- Ejercicios de fuerza
- Ejercicios de flexibilidad
- Ejercicios equilibrio
- Ejercicios de coordinación

Estos contenidos se trabajan con ejercicios dirigidos por el monitor, controlados por repeticiones o por tiempo de ejecución.

Se realizan con material deportivo destinado para su práctica como son esterillas, cintas elásticas, mancuernas, pelotas, picas, palas, escalera de coordinación, aros, cuerdas, etc.

### **- VUELTA A LA CALMA (5-10 minutos)**

Destinamos esta parte para devolver a los usuarios el estado inicial con el que llegaron a clase. Para ello, se realizan estiramientos de todo el cuerpo (tren superior-tronco-tren inferior) y en según qué sesiones se introduce una relajación para aliviar tensiones y reducir el posible estrés generado.

*\*El desarrollo de estas sesiones puede variar en función de la metodología de cada monitor/a pero siempre se trabajará como mínimo uno de los contenidos anteriormente expuestos.*