

## MULTIDEPORTE

### FUNDAMENTACIÓN

Programa dirigido, basado en un conjunto de actividades encaminadas a la conservación y mejora de la condición física, alcanzando un estado físico óptimo mediante el desarrollo de ejercicios físicos de Pilates, GAP y aeróbic.

En cada sesión se impartirá una disciplina diferente.

- Pilates es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por Joseph Pilates, basándose en distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.
- En la clase de GAP, se trabajarán los tres grupos musculares: Glúteos, Abdominales y Piernas con coreografías sencillas dirigidas por un monitor.
- La actividad de aeróbic combina los movimientos gimnásticos y la danza, realizada al ritmo de la música, enlazándose de tal forma que conforman secuencias coreográficas que se ejecutan durante una sesión.

### OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con la práctica de multideporte son:

- Mejorar la condición física general
- Mejorar las cualidades físicas básicas
- Mejorar la coordinación
- Mejorar la movilidad articular
- Aumentar la fuerza y la resistencia muscular
- Reducir el estrés
- Divertir y socializar

## ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES

Las sesiones de esta actividad se estructuran en tres partes bien diferenciadas:

1. **Calentamiento:** Es una fase dotada de gran importancia y protagonismo dentro de la sesión. Su objetivo es preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que le va a suceder.

Un calentamiento bien dirigido va a prevenir posibles lesiones, a la vez que debe procurar involucrar psicológicamente al sujeto dentro de la actividad utilizando la motivación para optimizar la consecución del objetivo ya comentado.

Esta fase durará entre 5 y 10 minutos.

2. **Parte principal:** Es la parte que debe cumplir con las expectativas de los usuarios.

En esta fase es donde se realizarán las secuencias coreográficas con su progresión metodológica, realizando cada día una disciplina.

La duración de esta fase será entre 40 y 45 minutos.

3. **Vuelta a la calma y relajación:** Se trata de llevar la frecuencia cardíaca a niveles normales o cercanos a éstos y de descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión.

La duración es de 10 minutos con músicas que propicien la relajación.