



## TALLER DE FITNESS - TONIFICACIÓN

Organizado por la Concejalía de Juventud del Excmo. Ayuntamiento de Yecla.

**Horario:** Lunes y miércoles de 18:00 a 19:00 h., del 5 de febrero al 30 de mayo de 2018

**Fechas de realización:**  
**Febrero: 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28**  
**Marzo: 5, 7, 12, 14, 21, 26, 28**  
**Abril: 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25 y 30**  
**Mayo: 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30**

**Destinatarios:** Jóvenes nacidos del 1 enero 1983 al 31 de diciembre 2002

**Profesorado:** Inmaculada Yago Juan. Monitora de Pilates, Yoga, Fitness.

**Nº de plazas:** 21

**Precio:** 40 €

### DESCRIPCIÓN

Actividad física de baja intensidad que desarrolla de forma armónica y equilibrada las cualidades físicas básicas.

Tonificar es endurecer, fortalecer, vigorizar y mejorar toda la musculatura, mejorando así la resistencia física, la capacidad aeróbica, la flexibilidad y la movilidad articular. Desarrolla las habilidades y destrezas motrices, alcanzando un mayor conocimiento y control del propio cuerpo, previene lesiones y favorece las posturas corporales saludables.

### OBJETIVOS/CONTENIDOS/METODOLOGÍA:

- Incrementar la capacidad aeróbica.
- Incrementar la fuerza y la resistencia muscular.
- Moldear la musculatura, sin incrementarla de forma exagerada.
- Mantener la flexibilidad general.
- Mejorar la movilidad articular.
- Aplicar la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.
- Mejorar y favorecer la relajación.
- Reeducar en la respiración.
- Mejorar la actitud postural: conocimiento corporal, equilibrio, propiocepción.
- La metodología es dinámica y divertida. Desarrollado de la siguiente forma:
- Pequeña **explicación** sobre lo que vamos a trabajar ese día.
- Pequeño **calentamiento**, normalmente con ejercicios aeróbicos
- y **desarrollo** de la clase con diferentes ejercicios que nos harán trabajar cada día una o varias partes del cuerpo. Normalmente se realiza individualmente, aunque a veces también se trabajará en parejas o pequeños grupos.
- Estiramientos** y vuelta a la calma.

### EVALUACIÓN:

Evaluación previa: el alumnado debe informar al profesor de cualquier lesión o problema físico o de indicaciones médicas que influya en el desarrollo de la actividad.

El último día se pasará un cuestionario de evaluación con el fin de recoger las opiniones de todos los participantes del Taller para poder mejorar los servicios que ofrecemos.