



## Año Académico 2026 2do. cuatrimestre

### 1. Nombre del Curso

## **Gimnasia de Fuerza Muscular y Movilidad General**

**Docente:** BALDARENAS Jessica

### 1. Objetivos:

EDUCAR a los alumnos para que aprendan a:

- Mejorar la calidad de vida.
- Mejorar y mantener la autonomía Física y Psíquica.
- Adquirir una postura correcta (Gimnasia Correctiva Postural).
- Mejorar y mantener el conocimiento y dominio del propio cuerpo.
- Evitar Lesiones.
- Prevenir posibles enfermedades.
- Adquirir hábitos alimenticios.
- Incidir en la buena aceptación de uno mismo, aceptando el cuerpo con límites posibilidades.
- Compartir experiencias con sus pares.

### 2. Fundamentación:

Que una persona adulta inicie o potencie una actividad física le supone por una parte un cambio sustancial en su vida, le ayudará a aumentar su equilibrio personal, mejorar su estado anímico y salud, potenciar sus reflejos y proporcionarle una agilidad mejorando su calidad de vida.

Se establece una relación con otras personas adultas, obtiene como beneficio conocer personas de su edad, compartir objetivos, esfuerzos, ilusiones, desilusiones, alegrías, molestias, opiniones.

Se potenciarán aspectos tales como prevención, mantenimiento, rehabilitación y recreación.

Si una persona mayor realiza fuera de su hogar actividades físicas y sociales que le permitan mantener su cuerpo y su espíritu será una persona capaz de adaptarse a nuevas situaciones y cambios sociales viviendo en armonía y equilibrio.

La práctica de actividad física ayuda a mantener en forma las cualidades y capacidades físicas, mantener la autonomía Física y psíquica. La capacidad de actuar sin ayuda de otra persona, mantener en lo posible la memoria, la capacidad de atención y retención, mantener la movilidad del aparato locomotor, huesos, músculos, ligamentos y tendones. Mantener las funciones orgánicas en óptimas condiciones, mantener la alegría de vivir, planificar, programar, ayuda a mantener activas nuestras capacidades intelectuales.

Metodología de Trabajo propuesto:

- Clases Prácticas Presenciales
- El objetivo es que los alumnos experimenten diferentes formas de realizar actividad física.

Material Didáctico a utilizar:

- Equipo de música
- Sillas
- Bastones(palos).
- Colchonetas
- Mancuernas
- Bandas elásticas

**3. Contenidos**

**EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO**

Para lograr:

- Mejorar la calidad de vida.
- Mejorar y mantener la autonomía Física y Psíquica.
- Adquirir una postura correcta (Gimnasia Correctiva Postural).
- Mejorar y mantener el conocimiento y dominio del propio cuerpo.
- Evitar Lesiones.
- Incidir en la buena aceptación de uno mismo, aceptando el cuerpo con límites posibilidades.

Compartir experiencias con sus pares, a través de los medios virtuales

**4. Bibliografía:**

- *Manual de Educación Física y deportes. Ed.Océano.*
- *Técnicas y Actividades prácticas. Ed.Océano.*
- *Manual de rehabilitación de la columna vertebral. Ed.Paidotribo*
- *Manual Técnico en salud y Fitness. Ed. Paidotribo.*
- *Y me siento tan joven así... . Ed.Paidotribo*
- *Gimnasia para osteoporosis. Ed. Paidotribo*
- *Anatomía para el Movimiento – Tomos 1 y 2. Ed. La liebre de marzo.*

**5. Modalidad del dictado**

2 Clases presenciales por semana de 1 hora cada día

**6. Requisitos de inscripción:**

- Certificado de Aptitud Física.

**7. Días y Horarios en que se dictará el curso:**

8. Martes y jueves de 10,20 a 11,20 hs.

**9. Número máximo de concurrentes:**

20 participantes

**10. Evaluación**

El docente evalúa el proceso a través de la observación directa de la ejecución de los movimientos.  
Realiza un seguimiento personalizado, corrigiendo o sugiriendo cambios tendientes a lograr una postura correcta  
En cada clase estimula la superación y el alumno puede autoevaluarse a través de los progresos evidenciados como resultado de lo aprendido durante las clases