Gimnasia de mantenimiento

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):
«La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»

Sin salud no hay bienestar, ni trabajo, ni plenitud de vida. Sin salud es difícil acceder a una instrucción adecuada, a un tenor de vida digno, a una participación plena en la vida social, pues el sufrimiento físico, emocional y mental aísla al individuo e impide las relaciones normales con el medio familiar y social. Concebida de esta manera, la salud integral es la fuente de riqueza de la vida cotidiana

OBJETIVOS

Los objetivos que se plantean con este curso son:

Fomentar la atención en todos los ámbitos de la vida,

Desarrollar la actividad física a nivel corporal

Conocer y ser conscientes del cuerpo físico, explorando sus posibilidades y desarrollo personal limitaciones: desarrollo de la consciencia corporal.

Mejorar el equilibrio y consolidar la lateralidad mediante la práctica de posturas específicas.

Desarrollar la fuerza, flexibilidad y coordinación.

Mejorar la autoestima y la confianza en sí mismo.

Aprender a aceptarse a uno mismo y a los demás, estableciendo relaciones personales de respeto, tolerancia e igualdad.

Favorecer la expresión oral y la escucha activa.

METODOLOGIA

Ejercicios de motricidad de todo el cuerpo con lo que se realiza un fortalecimiento de todas las zonas del organismo para poder encontrarse en perfecta armonía con uno mismo por medio de movimientos rotatorios, flexiones de extremidades, estiramientos, giros, desplazamientos,.....

Las actividades físicas vendrán complementadas con el desarrollo cognitivo y con actividades con fomentan el buen ambiente como la risoterapia,...

DURACIÓN DEL CURSO

El curso se realizará a lo largo del año académico entre septiembre y junio de cada año.

Población

Población General - Otras opciones (Principalmente personas a partir de 60 años)

Persona de contacto

Félix Arenales Ruiz (976813149 / 617208360) (farenales@hotmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Aula de Educación de Adultos de Alpartir / Ayuntamiento de Alpartir

Fecha de última actualización de la actividad

09/10/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Ramón y Cajal s/n 50109 Alpartir Alpartir Zaragoza Aragón España

Página web del proyecto

https://www.facebook.com/aulaadultosalpartir