

AEROBIC



OTRAS DENOMINACIONES: Aerotono, Aerodance, Cardiofit... Iniciación, Avanzado, Aquaerobic...

DEFINICIÓN:

Esta actividad consiste en seguir una serie de rutinas o bloques de pasos de baile coreografiados que generan un trabajo cardiorrespiratorio. Se practica en movimiento continuo y además, te ayudará a mejorar la coordinación, orientación y el ritmo.

CONTENIDOS:

- ✓ Cardio
- ✓ Coordinación
- ✓ Equilibrio
- ✓ Ritmo
- ✓ Orientación





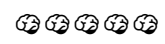

ESPECIALMENTE INDICADO PARA:


Personas que busquen un trabajo a nivel cardiovascular y les guste trabajar con música y en grupo.

CONTRAINDICADO PARA:

Personas con movilidad reducida, dolor en articulaciones o que sufran mareos producidos por giros bruscos o cambios de dirección.

DURACIÓN SESIÓN	DESARROLLO SESIÓN
55 minutos	Interior

IMPACTO SOBRE LA APTITUD FÍSICA					IMPACTO SOBRE LA SALUD				
RELACIONADA CON LA SALUD					RENDIMIENTO		PSÍQUICA		
Condición Muscular	Condición ósea	C. Cardio respiratoria	Movilidad	Equilibrio	Velocidad/Potencia	Coordinación/Agilidad	Bienestar mental	Bienestar emocional	
T					-	-			
5 Niveles para graduar el impacto, intensidad o importancia:					● Muy Bajo	●● Bajo	●●● Moderado	●●●● Alto	●●●●● Muy Alto

CARGA FISIOLÓGICA DE LA SESIÓN SOBRE EL ORGANISMO					OTROS ASPECTOS A CONSIDERAR			
Esfuerzo percibido	Escala Va	Escala (1min-10máx)	MET's	Gasto calórico 60 min. (70 kg)	Dificultad técnica	Interacción social	Soporte musical	Necesita material
Duro		7 - 68	9-12	500 - 650 				*

CATEGORIZACIÓN PROGRAMAS DEPORTIVOS

En función del esfuerzo percibido:

PERCEPCIÓN	Percepción subjetiva del esfuerzo		
Muy duro	9-10	☹ ☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹ ☹
Duro	7-8	☹ ☹ ☹ ☹	☹ ☹ ☹ ☹
Moderado	5-6	☹ ☹ ☹	😊 😊 😊
Ligero	3-4	☹ ☹	😊 😊
Muy ligero	1-2	☹	😊

En función del gasto calórico/energético realizado:

INTENSIDAD	METs	Calorías gastadas en 60 min. (♀ ♂ 70 kg)	
Muy alta/Muy vigorosa	>12	700 kcal	👤 👤 👤 👤 👤
Alta/Vigorosa	9-12	500-650 kcal	👤 👤 👤 👤
Moderada	4-8	250-450 kcal	👤 👤 👤
Baja/Ligera	1,5 -3	100-225 kcal	👤 👤
Muy baja/Muy ligera	1	75 kcal	👤

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con la salud.

INTENSIDAD	Condición Cardiorrespiratoria	Condición Muscular	Condición Ósea	Flexibilidad Movilidad	Equilibrio
Muy alto	♥ ♥ ♥ ♥ ♥	🦵 🦵 🦵 🦵 🦵	🦴 🦴 🦴 🦴 🦴	🦿 🦿 🦿 🦿 🦿	🦿 🦿 🦿 🦿 🦿
Alto	♥ ♥ ♥ ♥	🦵 🦵 🦵 🦵	🦴 🦴 🦴 🦴	🦿 🦿 🦿 🦿	🦿 🦿 🦿 🦿
Moderado	♥ ♥ ♥	🦵 🦵 🦵	🦴 🦴 🦴	🦿 🦿 🦿	🦿 🦿 🦿
Bajo	♥ ♥	🦵 🦵	🦴 🦴	🦿 🦿	🦿 🦿
Muy bajo	♥	🦵	🦴	🦿	🦿

En función de la dificultad técnica y coordinativa:

DIFICULTAD	COORDINACIÓN	SOPORTE MUSICAL	IMPACTO SALUD MENTAL
Muy alto	🦵 🦵 🦵 🦵 🦵	🎵 🎵 🎵 🎵 🎵	😊 😊 😊 😊 😊
Alto	🦵 🦵 🦵 🦵	🎵 🎵 🎵 🎵	😊 😊 😊 😊
Moderado	🦵 🦵 🦵	🎵 🎵 🎵	😊 😊 😊
Bajo	🦵 🦵	🎵 🎵	😊 😊
Muy bajo	🦵	🎵	😊

En función de la importancia de la música en la sesión:

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud mental:

En función de la interacción social en las sesiones: ejercicios en parejas, grupos...

En función del beneficio o impacto positivo sobre la salud emocional:

	INTERACCIÓN SOCIAL	IMPACTO SALUD EMOCIONAL
Muy alta	🤝 🤝 🤝 🤝 🤝	Muy alto 😊 😊 😊 😊 😊
Alta	🤝 🤝 🤝 🤝	Alto 😊 😊 😊 😊
Moderada	🤝 🤝 🤝	Moderado 😊 😊 😊
Baja	🤝 🤝	Bajo 😊 😊
Muy baja	🤝	Muy bajo 😊

En función del impacto, estímulo o beneficio sobre los componentes de la aptitud física relacionada con el rendimiento:

Velocidad Potencia

En función del espacio donde se desarrolle la sesión:

Interior 🏠 Exterior ☁ Piscina 🏊

En función del equipamiento necesario: