# 

# *GIMNASIA KINÉSICA - CONTENIDOS DEL PROGRAMA*

* **Introducción a la gimnasia kinésica.** Gimnasia y cultura. Tarea kinésica y prevención.
* **Percepción del propio cuerpo**, concientización de la respiración y tono.
* **Ejercicios de autocrecimiento y antigravitatorios.**
* **Educación por el movimiento.**
* **Capacidades condicionales y coordinativas.**
* **Desarrollo y aprendizaje motor.** Ciclo senso-perceptivo-motor.
* Concepto de **Estabilización** global y analítico.
* Práctico de **Capacidad coordinativa**: Disociaciones corporales y patrón de movimiento.
* **Postura:** tipologías; evaluación estática, dinámica y funcional. Evaluación postural de cada participante, armado de ficha personal.

Prescripción de ejercicios para el hogar.

* **Flexibilidad**.

Métodos de trabajo.

Criterio de selección y dosificación de los ejercicios.

* **Elongación Funcional Tridimensional.**
* **Armado de la clase**: objetivos, ciclos, entrada en calor, pautas pedagógicas de conducción y correcciones.
* **Principios del entrenamiento** aplicados a la gimnasia kinésica.

Componentes de la carga.

* **Fuerza:** tipos, dosificación.

Fortalecimiento desde la estabilidad y propiocepción.

Biomecánica de ejercicios convencionales y funcionales.

* Capacidad de **Equilibrio** estático – dinámico – funcional.

****

* **Yoga**.

Principios generales. Filosofía.

Progresión en las diferentes posturas (asanas).

Utilización de elementos: tacos, bolsters, sogas, cintos, columpios, sillas, etc…

* Técnicas de **Relajación**.