



Actividades Extraescolares Deportivas: Pilates

El método pilates proporciona al cuerpo **más beneficios que los deportes aeróbicos**, ya que no busca quemar grasa y calorías sino fortalecer la musculatura y sobre todo la conciencia corporal.

Los ejercicios realizados se desarrollan básicamente en el suelo o con máquinas especiales, pero existen en la actualidad diferentes variantes de ejercicios de Pilates que utilizan otros elementos como pueden ser pelotas o aros.

El método pilates puede ser practicado por todas las personas desde jóvenes, mayores, personas que realizan algún otro deporte o las que llevan una vida más sedentaria. También es recomendable para personas que se encuentran en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión. De hecho, muchos fisioterapeutas aplican ésta técnica, en combinación con otras, para tratar a este tipo de pacientes.

Objetivos de esta Actividad

RELAJACIÓN: Trabajar sin una excesiva tensión muscular y liberar los modelos de contracción muscular. **CONCENTRACIÓN:** Realizar cada ejercicio con precisión y entrenar los músculos para que trabajen automáticamente. **ALINEACIÓN:** Reeducar la postura y equilibrar los músculos que rodean las articulaciones. **COORDINACIÓN:** Refinar el control cerebral del movimiento corporal y su función dinámica. **RESPIRACIÓN:** Permitir la relajación de cualquier rigidez vertebral y ayudar al control de movimientos. **FLUIDEZ DE MOVIMIENTOS:** Centrarse en la proyección desde el centro del cuerpo y la realización de movimientos, lentos y suaves. **CENTRADO:** En todos los ejercicios, los músculos abdominales y los de la columna trabajan juntos para estabilizar la columna y mantener el control de la zona pelvolumbar. **RESISTENCIA:** Desarrollar los músculos estabilizadores e integrarlos en la vida cotidiana, el trabajo y el deporte. **IMAGINACIÓN:** Desarrollar una visión interna del cuerpo tanto en alineación postural como en el movimiento funcional, que aumente la calidad y eficacia del movimiento. **INTERPRETACIÓN:** Desarrollar la capacidad de realizar los movimientos usando todo el cuerpo, para equilibrar el esfuerzo esquelético y muscular.

- **Horarios:** El horario de la actividad es de 3 sesiones semanales de 1 hora de duración.
- **Espacios necesarios:** para el desarrollo de esta actividad será necesaria un aula amplia libre de obstáculos como podría ser el gimnasio o aula polivalente.
- **A quién va dirigido:** Esta actividad va dirigida a adultos de cualquier edad.
- **Número mínimo y máximo de participantes:** el número de alumnos por grupo será de 8 mínimo y 20 máximo.