



XX Congreso Panamericano de Educación Física, Deportes y Recreación – del 6 al 12 de julio de 2007
“Actividades Físicas...Desarrollo Humano. Lima – PERU / AREA: Fitness y Wellness

Fitness y Wellness - Conferencia / Definición de ambos términos y sus aplicaciones a la actividad física. Progresividad, Adaptación, Hábito, Adicción, Adherencia en la Actividad Física: las bases científicas del Fitness y Wellness. El Profesor de Educación Física especializado en actividad y ejercicio físico: promotor de salud y calidad de vida.

Hoy en día la palabra Fitness esta cada vez mas incorporada al vocabulario, en relación al concepto de salud, actividad física y bienestar. Cotidianamente ya se habla de un “estado fitness”, el estar saludable.

Además, se denomina Fitness al conjunto de alternativas en el entrenamiento físico que generalmente se llevan a cabo en gimnasios, clubes y/o espacios públicos.

Estos sistemas de entrenamiento, o mejor llamarlos de “sistemas de mantenimiento” se caracterizan en su mayoría por ser derivaciones de disciplinas deportivas. El ciclismo con el spinning, la gimnasia y la danza con la aeróbica, las artes marciales con el tae-bo o box aeróbic, y otros.

El Físico culturismo denomina a una de sus categorías con el termino Fitness. Torneos – Fitness Atletico.

Fitness – cual es el significado del termino FITNESS?

Componentes: agilidad – coordinación – equilibrio – flexibilidad – fuerza – resistencia – velocidad

Factores FIT: Frecuencia – Intensidad – Tiempo - Tipo

Principios de entrenamiento:- Progresividad / continuidad / Supercompensación / Alternabilidad /Individualidad / Multilateralidad / Sobrecarga

Wellness – el termino nos resume “sensación de bienestar” y un deseo constante de alcanzar el equilibrio psicofísico. Lo definen como la búsqueda de actitudes que conducen a una vida más balanceada y plena, una armonía entre cuerpo, mente y espíritu.

Desde los espacios de relax(Spa), el Wellness es un concepto asociado al bienestar que utiliza 4 elementos básicos provenientes de la naturaleza: agua, tierra, fuego y aire; que combinados entre si, y conjugados con el más alto nivel tecnológico logran crear el espacio propicio para que las personas alcancen su bienestar psico-físico. Sauna, baños de vapor, masajes, piscina e hidromasaje, sector de relajación.

Wellness – cual es el significado del termino WELLNESS?

El Profesor de educación física y su realidad y conocimiento frente al Fitness y el Wellness. Cuadro de situación



XX Congreso Panamericano de Educación Física, Deportes y Recreación – del 6 al 12 de julio de 2007

“Actividades Físicas...Desarrollo Humano. Lima – PERU / AREA: Fitness y Wellness

Fitness y Wellness para niños y adolescentes - Implementación en la población infanto-juvenil – Una oportunidad para incorporar en la etapa escolar la gimnasia aeróbica y sus técnicas derivadas. Programas educativos en el mundo. Gimnasia aeróbica y su adaptación. Modelos prácticos. Videos. Modelos prácticos. Teórico (1 hs.)

Fitness Y Wellness – definición. Implementación y adaptación a las edades y etapas evolutivas.

“el mayor objetivo en un programa de actividad física con niños, no son solo los beneficios de la salud, sino el de crear un estilo de vida que perdure hasta la adolescencia y la vejez”

Aptitud física: función cardiovascular - composición corporal y flexibilidad apropiada según las variables de edad, raza, género, entre otros.

Seleccionar actividades que generen adaptaciones y refuercen o potencialicen habilidades según el objetivo particular de la persona. Es el caso de las personas que deciden mejorar su rendimiento deportivo, los tres estados básicos de la aptitud física no son suficientes, por lo cual, es necesario mejorar coordinación, tiempo de reacción, velocidad, entre otros.

Gimnasia aeróbica – sistematización. Técnicas derivadas. Objetivos:
CARDIOVASCULARES – RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA – FLEXIBILIDAD

Patrones de movimientos básicos y combinados. Elementos de variación. Estilos de conducción de clase. Música. Coreografías e interpretación musical. Estilo libre.

Formato de clase. Orden y disciplina. Comportamientos.

PROGRAMAS EDUCATIVOS Y CENTROS DE ACTIVIDAD FISICA EN EL MUNDO para niños y adolescentes
Modelos a imitar o adaptar a nuestra realidad y cultura?

Videos.



XX Congreso Panamericano de Educación Física, Deportes y Recreación – del 6 al 12 de julio de 2007
“Actividades Físicas...Desarrollo Humano. Lima – PERU / AREA: Fitness y Wellness

Programa Chiquigym - Una propuesta pedagógica para la Gimnasia Aeróbica infantil. Un programa de ejercicios y actividad física para niños de 4 a 12 años, que surge ante las evidencias de que los niños se muestran físicamente inactivos y el sedentarismo avanza en la población infantil. Es necesario que todos los niños dediquen regularmente un tiempo a la práctica de ejercicios adecuados y un programa extraescolar aumente los estímulos físicos-deportivos y su incorporación a los hábitos cotidianos para una vida saludable. Videos. Clase practica de 45 minutos con los participantes.
Teórico (1.15 hs.) Practico (45 min.)

EDUCACION FISICA - GIMNASIA AEROBICA – DEPORTES

SALON DE CLASES – ESPACIO FISICO – ELEMENTOS/ MATERIALES - TIEMPO

...no se trata de formar pequeños atletas de cada niño, sino que cada niño tenga oportunidades, estímulos, intereses, motivaciones y enseñanzas en la clase de gimnasia para trabajar su conducta motriz, acrecentando su acervo motor con una concepción total de persona.

Su implementación y desarrollo:

COLEGIOS – ESCUELAS

GIMNASIO – CLUB

EDUCACION FORMAL

EDUCACION NO FORMAL

División por edades: 4 a 6 años / 7 a 12 años / 13 en adelante. Cantidad de niños por grupo.

Docente a cargo: TECNICA – PSICOLOGIA – NUTRICION – MARKETING

Formato de clase – Videos

Con y sin elementos – Videos

Juegos – Videos

Coreografías – Música – Canciones: Videos

Clase practica