

PEQUEAEROBIC

El aeróbic infantil permite con sus contenidos basados en **"el cuerpo, ritmo y movimiento"** alcanzar objetivos óptimos para una educación integral.

El trabajo en esta escuela hace que a través del aeróbic, se potencie en el niño/a, la creatividad, se mejore el ritmo, las capacidades coordinativas y el equilibrio corporal.

El aeróbic tiene como principal objetivo el entrenamiento cardiovascular, sin embargo llega a ser educativo y recreativo cuando sus objetivos y su metodología se acercan a la expresión, al juego y a la recreación alejándose del acondicionamiento físico como principal objetivo, pero sin descartarlo pues también se busca desarrollar tanto cualidades físicas (ritmo, atención, coordinación, equilibrio, percepción espacial y temporal...) como psicológicas (lateralidad, cooperación, trabajo en equipo).

OBJETIVOS

1. Iniciar a los niños en el aeróbic.
2. Entrenamiento aeróbico, de fuerza resistencia muscular y flexibilidad.
3. Mejorar la condición física referida a salud (resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular y flexibilidad). Mantener una base de salud física positiva.
4. Mejorar la fuerza y la flexibilidad corporal, coordinación y posturas del cuerpo.
5. Mejorar resistencia cardiovascular y acondicionamiento físico integral (coordinación, fuerza, resistencia y flexibilidad).
6. Mejorar y potenciar su creatividad, imaginación y memoria.



CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD

1. Desarrollo psicomotriz del niño/a.
2. Expresión a través del movimiento y la expresión corporal.
3. Desarrollo las capacidades físicas. Debemos orientar la disciplina para un desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales. Que perfeccionen o aumenten las posibilidades de movimiento.
4. Disfrutar con el ejercicio físico no competitivo y reconocer éste como una actividad de ocio. La actividad física ha de tener un carácter abierto, sin limitaciones por niveles de habilidad u otros criterios de discriminación.
5. Conocer y valorar su cuerpo. Cada alumno alcanzará el nivel que sus posibilidades le permitan sin forzarle a conseguir retos imposibles.