

AEROBIC - STEP



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad dirigida de carácter cardiovascular que combina movimientos coreografiados de aeróbic con el uso del step, al ritmo de la música.

Las sesiones se estructuran en bloques coreográficos progresivos, donde se trabajan desplazamientos, cambios de dirección y combinaciones sobre el step, favoreciendo la coordinación, la resistencia y el tono muscular, especialmente del tren inferior. La actividad se adapta a diferentes niveles mediante variaciones en la intensidad y complejidad, ofreciendo una experiencia dinámica, motivadora y accesible.

OBJETIVOS

- Mejorar la capacidad cardiovascular y la resistencia aeróbica.
- Desarrollar la coordinación y el control del ritmo corporal.
- Tonificar principalmente el tren inferior (piernas y glúteos).
- Favorecer el gasto energético mediante trabajo continuo.
- Estimular la memoria motriz y la atención a través de coreografías.
- Promover la adherencia al ejercicio mediante sesiones dinámicas y musicales.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa deportiva transpirable y calzado con buena amortiguación.
- Mantener una correcta hidratación antes, durante y después de la sesión.
- Adaptar la altura del step y la intensidad al nivel personal.
- Seguir la progresión técnica propuesta por el personal técnico.
- Prestar atención a la técnica de ejecución para evitar sobrecargas.
- No recomendable en caso de patologías articulares no controladas (rodilla, cadera).



Sala 1-2 actividades (edificio pabellón)



Grupo único:

- Martes y jueves de 09:30 a 10:25 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

