

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO



Actividad para personas mayores

DESCRIPCIÓN

Programa de actividad física adaptada dirigido a personas mayores, orientado al mantenimiento de la capacidad funcional, la autonomía y la calidad de vida mediante una práctica regular, segura y progresiva.

Las sesiones combinan ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento muscular, equilibrio, coordinación y respiración, adaptados a las características del grupo. Se trabaja desde un enfoque global que prioriza la prevención de caídas, la mejora de la marcha y la funcionalidad en las actividades de la vida diaria.

La actividad se desarrolla en un entorno cercano y social, favoreciendo la participación activa, el bienestar emocional y la adherencia al ejercicio físico como hábito saludable.

OBJETIVOS

- Mantener y mejorar la autonomía funcional en la vida diaria.
- Mejorar la movilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Prevenir caídas y deterioro físico asociado a la edad.
- Favorecer la postura y la respiración.
- Promover la práctica regular de actividad física.
- Fomentar el bienestar físico, emocional y social.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda y calzado antideslizante.
- Mantener una correcta hidratación.
- Adaptar la intensidad a las capacidades personales.
- Informar al personal técnico de patologías o limitaciones.
- Evitar movimientos bruscos o de riesgo.
- No realizar la actividad en caso de enfermedad aguda.



Sala 1-2 actividades (G1 y G2) y Sala 5 (G3)



- Grupo 1: martes y jueves de 11:30 a 12:25 h.
- Grupo 2: martes y jueves de 12:30 a 13:25 h.
- Grupo 3: lunes y miércoles de 12:00 a 12:55 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

