

TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Este curso 2020-2021 tenemos la suerte de contar en nuestro centro con el Taller de Entrenamiento Funcional dirigido a todas aquellas personas que quieran llevar un estilo de vida mas saludable para sentirse mejor en su día a día.



Pedro Antonio Martínez

El entrenamiento funcional integra todos los elementos que conforman el movimiento corporal como son la flexión, extensión torsión o rotación entre otros que nos ayudaran a mejorar la flexibilidad de nuestro cuerpo. A su vez combinado con pequeños ejercicios de fuerza que son vitales para frenar la perdida de masa muscular y así conseguir aumentar nuestro rendimiento físico.

El taller se imparte en el gimnasio del IES Virrey Morcillo donde disponemos de un gran espacio que nos permiten mantener, en todo momento, la distancia de seguridad y que junto a la ventilación cruzada y nuestros puntos de higienización de manos ofrece a nuestros alumnos una total sensación de seguridad a la vez que disfrutan del ejercicio físico.

El encargado de tutelar estos entrenamientos es nuestro director del Centro de Adultos Pedro Antonio Martínez Martínez, diplomado en Educación Física por la Universidad de Albacete y que nos contestara a una serie de preguntas que nos ayudaran a conocer mejor este taller.

1° ¿Porque pensaste en este taller de entrenamiento funcional para el CEPA?

Hace unos años tuvimos la oportunidad de entrar en el programa de la Junta de Proyectos Escolares Saludables, gracias al cual analizamos con nuestro alumnado sus hábitos de vida y salud y tras dicho análisis llegamos a la conclusión de la importancia de la inclusión del deporte y de una mejora en la alimentación en la mayoría de nuestro alumnado. Posteriormente se abrió una puerta en los Centros de Adultos a elaboración de programaciones didácticas propias del centro en las que impartir enseñanzas demandadas en nuestro entorno, de tal manera que uniendo esas circunstancias nace el taller de Entrenamiento Funcional.

Con este taller queremos mejorar la salud de nuestros alumnos, ya que está demostrado que los centros que fomentan los programas de actividad física tienen mejores resultados en el nivel de condición física de los alumnos que aquellos centros que no promueven dichos programas.

2° ¿A quien está dirigido?

El taller está pensado para personas de mediana edad que no han realizado nunca deporte o que realizan alguna actividad, normalmente de baja intensidad. La intención es iniciar a los que no tienen incorporado en su vida el deporte y servir de complemento para los que ya realizan alguna actividad en su día a día.



Pedro Antonio impartiendo clase

3° ¿Qué tipo de ejercicios se hacen? ¿Y con que finalidad?

El trabajo principal que realizamos es el trabajo de fuerza, ya que la consideramos la capacidad física básica más importante y por desgracia muy olvidada.

Son muy variados los ejercicios y actividades que se realizan, en función de la programación, pero abundan los trabajos de fuerza en los que se considera al cuerpo como un todo, trabajos con grupos musculares más específicos, ejercicios de movilidad y salud articular, ejercicios compensatorios, trabajo cardiovascular, etc.

4º ¿Qué días se imparte?

Las clases son dos días a la semana en horario de tarde.

5º ¿Qué destacarías de este taller?

Lo que más se destaca del taller es el buen ambiente en los grupos, puesto que los alumnos reciben de buen agrado la enseñanza y el tipo de taller hace que sea divertido, distendido, permite socializar mucho con los compañeros y conocer gente.

En definitiva, lo destacado que le veo es el beneficio mental, social y físico que manifiestan los alumnos.

6º ¿Qué mensaje mandarías a aquellas personas que no terminan de decidirse a asistir a un taller de estas características?

Son muchos los beneficios que el deporte aporta a nuestras vidas, cada día vemos estudios, noticias, artículos y demás información acerca de las cualidades positivas que nos aporta. Mejora de la salud cardiovascular, mayor resistencia a la fatiga, reducción de dolores musculares, mejora en la toma de decisiones, mejora del estado de ánimo, etc.

Por tanto el mensaje a mandar es claro, **INCLUYE LA ACTIVIDAD FÍSICA** en tus hábitos de vida, elige el motivo o tu objetivo para así poder incorporarla, tienes muchos objetivos para conseguir esa motivación.



**Taller de mantenimiento funcional.
Grupo de 18:15-19:15 martes y miércoles**

