



# NUEVAS TENDENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Como todo lo que se relaciona con los seres humanos, evoluciona, cambia y se actualiza. El mejor ejemplo de ello es que echéis un vistazo a algún vídeo de cualquier deporte que se practicaba hace más de cincuenta de años y que echéis otro vistazo a algún vídeo de ese mismo deporte en la actualidad; os daréis cuenta de que la práctica física que llevamos a cabo las personas, también cambia con el paso del tiempo.

Otro ejemplo, todavía más claro son esas actividades que se ofertan en los gimnasios y polideportivos de nuestros barrios, es ahí donde las nuevas tendencias de la actividad física abundan. Si cogiéramos el papel donde aparece el horario de las clases semanales que se imparten y se lo dejamos ver a nuestros abuelos, lo más seguro es que no entiendan nada... Pero eso no quiere decir que nuestros abuelos no hayan hecho nunca actividad física, simplemente demuestra la constante aparición de nuevas formas de hacer ejercicio, algunas de las cuales, son realmente novedosas.

A continuación, os dejo uno de esos horarios mencionados para que lo podáis observar con detenimiento y tratar de responder a las preguntas que vienen un poco más abajo...

| LUNES                               | MARTES                                 | MIÉRCOLES                            | JUEVES                               | VIERNES                                |
|-------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| 07:30<br>SALA 2<br>SPORT BIKE 50'   | 07:30<br>GYM<br>CORE 60'               | 07:30<br>SALA 2<br>SPORT BIKE 50'    | 07:30<br>GYM<br>CORE 60'             | 07:30<br>SALA 2<br>TR-XTREME 30'       |
| 09:30<br>GYM<br>CORE 30'            | 08:00<br>GYM<br>HIIT 50'               | 09:30<br>SALA 1<br>TR-XTREME 30'     | 08:00<br>GYM<br>HIIT 50'             | 08:00<br>SALA 2<br>HIIT 30'            |
| 10:00<br>SALA 1<br>HIPOPRESIVOS 30' | 09:30<br>SALA 2<br>GYM CON EDGAR 50'   | 10:00<br>GYM<br>CORE 30'             | 09:30<br>GYM<br>GYM CON EDGAR 50'    | 10:00<br>GYM<br>CORE 30'               |
| 10:30<br>SALA 1<br>PILATES 50'      | 10:30<br>SALA 2<br>SPORT BIKE 50'      | 10:30<br>GYM<br>HIIT 30'             | 10:00<br>SALA 1<br>HIPOPRESIVOS 30'  | 10:30<br>GYM<br>GYM CON SARAI 50'      |
| 11:30<br>GYM<br>CROSS TRAINING 60'  | 11:30<br>GYM<br>CROSS TRAINING 60'     | 11:30<br>SALA 1<br>PILATES 50'       | 10:30<br>SALA 1<br>PILATES 50'       | 11:30<br>SALA 1<br>STRONG BY ZUMBA 60' |
| 11:30<br>SALA 1<br>YOGA 50'         |                                        |                                      | 11:30<br>SALA 1<br>YOGA 50'          |                                        |
|                                     |                                        |                                      | 11:30<br>GYM<br>CROSS TRAINING 60'   |                                        |
|                                     | 18:00<br>SALA 1<br>PLAY KIDS 60'       |                                      |                                      |                                        |
| 18:00<br>SALA 2<br>CORE 30'         | 19:00<br>SALA 1<br>STRONG BY ZUMBA 50' | 18:00<br>GYM<br>CORE 30'             | 18:00<br>SALA 1<br>PLAY KIDS 50'     |                                        |
| 18:30<br>SALA 2<br>HIIT 30'         | 19:00<br>GYM<br>GYM CON MARIA 30'      | 18:30<br>GYM<br>HIIT 30'             | 18:00<br>SALA 2<br>GYM CON MARIA 30' | 19:00<br>GYM<br>CORE 30'               |
| 19:00<br>SALA 2<br>SPORT BIKE 50'   | 20:00<br>SALA 2<br>SPORT BIKE 50'      | 19:00<br>SALA 2<br>SPORT BIKE 50'    | 19:00<br>SALA 1<br>YOGA 50'          | 19:30<br>GYM<br>HIIT 30'               |
| 20:00<br>SALA 1<br>HIPOPRESIVOS 30' | 20:00<br>SALA 1<br>PILATES 50'         | 20:00<br>SALA 2<br>GYM CON EDGAR 50' | 19:00<br>GYM<br>CROSS TRAINING 60'   | 20:00<br>GYM<br>GYM CON EDGAR 50'      |
| 20:30<br>SALA 1<br>PILATES 50'      | 21:00<br>GYM<br>CORE 30'               | 20:00<br>SALA 1<br>HIPOPRESIVOS 30'  | 20:00<br>SALA 2<br>SPORT BIKE 50'    | 21:00<br>GYM<br>CROSS TRAINING 60'     |
| 21:00<br>GYM<br>CROSS TRAINING 60'  | 21:00<br>SALA 1<br>YOGA 50'            | 20:30<br>SALA 1<br>PILATES 50'       | 20:00<br>SALA 1<br>PILATES 50'       |                                        |
|                                     | 21:30<br>GYM<br>HIIT 30'               | 21:00<br>GYM<br>CROSS TRAINING 60'   | 21:00<br>GYM<br>CORE 30'             |                                        |
|                                     | 22:00<br>SALA 1<br>ZUMBA 50'           |                                      | 21:00<br>SALA 1<br>ZUMBA 50'         |                                        |
|                                     |                                        |                                      | 21:30<br>GYM<br>HIIT 30'             |                                        |



Nuevas tendencias de la actividad física



# NUEVAS TENDENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

- De todas las diferentes actividades que aparecen en el horario... ¿Cuáles conoces y estás seguro de saber lo que son? ¿De qué las conoces?
- ¿Cuáles de esas actividades reconoces “no tener ni idea” de lo que son?
- ¿Algún miembro de tu familia va al gimnasio regularmente? En ese caso... ¿Conoce algunas de las actividades presentes en el horario?
- Si tuvieras que elegir de entre las actividades que aparecen... ¿Cuál querrías hacer porque crees que te va a gustar? ¿Cuál crees que no te gustaría?
- Investiga y cita al menos tres actividades más (que no aparezcan en el horario trabajado) que pertenezcan a las nuevas tendencias de la actividad física.



Nuevas tendencias de la actividad física