

Aquasalud 3ª Edad es una **actividad acuática de bajo impacto orientada a personas mayores, centrada en la mejora de la movilidad, la condición física general, el equilibrio, la coordinación y el bienestar**. El trabajo en el medio acuático permite reducir el impacto articular y facilitar la realización de ejercicios funcionales de forma segura y progresiva. La actividad se desarrolla mediante ejercicios suaves y adaptados al nivel del grupo, aprovechando las propiedades del agua para favorecer la descarga articular, la movilidad, la fuerza funcional y la capacidad cardiorrespiratoria. Las sesiones combinan desplazamientos, ejercicios de fuerza-resistencia, equilibrio, coordinación, respiración y vuelta a la calma.

El monitor/a ajustará la intensidad, el ritmo y la dificultad de los ejercicios al nivel funcional de las personas participantes, priorizando siempre la seguridad, la correcta ejecución técnica y el bienestar general.

OBJETIVOS

- Mejorar la movilidad articular y la amplitud de movimiento.
- Mantener y mejorar la fuerza muscular general mediante ejercicios de bajo impacto.
- Favorecer el equilibrio, la coordinación y la estabilidad corporal.
- Potenciar la capacidad cardiorrespiratoria de forma segura y adaptada.
- Reducir molestias musculares y articulares aprovechando el medio acuático.
- Fomentar la autonomía, la socialización y la adherencia a la actividad física.

CONTENIDOS

- Ejercicios de movilidad articular dentro del agua.
- Desplazamientos suaves, cambios de dirección y trabajo de coordinación.
- Ejercicios de fuerza-resistencia con y sin material acuático.
- Trabajo de equilibrio, estabilidad y control postural.
- Actividades de activación cardiovascular de baja o moderada intensidad.
- Ejercicios respiratorios, relajación y vuelta a la calma.
- Circuitos acuáticos suaves adaptados al nivel del grupo.
- Pautas de seguridad y autonomía en el medio acuático.

METODOLOGÍA

La actividad se desarrollará mediante una metodología suave, progresiva y adaptada a personas mayores. El monitor/a dirigirá la sesión controlando la intensidad, la seguridad y la correcta ejecución de los ejercicios, ajustando las propuestas al nivel funcional del grupo. Se utilizarán metodologías de mando directo, demostración, asignación de tareas y adaptación individual. La prioridad será favorecer una práctica segura, accesible y beneficiosa.

Las sesiones mantendrán una estructura clara: activación inicial, parte principal con ejercicios de movilidad, fuerza, coordinación y equilibrio, y una vuelta a la calma final con respiración, relajación y estiramientos suaves.

MATERIALES

- Bañador, gorro y material personal.
- Churros acuáticos, tablas o elementos de flotación.
- Material auxiliar ligero.

1T / F1

Intensidad	●	●	●	●	●
Diversión	●	●	●	●	●
Técnica	●	●	●	●	●

2T / F2

Intensidad	●	●	●	●	●
Diversión	●	●	●	●	●
Técnica	●	●	●	●	●

3T / F3

Intensidad	●	●	●	●	●
Diversión	●	●	●	●	●
Técnica	●	●	●	●	●

