

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

Codi	33237
Nom	Aplicacions d'activitat física per a la salut: gimnàstiques suaus i amb suport musical
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	6.0
Curs acadèmic	2020 - 2021

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	4	Primer quadrimestre
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	4	Primer quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	35 - Aplicacions d'Activitat Física per a la Salut: Gimnàstiques Suaus i amb Suport Musical	Optativa
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	35 - Aplicacions d'Activitat Física per a la Salut: Gimnàstiques Suaus i amb Suport Musical	Optativa

Coordinació

Nom	Departament
COLADO SANCHEZ, JUAN CARLOS	122 - Educació Física i Esportiva

RESUM

Aquesta assignatura pretén mostrar què són les gimnàstiques suaus i de quina manera es poden aplicar en l'actualitat. De la mateixa manera mostrarà quines són les activitats de condicionament físic amb suport musical i com es poden portar a la pràctica en diferents contextos i condicions.



CONEIXEMENTS PREVIS

Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

Altres tipus de requisits

Cap

COMPETÈNCIES

1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

- Conèixer i comprendre les activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical per a la millora de la qualitat de vida.
- Conèixer i analitzar críticament les recomanacions dels organismes oficials més importants sobre les activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical per a la millora de la qualitat de vida.
- Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials a les activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical per a la millora de la qualitat de vida.
- Analitzar críticament des d'un punt de vista ergonòmic la idoneïtat dels distints moviments articulars que s'utilitzen habitualment en les activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical per a la millora de la qualitat de vida.
- Identificar els riscos que deriven per a la salut i proposar alternatives de la pràctica inadequada d'activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical per a la millora de la qualitat de vida.
- Conèixer i saber aplicar els principals fonaments amb què estimular l'adherència als programes per a la millora i el manteniment de la qualitat de vida mitjançant l'ús d'activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical sobre la base d'un model prescriptiu per a la millora de la qualitat de vida.
- Seleccionar i saber utilitzar el material i l'equipament més adequat per al desenvolupament d'activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical per a la millora de la qualitat de vida.
- Conèixer els diferents entorns d'aplicació de les activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical per a la millora de la qualitat de vida.
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les ciències de l'activitat física, posant una atenció especial en les que analitzen les activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical aplicades al manteniment i a la millora de la qualitat de vida.



- Desenvolupar capacitats que permeten actuar amb excel·lència i amb ètica en l'àmbit de l'activitat física, però posant una atenció especial en les que siguen fonamentals en el desenvolupament de les activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical aplicades al manteniment i a la millora de la qualitat de vida.
- Saber aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats dels éssers humans en l'àmbit de l'activitat física per al manteniment i la millora de la qualitat de vida i més concretament durant el desenvolupament d'activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical.
- Desenvolupar les habilitats adequades per al treball autònom i grupal en l'àmbit de l'activitat física per al manteniment i la millora de la qualitat de vida i més concretament durant el desenvolupament d'activitats de gimnàstica suau i de condicionament físic amb suport musical.
- Reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguen una reflexió sobre assumptes rellevants d'índole social, científica o ètica.
- Capacitat de col·laborar amb els altres i contribuir a un projecte comú.

RESULTATS DE L'APRENTATGE

S'aniran estimant i distribuint al llarg del curs en funció de la progressió dels alumnes.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Gimnàstiques suaus

- Origen de les gimnàstiques suaus i les seves característiques comunes.
- Exemples d'activitats de gimnàstica suau aplicats a la millora de la qualitat de vida: Eutonia. Mètode Mézières. Mètode Feldenkrais. Reeduació postural global. Bioenergètica. Pilates. Altres ...
- Disseny de sessions i programes de gimnàstiques suaus.

2. Condicionament físic amb suport musical.

- Origen de les gimnàstiques o activitats de condicionament físic amb suport musical i les seves característiques comunes.
- La música com a recurs caracteritzador en les activitats de condicionament físic: elements estructurals, la velocitat de la música i la seva influència sobre l'activitat.
- Exemples d'activitats de condicionament físic amb suport musical aplicades a la millora de la qualitat de vida:
Aeròbic bàsic, ballat i amb materials petits i en diferents mitjans. Classes col·lectives amb aparells per al condicionament físic.

**VOLUM DE TREBALL**

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Classes de teoria	30,00	100
Pràctiques en aula	30,00	100
Elaboració de treballs individuals	30,00	0
Estudi i treball autònom	23,00	0
Preparació d'activitats d'avaluació	6,00	0
Resolució de casos pràctics	31,00	0
TOTAL	150,00	

METODOLOGIA DOCENT

En aquesta assignatura s'exposarà el contingut teòric dels temes a través de classes presencials, seguint fonts documentals de màxim rigor científic i de recent actualització (tant en espanyol com en anglès). Aquestes classes serviran per fixar els coneixements lligats a les competències previstes i donar pas a les classes pràctiques, en les quals es vivenciarán i aplicaran els coneixements exposats en les classes teòriques, emprant-se per a tal fi tot tipus mitjans tecnològics i procedimentals que siguin oportuns.

A partir d'aquestes classes teòriques i pràctiques, els professors / es proposaran als discents la realització de treballs teòrico-pràctics personals o grupals, segons escaigui, per a la realització tindran el suport del professor / a en seminaris tutelats. En aquests seminaris els estudiants podran compartir amb els seus companys i amb el / la professor / a els dubtes que trobin, obtenir solució a aquestes i començar a exercir autònomament les competències del mòdul.

A més per assolir les competències previstes, els estudiants hauran de desenvolupar una tasca individual d'estudi i assimilació dels coneixements teòrics i pràctics i de preparació dels treballs proposats, així com d'assistència a algun acte acadèmic que pugui complementar i / o reforçar els continguts desenvolupats en l'assignatura.

AVALUACIÓ

Per avaluar l'adquisició de les competències, a més dels respectius exàmens, també s'exigirà a l'estudiant que mostri la seva aptitud tant en la realització i exposició de treballs teòric / pràctics com en l'assistència i participació activa a diferents activitats acadèmiques i científiques (classes magistrals i pràctiques, seminaris i esdeveniments tutelats / recomanats, i tutories individualitzades). Per tant l'aptitud final aconseguida hauran de demostrar els / les alumnes mitjançant la superació de manera rigorosa i raonada de diferents proves i treballs teoricopràctics i amb la seva prèvia assistència activa a les sessions presencials. A l'inici del curs seran exposades i discutides les qualificacions mínimes i els requisits de cadascuna de les proves a superar.



La còpia literal o parcial d'obres alienes presentant-les com pròpies es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. D'altra banda i per la llei de protecció de la propietat intel·lectual estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent donar lloc seu incompliment a les corresponents faltes o delictes penals.

La manca d'assistència a més del 20% de les classes pràctiques desenvolupades al llarg del curs portarà associat una avaluació final que contemplarà una prova pràctica addicional a la resta de proves i avaluacions que realitzaran els alumnes que no hagin superat l'esmentada quota de faltes. En aquesta prova pràctica addicional s'haurà de demostrar de manera global i integral totes les competències procedimentals desenvolupades al llarg del curs acadèmic. En el cas que procedeixi l'esmentada prova serà concretada i convocada al final del curs per part dels docents de l'assignatura per a ser desenvolupada en el període habitual d'exàmens de cadascuna de les convocatòries.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Bower JE, Irwin MR. Mind-body therapies and control of inflammatory biology: A descriptive review. *Brain Behav Immun*. 2016 Jan;51:1-11.
- Diéguez, J. (1997). Aeróbic en salas de fitness. Barcelona: Inde.
- Colado, JC. (2004). Acondicionamiento físico en el medio acuático. Barcelona: Paidotribo.
- Cramer H, Ward L, Saper R, Fishbein D, Dobos G, Lauche R. The Safety of Yoga: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Am J Epidemiol*. 2015 Aug 15;182(4):281-93.
- Cruz-Ferreira A, Fernandes J, Laranjo L, Bernardo LM, Silva A. A systematic review of the effects of pilates method of exercise in healthy people. *Arch Phys Med Rehabil*. 2011 Dec;92(12):2071-81.
- Dabundo ML. How Healthful Are Aerobics Classes? Exploring the Health and Wellness Messages in Aerobics Classes for Women. *Health Care for Women International* 2007; 28:21-46.
- Darby LA, Browder KD, Reeves BD. The effects of cadence, impact, and step on physiological responses to aerobic dance exercise. *Res Q Exerc Sport* 1995;66(3):231-238.
- De Angelis M et al. Oxygen uptake, heart rate and blood lactate concentration during a normal training session of an aerobic dance class. *Eur J Appl Physiol* 1998; 18:121-127.
- Descalzi et al. Epigenetic mechanisms of chronic pain. *Trends in Neurosciences*. 2015 April; 38(4): 237-246.
- Desveaux L, Lee A, Goldstein R, Brooks D. Yoga in the Management of Chronic Disease: A Systematic Review and Meta-analysis. *Med Care*. 2015 Jul;53(7):653-61.
- Du Toit V, et al. Survey of
- Du Toit V, et al. Survey of the Effects of Aerobic Dance on the Lower Extremity in Aerobic Instructors. *J Am Podiatr Med Assoc* 2001; 91(10): 528-532.
- Field T. Tai Chi research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 17 (2011) 141e146.
- Gabriele W. Attentional focus and motor learning: a review of 15 years, *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2013; 6(1): 77-104.
- Garcia AN, Costa Lda C, da Silva TM, et al. Effectiveness of back school versus McKenzie exercises



- in patients with chronic nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. *Phys Ther.* 2013 Jun;93(6):729-47.
- Grant S., et al. A comparison of physiological responses and rating of perceived exertion between high-impact and low-impact aerobic dance sessions. *Eur J Appl Physiol* 1998;78: 324-332.
- Grier, T.D., L.K. Lloyd, J.L.Walker, and T.D. Murray. Metabolic cost of aerobic dance bench stepping at varying cadences and bench heights. *J. Strength Cond. Res.* 16(2):242-249. 2002.
- Hillier S, Worley A. The effectiveness of the feldenkrais method: a systematic review of the evidence. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2015;2015:752160.
- Hrysomallis, C., and C. Goodman. A review of resistance exercise and posture realignment. *J. Strength Cond. Res.* 15(3):385-390. 2001.
- Jain S, Janssen K, DeCelle S. Alexander technique and Feldenkrais method: a critical overview. *Phys Med Rehabil Clin N Am.* 2004 Nov;15(4):811-25.
- Koenig JM et al. The effect of bench step aerobics on muscular strength, power and endurance. *J Strength Cond Res* 1995; 9 (1): 43-46.
 - La Torre A, Impellizzeri FM, Rampinini E, Casanova F, Alberti G, Marcora SM. Cardiovascular responses to aerobic step dance sessions with and without appendicular overload. *J Sports Med Phys Fitness.* 2005;45(3):264-9.
 - Posadzki P, Stöckl A, Mucha D. Qi Gong exercises and Feldenkrais method from the perspective of Gestalt concept and humanistic psychology. *J Bodyw Mov Ther.* 2010 Jul;14(3):227-33.
 - Rixon, K.P., P.R. Rehor, and M.G. Bemben. Analysis of the assessment of caloric expenditure in four modes of aerobic dance. *J. Strength Cond. Res.* 2006; 20(3):593-596.
 - Rothenberger LE, et al. Prevalence and types of injuries in aerobic dancers. *Am. J. Sports Med.* 1988; 16: 403-7.
 - Rousanoglou EN, Boudolos KD. Ground reaction forces and heart rate profile of aerobic dance instructors during a low and high impact exercise programme. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness* 2005; 45(2):162-170.
 - Sherman KJ. Guidelines for developing yoga interventions for randomized trials. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:143271.
 - Shigematsu R et al. Dance-based aerobic exercise may improve indices of falling risk in older women. *Age Ageing* 2002;31(4):261-266.
 - Tsay A, Allen TJ, Proske U, Giummarra MJ. Sensing the body in chronic pain: a review of psychophysical studies implicating altered body representation. *Neurosci Biobehav Rev.* 2015 May;52:221-32.
 - Wells C, Kolt GS, Bialocerkowski A. Defining Pilates exercise: a systematic review. *Complement Ther Med.* 2012 Aug;20(4):253-62.
 - Williford HN, Scharff-Olson M, Blessing DL. The physiological effects of aerobic dance. A review. *Sports Medicine* 1989; 8(6):335-345.
 - Wininger SR. Instructors' and classroom characteristics associated with exercise enjoyment by females. *Percept Mot Skills* 2002 Apr;94(2):395-398
 - Woodman JP, Moore NR. Evidence for the effectiveness of Alexander Technique lessons in medical and health-related conditions: a systematic review. *Int J Clin Pract.* 2012 Jan;66(1):98-112.



Complementàries

- Bertherat, T. (2006). El cuerpo tiene sus razones: Autocura y Antigimnasia. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Busquet, L. (2006). Cadenas musculares. Tomo I-V. Barcelona: Paidotribo.
- Souchard, P. (2006). Streching Global Activo. Tomo I y II. Barcelona: Paidotribo.

ADDENDA COVID-19

Aquesta addenda només s'activarà si la situació sanitària ho requereix i previ acord del Consell de Govern