FICHA IDENTIFICATIVA

Datos de la Asignatura

Código	33237
Nombre	Aplicaciones de Actividad Física para la Salud: Gimnasias Suaves y con Soporte Musical
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6.0
Curso académico	2021 - 2022

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	4	Primer cuatrimestre
1331 - Grado Ciencias la Actividad Física y del Deporte (Ontinyent)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	4	Primer cuatrimestre

Materias

Titulación	Materia	Caracter
1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	35 - Aplicaciones de actividad física para la salud: Gimnasias suaves y con soporte musical	Optativa
1331 - Grado Ciencias la Actividad Física y del Deporte (Ontinyent)	35 - Aplicaciones de actividad física para la salud: Gimnasias suaves y con soporte musical	Optativa

Coordinación

Nombre	Departamento
FRANCO LAHOSA, VICTOR	122 - Educación Física y Deportiva
LORENTE RIUS, PAULA	122 - Educación Física y Deportiva

RESUMEN

Esta asignatura pretende mostrar qué son las gimnasias suaves y de qué forma se pueden aplicar en la actualidad. De la misma manera mostrará qué son las actividades de acondicionamiento físico con soporte musical y cómo se pueden llevar a la práctica en diferentes contextos y condiciones.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

ninguno.

COMPETENCIAS

1312 - Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

- Conocer y comprender las actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical para la mejora de la calidad de vida.
- Conocer y analizar críticamente las recomendaciones de los organismos oficiales más importantes sobre las actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical para la mejora de la calidad de vida.
- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a las actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical para la mejora de la calidad de vida.
- Analizar críticamente desde un punto de vista ergonómico la idoneidad de los distintos movimientos articulares que se emplean habitualmente en las actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical para la mejora de la calidad de vida.
- Identificar los riesgos que se derivan para la salud y proponer alternativas de la práctica inadecuada de actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical para la mejora de la calidad de vida.
- Conocer y saber aplicar los principales fundamentos con los que estimular la adherencia a los programas para la mejora y mantenimiento de la calidad de vida mediante el uso de actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Planificar, desarrollar y evaluar programas actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical en base a un modelo prescriptivo para la mejora de la calidad de vida.
- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento más adecuado para el desarrollo de actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical para la mejora de la calidad de vida.
- Conocer los diferentes entornos de aplicación de las actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical para la mejora de la calidad de vida.
- Utilizar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física con especial atención a aquellas que analicen las actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical aplicadas al mantenimiento y mejora de la calidad de vida.

- Desarrollar capacidades que permitan actuar con excelencia y con ética en el ámbito de la actividad física pero con especial atención a aquellas que sean fundamentales en el desarrollo de las actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical aplicadas al mantenimiento y mejora de la calidad de vida.
- Saber aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades de los seres humanos en el ámbito de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida y más concretamente durante el desarrollo de actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Desarrollar las habilidades adecuadas para el trabajo autónomo y grupal en el ámbito de la actividad física para el mantenimiento y mejora de la calidad de vida y más concretamente durante el desarrollo de actividades de gimnasia suave y de acondicionamiento físico con soporte musical.
- Reunir e interpretar datos relevantes para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- Capacidad de colaborar con los demás y contribuir a un proyecto común.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE

El alumnado será capaz de crear e impartir actividades dirigidas tipo gimnasias suaves (yoga, pilates, embarazadas,…) y con soporte musical. Además aprenderá las cualidades básicas necesarias para impartir dichas clases tanto para clases individuales como grupales.
También adquirirá conocimientos para la creación de unidades didácticas relacionadas con los contenidos de la asignatura.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

1. Gimnasyias suaves

-Origen de las gimnasias suaves y sus características comunes.
-Ejemplos de actividades de gimnasia suave aplicados a la mejora de la calidad de vida: Eutonía. Método Mézières. Método Feldenkrais. Reeducación postural global. Bioenergética. Pilates. Otros

-Diseño de sesiones y programas de gimnasias suaves.

2. Acondicionamiento físico con soporte musical.

-Origen de las gimnasias o actividades de acondicionamiento físico con soporte musical y sus características comunes.
-La música como recurso caracterizador en las actividades de acondicionamiento físico: elementos estructurales, la velocidad de la música y su influencia sobre la actividad.
Ejemplos de actividades de acondicionamiento físico con soporte musical aplicadas a la mejora de la calidad de vida:

Aerobico básico, bailado y con materiales pequeños y en diferentes medios. Clases colectivas con aparatos para el acondicionamiento físico.
-Diseño de sesiones y programas de actividades de acondicionamiento físico con soporte musical.

VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Clases de teoría	30,00	100
Prácticas en aula	30,00	100
Elaboración de trabajos individuales	30,00	0
Estudio y trabajo autónomo	23,00	0
Preparación de actividades de evaluación	6,00	0
Resolución de casos prácticos	31,00	0
TOTAL	**150,00**	

METODOLOGÍA DOCENTE

En esta asignatura se expondrá el contenido teórico de los temas a través de clases presenciales, siguiendo fuentes documentales de máximo rigor científico y de reciente actualización (tanto en español como en inglés). Estas clases servirán para fijar los conocimientos ligados a las competencias previstas y dar paso a las clases prácticas, en las que se vivenciarán y aplicarán los conocimientos expuestos en las clases teóricas, empleándose para tal fin todo tipo medios tecnológicos y procedimentales que sean oportunos.

A partir de estas clases teóricas y prácticas, los profesores/as propondrán a los discentes la realización de trabajos teórico-prácticos personales o grupales, según proceda, para cuya realización tendrán el apoyo del profesor/a en seminarios tutelados. En estos seminarios los estudiantes podrán compartir con sus compañeros y con el/la profesor/a las dudas que encuentren, obtener solución a las mismas y comenzar a desempeñar autónomamente las competencias del módulo.

Además para alcanzar las competencias previstas, los estudiantes tendrán que desarrollar una labor individual de estudio y asimilación de los conocimientos teóricos y prácticos y de preparación de los trabajos propuestos, así como de asistencia a algún acto académico que pueda complementar y/o reforzar los contenidos desarrollados en la asignatura.

En esta asignatura se expondrá el contenido teórico de los temas a través de clases presenciales, siguiendo fuentes documentales de máximo rigor científico y de reciente actualización (tanto en español como en inglés). Estas clases servirán para fijar los conocimientos ligados a las competencias previstas y dar paso a las clases prácticas, en las que se vivenciarán y aplicarán los conocimientos expuestos en las clases teóricas, empleándose para tal fin todo tipo medios tecnológicos y procedimentales que sean oportunos.

A partir de estas clases teóricas y prácticas, los profesores/as propondrán a los discentes la realización de trabajos teórico-prácticos personales o grupales, según proceda, para cuya realización tendrán el apoyo del profesor/a en seminarios tutelados. En estos seminarios los estudiantes podrán compartir con sus compañeros y con el/la profesor/a las dudas que encuentren, obtener solución a las mismas y comenzar a desempeñar autónomamente las competencias del módulo.

Además para alcanzar las competencias previstas, los estudiantes tendrán que desarrollar una labor individual de estudio y asimilación de los conocimientos teóricos y prácticos y de preparación de los trabajos propuestos, así como de asistencia a algún acto académico que pueda complementar y/o reforzar los contenidos desarrollados en la asignatura.

EVALUACIÓN

Para evaluar la adquisición de las competencias, además de los respectivos exámenes, también se exigirá al estudiante que demuestre su aptitud tanto en la realización y exposición de trabajos teórico/prácticos como en la asistencia y participación activa a diferentes actividades académicas y científicas (clases magistrales y prácticas, seminarios y eventos tutelados/recomendados, y tutorías individualizadas). Por tanto la aptitud final alcanzada tendrán que demostrarla los alumnos/as mediante la superación de manera rigurosa y razonada de diferentes pruebas y trabajos teórico-prácticos y con su previa asistencia activa a las sesiones presenciales. Al inicio del curso serán expuestas y discutidas las calificaciones mínimas y los requisitos de cada una de las pruebas a superar.

La evaluación se realizará de la siguiente manera:

- 40% examen teórico

- 15% programación

- 45% Práctica

La copia literal o parcial de obras ajenas presentándolas como propias se considera una conducta inaceptable en el ámbito académico. Por otra parte y por la ley de protección de la propiedad intelectual están habitualmente prohibidas las reproducciones totales o parciales de las obras ajenas, pudiendo dar lugar su incumplimiento a las correspondientes faltas o delitos penales.

La asistencia con participación activa a las clases prácticas es obligatoria.

La falta de asistencia a más del 20% de las clases prácticas impide el examen, tanto en la convocatoria ordinaria como en la extraordinaria, debiendo de completarlas para aprobar la asignatura.

REFERENCIAS

Básicas

- 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):242249. 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):385390. 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 Stregth 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):593596.
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.

Complementarias

- 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.

ADENDA COVID-19

Esta adenda solo se activará si la situación sanitaria lo requiere y previo acuerdo del Consejo de Gobierno

Sesiones teóricas en Valencia

Las sesiones teóricas semi-presenciales y rotativas por grupos. Es decir, cada grupo podrá asistir a clase en las fechas que se indiquen y serán de carácter voluntario, para asegurar en todo momento la distancia social entre los alumnos. Para sustituir la no asistencia se contará con tareas extraordinarias en el aula virtual para todo el alumnado.

Sesiones prácticas

Se mantendrá la presencialidad siempre que las medidas de seguridad lo permitan manteniendo la distancia mínima de 1,5 metros y con mascarilla que deberá aportar el propio alumnado. En caso de tener que reducir el aforo y que las sesiones prácticas sean semi-presenciales serán rotativas por grupos solicitando en este caso tareas extraordinarias y/o asistencia virtual en el mismo horario de la asignatura y grupo asignado.

Evaluación

Será la misma que indica la guía docente siempre y cuando el aforo permita la asistencia total. En caso contrario se podrán solicitar tareas complementarias.