

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

|                      |                                                                                        |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Codi</b>          | 33237                                                                                  |
| <b>Nom</b>           | Aplicacions d'activitat física per a la salut: gimnàstiques suaus i amb suport musical |
| <b>Cicle</b>         | Grau                                                                                   |
| <b>Crèdits ECTS</b>  | 6.0                                                                                    |
| <b>Curs acadèmic</b> | 2023 - 2024                                                                            |

**Titulació/titulacions**

| <b>Titulació</b>                                                  | <b>Centre</b>                                         | <b>Curs</b> | <b>Període</b>      |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| 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**

| <b>Titulació</b>                                                  | <b>Matèria</b>                                                                              | <b>Caràcter</b> |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 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**

| <b>Nom</b>                  | <b>Departament</b>                |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| COLADO SANCHEZ, JUAN CARLOS | 122 - Educació Física i Esportiva |
| FRANCO LAHOSA, VICTOR       | 122 - Educació Física i Esportiva |
| LORENTE RIUS, PAULA         | 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

L'alumnat serà capaç de crear i impartir activitats dirigides tipus gimnàstiques suaus (per exemple ioga, pilates, etc.) i amb suport musical. A més aprendrà les qualitats bàsiques necessàries per a impartir aquestes classes tant per a classes individuals com grupals. També adquirirà coneixements per a la creació d'unitats didàctiques relacionades amb els continguts de l'assignatura.

## 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            |
| <b>TOTAL</b>                        | <b>150,00</b> |              |

**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 demostre la seua 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 assolida hauran de demostrar-la els / les alumnes mitjançant la superació de manera rigorosa i raonada de diferents proves i treballs teoricopràctics i amb la seua 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.



Existeixen dos tipus d'avaluacions a la qual l'alumnat pot atènyer-se:

### **1. Avaluació contínua**

L'avaluació per als alumnes que optin per l'avaluació contínua i per tant, l'assistència a classe exigirà d'un mínim del 80% de les classes i durant el seu desenvolupament es valoren les activitats següents:

**Examen escrit (40%):** Serà tipus test sobre continguts relacionats amb l'assignatura. Aquest examen haurà d'aprovar-se com a mínim amb un 5 i serà condició indispensable per optar a l'examen pràctic. L'examen escrit suposarà 4 punts sobre el total de la nota.

**Treballs pràctics (45%):** Són les activitats que es dissenyen al llarg del curs per demostrar la competència en l'ús conceptual i aplicat dels continguts a la pràctica. Aquestes tasques són de dos tipus: les que es desenvolupen en les classes dirigides pel professor i les que es desenvolupen fora de l'horari de classe amb decisions autònomes de l'alumnat.

Les tasques pràctiques suposen el 45% de la nota del curs, de manera que el valor màxim d'aquest apartat són 4,5 punts sobre el total de la nota.

**Programació (15%):** És el disseny i exposició d'un dels temes proposats pel professorat i en base a les pautes que es detallen durant les sessions teòriques.

Les condicions d'exàmens i tasques seran proposades a l'aula Virtual o a les classes (depèn de la naturalesa de la tasca i la seva forma d'avaluació) i hauran de ser lliurades en el temps i forma que indique. S'han de lliurar totes les tasques per poder aprovar l'avaluació contínua. Aquest és un requisit obligatori.

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 associada una avaluació final que contemplarà una prova pràctica addicional a la resta de proves i avaluacions que realitzaran els/les 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.

### **2. Avaluació final**

L'avaluació per als alumnes que optin per la no assistència a classe o no superen el 80% d'assistència haurà de realitzar les següents proves:

**Examen escrit (45%):** Serà tipus test sobre continguts relacionats amb l'assignatura. Aquest examen haurà d'aprovar-se com a mínim amb un 5 i serà condició indispensable per optar a l'examen pràctic. L'examen escrit suposarà 4,5 punts sobre el total de la nota.



Exàmens pràctics (45%): Constarà d'una o més proves pràctiques que demostrin les competències en l'ús conceptual i aplicat dels continguts a la pràctica. Aquest apartat tindrà un valor de 4,5 punts sobre el total de la nota i hauran d'aprovar almenys cadascuna de les seves parts amb un 5.

Treball escrit (10%): Treball individual escrit d'una programació sobre un dels temes proposats pel professorat.

## 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). *Stretching Global Activo. Tomo I y II*. Barcelona: Paidotribo.