

**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**Curs acadèmic:** 2025-26**TITULACIONS**

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Primer quadrimestre

MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Aplicacions d'Activitat Física per a la Salut: Gimnàstiques Suaus i amb Suport Musical	OPTATIVA
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Aplicacions d'Activitat Física per a la Salut: Gimnàstiques Suaus i amb Suport Musical	OPTATIVA

COORDINACIÓ

COLADO SANCHEZ JUAN CARLOS

FRANCO LAHOSA VICTOR

LORENTE RIUS PAULA

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 s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.



ALTRES TIPUS DE REQUISITS

Cap

COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENTATGE

1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.

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.

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.

Capacitat de col·laborar amb els altres i contribuir a un projecte comú.

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.

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.

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 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.

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.

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.

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.

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.

Reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguen una reflexió sobre assumptes rellevants d'índole social, científica o ètica.

Saber aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats dels éssers humans en l'àmbit de l'activitat



33237 Aplicacions d'activitat física per a la salut: gimnàstiques suaus i amb suport musical

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.

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.

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.

1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)

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.

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.

Capacitat de col·laborar amb els altres i contribuir a un projecte comú.

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.

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.

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 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.

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 siguin 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.

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.

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.

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.

Reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguen una reflexió sobre assumptes



rellevants d'índole social, científica o ètica.

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.

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.

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.

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 (HORES)

ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Teoria	30,00
Pràctiques a l'aula	30,00
Total hores	60,00

ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
-----------	-------

**33237 Aplicacions d'activitat física per a la salut:
gimnàstiques suaus i amb suport musical**

Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	30,00
Estudi i treball autònom	23,00
Preparació de classes	0,00
Preparació d'activitats d'avaluació	6,00
Resolució de casos pràctics	31,00
Total hores	90,00

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 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:



33237 Aplicacions d'activitat física per a la salut: gimnàstiques suaus i amb suport musical

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.

BIBLIOGRAFIA

- 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
- 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.
- 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. Hrysmallis, 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. Winger 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.