



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Gimnasia de Mantenimiento de la Condición Física

CRÉDITOS: 4,5

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: 5º

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA (TR., OBL., OP., L.E.): L.E.

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA: Asignatura de contenido teórico práctico que trata de preparar al alumno para aplicar la Gimnasia en el ámbito de la salud atendiendo a las siguientes posibilidades de actuación:

- A) Desarrollo y Mantenimiento de la Condición Física.
- B) Compensación de desequilibrios musculares.
- C) Como Actividad para el tiempo libre.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

Conocer a través del estudio y experiencias prácticas los fundamentos, medios, recursos y técnicas de aplicación de las líneas de actuación indicadas en el apartado anterior.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS SEÑALANDO (usar solo los apartados necesarios del formulario):

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE :** Conocer el significado de una buena condición física y los criterios y medios que conducirán al logro de la misma.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1. MANTENIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Tema 1.1 Estar en forma, mantenerse en forma.

Tema 1.2 Desarrollo y mantenimiento de las cualidades físicas.

Tema 1.3 Medios materiales.

Tema 1.4 Procedimientos metodológicos.

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

ALTER, M.J. Los Estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios.

ALTER, M.J. (1996). Science Of flexibility. Edit. Hardback.

ANDERSON, B. (1984). Stretching. Edit. Integral.



- BALASKAS, A. Y STIRK, J. Guía completa de ejercicios de Stretching. Edit. Urano.
- BROWN, D. Manual completo de aerobio con step.
- COOPER, M. (1968) Aerobics.
(1978). Aerobics para mujeres.
(1986). El nuevo aerobics.
(1991). Aerobics. Ejercicios acrobáticos. Edit. Diana. México
- GETCHELL, B. (1982). Condición Física. Cómo mantenerse en forma. Edit. Limusa, México.
- GEORGI, M. y otros. Gimnasia para gente mayor. Océano Ámbar 20.
- HETTINGER, T. (1993). Estar en forma, mantenerse en forma. Edit. Paidotribo.
- HOUAREAU, M.J. (1986). Guía práctica de las Gimnasias Suaves.
- HOWLEY, E.T., FRANKS, B.D. Manual del técnico en salud y fitness. Colec. FITNESS. Edit. Paidotribo.
- KAPANDJI, I.A. Cuadernos de Fisiología Articular. Tomos: I, II y III. Edit. Toray-Masson.
- LANGLADE, A. Gimnasia Especial Correctiva. Edit. Stadium.
- MELA, I. El Movimiento Natural. Bases, desarrollo y ejercicios. Edit. Paidotribo.
- PASSWATER, R. Corazones fuertes. Ed. Hispano Europea S.A. Barcelona 1982.
- ROUET, M. (1982). Estética Corporal. Colec. HERAKLES. Serie CF- CULTURA FÍSICA. Edit. HispanoEuropea, S.A. Barcelona.
- SENDOWSKI, Y. (1995). Gimnasia Suave. Edit. Paidos.
- STRACHAN, D. (1988). Las Bases. Programa de animación de la condición física. Colec. Unisport.
- URQUIZO, M. Manual del instructor de clases colectivas con pesas. 2001.
- WADE, J. Fitness Esencial. RBA –Práctica.
- CLÍNICA UNIVERSITARIA DE NAVARRA. Salud para todos. Ed. Everest.
- INDEX PUBLICACIONES. 2ª Ed. 1998. Fitness en las salas de musculación.
- REAL FUERZAS AÉREAS CANADIENSES. 1992. (VERSIÓN ESPAÑOLA), Métodos 5BX para hombres, XBX para mujeres.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :



A) Reconocer y tomar conciencia de las debilidades corporales más frecuentes en la sociedad actual. Como son: Los desequilibrios musculares, las debilidades orgánicas y las deficiencias de coordinación en los movimientos. Esto es consecuencia de la falta de conocimiento y control del propio cuerpo, de la ausencia de actividad física o del trabajo físico (deportivo, laboral, escolar, doméstico, etc...) descompensado.

B) Aplicar los ejercicios gimnásticos adecuados para conseguir el desarrollo psicofísico armónico.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1. Debilidades musculares.

1.1.Causas y efectos de dichas debilidades.

1.2.Formas de compensación de las mismas.

1.3.Ejercicios gimnásticos empleando diferentes técnicas y métodos de trabajo.

1.4.Recursos materiales y metodológicos para lograr los objetivos buscados.

Tema 2. Debilidades orgánicas

Tema 2.1 Causas y efectos de dichas debilidades.

2.2. Formas de compensación de las mismas.

2.3. Ejercicios gimnásticos empleando diferentes técnicas y métodos de trabajo.

2.4. Recursos materiales y metodológicos para la obtención de los fines propuestos.

Tema 3. Debilidades debidas a una precaria coordinación neuromuscular.

3.1.Causas y efectos de dichas debilidades.

3.2. Formas de compensación de las mismas.

3.3. Ejercicios gimnásticos empleando diferentes técnicas y métodos de trabajo.

3.4. Recursos materiales y metodológicos para lograr los objetivos pretendidos.

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

Además de la citada en el primer bloque, la que se expone a continuación.

ALEXANDER, G. La Eutonía. Ed. Paidós.

ALEXANDER, F.M. El arte del cambio. Libertad, salud y expresión corporal a través del método Alexander. Glen Park. 1991. Ed.Mirach. S.L.

CALLE, R. El Yoga y sus secretos.

DUKES, P. Yoga, un método oriental para occidentales. ED. Bruguera . S.A.

HÓFLER, H. Gimnasia para la zona pélvica. Ed. Hispano Europea. S. A. 2001.

KELLY, E. Pilates. Ed. Grijalbo. Londres. 2002.

KING, M. Puro Pilates. Ed. Sirio. Londres.



SELBY,A. y HERMAND, A. Pilates, modelar el cuerpo con el método Pilates. Ed. RBA Libros S.A. 1999

SPARROW, L. y WALDEN, P. El libro del Yoga y de la salud para la mujer.

WINSOR, M. Pilates, el centro de energía. Paidotribo.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE :

Saber seleccionar y aplicar actividades gimnásticas de distintas modalidades, según diferentes circunstancias, para la ocupación del tiempo libre. Se tiene presente, en todo momento, el desarrollo equilibrado y el mantenimiento de la buena condición física, objetivo fundamental de la asignatura.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 1. Importancia de la ejercitación individual y grupal. A través del trabajo individual se profundiza en el conocimiento del propio cuerpo y se adquiere la conciencia y sensaciones de los efectos del ejercicio sobre el organismo.

Mediante el trabajo en grupo, además de lo anterior, se fomentan y posibilitan las relaciones interpersonales con los demás participantes, aspecto que estimula su socialización y motivación hacia la práctica sistemática de la actividad física.

Tema 2. Trabajo corporal con distintos tipos de material.

Tema 3. Empleo de máquinas para fortalecer y modelar el cuerpo.

Tema 4. La música como medio para ayudar a la coordinación de los movimientos, a la capacidad expresiva y al bienestar emocional.

Tema 5. La relajación como ayuda para conseguir un buen equilibrio psicofísico, utilizando diferentes métodos.

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

La expuesta en los bloques anteriores.

EVALUACIÓN, ESPECIFICANDO:

- TIPO DE EVALUACIÓN:

Asistencia obligatoria al 75% de las clases, participación activa en las mismas y presentación y exposición de un trabajo relacionado con el contenido de la asignatura.



- **Nº Y TIPO DE EXÁMENES PARCIALES, SI SE REALIZAN, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN y CONDICIONES PARA LIBERAR CONTENIDOS, ASÍ COMO FECHAS APROXIMADAS (NORMATIVA RECIENTEMENTE APROBADA POR LA UNIVERSIDAD)**

Número:

Tipo:

Contenidos:

Condiciones realización:

Condiciones para liberar contenidos:

Fechas aproximadas:

- **EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)**

Contenidos: Como se especifica anteriormente, no está previsto ningún tipo de examen. Como la evaluación de la asignatura se realiza a través del control de la asistencia, la participación adecuada en las clases y la realización y exposición de un trabajo, si no se cumple alguno de estos requisitos, no se obtendrá el aprobado y se deberá repetir la asignatura. La única excepción se produce si el aspecto evaluable no superado es lo referido al trabajo. En este caso podrá volver a presentarlo en la siguiente convocatoria.

Condiciones realización:

- **SISTEMA DE CALIFICACIÓN:**

Una vez cumplidos los requisitos señalados anteriormente, cada uno de ellos será valorado sobre diez puntos, siendo la nota media, la calificación final.

- **BIBLIOGRAFÍA GENERAL:**

- **La ya citada.**