

UNED SENIOR 16/17 A CORUÑA

GUÍA DIDÁCTICA:

**ASIGNATURA: GIMNASIA A TRAVÉS DE LA
MUSICA**

CUATRIMESTRE: SEGUNDO CUATRIMESTRE

AYUNTAMIENTO: PADERNE

AVISO LEGAL. En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal, los datos personales que nos facilite formarán parte de un fichero inscrito en el Registro General de Protección de Datos cuyo responsable será CENTRO UNED A CORUÑA con CIF V15058407. Podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito dirigido a CENTRO ASOCIADO UNED A CORUÑA, c/Educación, 3, 15011 A Coruña

1. INTRODUCCIÓN:

Los seres humanos, desde tiempos ancestrales, han usado el baile para celebrar, sanar, compartir en comunidad y expresar sentimientos. Hoy en día el baile se usa en tratamientos de enfermedades tanto físicas como mentales.

Sabes que necesitas hacer ejercicio, pero te dices a ti mismo "no tengo edad ya para ello", un lugar adecuado y, sobre todo, ganas. Eres consciente de que el ejercicio es sano, pero practicarlo se convierte en una pequeña (¿pero muy pequeña?) molestia.

¿Por qué no probar con el baile? Es divertido, vemos a los amigos y se hace ejercicio sin apenas darnos cuenta.

La práctica regular del baile quizá nos convierta en bailarines especializados, pero nosotros buscamos saber bailar y que esto nos proporcione una serie de beneficios que después repercutirán en una mejora importante de nuestra salud y de nuestra calidad de vida.

- Al mover las piernas se activa y se mejora la circulación sanguínea hacia el corazón. Al igual que los ejercicios aeróbicos, el baile, si se practica con regularidad, puede ayudar a disminuir tu ritmo cardiaco, la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre. De acuerdo a los expertos, es necesario practicar baile durante 30 a 40 minutos de tres a cuatro veces a la semana para mejorar la salud de tu corazón.

- Bailar ayuda al mantenimiento de los reflejos. En casi todas las clases de baile se realizan ejercicios de estiramiento y calentamiento. Al practicar los movimientos de un baile en específico todas las semanas en las clases, se desarrolla la flexibilidad, agilidad y mejor coordinación. Estas habilidades son altamente beneficiosa para la salud en general. De hecho, el baile podría ayudar a que una persona mejore su flexibilidad, aun cuando padece de un trastorno neurológico como la enfermedad de Parkinson. En un estudio realizado en la escuela de medicina de Washington University se descubrió que bailar tango argentino era mejor actividad física para mejorar la capacidad de movimiento en los pacientes de la enfermedad de Parkinson que una clase de ejercicio.

- El baile también fortalece los huesos y mejora la postura. Muchos estilos de baile requieren de movimientos que fortalecen los huesos como la tibia, el peroné y el fémur. Una práctica regular de baile puede evitar o disminuir la pérdida de masa ósea, previniendo de esta manera la osteoporosis.

- Cada estilo de baile ayuda a fortalecer diferentes grupos de músculos mediante la práctica de movimientos repetitivos y coreografías. Esto significa que, con una práctica regular de baile, se puede desarrollar resistencia para realizar

actividades físicas durante largos periodos de tiempo sin mucha fatiga. . Todos los estilos de baile ayudan a fortalecer el sistema muscular. Los bailes que requieren de saltos, como el ballet, fortalecen los músculos de las piernas. Bailes como el flamenco ayudan a fortalecer los músculos de los muslos, piernas y brazos.

- Reducción del colesterol por eliminación de toxinas y control de peso. Al igual que caminar o nadar, bailar ayuda a quemar calorías. En media hora de baile se pueden quemar entre 200 y 400 calorías. Cada vez que se practica una rutina de baile se están dando cientos de pasos. Sin lugar a dudas, practicar esas placenteras rutinas de baile es una de las maneras más divertidas de mantener el cuerpo en forma.

- Los beneficios del baile no se limitan a tu salud física. El baile también ayuda a mantener tu cerebro en forma. Al aprender rutinas de baile y coreografías, mejoras tu memoria y tu habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo. Un estudio realizado por el American Council on Exercise descubrió que las personas que practican bailes de salón al menos dos veces a la semana son menos propensas a desarrollar demencia. También algunos investigadores han descubierto que el baile podría ayudar a reducir los riesgos de la enfermedad de Alzheimer.

- Es una actividad social que reduce el estrés y la tensión. Los estudios han demostrado que las actividades sociales, como el baile, ayudan a que las personas tengan una vida más longeva y sana. Ayuda a evitar el aislamiento social por medio de las relaciones interpersonales

- El baile da la oportunidad de expresar a tu ser auténtico. Pone en contacto a la persona con su cuerpo y su alma. Ayuda a que se sienta cómoda con su apariencia física. Bailes como la danza del vientre, el flamenco, la salsa y las danzas africanas celebran todos los tipos de cuerpo. Cuando se aprende un baile y se comparte lo aprendido en el grupo la persona se siente satisfecha consigo misma. La experiencia de aprender un baile proporciona sentimientos positivos que fortalecen su autoestima y confianza en ti misma.

2. OBJETIVOS:

Bailar aporta muchos beneficios mentales, tanto en el aspecto psicológico como en el fisiológico:

Psicológico:

- ** Reduce el estrés y aleja la depresión. Nos hace sentir más contentos
- ** Ayuda a ejercitar la memoria, la atención y, si se baila en pareja, obliga a coordinar los movimientos con los de otra persona.
- ** Potencia la autoestima y la confianza en uno mismo, ayuda a

Además, en el caso de personas que sufren artritis, la enfermedad de parkinson o alzheimer, parece que el baile les ayuda a estimular las capacidades físicas y psíquicas.

Fisiológico:

Bailar aporta múltiples beneficios al cuerpo pero, a diferencia de lo que ocurre con otras actividades físicas, no parece que estemos haciendo "deporte" (una palabra que asusta a mucha gente):

- ** Fortalece los músculos, sobre todo de piernas, caderas y, dependiendo del baile, de los brazos.
- ** Aumenta la flexibilidad y la resistencia.
- ** Mejora la coordinación y el equilibrio, por lo que ayuda a prevenir las caídas en personas mayores.
- ** Ayuda a mantener el peso, controlar la presión sanguínea, paliar dolores articulares y prevenir la osteoporosis.
- ** Mantiene nuestro cerebro más irrigado, lo que ayuda a prevenir el deterioro cognitivo.
- ** Beneficia a nuestros sistemas cardiovascular y respiratorio.

3. CONTENIDOS/PROGRAMA:

PRIMERA PARTE DEL CURSO:

**Explicación teórica apoyada por PowerPoint de unos 20 minutos, explicando:

- a) Lo que se intenta conseguir, beneficios para la salud y mejoría de la misma con el baile
- b) Explicación de los grupos musculares y huesos que se mueven con el baile
- c) Los distintos tipos de baile que son usuales entre la gente mayor y que pudieran aprender para beneficio de su salud. Explicando que tipo de hueso, articulación o músculo se mueve en ese baile.

Descanso de 10 minutos

SEGUNDA PARTE DEL CURSO:

**Explicación práctica de los distintos tipos de baile y ritmos musicales que son adecuados a las personas mayores como merengue, bachata, bolero, salsa, son, pasodoble, cha cha cha, etc.

Esta parte práctica se hará durante el resto de la clase e incluso si quisieran podrían quedarse practicando otro tiempo.

4. A QUIÉN VA DIRIGIDA:

Personas mayores de 60 años

5. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Impartir distintos tipos de música y ritmos para ir alternando los tipos de baile y explicación de los beneficios que conllevan.

Se cambian continuamente de música para que no se adapten los alumnos a las mismas canciones o tipos de música.

6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS: (SI ES EL CASO)

Celebraciones donde los alumnos bailan para el público allí presente

7. LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Centro de actividades del ayuntamiento de Paderne

AVISO LEGAL. En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal, los datos personales que nos facilite formarán parte de un fichero inscrito en el Registro General de Protección de Datos cuyo responsable será CENTRO UNED A CORUÑA con CIF V15058407. Podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito dirigido a CENTRO ASOCIADO UNED A CORUÑA, c/Educación, 3, 15011 A Coruña

8. HORARIO Y DÍAS:

Jueves de 17.00 a 19.00H



Bailes en distintos actos

DATOS PROFESORADO

Nombre y apellidos: SILVIA CERAME PEREZ
Categoría profesional: ENFERMERA ESPECIALIZADA EN CURACIÓN DE HERIDAS Y TRABAJO CON PACIENTES MAYORES DE 60 AÑOS

AVISO LEGAL. En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal, los datos personales que nos facilite formarán parte de un fichero inscrito en el Registro General de Protección de Datos cuyo responsable será CENTRO UNED A CORUÑA con CIF V15058407. Podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito dirigido a CENTRO ASOCIADO UNED A CORUÑA, c/Educación, 3, 15011 A Coruña

A large, faint watermark of the UNED logo is visible in the background, centered on the page. It features a crown at the top and a circular emblem with the Latin motto 'IN OMNIBUS / MORIORI' around the bottom edge.

AVISO LEGAL. En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de carácter personal, los datos personales que nos facilite formarán parte de un fichero inscrito en el Registro General de Protección de Datos cuyo responsable será CENTRO UNED A CORUÑA con CIF V15058407. Podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante un escrito dirigido a CENTRO ASOCIADO UNED A CORUÑA, c/Educación, 3, 15011 A Coruña