



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
Código: 16864  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

## 1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la salud

### 1.1. Código / Course number

16864

### 1.2. Materia / Content area

Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud

### 1.3. Tipo / Course type

Formación optativa

### 1.4. Nivel / Course level

Grado / Bachelor (first cycle)

### 1.5. Curso / Year

Cuarto/ Fourth

### 1.6. Semestre / Semester

2º Semestre / ( 2º Semester)

### 1.7. Número de Créditos / Credit allotmen

6 ECTS / 6 ECTS

### 1.8. Requisitos previos / Prerequisites

Haber cursado las materias del módulo “Actividad Físico - Deportiva y Calidad de vida”

### 1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / Minimum attendance requirements

La asistencia es obligatoria al menos a un 80% de las actividades presenciales.



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
Código: 16864  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

#### 1.10. Datos del equipo docente / [Faculty data](#)

**DOCENTE: M<sup>a</sup> JOSE ALVAREZ BARRIO**

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA

FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACION

DESPACHO - MODULO: II -320

CORREO ELECTRONICO: [mjose.alvarez@uam.es](mailto:mjose.alvarez@uam.es)

PAGINA WEB: <http://www.uam.es/educacionfisicaydeporte>

HORARIO DE ATENCIÓN AL ALUMNADO: Por determinar.

TELEFONO: + 34 91 4 97 75 79

#### 1.11. Competencias / [Competencies](#)

##### COMPETENCIAS BASICAS Y GENERALES

###### Básicas

CB1. Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2. Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
Código: 16864  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

## Generales

- CG 1. - Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.
- CG 2. - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.
- CG 3. - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo
- CG 4. - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo en equipo.
- CG 5. - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.
- CG 6. - Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- CG 7. - Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.
- CG 8. - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.
- CG 9. - Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.
- CG 10. - Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.
- CG 11 - Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

- CE 12. - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientados a la prevención y mejora de la salud.
- CE 13. - Aplicar, de manera fundamentada y argumentada, los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y salud.
- CE 14. - Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.
- CE 15 - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan, para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud.



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
Código: 16864  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

CE 16. - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad que practiquen la población de jóvenes, adultos, mayores y personas con discapacidad.

CE 17. - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad físico-deportiva saludable entre la población adulta, mayores y discapacitados.

CE 24. - Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus posibilidades de contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida.

CE 25. - Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades democráticas.

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Conocer la organización, la estructura y función de la actividad físico - deportiva expresiva y de relación para la salud.
- Aplicar los conocimientos sobre diferentes tipos de actividad físico - deportiva (cuerpo en reposo y cuerpo en movimiento) para la elaboración de programas orientados a la salud.
- Elaborar informes sobre la calidad y adecuación de las propuestas y programas desde el punto de vista de la salud.
- Comprender e interpretar de forma adecuada los estudios, análisis e informes realizados en el ámbito de la actividad física (ámbito expresivo artístico) desde el punto de la salud.

### 1.12. Contenidos del programa / [Course contents](#)

## INTRODUCCIÓN

Salud y actividades rítmico - expresivas. Técnicas tradicionales y actuales de movimiento corporal relacionados con la salud (Drama terapia, Musicoterapia, Psicodrama, Biodanza, etc.) La relajación. Técnicas de relajación, tradicionales y actuales como aplicación para la mejora de la salud.

## BLOQUE I: Actividades rítmico - expresivas

1. La Expresión Corporal. Aspectos saludables.



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
Código: 16864  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

2. Aplicación práctica de la expresión corporal y las actividades rítmicas dentro del ámbito de la salud.
3. Técnicas de Expresión Corporal y su vínculo con la salud.
4. Nuevas tendencias y alternativas a la expresión corporal para la mejora de la salud.

## BLOQUE II: La relajación

1. Concepto, delimitación y explicación del término relajación.
2. Relajación y respiración. Conceptos básicos.
3. Beneficios para la salud desde la Relajación y la respiración.
4. Tipos y técnicas de relajación aplicados para la mejora de la salud.
5. Aplicaciones prácticas de la relajación. Ejercicios básicos.

### 1.13. Referencias de consulta / Consulting references

#### 1.13.1. Referencias de consulta básica

- Alvarez Barrio, M.J.; y Quintana Yáñez, M.A. (2009) *Expresión Corporal y Salud*. Foro Gana Salud. Boletín Informativo número 3. Comunidad de Madrid. (Extraído el 26 de septiembre de 2009 , de: [http://www.foroganasalud.es/boletines/info\\_3/expresion\\_corporal\\_y\\_salud.pdf](http://www.foroganasalud.es/boletines/info_3/expresion_corporal_y_salud.pdf))
- Álvarez Barrio, M.J. y Quintana Yáñez, M.A. (2010) La Expresión Corporal y su estrecho Vínculo con el ámbito de la Salud en Martínez de Haro, V (compilador) *Actividad Física, Salud y Calidad de Vida*. Fundación Estudiantes, Universidad Autónoma de Madrid y autores.
- Álvarez Barrio, M.J. (2010) Expresión Corporal y Salud (p. 115-123) en *Martínez de Haro (compilador) Libro de Ponencias, Comunicaciones y Pósteres del IV Congreso Internacional Universitario de Ciencias de la Salud y el Deporte*. Edita Autores y Sanitas, Madrid. (ISBN: 978-84-693-8091-8 / D.L.: SG-160-2010)
- Bertherat, T. y Bernstein, C. (1987) *El cuerpo tiene sus razones. Autocura y antigimnasia*. Barcelona, Paidós.
- Brennan, R. (1996) *El manual de la Técnica Alexander. Una guía paso a paso para mejorar la respiración, la postura y el bienestar*. Barcelona, Paidotribo.
- Cabañete, D. y Soler, A. (2017) *Movimiento y Lenguajes. De la experiencia sensorperceptiva a la conciencia y el pensamiento*. Barcelona, Graò.
- Craze, R. (1999) *La técnica Alexander*. Barcelona, Paidotribo.
- Davis, F. (1984) *La comunicación no verbal*. Ed. Alianza Editorial, Madrid.



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
Código: 16864  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

- Fux, M. (2001) *Después de la caída...! Continúo con la danzaterapia!* Argentina, Ed. Lumen.
- Gendlin, E. (1991) *Focusing, Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao, Mensajero.
- Goleman, D. (2002) *Inteligencia Emocional*. Ed. Kairós, Barcelona.
- Hoffmann, R. (1997) *Bioenergética. Cómo eliminar las tensiones y liberar las fuerzas vitales*. Málaga, Abraxas.
- Keleman, S. (1999) *Anatomía Emocional*. Ed. Desclee de Brower, Bilbao.
- Laín Entralgo, P. (1987) *El cuerpo humano. Teoría actual*. Ed. Espasa Universidad, Madrid.
- Lowen, A. (1979) *Bioenergética. Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. Barcelona, Diana. (Importante: Este libro solo se encuentra disponible en Facultad de Psicología)
- Lowen, A. (1995) *El lenguaje del cuerpo*. Ed. Herder, Barcelona.
- Martín Rodríguez, M. y Riquelme Remis, C (2008) Salud, Calidad de Vida y Expresión Corporal: Propuesta de intervención sobre el componente cognitivo afectivo de la imagen corporal mediante la Expresión Corporal en Sánchez, G.; Coterón, J.; Gil, J. y Sánchez, A. *El movimiento expresivo. II Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación*. Ediciones Amarú. Salamanca.
- Motos Teruel, T. (1983) *Iniciación a la Expresión Corporal*. Editorial Humanitas, Barcelona.
- Perls, F.; Hefferline, R.F. y Goodman, P. (2002) *Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Ed. Sociedad de Cultura Valle Inclán. Coruña. Pp. 30, 61. En Quintana Yáñez, M.A. (2009) *Percepción del Yo corporal en el modelo de la Gestalt: Implicaciones metodológicas en la intervención psicomotriz*. Tesis no publicada. Universidad de Alcalá de Henares.
- Rodríguez Barquero, V. (2008). El mejoramiento de la salud a través de la Expresión Corporal: Un enfoque holístico. *Revista Reflexiones*, 87, 127-137. Extraído el 15 de Noviembre de 2010 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/729/72912553009.pdf>
- Toro, R. (2007) *Biodanza*. Chile, Ed. Cuarto Propio.

### 1.13.2. Referencias de consulta complementaria

- Benito Vallejo, J. (2005): *Cuerpo, mente, comunicación: Bienestar integral en las personas mayores*. Salamanca. Amarú.
- Benito Vallejo, J. (2017). *Educar para la ternura*. Editorial Corona Borealis. Málaga.
- Bertherat, M. (1987) *Con el consentimiento del cuerpo*. Barcelona, Paidós.



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
Código: 16864  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

- Bertherat, T. (1998) *La guarida del tigre. Antigimnasia para el dolor de espalda y las contracciones musculares*. Barcelona, Paidós.
- Goleman, D. (1992) *El espíritu creativo*. Barcelona, Zeta.
- Lowen, A. y Lowen, L. (2005) *Ejercicios de Bionergética*. Barcelona, Sirio.
- Maisel, E. (2006) *La técnica Alexander. El sistema mundialmente reconocido para la coordinación cuerpo - mente*. Madrid, Paidós.
- Menchen Bellon, F. (1998) *Descubrir la creatividad. Desaprender para volver a aprender*. Madrid, Pirámide.
- Pizarro de Zulliger, B. (2003) *Neurociencia y Educación*. Ed. Muralla, Madrid
- Wigman, M. (2002) *El lenguaje de la danza*. Barcelona. Aguazul.

NOTA: Todo el material bibliográfico referido en la asignatura EXPRESIÓN CORPORAL (16804), cursada en el primer curso de grado en CCAFD deberá tenerse en cuenta.

## RECURSOS PROPIOS DE LA FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y DE EDUCACIÓN:

Cabe destacar que los estudiantes de la Facultad, además de los recursos formativos de la Biblioteca de Educación (véase: <http://biblioteca.uam.es/educacion/>), cuentan también con otro recurso o servicio de naturaleza gratuita: El Centro de Escritura del Departamento de Filologías y su Didáctica (véase <https://goo.gl/1Xjg3S>). Al respecto, los estudiantes que lo deseen podrán solicitar tutorías de escritura a través del correo [centro.escritura@uam.es](mailto:centro.escritura@uam.es), donde se atenderá a cuestiones sobre el proceso de escritura como, por ejemplo, organización de ideas, ortografía y gramática.

## 2. Métodos docentes / Teaching methodology

Se va a utilizar una metodología activa, centrada en el aprendizaje significativo y sustentado, por los principios de la psicología cognitiva. Centrada en este tipo de aprendizaje, porque en la secuencia de las tareas se parte de lo conocido para explorar, experimentar y descubrir nuevos conocimientos capaces de cambiar la realidad perceptiva del alumnado.

Nos apoyamos en las nuevas teorías cognitivas porque su planteamiento holístico nos permiten desarrollar muchas de las variables del campo en el que se desarrolla la acción, destacando para este trabajo el campo cognitivo, afectivo, social y motriz.



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
Código: 16864  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

Para llevar a buen fin esta metodología de enseñanza se utilizarán diferentes técnicas como:

- Enseñanza guiada, con la que se pretende que el futuro/a graduado/a sea capaz de investigar, indagar y sobre todo llevar a cabo actividades de Expresión Corporal en distintos -ámbitos de actuación.
- Aprendizaje basado en problemas.
- Asignación de Tareas o incluso instrucción directa, si el perfil de la tarea a enseñar así lo exigiese.
- Enseñanza recíproca para desarrollar la percepción de gestos y mensajes corporales.
- Programas individuales para atender las necesidades educativas de alumnado con características especiales.

El carácter práctico que requiere la asignatura se verá reforzado con la utilización de recursos como:

- Talleres teórico - prácticos.
- Docencia virtual en red.
- Debates y grupos de discusión.
- Utilización de técnicas audiovisuales con grabación de trabajos y análisis de resultados.
- Ejemplos de diferentes formatos de clase, desde una clase magistral a otra basada en el descubrimiento guiado.
- Tutorías individuales o en pequeños grupos.
- Estudios de casos.
- 

### 3. Tiempo de trabajo del estudiante / [Student workload](#)

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	46 h	60 horas (40%)
	Clases prácticas		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	4 h	
	Seminarios	8 h	
	Realización del examen final	2 h	
No presencial	Realización de actividades prácticas	90 h	90 horas (60%)
	Estudio semanal		
	Preparación del examen		
Carga total de horas de trabajo: 25 horas x 6 ECTS		150 h	



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
Código: 16864  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

#### 4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / Evaluation procedures and weight of components in the final grade

##### Para la convocatoria ordinaria:

Para poder valorar de forma objetiva la consecución por parte del alumnado de las capacidades establecidas anteriormente en esta guía didáctica, será necesario, presentar **todos y cada uno de los elementos** que la profesora determine en el curso académico pudiéndose valorar a través de los siguientes parámetros:

- PROPUESTAS DISEÑADAS POR EL ALUMNADO.
- GRUPOS REDUCIDOS DE EXPOSICIÓN MAGISTRAL.
- PRUEBAS ESCRITAS.
- LECTURA, ANALISIS Y REFLEXIÓN SOBRE TEXTOS CIENTÍFICOS.
- PARTICIPACIÓN ACTIVA EN LA ASIGNATURA.
- INVESTIGACIONES Y PROPUESTAS DE INTERVENCIÓN.

Se hará entrega al alumnado el primer día de clase, de un documento que establece claramente los tantos por ciento de todos y cada uno de los elementos descritos en esta guía didáctica, para facilitar la comprensión del modelo de evaluación de la asignatura.

##### Para la convocatoria extraordinaria:

El alumnado que no haya superado la asignatura en la convocatoria ordinaria, siempre que haya cumplido con los requisitos mínimos de presencialidad recogidos en el punto 1.9, deberá presentar todos aquellos apartados que no se hayan superado en la convocatoria ordinaria, respetando de esta manera el carácter continuo, progresivo y formativo de la asignatura.

#### 5. Cronograma / Course calendar

Semana Week	Contenido Contents	Horas Presenciales Contact Hours	Horas No presenciales Independent study time
<b>I. INTRODUCCION</b>			
1	Salud y actividades rítmico - expresivas. Técnicas tradicionales y actuales de movimiento corporal relacionados con la salud (Drama terapia, Musicoterapia, Psicodrama, Biodanza, etc.) La relajación. Técnicas de relajación, tradicionales y actuales como aplicación para la mejora de la	3,5	6



Asignatura: Actividades Rítmico - Expresivas y de Relajación para la Salud  
 Código: 16864  
 Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
 Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
 Nivel: Grado  
 Tipo: Formación Optativa  
 Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
 Curso: 2018 - 2019

	salud.		
<b>II. BLOQUE I: Actividades rítmico - expresivas</b>			
2	La Expresión Corporal. Aspectos saludables.	3,5	18
3		3,5	
4	Aplicación práctica de la expresión corporal y las actividades rítmicas dentro del ámbito de la salud.	3,5	
5		3,5	
6	Técnicas de Expresión Corporal y su vínculo con la salud.	3,5	16
7	Nuevas tendencias y alternativas a la expresión corporal para la mejora de la salud.	3,5	
8		3,5	
<b>III. BLOQUE II: La relajación</b>			
9	Concepto, delimitación y explicación del término relajación.	3,5	16
10		3,5	
11	Relajación y respiración. Conceptos básicos.	3,5	
12	Beneficios para la salud desde la Relajación y la respiración.	3,5	16
13		3,5	
14	Tipos y técnicas de relajación aplicados para la mejora de la salud.	3,5	18
15	Aplicaciones prácticas de la relajación. Ejercicios básicos.	3,5	
16	CONCLUSIONES	3,5	
	Tutorías programadas según ritmo aprendizaje	4	
		60	90

Las horas de programación de seminarios han sido distribuidas entre las 16 semanas del semestre (0.5 horas complementarias) y, por tanto, forman parte del horario de obligado cumplimiento para estudiantes y profesorado. El docente podrá, cuando así sea necesario por las características de la actividad a realizar (práctica fuera de la universidad, visita didáctica, asistencia a una conferencia relevante para la formación, etc) agrupar las 8 horas en algunas de las semanas del semestre.