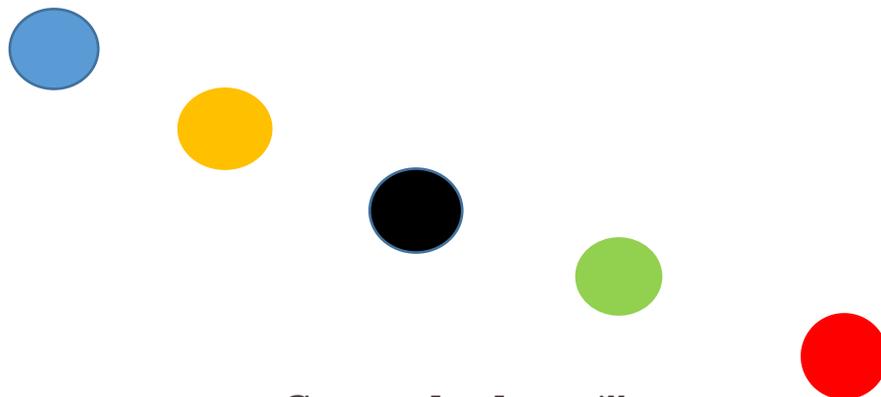


CATÁLOGO DE SERVICIOS

**Grupo de Investigación
Innovación Didáctica en
Actividad Física**

Universidad de Jaén



*Campus Las Lagunillas
Edificio Humanidades y Ciencias
de la Educación I (D2)*

✓ lzagalaz@ujaen.es

✓ alara@ujaen.es

ÍNDICE

<u>INTRODUCCIÓN</u>	3
<u>1. EVALUACIÓN DE PARÁMETROS DE CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADOS CON LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA</u>	4
<u>1.1. Evaluación de la composición corporal de tipo antropométrico</u>	4
<u>1.2. Evaluación de la capacidad de fuerza generada y de potencia mecánica desarrollada por la musculatura de las extremidades inferiores mediante tests de salto vertical</u>	4
<u>1.3. Medición de la huella plantar</u>	5
<u>1.4. Fuerza isométrica manual utilizando un dinamómetro manual Test 320</u>	5
<u>1.5. Flexibilidad isquiosural a través del test Sit and Reach con el cajón de medición Evequé</u>	5
<u>1.6. Prueba de velocidad de desplazamiento en carrera</u>	5
<u>1.7. Hábitos alimenticios</u>	5
<u>2. TALLERES DE DEPORTES ALTERNATIVOS</u>	6
<u>KIN-BALL</u>	7
<u>KUBB</u>	8
<u>FLOORBALL</u>	9
<u>TCHOUKBALL</u>	10
<u>3. TALLERES DE DEFENSA PERSONAL</u>	11
<u>4. DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS</u>	11
<u>5. MOTRICIDAD INFANTIL</u>	12
<u>6. PÁDEL</u>	12

INTRODUCCIÓN

La actividad física ha obtenido en los últimos años un gran reconocimiento y aceptación social. La población en general y los más jóvenes en particular, practican actividades físicas en los centros educativos, en organizaciones extraescolares y en las calles de las ciudades. Tanto ellos como los equipos directivos de los centros, los departamentos de Educación Física, los médicos de atención primaria y la mayoría de las familias son conscientes de sus beneficios para mantener una buena salud y mejorar la calidad de vida.

La pandemia por COVID-19, con la que convivimos actualmente (2021), hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual, por lo que es difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada.

La OMS (2021) recomienda hacer ejercicio físico según la edad, desde los bebés menores de 1 año (varias veces al día); niños menores de 5 años (al menos 3 horas al día); de 5 a 17 años (actividad física de intensidad moderada o alta, un mínimo de 60 minutos diarios; más de ese tiempo aporta beneficios adicionales para la salud); adultos mayores de 18 años (de 2,30 a 5 horas semanales de actividad física de intensidad moderada aeróbica, o 1,15 a 2,30 horas de alta intensidad aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa). Además, las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas 3 o más días a la semana.

El Grupo de Investigación Innovación Didáctica en Actividad Física (IDAF), de la Universidad de Jaén, oferta servicios, productos, cursos y patentes en los campos de Deporte y Actividad Física, Educación, Formación, Ocio, Turismo, Salud y Bienestar. En estas líneas el Grupo IDAF ofrece los siguientes servicios:

1. Evaluación de la Condición Física
2. Talleres de Deportes Alternativos
3. Talleres de Defensa Personal
4. Desplazamientos Activos
5. Motricidad Infantil

Cabe destacar que **todos los servicios** que se muestran de forma detallada a continuación **no tienen un patrón único**, sino que **podrán ser adaptados a las diferentes necesidades e intereses específicos que cada entidad** contratante solicite. Además, dichos servicios poseen un carácter coeducativo con el fin de favorecer el desarrollo integral de las personas independientemente del sexo al que pertenezcan.

1. EVALUACIÓN DE PARÁMETROS DE CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADOS CON LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA

El Grupo de Investigación IDAF pone a disposición de diferentes instituciones, clubes deportivos, empresas y/o gimnasios, un servicio para la evaluación de la condición física destinado a toda la población. Para ello, dispone de un protocolo que podrá ser adaptado a las necesidades del solicitante y que está conformado por los distintos instrumentos de medición que se detallan a continuación:

1.1. Evaluación de la composición corporal de tipo antropométrico



Se realizará utilizando un *equipamiento de impedancia bioeléctrica INBODY 230*. Este equipo es usado para la medición de la composición corporal basada en la capacidad del propio cuerpo para conducir la corriente eléctrica. Este estudio permite medir el índice de masa corporal, peso, masa de músculo esquelético, agua corporal total, masa de grasa corporal, metabolismo basal, masa magra segmental, grasa segmental y porcentaje de grasa. Para su realización, los sujetos desprovistos de cualquier pulsera o reloj y con la menor cantidad posible de ropa, han de permanecer durante 60 segundos sobre la plataforma, colocando los pies en las huellas y las manos en los electrodos.



1.2. Evaluación de la capacidad de fuerza generada y de potencia mecánica desarrollada por la musculatura de las extremidades inferiores mediante tests de salto vertical



Se realiza mediante *plataforma de fuerza piezoeléctrica Quattro Jump* de Kistler.

En primer lugar, los participantes realizarán un calentamiento dirigido por los investigadores tras lo que se les somete a los test CMJ (salto con contramovimiento) y ABK (test de salto Abalakov), para registrar la fuerza y potencia desarrolladas así como la altura del centro de gravedad.

El test CMJ se realiza en posición erguida con las manos en la cintura. El sujeto efectúa un salto vertical tras una flexión previa de rodillas y cadera. El test ABK es similar, pero se añade el movimiento de los brazos para conseguir mayor impulso al realizar el salto.



1.3. Medición de la huella plantar

La medición se realiza con el *podoscopio digital T-plate* para estudiar la pisada y la superficie plantar del sujeto que ha de permanecer sobre el podoscopio adoptando una posición correcta que será supervisada por el evaluador. Es importante la medición de las características de la huella plantar debido a que el pie y el tobillo son los encargados de soportar el peso corporal y una pisada incorrecta puede desembocar en distintas lesiones.



1.4. Fuerza isométrica manual utilizando un dinamómetro manual Test 320

El sujeto se colocará de pie, mantendrá su brazo extendido y de forma paralela al tronco sin llegar a tocarlo. En esa posición ha de realizar la mayor presión posible sobre el aparato. Tendrá dos intentos con cada mano contando con un minuto de recuperación. Finalmente, se registrará la medición más elevada de cada mano.



1.5. Flexibilidad isquiosural a través del test Sit and Reach con el cajón de medición Evequé

Los participantes han de situarse en posición de sedestación (sentados) con las rodillas extendidas y los pies a la altura de las caderas, con las plantas de los pies en perpendicular al suelo y apoyadas en el cajón de medición. En esta posición el investigador pedirá que realicen la máxima flexión posible de su tronco, manteniendo rodillas y brazos extendidos.



1.6. Prueba de Velocidad de desplazamiento en carrera

Se realiza una carrera de 25 metros de distancia, registrando los tiempos al llegar a los 5 y a los 25 metros. Para analizar la velocidad se utilizan las fotocélulas Smartspeed.



1.7. Hábitos alimenticios

Se conocerán mediante la aplicación del *test reducido de Krece plus de Calidad Nutricional* para niños de hasta 14 años y de los *cuestionarios de comportamiento alimentario* de Márquez-Sandoval et al. (2014), sobre la alimentación infantil y actividad física infantil. También se utilizará el estudio PREDIMED, para analizar la dieta mediterránea y su aplicación. Además, se contará con diferentes charlas y/o conferencias sobre asesoramiento alimenticio de mano de profesionales en la materia.

2. TALLERES DE DEPORTES ALTERNATIVOS

El Grupo de Investigación IDAF apunta que los Deportes Alternativos juegan un papel fundamental en la actividad física de cara a un enfoque orientado más hacia la formación integral que hacia el rendimiento deportivo.

Algunos de los objetivos principales que persigue este tipo de deportes son:

- ✓ Establecer la participación de equipos mixtos.
- ✓ Destacar la habilidad sobre los factores físicos.
- ✓ Promover la participación del mayor número de personas.
- ✓ Fomentar valores como el compañerismo, la igualdad de género, la cooperación, la cohesión, la integración social y el juego limpio.

Estos talleres cuentan con disciplinas de intensidad moderada por lo que son ideales para ser practicados tanto por niños como por adultos, además de ser deportes de fácil aprendizaje cuyas reglas son muy sencillas. Una de las características más destacable de estos deportes, es que a diferencia de los tradicionales no necesitan instalaciones habituales para ser practicados, por lo que pueden ejercitarse en jardines, colegios, playa, etc.

A través de estos deportes alternativos se ofrecen nuevas posibilidades educativas, recreativas, de ejercicio y diversión, evitando la rutina y la poca motivación que puede producir la práctica única y reiterada de deportes convencionales. Esta modalidad deportiva cuenta con el objetivo de “obtener resultados diversos, ya sean de desarrollo motor, intelectual, cooperación, coeducación, colaboración, compromiso, formación de valores...”.

El diseño y desarrollo de estos talleres dependerá de las necesidades de la entidad contratante en función del número de participantes, de la duración de los mismos, del objetivo perseguido (formación, lúdico, recreativo, cohesión de grupos...).

A continuación, se especifican con más detalle las características, normas y objetivos principales de los siguientes deportes alternativos: Kin-Ball, Kubb, Floorball, Tchoukball.

KIN-BALL

Es un deporte alternativo que preferiblemente se juega en espacios cerrados cuadrados de 20 metros de lado, aunque puede practicarse en otro tipo de terrenos y con otras dimensiones. El elemento característico es que se juega con una gran pelota de aproximadamente 1,5 metros de diámetro y apenas 1 kilogramo de masa. En este deporte participan 3 equipos de 4 jugadores cada uno, diferenciados entre ellos por petos de diferentes colores:



- **Rosa:** haciendo referencia a la integración de la mujer.
- **Gris:** teniendo como objetivo la integración de los pueblos.
- **Negro:** estando presente la integración de todas las razas.

Alguno de los valores que Kin-Ball pretende conseguir son:

- ✓ La igualdad de género.
- ✓ La integración de deportistas con discapacidad, pues favorece la participación a un mismo nivel.
- ✓ La cooperación, el respeto y el juego limpio.
- ✓ La supresión del contacto físico y la violencia verbal.

Al tratarse de un deporte que promueve la salud y un estilo de vida activo, puede ser practicado a todas las edades, ya que incluso en edades avanzadas se puede alcanzar un buen rendimiento. Además, desarrolla diferentes cualidades físicas: **velocidad de reacción, coordinación, fuerza, visión espacial, etc.**



KUBB

Es un juego de piezas grandes, como bolos, fabricadas en madera para evitar un peso excesivo. Normalmente se practica al aire libre, preferiblemente en un terreno sin desnivel. Para jugar es necesario delimitar una superficie de forma rectangular cuyas medidas son: 5 metros de anchura por 8 metros de largo. Sin embargo, la longitud puede ser opcional en función del grado de dificultad que se desee y de la experiencia de los jugadores.

Kubb es un juego emocionante de habilidad que permite desarrollar habilidades motrices como **lanzar, precisión, coordinación de movimientos, puntería y razonamiento estratégico, creando a la vez una sana actividad social y de pertenencia a un equipo.**

Algunos de los objetivos que se persiguen con Kubb son:

- ✓ Promover un estilo de vida saludable y activo.
- ✓ Desarrollar habilidades motrices.
- ✓ Mejorar la coordinación de movimientos y la puntería.
- ✓ Crear sana actividad social y sentido de pertenencia a un equipo.

Practicar algún tipo de actividad física mejora la calidad de vida y reduce los riesgos de tener algún tipo de enfermedad sin importar la edad que tengamos. Por lo tanto, Kubb es un deporte idóneo, ya que gracias a sus características puede ser practicado por personas de cualquier edad, ya sean infantes, jóvenes, adultos o ancianos.



FLOORBALL

Es una práctica derivada del hockey sobre hielo, cuya finalidad es introducir una pelota de plástico en la portería de nuestros contrincantes con un bastón de plástico. Es practicado en pista cubierta, interviniendo dos equipos con cinco jugadores y un portero en pista cada uno. También es conocido como *Plasticbandy*, *Softbandy*, *Floorbandy*, *Innebandy*, *Floorhokey*, *Unihoc*.



Es un deporte de equipo que permite la participación de todos los jugadores, es un juego rápido que requiere que todos los participantes contribuyan.

- Los beneficios pedagógicos que aporta Floorball son la no discriminación, **el juego limpio, la solidaridad y la competición sana.**

Alguno de los objetivos que se persiguen con Floorball son:

- ✓ Desarrollar de forma armónica el cuerpo y sus posibilidades.
- ✓ Contribuir a la maduración y el afianzamiento del esquema corporal
- ✓ Desarrollar y madurar la estructuración espacio-temporal.
- ✓ Desarrollar el equilibrio y la coordinación dinámica general y segmentaria.
- ✓ Contribuir al desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y destrezas básicas.
- ✓ Favorecer un equilibrio afectivo, motriz, cognitivo y social.



Al igual que en todos los servicios deportivos que se ofertan, floorball puede ser practicado por personas de cualquier edad.

TCHOUKBALL

Se trata de un deporte alternativo que se juega con un balón parecido al de balonmano, cuyo objetivo principal es marcar goles impactando el balón en las mallas elásticas que se encuentran ubicadas en el extremo del terreno de juego. El juego tiene una **gran riqueza táctica**, porque prima la colocación de los jugadores en el campo sobre los aspectos técnicos, que se reducen al pase, el lanzamiento y la recepción.



Existe un amplio abanico de razones por las que jugar a Tchoukball, algunas de ellas son:

✓ **Es intenso**

Es un deporte rápido y de habilidad en el que los jugadores pueden expresarse libremente mientras juegan, siempre que respeten las reglas permitidas.

✓ **Es versátil (se puede jugar en cualquier lugar)**

Fue diseñado para jugarse en la mayoría de escenarios. Normalmente se juega en el interior de pabellones deportivos, pero es perfectamente posible jugar en otros lugares (playa, césped, piscina, etc).

✓ **Está destinado a todas las edades**

No existe una limitación en cuanto a la edad o la altura, peso o contextura de los jugadores. Incluso, recientemente, se ha empezado a trabajar con atletas con algún tipo de discapacidad.

✓ **Requiere táctica y no fuerza**

Es un verdadero deporte de equipo, la atención, anticipación, la destreza y la inteligencia marcan la diferencia.

✓ **Es un juego limpio**

En el Tchoukball no hay contacto físico entre los jugadores y cualquier acción agresiva está prohibida. La intención de este deporte es lograr la armonía.



3. TALLERES DE DEFENSA PERSONAL

Contamos con diferentes programas de defensa personal a través de deportes de combate como: Boxeo masculino y femenino, Brazilian Jiu Jitsu, MMA -Artes Marciales Mixtas-, Kick Boxing, Karate, Entrenamiento de Alta Intensidad, Grappling, Funcional y Pilates.



Gracias a este tipo de programas los participantes ganarán confianza y seguridad, mejorando su autoestima, adquiriendo disciplina y mejorando su formación.

La duración de cada taller será de 30 horas (20 horas presenciales + 10 horas de trabajo autónomo), se impartirán de forma presencial o virtual y se contará con profesorado especializado.

4. DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS

Los desplazamientos activos, ya sean a pie, patines o en bicicleta conllevan un gasto metabólico que resulta una excelente oportunidad a incrementar la actividad física diaria en niños, jóvenes o adultos. Por esta razón, brindamos la oportunidad de realizar diferentes desplazamientos activos tanto en Jaén capital como en otras localidades interesadas, haciendo un previo análisis y estudio de las zonas.

Estos desplazamientos tendrán un doble objetivo; por un lado descubrir los lugares de interés cultural o medioambiental y por otro lado practicar actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Algunas de las rutas que ya hemos realizado conllevan desplazamientos hasta:

- Museo Íbero.
- Museo Provincial de Jaén.
- Baños Árabes.
- Catedral de Jaén.
- Diferentes parques para llevar a cabo clases de educación física.



Los objetivos que pretendemos conseguir con este tipo de talleres son:

- ✓ Incrementar la actividad física.
- ✓ Conocer el patrimonio cultural.
- ✓ Desarrollar y Optimizar la percepción espacio-temporal.
- ✓ Demostrar que se puede ir andando a muchos lugares.

5. MOTRICIDAD INFANTIL

La práctica educativa de la Motricidad Infantil permite la actividad motriz espontánea y facilita la expresión de la globalidad de los niños. Con nuestras actividades, ofrecemos la oportunidad de explorar las posibilidades de acción partiendo del desarrollo evolutivo de cada niño como:

Caminar, Correr, Saltar, Balancear, Girar, Lanzar y hacer Equilibrios



En estas sesiones de motricidad no solo se fomentará el bienestar físico sino también el psicológico favoreciendo la formación de hábitos saludables. En ellas, los niños conocen sus posibilidades y limitaciones, interiorizan normas básicas de higiene, salud y hábitos posturales, se interesan por la vida activa, el respeto, la ayuda a los demás y mejoran su desarrollo cognitivo.



6. PÁDEL

Asesoramiento técnico-táctico de pádel. Gestión deportiva / organización de eventos.

El pádel es uno de los deportes que más éxito está teniendo en nuestro país en los últimos años, siendo el segundo deporte más practicado en España. Este tipo de deporte cuenta con diferentes beneficios físicos y psicosociales, tales como:

- ✓ La optimización del desarrollo motriz.
- ✓ Aumento de la coordinación óculo-manual.
- ✓ Mejora de la coordinación dinámica general.
- ✓ Prevención del sedentarismo.
- ✓ Desarrollo del trabajo en equipo.
- ✓ Favorece el desarrollo de la autoestima.
- ✓ Incremento del estado de ánimo.

Además, con la práctica del pádel se fomentan diferentes valores deportivos como **la disciplina, el esfuerzo, el compañerismo, la responsabilidad, o la capacidad de superación, entre otros.**

