Universidad Zaragoza

Curso Académico: 2021/22

60851 - Bases para la promoción de la actividad física

Información del Plan Docente

Año académico: 2021/22
Asignatura: 60851 - Bases para la promoción de la actividad física
Centro académico: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Titulación: 549 - Máster Universitario en Evaluación y Entrenamiento Físico para la Salud
Créditos: 3.0
Curso: 1
Periodo de impartición: Segundo semestre
Clase de asignatura: Optativa
Materia:

1. Información Básica

1.1. Objetivos de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

Esta asignatura pretende dotar al alumnado de las bases fundamentales para el desarrollo de estrategias de intervención relacionadas con la promoción de la actividad física.

1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

La promoción de la actividad física es un elemento fundamental para desarrollar hábitos de vida saludables en distintas poblaciones.

Para ello ser presentarán los marcos teóricos fundamentales que sustentan la práctica de actividad física, se analizarán los factores más determinantes de la práctica de actividad física, así como se presentarán ejemplos de proyectos de intervención desarrollados en un entorno próximo y que se han mostrado eficaces para esta promoción de la actividad física.

2. Competencias y resultados de aprendizaje

2.1. Competencias

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

Competencia 1: Plantear proyectos de investigación de forma metodológicamente adecuada a los objetivos, recursos y contexto social en el que vayan a desarrollarse.

Competencia 3: Controlar las distintas alternativas metodológicas que se pueden aplicar en el marco de la actividad física orientada hacia la salud.

Competencia 4: Utilizar distintast écnicas de investigación y aplicarlas adecuadamente al ámbito de conocimiento de la valoración y prescripción de ejercicio físicopara la salud en diferentes grupos poblacionales.

Competencia 6: Extraer y analizar adecuadamente la información de textos científicos en el marco de las Ciencias de la ActividadFísica, valorando su posible vinculación al ámbito de la Salud.

Competencia 7: Evaluar los cambiosque se producen como consecuencia de un programa de actividad física orientado a la salud.

Competencia 8: Realizar búsquedas bibliográficas optimizadas en el ámbito de la actividad física orientada hacia la salud, seleccionando de forma estratégica la información másrelevante para el objeto de la investigación.

Competencia 9: Analizarlas variables de naturaleza psicosocial y fisiológicas asociadas a la actividad física orientada hacia la salud, utilizando la metodología científica más adecuada.

Competencia 12: Asignar patrones de intervención en poblaciones especiales vinculados a la valoración y

prescripción de ejercicio físico encaminado a la consecuciónde hábitos saludables.

Competencia 14: Elegir el tratamiento estadístico más adecuado para cada diseño de investigación y objeto de estudio.

Competencia 16: Hallar e interpretar convenientemente en la literatura científica los elementos más importantes para la prescripción de programas de actividad física orientada a la salud en población infantil, juvenil, adultos, personas de edadavanzada y/o con necesidades especiales.

Competencia 17: Saber distinguir y valorar las diferencias de género en relación a las patologías que pueden ser intervenidas a partir de la actividad física.

Competencia 19: Elaborar programas de actividad física y entrenamiento orientados hacia la salud en personas obesas o con sobrepeso.

2.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados:

El alumnado identifica las distintas fases que componen una investigación sobre promoción de la actividad física y lo vincula con teorías, modelos y variables de influencia.

El alumnado identifica cuáles son distintos factores que influencian la práctica de actividad física y los comportamientos sedentarios en población adolescente.

El alumnado valora de forma crítica distintas posibilidades de intervención para mejorar los niveles de actividad física habitual en población adolescente dentro de distintos contextos de intervención escolares y extraescolares.

3. Evaluación

3.1. Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluacion

EV1 ? Prueba escrita: 30% (Pruebas objetivas (verdadero/falso o dicotómicas, elección múltiple, correspondencia o emparejamiento de elementos, etc.) o preguntas restringidas de respuesta corta o breve.)

EV4 - Técnicas basadas en la asistencia y participación activa del alumno en clase, seminarios y tutorías: 70% (Trabajos en grupos reducidos sobre supuestos prácticos propuestos. Los alumnos trabajarán sobre datos reales y supuestos prácticos reales de forma que acaben planteando un diseño de investigación en el que puedan incorporar de una forma justificada y fundamentada aquellas variables que más se ajusten al contexto concreto estudiado).

4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1. Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

La asignatura se basa en las siguientes metodologías docentes:

CÓD	DENOMINACIÓN	DESCRIPCIÓN
MD1	Claseteórica	Exposición de contenidos mediante presentación oexplicación por parte de un profesor (posiblementeincluyendo demostraciones).
MD2	Charlas de expertos /conferencias	Exposición de contenidos mediante presentación o explicación por parte de un experto externo a la Universidad.
MD5	Aprendizajebasado en problemas	Método de promover el aprendizaje a partir de problemas seleccionados de la vida real. Es necesario que cada alumno identifique y analice el problema, formule interrogantes para convertirlos en objetivos de aprendizaje, busque información para darle respuesta e interaccione, socializando así

4.2. Actividades de aprendizaje

		este conocimiento. Este tipo de metodología permite adquirir conocimientos conceptuales y desarrollar habilidades y actitudes de manera que se convierte en una estrategia especialmente interesante para alcanzar competencias
MD6	Estudio de casos	Método utilizado para estudiar un individuo, una institución,un problema, etc. de manera contextual y detallada (hay que desarrollar procesos de análisis). También es una técnica de simulación en que hay que tomar una decisión respecto de un problema (se presenta un caso con un conflicto que hay que resolver: hay que desarrollar estrategias de resolución de conflictos).
MD10	Trabajosteóricos	Preparación de seminarios, lecturas, investigaciones,trabajos, memorias, etc. para exponer o entregar enlas clases teóricas.
MD12	Estudioteórico	Estudio de contenidos relacionados con las ?clases teóricas?: incluye cualquier actividad de estudio queno se haya computado en el apartado anterior(estudiar exámenes, trabajo en biblioteca, lecturascomplementarias, hacer problemas y ejercicios, etc.)
MD15	Tutoría	Período de instrucción realizado por un tutor con elobjetivo de revisar y discutir los materiales y temaspresentados en las clases.
MD16	Actividadescomplementarias	Son tutorías no académicas y actividades formativas voluntarias relacionadas con la asignatura, pero no la preparación de exámenes ocon la calificación: lecturas, seminarios, asistencia acongresos, conferencias, jornadas, vídeos, etc.
MD17	Evaluación	Conjunto de pruebas escritas, orales, prácticas, proyectos, trabajos, etc. utilizados en la evaluacióndel progreso del estudiante.

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Actividad formativa

AF1-Clase magistral: 15 horas presenciales

AF2 - Resolución de problemas y casos: 15 horas presenciales

AF6 ? Estudio: 38 horas.

AF7 ? Tutela personalizada profesor-alumno: 5 horas

AF8 - Pruebas de evaluación: 2 horas.

CONTENIDOS

I.- GENERALIDADES. CONCEPTOS DE REFERENCIA

La promoción de la actividad física y la educación para la salud. Teorías y modelos.
Fases de la investigación para la promoción de la actividad física.

II.- ANÁLISIS DE LOS FACTORES QUE INFUENCIAN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA
La medición de la actividad física y principales alternativas metodológicas.
Niveles y patrones habituales de actividad física.
Niveles y patrones de actividad sedentaria.
Niveles de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.
Influencias para la práctica de actividad física. Modelos de referencia.
La perspectiva transcultural.

III.- INTERVENCIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
Revisión de proyectos de intervención para la promoción de la actividad física.
La relevancia del centro escolar en la promoción de la actividad física.
El modelo social-ecológico para la promoción de la actividad física.
Pautas y estrategias de intervención eficaces basadas en el entorno escolar.
Análisis de un programa de intervención eficaz: ?Sigue la Huella?

4.5. Bibliografía y recursos recomendados

http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=60851