

Curso Académico: 2021/22

## 63146 - Educación física, promoción de la actividad física y calidad de vida

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2021/22

**Asignatura:** 63146 - Educación física, promoción de la actividad física y calidad de vida

**Centro académico:** 107 - Facultad de Educación

**Titulación:** 330 - Complementos de formación Máster/Doctorado

573 - Máster Universitario en Aprendizaje a lo largo de la vida: Iniciación a la investigación

**Créditos:** 3.0

**Curso:** 573 - Máster Universitario en Aprendizaje a lo largo de la vida: Iniciación a la investigación: 1

330 - Complementos de formación Máster/Doctorado: XX

**Periodo de impartición:** Segundo semestre

**Clase de asignatura:** 330 - Complementos de Formación

573 - Optativa

**Materia:**

## 1. Información Básica

### 1.1. Objetivos de la asignatura

En esta asignatura se pretende desarrollar y dar a conocer el conocimiento científico que tiene que contribuir a la modificación de estrategias orientadas al desarrollo de políticas vinculadas a la mejora de la calidad de vida de las personas.

Es imprescindible la indagación próxima a la promoción de la salud y la actividad física, siendo la Educación Física escolar una oportunidad especialmente clave para la promoción de hábitos saludables.

Esta asignatura pretende dotar al alumnado de las bases fundamentales para el desarrollo de estrategias y programas de intervención relacionadas con la promoción de la actividad física desde el contexto educativo y comunitario, contribuyendo al mismo tiempo al logro de los objetivos de desarrollo sostenible.

### 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

Esta asignatura se incluye dentro del Módulo optativo: Ámbitos de investigación, donde pretende dar una formación específica al alumnado más interesado en la investigación desarrollada en el ámbito de la promoción de la actividad física, la Educación Física y la calidad de vida.

### 1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

No existen recomendaciones específicas.

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

CE01? Comprender los fundamentos epistemológicos del conocimiento científico de manera que aboque en la explicitación de la propia cosmovisión como investigador.

CE 02 ? Usar los conocimientos teóricos relacionados con la investigación educativa en sus diferentes ámbitos para analizar distintas investigaciones, identificando los elementos relevantes relativos a la metodología utilizada en ellas

CE15? Identificar problemas emergentes en ámbitos de investigación concretos y diseñar investigaciones o intervenciones afrontado las tareas más relevantes derivadas de ellos.

CE17? Identificar los factores sociales y motivacionales que influyen en la práctica de la actividad física y conocer/planificar intervenciones en el contexto educativo para el desarrollo y mejora de hábitos saludables en la población

### 2.2. Resultados de aprendizaje

Identifica las distintas fases que componen una investigación sobre promoción de la actividad física y lo vincula con teorías,

modelos y variables de influencia.

Identifica cuáles son distintos factores que influyen la práctica de actividad física y los comportamientos sedentarios en población infantil, adolescente y adulta.

Identifica variables cognitivas, emocionales y motivacionales que influyen en la adhesión hacia la práctica de actividad física en contextos educativos.

Valora de forma crítica distintas posibilidades de intervención para mejorar los niveles de actividad física habitual en población infantil y adolescente dentro de distintos contextos de intervención escolares, extraescolares y comunitarios.

### 3. Evaluación

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

Prueba de evaluación Global con las siguientes partes:

E01 ?Examen global oral o escrito: 30%. Se realizará una prueba teórica con preguntas de distintas tipologías donde los alumnos demuestren los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridos.

E03 ? Trabajos de análisis, resolución de casos y desarrollo metodológico relacionado con los contenidos de la asignatura: 70%

A lo largo de la asignatura se realizarán distintas experiencias formativas de aprendizaje puntuales donde se integrarán los contenidos teóricos con aplicaciones prácticas y propuestas y diseños por parte de los estudiantes. Estas experiencias se valorarán mediante las evidencias aportadas en una carpeta didáctica.

Será necesario aprobar ambas partes de la prueba de evaluación por separado con un mínimo de 5 puntos cada una de ellas.

### 4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

#### 4.1. Presentación metodológica general

Las actividades de enseñanza?aprendizaje programadas para esta asignatura se basan en las siguientes metodologías:

M01 ?Presentación de contenidos por la profesora y colaboradores.

M02 ? Revisión/ análisis de informes, recursos, programas, etc.

M03 ? Elaboración de proyectos y/o trabajos con contextos reales.

M04 ? Grupos de discusión con los estudiantes y con colaboradores de la asignatura.

#### 4.2. Actividades de aprendizaje

Actividad formativa	Nº Horas	% Presencialidad
A01 ?Dinámicas participativas	10	100%
A05 ? Grupos de discusión / intercambio y contraste de información	10	100%
A07 ? Discusión/seguimiento de trabajos	9	100%
A08 -. Pruebas de evaluación	1	100%
A06 ? Estudio / lecturas complementarias A03 ? Trabajos docentes individuales o grupales	45	0%

#### 4.3. Programa

##### I.- GENERALIDADES. CONCEPTOS DE REFERENCIA

Educación para la salud, promoción de la actividad física y calidad de vida. Teorías y modelos. Fases de la investigación para la promoción de la actividad física.

Plan de Acción Global de Actividad Física 2018-2030: creación de sociedades, ambientes, personas y sistemas activos.

Agenda 2030 y Objetivos de Desarrollo Sostenible.

## II.- ANÁLISIS DE LOS FACTORES QUE INFLUENCIAN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

La medición de la actividad física y la calidad de vida y principales alternativas metodológicas.

Niveles y patrones habituales de actividad física y actividad sedentaria.

Niveles de cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física.

Influencias para la práctica de actividad física. Modelos de referencia: teoría de la autodeterminación, modelo de activos de salud, modelo social-ecológico y otras teorías cognitivas sociales que explican el comportamiento de la actividad física en la infancia y la adolescencia.

Poblaciones desfavorecidas o prioritarias.

La perspectiva transcultural.

## III.- INTERVENCIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La Educación Física como agente de promoción de la actividad física.

La relevancia del centro escolar en la promoción de la actividad física.

Revisión de proyectos de intervención: modelo social-ecológico y estrategias de intervención eficaces en el entorno escolar y comunitario.

### **4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave**

En función del calendario académico establecido y los horarios programados, se realizará el calendario concreto de la asignatura, con la distribución de sesiones y entrega de las evidencias de aprendizaje.

### **4.5. Bibliografía y recursos recomendados**

<http://psfunizar10.unizar.es/br13/egAsignaturas.php?codigo=63146>