

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

### **Información del Plan Docente**

**Año académico:** 2024/25

**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 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. El desarrollo de esta asignatura se apoya en el Plan de Acción Mundial de Actividad Física 2018-2030 (OMS, 2018), por ello busca que el alumnado se comprometa a crear sociedades, ambientes, sistemas y personas activas, y al mismo tiempo acelerar la aplicación de los ODS, convirtiéndose en impulsores del cambio en la investigación educativa. Un espacio de referencia para agentes de cambio interesados en contribuir al logro de los ODS a través de la actividad física. Esta asignatura busca representar, promover, valorar y evaluar el compromiso de los estudiantes universitarios hacia la creación de sociedades, ambientes, personas y sistemas activos. Al mismo tiempo, en cada curso, la intención es seguir trabajando en red, y funcionar como un observatorio buscando sinergias con otros proyectos de innovación educativa de la universidad, con los centros educativos, y con fundaciones, instituciones y organizaciones educativas, sanitarias y sociales.

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.

### **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 en 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. Programa de la asignatura**

#### **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. Actividades académicas

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.

## 5. Sistema de evaluación

Prueba de evaluación continua/formativa con las siguientes partes:

E01: Examen oral o escrito: 30%. Se realizará una prueba teórica-práctica 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.

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

Prueba de evaluación global con las siguientes partes:

E01: Examen global oral o escrito: 100%. Se realizará una prueba teórica-práctica con preguntas de distintas tipologías donde los alumnos demuestren los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridos.

### Advertencia

Hay que tener en cuenta que será de aplicación el Reglamento de las Normas de Convivencia de la Universidad de Zaragoza a las irregularidades cometidas en las pruebas de evaluación mediante fraude académico, así como la aplicación del artículo 30 del Reglamento de Normas de Evaluación del Aprendizaje en relación a las prácticas irregulares distintas de fraude académico.

## 6. Objetivos de Desarrollo Sostenible

3 - Salud y Bienestar

4 - Educación de Calidad