Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 280405 **Nombre:** Promoción y Programas de Estilos de Vida Saludables

Créditos: 6,00 **ECTS Curso:** 4 **Semestre:** 1

Módulo: 6-9) Modulo Itinerario profesional

Materia: Actividad Física y Calidad de Vida **Carácter:** Obligatoria

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

Organización del módulo

6-9) Modulo Itinerario profesional

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Enseñanza de la Actividad física y el deporte	12,00	Diseño, evaluación e intervención de programas educativos	6,00	4/1
		Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva.	6,00	4/1
Entrenamiento Deportivo	12,00	Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo	6,00	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6,00	4/1
Actividad Física y Calidad de Vida	12,00	Prescripción y Valoración del Ejercicio Físico en Diferentes Poblaciones	6,00	4/1
		Promoción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6,00	4/1
Gestión y Recreación Deportiva	12,00	Estructura y Legislación en la Gestión Deportiva	6,00	4/1
		Instalaciones Deportivas	6,00	4/1

Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

R1 Adquisición de conocimientos teóricos básicos.

R2 Aprender a realizar una búsqueda y una selección eficaces de información para ampliar y personalizar el contenido teórico de la asignatura.

R3 Aprender a diseñar programas de promoción de estilos de vida saludables.

R4 Adquisición de recursos de educación para la salud.

R5 Aprender a exponer oralmente un trabajo.

R6 Aprender a sintetizar y organizar la información.

R7 Aprender a expresar por escrito los conocimientos adquiridos.

R8 Aprender a trabajar en equipo y a tomar decisiones.

Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

GENERALES		Ponderación			
		1	2	3	4
CG1	Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.			x	
CG2	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC)			x	
CG4	Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente				x
CG5	Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente				x
CG6	Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares		x		
CG7	Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos			x	
CG10	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.			x	
CG13	Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica				x
CG14	Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información			x	
CG15	Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión				x
CG19	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional				x

ESPECÍFICAS		Ponderación			
		1	2	3	4
CE11	Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte				x

Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R4, R6	40,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas
R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8	60,00%	Realización de un proyecto

Observaciones

Criterios de concesión de las Matrículas de Honor:
La nota mínima de cada apartado de evaluación para poder hacer media en la nota final de la asignatura será de 4,5 puntos.La media final para aprobar la asignatura será de 5 puntos.En el caso de que por una sanción, una de las parte esté suspensa, independientemente de que la media de todas las partes restantes resulte aprobada sobre 5, al alumno se le adjudicará una nota máxima de 4,5 puntos.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

M1 Exposición de contenidos por parte del profesor.

M2 Dinámicas y actividades en grupo.

M3 Resolución de problemas y casos.

M5 Discusión en pequeños grupos.

M6 Clase práctica

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M5, M6	R2, R3, R4, R5, R6, R7, R8	24,00	0,96
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M5	R1, R2, R8	2,00	0,08
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M3	R1, R5, R6, R7	4,00	0,16
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M1, M2, M5	R1, R3, R4, R7	30,00	1,20
TOTAL		**60,00**	**2,40**

ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M3	R3, R5, R6, R7, R8	45,00	1,80
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M3	R2, R3, R6	45,00	1,80
TOTAL		**90,00**	**3,60**

Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE I: INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL A LOS ESTILOS DE VIDA Y SALUD. EVOLUCIÓN HISTORICA DEL CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA.	- Concepto de EVS (conductas de salud. Conductas de riesgo)- Evolución histórica del concepto de salud (aportaciones conceptuales clásicas: Marx, Veblen, Weber, Adler). Concepto de EV a partir del s. XX.
BLOQUE II: MODELOS EXPLICATIVOS DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE	- Teorias sobre la socialización (Teoría Ecológica del Desarrollo de Bronfenbrenner, Mendoza, Teoría de campo de Kurt Lewin, Interaccionismo simbólico, George Herbert Mead, Teoría del Aprendizaje Social de Bandura)- Modelos sociocognitivos (Teoría de la acción razonada, teoría de la autoeficacia, teoría de control de la salud, modelo de creencias sobre la salud, teoría de la motivación de protección, modelo de promoción de la salud, teoría de la conducta problema)
BLOQUE III: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN: EDUCACIÓN PARA LA SALUD	- Experiencias en el territorio español dentro del ámbito del ejercicio físico y la salud (La experiencia de Euskadi: PROGRAMA COMUNITARIO IRUNSASOI..., La experiencia de Extremadura: EL EJERCICIO TE CUIDA, La experiencia de Baleares, La experiencia de Cataluña (PAFES): Programa Nereo, Programa “Escales”, Programa “Caminem”)
BLOQUE IV: CONDUCTAS RELACIONADAS CON LA SALUD. DATOS EPIDEMIOLÓGICOS, DETERMINANTES E INTERVENCIÓN	− Consumo de alcohol− Consumo de tabaco− Consumo de otras drogas− Conductas de riesgo y seguridad vial− Hábitos alimenticios− Actividad física− Otras (seguridad vial, hábitos de descanso)

Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE I: INTRODUCCIÓN CONCEPTUAL A LOS ESTILOS DE VIDA Y SALUD. EVOLUCIÓN HISTORICA DEL CONCEPTO DE ESTILO DE VIDA.	4,00	8,00
BLOQUE II: MODELOS EXPLICATIVOS DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE	9,00	18,00
BLOQUE III: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN: EDUCACIÓN PARA LA SALUD	8,00	16,00
BLOQUE IV: CONDUCTAS RELACIONADAS CON LA SALUD. DATOS EPIDEMIOLÓGICOS, DETERMINANTES E INTERVENCIÓN	9,00	18,00

Referencias

BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

Balaguer, I. (2002). *Estilos de vida en la adolescencia.* Valencia: Promolibro.

Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud.* Barcelona: Martínez Roca.

Pastor, Y., Balaguer, I., & García Merita, M.L. (1999). *Estilo de vida y salud.* Valencia: Albatros.

Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología social de la salud.* Madrid: Editorial Síntesis

BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA:

Costa, M., & López, E. (1996). *Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control.* New York: Freeman

Sheeran, P. & Abraham, C. (1995). *The Health Belief Model.* En M. Conner y P. Norman (Eds), Predicting health behavior (pp. 23-61). Brckingham: Open University Press.

Van den Putte, H. (1993). *On the theory of reasoned action. Unpublished doctoral disetation,* University of Amsterdam.