

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

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2020/21

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

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

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

323 - Máster Universitario en Aprendizaje a lo largo de la vida en contextos multiculturales

330 - Complementos de formación Máster/Doctorado

**Créditos:** 3.0

**Curso:** XX

**Periodo de impartición:** 330 - Segundo semestre

573 - Segundo semestre

**Clase de asignatura:** 573 - Optativa

330 - Complementos de Formación

**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 conducentes a la mejora de la calidad de vida de las personas.

Es imprescindible la indagación próxima al momento de práctica de actividad física, siendo la Educación Física escolar un momento especialmente clave para la promoción de la actividad física.

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 desde el contexto educativo.

#### 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 actividad física y la Educación Física.

#### 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 afrontando 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 influencian la práctica de actividad física y los comportamientos sedentarios en población infantil y adolescente.

? 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 y extraescolares.

## 2.3. Importancia de los resultados de aprendizaje

## 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 adquiridos y la capacidad de aplicación de los mismos.

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 distintos trabajos puntuales donde se integrarán los contenidos teóricos con aplicaciones prácticas y propuestas y diseños por parte de los estudiantes. Estos trabajos 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 y materiales

M03 - Elaboración de proyectos y/o trabajos

M04 - Grupos de discusión

### 4.2. Actividades de aprendizaje

Actividad formativa	Nº Horas	% Presencialidad
A01 -Clases magistrales	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 y promoción de la actividad física. 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 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 y otras teorías cognitivas sociales que explican el comportamiento de la actividad física en la infancia y la adolescencia.

Emociones y práctica de actividad físico-deportiva.

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.

#### 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 documentos para la carpeta didáctica.

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 documentos para la carpeta didáctica.

#### 4.5. Bibliografía y recursos recomendados

[BB: Bibliografía básica / BC: Bibliografía complementaria]

- [BB] Cardon, G.M., Van Acker, R., Seghers, J., De Martelaer, K., Haerens, L., and De Bourdeaudhuij, I.(2012). Physical activity promotion in schools: which strategies do schools (not) implement and which socioecological factors are associated with implementation?. *Health Education Research*, 27, 470-483 [Acceso a texto completo. Ver URL]
- [BB] Carlson, J.A., Sallis, J.F., Chriqui, J.F., Schneider, L., McDermid, L.C., Agron, P. (2013). State Policies About Physical Activity Minutes in Physical Education or During School. *Journal of school health*, 83(3), 150-156.
- [BB] Langille, J.L.D., Rodgers, W.M. (2010). Exploring the Influence of a Social Ecological Model on School-Based Physical Activity. *Health Education and Behavioral*, 37(6), 879-894. doi:10.1177/1090198110367877 [Acceso a texto completo. Ver URL]
- [BB] Murillo, B., Camacho, M.J., Generelo, E., Julian, J.A., Novais, C., Maia, M.P. (2015). Data for action: the use of formative research to design a school-based intervention programme to increase physical activity in adolescents. *Global Health Promotion*, 22(3), 45-54. doi:10.1177/1757975914547202 [Acceso a texto completo. Ver URL]
- [BB] Murillo, B., García, E., Generelo, E., Bush, P.L., Zaragoza, J., Julián, J.A., y García, L. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health Education Research*, 28 (3), 523-538. [Acceso a texto completo. Ver URL]
- [BB] Murillo, B., Garcia, E., Generelo, E., Zaragoza, J. y Julian K.A. (2015). Effects of the 3-year Sigue la Huella intervention on sedentary time in secondary school students. *European journal of public health : official journal of the European Public Health Association*, 25(3) 438-443. <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/cku194>. [Publicación periódica] [Acceso a texto completo. Ver URL]
- [BB] Murillo, B., Garcia, E., Julian, J. A., y Generelo, E. (2014). Empowering adolescents to be physically active: Three-year results of the Sigue la Huella intervention. *Preventive medicine*, 66, 6-11. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.04.023>. [Publicación periódica] [Acceso a texto completo. Ver URL]
- [BB] Pate, R.R., O'Neill, J.R., McIver, K.L. (2011). Physical activity and health: Does physical education matter.

Quest. 63(1), 19-35.

- [BB] Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia : en el camino de las soluciones reales Eduardo Generelo Lanaspa, Javier Zaragoza Casterad, José A. Julián Clemente, (coord.) Madrid : Consejo Superior de Deportes, Servicio de Documentación y Publicaciones, 2014
- [BC] Abarca-Sos, A., Bois, J. E., Generelo, E., Julián, J. A., Zaragoza, J. (2015). Application of stages of change model to adolescents? physical activity in relation to psychological variables. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 55(11), 1397- 406.
- [BC] Abarca-Sos, A., Bois, J., Aibar, A., Julian, J.A., Generelo, E., and Zaragoza, J. (2016). Sedentary Behaviors by Type of Day and Physical Activity in Spanish Adolescents: A Socio-Ecological Approach. *Perceptual and motor skills*, 122(1), 286-298. doi:10.1177/0031512515627066
- [BC] Abarca-Sos, A., Murillo, B., Julián, J.A., y Generelo, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 155-159. [Publicación periódica]
- [BC] Abós, A., Sevil, J., Aibar, A., Sanz, M., y García-Gonzalez, L. (2016). El soporte de autonomía en Educación Física como medio de prevención de la oposición desafante del alumnado. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(43), 65-78. [Acceso a texto completo. Ver URL]
- [BC] Sevil, J., Abós, A., Aibar, A., Julian, J.A., y García-Gonzalez, L. (2015). Gender and corporal expression activity in physical education: effect of an intervention on students? motivational processes. *European physical education review*, 4. doi:10.1177/1356336X15613463
- [BC] Sevil, J., Abós, A., Generelo, E., Aibar, A., y García-Gonzalez, L. (2016). Importancia del apoyo a las necesidades psicológicas básicas en la predisposición hacia diferentes contenidos en Educación Física. *Retos : nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 3-8. [Publicación periódica]
- [BC] Sevil, J., Abós, A., Julián, J. A., Murillo, B. y García-González, L. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 41, 281-296. doi:10.5232/ricyde. [Acceso a texto completo. Ver URL]

#### Listado de URL

- Abós, A., Sevil, J., Aibar, A., Sanz, M., y García-Gonzalez, L. (2016). El soporte de autonomía en Educación Física como medio de prevención de la oposición desafante del alumnado *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(43), 65-78 [<https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/411671>]
- Cardon, G.M., Van Acker, R., Seghers, J., De Martelaer, K., Haerens, L., and De Bourdeaudhuij, I.(2012). Physical activity promotion in schools: which strategies do schools (not) implement and which socioecological factors are associated with implementation?. *Health Education Research*, 27, 470-483 [[http://her.oxfordjournals.org/search?submit=yes&pubdate\\_year=2012&volume=27&firstpage=470&doi=&author1=&ai](http://her.oxfordjournals.org/search?submit=yes&pubdate_year=2012&volume=27&firstpage=470&doi=&author1=&ai)]
- Murillo, B., Camacho, M.J., Generelo, E., Julian, J.A., Novais, C., Maia, M.P. (2015). Data for action: the use of formative research to design a school-based intervention programme to increase physical activity in adolescents. *Global Health Promotion*, 22(3), 45-54 [<http://efypaf.unizar.es/producciones/articulos.html>]
- Murillo, B., García, E., Generelo, E., Bush, P.L., Zaragoza, J., Julián, J.A., y García, L. (2013). Promising school-based strategies and intervention guidelines to increase physical activity of adolescents. *Health Education Research*, 28 (3), 523-538 [[http://her.oxfordjournals.org/search?submit=yes&submit=Search&pubdate\\_year=2013&volume=28&firstpage=523&doi=&author1=&ai](http://her.oxfordjournals.org/search?submit=yes&submit=Search&pubdate_year=2013&volume=28&firstpage=523&doi=&author1=&ai)]
- Murillo, B., Garcia, E., Generelo, E., Zaragoza, J. y Julian K.A. (2015). Effects of the 3-year Sigue la Huella intervention on sedentary time in secondary school students. *European journal of public health : official journal of the European Public Health Association*, 25(3) 438-443 [<http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/cku194>]
- Murillo, B., Garcia, E., Julian, J. A., y Generelo, E. (2014). Empowering adolescents to be physically active: Three-year results of the Sigue la Huella intervention. *Preventive medicine*, 66, 6-11 [<http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.04.023>]
- Sevil, J., Abós, A., Julián, J. A., Murillo, B. y García-González, L. (2015). Género y motivación situacional en Educación Física: claves para el desarrollo de estrategias de intervención. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 41, 281-296 [<https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=7267>]