
GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

2020 - EDUCACIÓ PER A LA SALUT

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Tercer
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Noemí Serra Paya <nserra@tecnocampus.cat>
 - Maria Carmen Rubinat Masot <mrubin@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Competències que es treballen

Bàsica

- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment en la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que inclouen una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic

Específica

- Promoure la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport
- Posar en funcionament programes d'activitat física i esport adreçat a poblacions especials
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives

General

- Descriure els factors comportamentals i socials que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- Identificar els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà

Transversal

- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
-

Aplicar els coneixements a la seva feina, de forma professional, amb l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes a l'àrea de l'Activitat Física i de l'Esport

- Desenvolupar habilitats de lideratge, relació interpersonal i treball en equip

Descripció

L'educació per a la salut ha de ser entesa com un procés orientat a l'ús d'estratègies efectives per ajudar els individus a adoptar o modificar conductes que millorin la seva salut o els previnguin dels problemes de salut. En aquest sentit, malgrat l'educació per a la salut s'ha d'abordar necessàriament des d'una perspectiva multidimensional complexa, actualment la societat reconeix en la pràctica d'activitat física i esport un medi per fomentar la salut, tant des d'una vessant física com psicològica. Són moltes les institucions implicades en la tasca de planificar i gestionar les accions en educació per a la salut. Són un exemple els programes mundials a càrrec de l'OMS, els que desenvolupa la Unió Europea o els propis d'àmbit nacional o estatal.

Resultats d'aprenentatge

- Reconèixer les bases de l'activitat física saludable i la seva relació amb el sedentarisme al llarg del cicle vital i, particularment, de l'educació per a la salut en el context escolar: ser capaç de prescriure exercici físic orientat a la prevenció d'alteracions morfo-funcionals (de l'aparell locomotor, metabòliques i cardiovasculars) considerant les diferències per gènere.

- Aplicar els aspectes bàsics de l'alimentació i nutrició en relació amb l'activitat física i l'esport, i per millorar la salut i la qualitat de vida.

Metodologia de treball

Aquesta és una assignatura semipresencial. Això vol dir que hi ha una part % de l'assignatura que es fa de forma presencial, a l'aula, amb diferents activitats individual o en grups d'estudiants i un % de l'assignatura que es treballa de forma autònoma, fóra de l'aula.

La metodologia en assignatures semipresencials requereix de la responsabilitat de l'estudiant, i de la seva bona gestió del temps.

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants	1.2
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums...), reproducció de models, càpsules de vídeo	4.8

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

Tema 1. Introducció (Antecedents i marc teòric)

Tema 2. Pla, Programa i Projecte en EpS

Tema 3: Teories del Comportament (TC) + Competències del professional de l'activitat física i salut + Adheència

Tema 4. Entrevista Motivacional

Tema 5: Avaluació d'una intervenció en EpS

Tema 6: Plantejament Objectius

Tema 7: Disseny d'accions comunitàries.

Tema 8: La comunicació en EpS

Tema 9: Disseny sessions exercici físic per a la salut (teòric/ pràctic)

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dóna les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspès

5,0 - 6,9: Aprovat

7,0 - 8,9: Notable

9,0 - 10: Excel·lent

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació continuada a través de diverses activitats avaluatives. **L'aprovat de l'assignatura** s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts) d'acord amb la següent taula de ponderació:

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Treballs Grups	60%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7
Treball individual	40%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7

La qualificació final s'obté mitjançant una avaluació continuada valorada amb el 100% de la nota de l'assignatura (treball individual i treballs en grups). Per poder optar a l'avaluació continuada, fer mitjana i poder superar l'assignatura cal:

- Obtenir a la suma dels treballs en grup i al treball individual una nota igual o superior al 5/10 per poder fer mitja amb la resta de notes
- Ser presentades totes les activitats i treballs dintre del termini establert
- Entregades i/o realitzades a través de l'aula virtual

En període de recuperació:

- Es podrà recuperar el Treball individual (40%) amb una nota igual o superior al 5/10 per poder fer mitja amb la resta de notes
- En cap cas es podran recuperar els treballs en grup (60%).

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Treball individual	40%	G7,G6,B3,G5,T2,T4,T5,E2,E3,E7

D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès** l'assignatura. Si la qualificació és de *No presentat/da*, no s'hi podrà optar a la recuperació.

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Gobierno de España. (2014). [Estrategia de Nutrición y Actividad Física para la Prevención de la Obesidad \(NAOS\)](#)
- OMS. (2010). [Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud.](#)
- Serrano M. (2002). La educación para la salud del siglo XXI. Madrid, España: Díaz de Santos.

Complementaris

Bibliografies

- Costa M, López E. (1998). Educación para la salud. Una estrategia para cambiar los estilos de vida. Madrid, España: Pirámide.
- Delgado M, Tercedor P. (2002). Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física. Barcelona, España: Inde publicaciones.
- Frías A. (2000). Salud pública i educación para la salud. Barcelona, España: Ed. Masson.
- Generalitat de Catalunya. (2007). [Guia de Prescripció d'Exercici Físic per a la Salut \(PEFS\)](#)
- Generalitat de Catalunya. (2014). [Pla d'Activitat Física Esport i Salut \(PAFES\)](#)
- OMS. (2008). [El Aumento de la Actividad Física Reduce el Riesgo de Enfermedades Cardíacas y la Diabetes.](#)
- ONU. (2014). [Oficina de l'Organització de Nacions Unides sobre l'Esport pel Desenvolupament i la Pau.](#)
- Rochon A. (1996). Educación para la salud. Guía práctica para realizar un proyecto,. Barcelona, España: Ed. Masson.
- Salleras L. (1985). Educación sanitaria: principios, métodos y aplicaciones. Madrid, España: Díaz de Santos.