

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

### 2059 - PRESCRIPCIÓ D'ESTILS DE VIDA ACTIUS I SALUDABLES

#### Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Quart
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Maria Carmen Rubinat Masot <[mrubin@tecnocampus.cat](mailto:mrubin@tecnocampus.cat)>

#### Llengües de docència

- Català
- Castellà

#### Presentació de l'assignatura

L'objectiu principal d'aquesta assignatura és que l'alumnat adquireixi les competències necessàries per promoure i prescriure estils de vida actius i saludables a tota la població i en totes les franges d'edat, amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones i disminuir els riscos de patir malalties no transmissibles.

Aquesta assignatura optativa proposa aprofundir en la prescripció de l'activitat física per a la salut com un hàbit saludable que determina un estil de vida actiu i saludable, tenint en compte les actuals tendències i guies mundials per a la promoció de la salut i la millora de la qualitat de vida.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.

#### Competències/Resultats d'aprenentatge

##### Bàsica

- Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació, d'una forma professional per obtenir competències que es demostren per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi

##### Específica

- Promoure la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport
- Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i de l'esport
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- Avaluar la condició física, preescriure i desenvolupar els exercicis físics orientats a la salut i en condicions de seguretat per aquests practicants

##### General

- Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Reconèixer els fonaments epistemològics, històrics i educatius de l'activitat i de l'esport
- Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- Entendre els fonaments de l'acondicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport

## Transversal

- Comprendre la literatura científica de l'àmbit de l'activitat física i l'esport en llengua anglesa i en altres llengües de presència significativa en l'àmbit científic
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Comunicar-se en anglès fluidament, tant oralment como per escrit, en contextos professionals i acadèmics

No definides

## Continguts

1. La salut i els seus determinants socials. Conceptes bàsics i contextualització.
2. Beneficis i riscos de la inactivitat física. Directrius de la OMS sobre AF i comportament sedentari.
3. Competències professionals i personals de l'agent del canvi d'estil de vida.
4. La Salutogènesis. Metodologia i eines d'identificació dels Actius en salut.
5. Promoció d'activitat física com hàbit saludable a l'entorn laboral. Eines i recursos per ser empresa promotora de la salut. Avaluació de programes.
6. Arquitectura i urbanisme actiu i saludable. Aprendre a generar i dissenyar accions sobre entorns urbans per afavorir la pràctica de l'activitat física i esportiva.
7. Promoció d'activitat física i l'esport en l'àmbit educatiu. Disseny i planificació d'accions per incrementar la salut física en entorns educatius (escoles, instituts, universitats, biblioteques, etc.). Mètodes d'avaluació.
8. Envel·liment Actiu i Saludable. La prescripció d'AF amb gent gran. Dissenyar i planificar accions de promoció de l'activitat física en l'àmbit comunitari.
9. Programes de promoció i prescripció d'activitat física i exercici físic dins l'àmbit sanitari a nivell de l'administració pública (Generalitat, Diputació) i ens locals (ajuntaments, consells esportius, clubs, etc.). Avaluació de programes.
10. Les tecnologies (TICs) aplicades a la salut. Com a través dels dispositius intel·ligents, aplicacions mòbils, etc. s'afavoreix la creació d'un hàbit incrementant la salut de la persona. Ús saludable de les tecnologies.
11. Disseny de campanyes de promoció d'AF com estil de vida actiu i saludable.

## Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 03 - Salut i benestar
- 11 - Ciutats i comunitats sostenibles

## Sistema d'avaluació i qualificació

Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa en tot el territori estatal):

0 - 4,9: Suspens (SS)

5,0 - 6,9: Aprovat (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Excel·lent (SB)

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua a través de diferents 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
Tasques	40%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13
Treball grupal	30%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13

Treball individual	30%	B3; G4; G6; T3; T7; E7; E9; E13
--------------------	-----	---------------------------------

Criteris NECESSARIS per fer la mitjana entre les activitats avaluadores:

Activitat avaluadora	Criteri per fer la mitjana
Tasques	igual o més 4/10
Treball grupal	igual o més 5/10
Treball individual	igual o més 5/10

REQUISITS PER SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

- Assistència mínima obligatòria a les sessions presencials del 65%. En aquesta forqueta de faltes permeses ja estaran incloses les faltes per malaltia o lesió.

IMPORTANT:

Si no se supera l'avaluació contínua per incompliment d'algun dels requisits necessaris descrits anteriorment, l'alumne suspendrà l'assignatura.

**Recuperació:**

Es podrà optar a recuperar el treball individual.

D'acord amb la normativa vigent, **en l'activitat avaluadora del treball individual, només es podrà optar a la recuperació, si s'ha suspès. En cas de No Presentat, no es podrà optar a la recuperació.**

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Tasques	No recuperables	No recuperables
Treball grupal	No recuperable	No recuperable
Treball individual	30%	Recuperable

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu.