

## GUÍA DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA

### *Programas para el fomento de la práctica de la actividad física*

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA		
<b>Denominación:</b> Programas para el fomento de la práctica de la actividad física. (Physical activity programmes)		
<b>Módulo:</b> Fundamentos psicológicos y sociales de la motricidad humana		
<b>Código:</b> 202411107	<b>Año del plan de estudio:</b> 2011	
<b>Carácter:</b> Básica	<b>Curso académico:</b> 2016/2017	
<b>Créditos:</b> 6	<b>Curso:</b> 2	<b>Semestre:</b> 3
<b>Idioma de impartición:</b> castellano		

DATOS BÁSICOS DEL PROFESORADO				
<b>Coordinador/a:</b> Elena Delgado Rico				
<b>Centro/Departamento:</b> Facultad de Ciencias de la Educación, Departamento de Psicología Social, Evolutiva y de la Educación				
<b>Área de conocimiento:</b> Psicología Evolutiva y de la Educación				
<b>Nº Despacho:</b> 12	<b>E-mail:</b> elena.delgado@dpces.uhu.es		<b>Telf.:</b> 959218474	
<b>URL Web:</b>				
<b>Horario tutorías primer semestre<sup>1</sup>:</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	11.15 - 14.15			
	17.45 - 18.45	15.30 - 17.30		
<b>Horario tutorías segundo semestre:</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
9.00 - 11 13.30 - 14.30			11.15 - 14.15	
<b>OTRO PROFESORADO:</b>				
<b>Nombre y apellidos:</b> Gema Paramio Pérez				
<b>Centro/Departamento:</b> Facultad de Ciencias de la Educación, Psicología Social, Evolutiva y de la Educación				
<b>Área de conocimiento:</b> Psicología Evolutiva y de la Educación				
<b>Nº Despacho:</b> PBPB1 nº17	<b>E-mail:</b> gema.paramio@dpsi.uhu.es		<b>Telf.:</b> 959 21.92.07	
<b>URL Web:</b> www.gemaparamio.com				

<sup>1</sup> El horario de tutorías de ambos semestres puede sufrir modificaciones con posterioridad a la publicación de esta Guía Docente; se recomienda al alumnado consultar las actualizaciones del mismo en los tablones de anuncios de los Departamentos.

<b>Horario tutorías primer semestre:</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
		11:30-12:30		
	17:30-18:30			<b>13:00-15:00</b>
<b>Horario tutorías segundo semestre:</b>				
<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
	13:30-15:30			11:30-15:30

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

### REQUISITOS Y/O RECOMENDACIONES:

### COMPETENCIAS:

#### **a. Genéricas (G):**

G3. Reunir e interpretar datos relevantes en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que permitan emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

G4. Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

G5. Poseer habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

#### **b. Específicas (E):**

E5. Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividad física sobre los aspectos físicos, psicológicos y sociales del ser humano.

E8. Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo en el marco de la actividad física y el deporte.

E9. Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.

E20. Promover y comprender la importancia de las actividades físicas en el medio natural, como ocupación del tiempo de ocio de forma activa, saludable y potenciando valores ecológicos.

E21. Conocer, desarrollar y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

E22. Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas en el medio natural fomentando un aprendizaje autónomo.

E27. Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades actuales.

E28. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

E29. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

E30. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva-recreativa.

E31. Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el

ámbito científico.

E32. Diseñar, desarrollar, presentar y defender públicamente informes de elaboración propia, relacionados con el perfil profesional.

**RESULTADOS DEL APRENDIZAJE:**

1. Comprensión de los determinantes de los estilos de vida de la población, y más específicamente, los factores que facilitan o dificultan la práctica habitual de la actividad física.
2. Conocimiento de los principios básicos de la promoción de la salud y saber aplicarlos a la promoción de la actividad física.
3. Conocimiento de los aspectos fundamentales del diseño de programas de intervención para el fomento de la actividad física, de su puesta en práctica y de su evaluación.
4. A la luz de la experiencia acumulada en el fomento de la actividad física en países europeos y otros contextos, saber identificar factores que contribuyen al éxito de este tipo de programas.
5. Diseño de un programa original y viable de fomento de la actividad física con un grupo concreto de la población.

**METODOLOGÍA**

**Número de horas de trabajo del alumnado:**

- Nº de Horas en créditos ECTS:.....150
- Clases Grupos grandes: ..... 33
  - Clases Grupos reducidos: ..... 12
  - Trabajo autónomo o en tutoría.....105

**Técnicas docentes:**

Sesiones académicas teóricas	x	Sesiones académicas prácticas	x
Exposición y debate	x	Trabajos en grupo	x
Lecturas obligatorias	x	Estudio de casos, supuestos prácticos	x
Role-playing		Visitas y excursiones	
Tutorías especializadas	x	Proyectos de investigación	x

**Desarrollo de las técnicas utilizadas:**

El desarrollo de la asignatura se fundamenta en los siguientes principios metodológicos:

1. Combinación del estudio teórico, de la reflexión personal y de la aproximación práctica a la materia objeto de estudio.
2. Cooperación alumnos-profesor y alumnos-alumnos mediante diversas formas de trabajo en equipo y a través de una dinámica participativa en clase.
3. Estímulo de la utilización de los propios conocimientos y recursos por parte del alumno.
4. Empleo de mecanismos de evaluación que permitan medir los progresos alcanzados y mejorar en el proceso de enseñanza/aprendizaje.

Las técnicas que está previsto utilizar son preferentemente las siguientes:

- a) Exposiciones en clase por parte del profesor.
- b) Exposiciones en clase por parte de los alumnos.
- c) Lecturas individuales y análisis crítico de textos.
- d) Debates en clase en pequeño grupo y gran grupo.
- e) Análisis de casos prácticos.
- f) Diseño de proyectos de intervención.
- g) Análisis de material audiovisual.
- h) Explicación y ensayo de las prácticas en clase.
- i) Recogida de datos relacionados con la realización de las prácticas y análisis de los mismos.
- j) Elaboración individual y grupal de los informes de prácticas.
- k) Presentación de los informes por parte de los alumnos.
- l) Tutorías individuales o de grupos.
- m) Exposiciones en el aula de los conocimientos de carácter teórico-conceptual (conceptos, teorías, modelos, principios...).
- n) Búsqueda y análisis de documentos y literatura especializada.
- o) Estudio independiente del estudiante y preparación de trabajos y exámenes.

### **ACTIVIDADES FORMATIVAS**

#### *PRESENCIALES*

- Exposiciones en el aula de los conocimientos de carácter teórico-conceptual (conceptos, teorías, modelos, principios...): 18h
- Realización de actividades de análisis, debate y reflexión colectiva sobre cuestiones propias de la materia: 5h
- Asistencia y participación en seminarios-tutorías en grupos pequeños o individuales: 4h
- Sesión magistral: 18h

#### *NO PRESENCIALES*

- Análisis de fuentes documentales: 10h
- Aprendizaje colaborativo: 15h
- Lecturas: 10h
- Actividades no presenciales de aprendizaje del estudiante mediante análisis de documentos escritos, elaboración de trabajos y estudio de la materia impartida: 15h
- Estudio independiente del estudiante y preparación de trabajos y exámenes: 55h

### **TEMARIO DESARROLLADO**

1. La actividad físico-deportiva y el sedentarismo en la sociedad actual: situación y tendencias en cada grupo de población. Implicaciones individuales y sociales.
2. Factores determinantes de los estilos de vida. Apoyos y barreras para la práctica de la actividad física.
3. Principios conceptuales y metodológicos de la promoción de la salud aplicables en el fomento de la actividad física.
4. El diseño de programas de fomento de la actividad física: clarificación conceptual, fundamentos metodológicos y orientaciones prácticas.
5. El logro de la eficacia, de la eficiencia, de la satisfacción de los usuarios y de la aceptación social en los programas de fomento de la actividad física.
6. La actividad físico-deportiva y la prevención del abuso de las drogas.
7. Recursos disponibles para la puesta en marcha de programas en este campo.

### **BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS**

#### **• Básica:**

Barbosa, E.f.; de Moura, D.g. (2013). *Proyectos educativos y sociales: planificación, gestión, seguimiento y evaluación*. Madrid: Narcea.

Bobenrieth, M., Mendoza, R. (2012). El proceso de investigar. En: Bobenrieth Astete, M. (comp.). *Cómo investigar con éxito en ciencias de la salud*. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública, vol. II, pp. 410-448.

FAROS (2013). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Deu.

WHO (2007). *A European framework to promote psysical activity for health*. Copenhagen: WHO.

WHO (2012). *Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth*. Copenhagen: WHO.

• **Específica**

Bolte, G., Tamburlini, G., y Kohlhuber, M. (2009). Environmental inequalities among children in Europeevaluation of scientific evidene and policy implications. *European journal of Public health, 20 (1)*, 14-20.

Calmeiro, L., y Gaspar de Matos, M. (2004). *Psicología do Exercício e saúde*. Lisboa: Visao e contextos.

Delgado, M.A., y Roales-Nieto, J. (1994). *Psicología y Pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid: Siglo XXI.

Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Madrid: Inde.

Fernández-Ballesteros, R. (Dir.) (1995): *Evaluación de Programas. Una guía práctica en ámbitos sociales, educativos y de la salud* Madrid: Editorial Síntesis.

Generelo Lanaspá, E.; Zaragoza Casterad, J. y Julián clemente, J.A. (coord.) (2014). *Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia: en el camino de soluciones reales*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Goñi, A. (2009). *El autoconcepto físico. Psicología y educación*. Madrid: Pirámide.

Hallal, P., Victora, C., Azevedo, M., y Wells, J. (2006). Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Medicine, 36 (12)*, 1019-1030.

Hardy, L., Bass, S., Booth, M. (2007). Changes in sedentary behavior among adolescents girls: a 2.5-year prospective cohort study. *Journal of adolescent health, 40*, 158-165.

Haug, E., Rasmussen, M., Samdal, O., Iannotti, R., Kelly, C., Borraccino, A., Vereecken, C., Melkevik, O., Lazzeri, G., Giacchi, M., Ercan, O., Due, P., Ravens-Sieberer, U., Currie, C., Morgan, A., Ahluwalia, N., y the HBSC Obesity Writing Group. Overweight in school-aged children and its relationship with demographic and lifestyle factors: results from the WHO-Collaborative Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study. *International Journal of Public Health, 54*, s167-s179.

Martínez de Quel Pérez, O., Fernández García, E. y Camacho Miñano, M.J. (2010). Percepción de dificultades para la práctica de la actividad física en chicas

adolescentes y su evolución con la edad. *Apunts. Educación Física y Deportes*, nº 99, pp. 92-99.

Mendoza, R. (2000). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes españoles: implicaciones para la promoción de la salud y para el fomento de la actividad físico-deportiva. En: *Educación física y salud: Actas del 2º Congreso Internacional de Educación física*. Jerez de la Frontera.

Mendoza, R., Sagrera, M. R., y Batista-Foguet, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: CSIC.

Moya, P., Sánchez, M., López, J., Escribano, F., Notario, B., Salcedo, F., y Martínez, V. (2011). Coste-efectividad de un programa de actividad física de tiempo libre para prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños de 9-10 años. *Gaceta Sanitaria*, 25 (3), 198-204.

Obrusnikova, I, y Cavalier, A. (2011). Perceived barriers and facilitators of participation in after-school physical activity by children with autism spectrum disorders. *Journal of developmental physical disabilities*, 23, 195-211.

Oreskovic, N., Kuhlthau, K., Romm, D., y Perrin, J. (2009). Built environment and weight disparities among children in high- and low-income towns. *Academic pediatrics*, 9 (5), 315-321.

Parfitt, G., y Eston, R. (2005). The relationship between children's habitual activity level and psychological well-being. *Acta paediatrica*, 94, 1791-1797.

Richards, R., Poulton, R., Reeder, A., y Williams, S. (2009). Childhood and contemporaneous correlates of adolescent leisure time physical inactivity: a longitudinal study. *Journal of adolescent health*, 44, 260- 267.

Sherwood, N., Wall, M., Neumark-Sztainer, D., y Story, M. (2009). Effect of socioeconomic status on weight change patterns in adolescents. *Preventing chronic disease: public health research, practice and policy*, 6 (1), 1-6.

Tercedor, P. (2000). *Actividad física, condición física y salud*. Madrid: Editorial Wanceulen Tolbert Kimbro, R., Brooks-Gunn, J., y McLanahan, S. (2011).

Young children in urban areas: links among neighborhood characteristics, weight status, outdoor play, and television watching. *Social science and medicine*, 72, 668-676.

WHO/EC (2011). *Good practice appraisal tool for obesity prevention programmes, projects, initiatives and interventions*. Denmark: WHO/EC.

• **Otros recursos**

**CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES (ESPAÑA)**

<http://www.csd.gob.es>

**MINISTERIO DE SANIDAD (ESPAÑA).**

Estrategia de promoción de la salud en el sistema nacional de salud:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>

Promoción de la salud:

<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/home.htm>

Sistema de información de promoción y educación para la salud:

<http://sipes.msps.es/sipes2/indexAction.do>

### **JUNTA DE ANDALUCIA**

#### **CONSEJERIA DE SALUD, IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES**

[http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/portal/index.jsp?opcion=listadoTematico&idioma=es&perfil=ciud&tema=/temas\\_es/C\\_3\\_NUESTRA\\_SALUD/C\\_1\\_Vida\\_sana/Alimentacion\\_equilibrada\\_actividad\\_fisica/&desplegar=/temas\\_es/C\\_3\\_NUESTRA\\_SALUD/](http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/portal/index.jsp?opcion=listadoTematico&idioma=es&perfil=ciud&tema=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/C_1_Vida_sana/Alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/&desplegar=/temas_es/C_3_NUESTRA_SALUD/)

#### **PLAN INTEGRAL DE OBESIDAD INFANTIL DE ANDALUCIA**

<http://www.lareddelasandia.org/login/index.php>

### **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD**

Proyectos y programas:

<http://www.who.int/entity/en/>

Publicaciones:

<http://www.who.int/publications/en/>

<http://www.euro.who.int/en/publications>

[http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1245&Itemid=1497](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=1245&Itemid=1497)

### **REDALYC**

[www.redalyc.org](http://www.redalyc.org)

### **LATINDEX**

<http://www.latindex.unam.mx/>

### **PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH ALLIANCE (PAHA)**

<http://www.paha.org.uk/SitePage/about-paha>

### **CONVENCIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

<http://www.un.org/disabilities/convention/conventionfull.shtml>

### **SISTEMA DE EVALUACIÓN**

#### **• Técnicas e instrumentos de evaluación:**

- El 60% de la nota final procederá de una prueba escrita individual destinada a evaluar los conocimientos adquiridos. Será necesario superar esta prueba para aprobar la asignatura. Esta prueba constará de entre 30 – 40 preguntas tipo test de opción múltiple (3 opciones). Para aprobarlo habrá que acertar, al menos, el 70%, dado que no se restan los errores. Esta prueba se realizará en la fecha determinada de forma oficial por el Decanato.
- El 40% de la calificación procederá de la realización de uno o varios trabajos, informes y/o actividades formativas realizadas por el alumnado a lo largo del curso. Será obligatoria la asistencia a las clases en las que se presenten los informes de prácticas (al final de semestre), independientemente de si las presentan los compañeros o el propio alumno. Los alumnos que no asistan a dichas clases tendrán una reducción de 0,5 puntos en la calificación de sus prácticas por cada clase en la que no estén presentes. No serán aceptados como válidos los informes de prácticas que



muestren que no se han seguido aspectos fundamentales de las directrices dadas en clase. Se valorará positivamente el esfuerzo realizado por el alumno, la adecuación a los objetivos de la práctica, la originalidad y la capacidad de análisis y de síntesis, así como la corrección en la redacción y la claridad en la presentación. Será necesario obtener una calificación de al menos 2 puntos por el conjunto de las prácticas para considerar superada la parte práctica de la asignatura.

La calificación obtenida en las prácticas será sumada a la del examen una vez que éste esté aprobado. Será necesario alcanzar un mínimo de 5 puntos para aprobar la asignatura, siendo requisito tener aprobadas ambas partes de la asignatura. Se guardarán hasta septiembre las notas del apartado superado, ya sea teórico o práctico. La fecha del examen de Septiembre será el límite para la presentación de las prácticas no superadas en Junio. El plan de prácticas ejecutado durante el semestre en que se imparte la asignatura es válido también para los que se presenten a la convocatoria de septiembre. No habrá un plan de prácticas específico para éstos.

• **Criterios de evaluación y calificación:**

- Manejo significativo de los conocimientos más importantes recogidos en el programa.
- Seguimiento de las instrucciones dadas para cada práctica
- Profundidad en el análisis efectuado.
- Aplicación de la teoría a la experiencia real
- Originalidad e implicación con las ideas que se plantean.
- Fundamento y rigor de los argumentos expuestos.
- Relación entre las ideas: comparaciones contrastes, semejanzas...
- Crítica razonada.
- Claridad y orden en la exposición.
- Uso de elementos de síntesis en las producciones: índices, introducción, conclusiones, gráficos, tablas, ilustraciones, etc.
- Cuidado de los aspectos formales: ortografía, presentación, autores, citas... (En los exámenes, las faltas de ortografía reducirán la calificación. No se admitirán informes de prácticas con faltas de ortografía.). En todo el proceso de evaluación se tendrá especialmente en cuenta la expresión escrita y oral de los alumnos.

**Sistema de evaluación para el alumnado que no pueda asistir a clase por motivos especificados en el artículo 9 de la Normativa de Evaluación de la Universidad de Huelva**

No será necesario aprobar el examen, ni asistir a las clases de presentación de prácticas, pero sí realizar a lo largo del semestre seis prácticas, siguiendo las instrucciones que el profesor facilitará para cada una de ellas. La temática de las seis prácticas se distribuirá como sigue:

- Dos versarán en un análisis crítico de programas de fomento de la actividad física desarrollados en España, evaluados y publicados.
- Otras dos, en un análisis crítico de programas de fomento de la actividad física desarrollados en otros países, evaluados y publicados.
- Otra práctica consistirá en un resumen y análisis crítico de un texto profesional relacionado con la asignatura (a elegir en consenso con el profesor).
- Finalmente, otra práctica será un análisis personal (con apoyo bibliográfico)



de las barreras que dificultan la actividad física en un grupo de población específico, terminando con el esbozo de un programa de intervención relacionado con el mismo desde un ámbito laboral concreto vinculado con el ejercicio profesional de las ciencias de la actividad física y del deporte.

Todas estas prácticas serán presentadas personalmente por el alumno o alumna al profesor al final del semestre en una fecha que se le indique.

#### **MECANISMOS DE CONTROL Y SEGUIMIENTO**

- o Tutorías individuales y grupales
- o Revisión de borradores de informes de las prácticas
- o Contactos a través del correo electrónico
- o Guías de trabajo, documentos específicos y orientaciones precisas para facilitar el tratamiento de los contenidos
- o Clarificación de dudas en las propias aulas





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
*Grado en Programas para el fomento de la práctica de la actividad física*  
Guía didáctica de la asignatura

