

BLOQUE I
Assessment Academy

BLOQUE II
Educación inclusiva

BLOQUE III
Enseñanza y
aprendizaje digital

BLOQUE IV
Aprendizaje
Experiencial

Proyecto Hábitos Saludables en Ejercicio y Nutrición (HaSEN). | Lidia Brea Alejo.

■ RESUMEN

40 alumnos del doble grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Fisioterapia han participado en el Proyecto de Hábitos Saludables en Ejercicio y Nutrición (HaSEN), a través de su asignatura de Actividad Física y Salud de cuarto curso. Durante la asignatura han sido los encargados de diseñar, ejecutar y supervisar el programa de ejercicio físico desarrollado en dicho proyecto para 20 empleados de la Universidad Europea de Madrid. Para ello, se ha realizado toda la asignatura de manera experiencial adquiriendo los resultados de aprendizaje pretendidos y tomando conciencia de la realidad de lo que van a afrontar en su carrera profesional. Los alumnos han realizado, siempre con el participante asignado, un consentimiento informado, una valoración de factores de riesgo cardiovascular (gracias a las analíticas realizadas a los participantes en el Servicio Médico), una valoración de la composición corporal a través de antropometría, han buscado las recomendaciones de ejercicio físico para el perfil poblacional de su participante, así como los test de condición física más idóneos y en base a todo ello han desarrollado un programa de ejercicio físico de seis semanas de duración. Los estudiantes han expuesto que este proyecto y la metodología de la asignatura les ha servido para estar mejor preparados de cara a la realidad de utilizar la herramienta del ejercicio físico en personas sedentarias, consiguiendo así un aprendizaje muy significativo. Los participantes del proyecto han evaluado de forma muy satisfactoria a los alumnos, a través de las rúbricas diseñadas para ello.

■ RESULTADO

- » Comprensión de conceptos fundamentales relacionados con las relaciones entre la actividad física y la salud, valorando el grado de importancia vital de cada uno.
- » Determinación, a partir de pruebas y programaciones específicas, del grado de dominio útil de los conocimientos adquiridos respecto a la incidencia en la salud de la actividad físico-deportiva.
- » Profesionalidad de los estudiantes a la hora de utilizar el material y el equipamiento deportivo y seguir los protocolos de seguridad en la realización de prácticas con personas, con sus diversas características.
- » Realización de trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con la actividad física y la salud.