

<p>PROGRAMACIÓN DOCENTE</p> <h1>SAÚDE E CALIDADE DE VIDA</h1> <p>curso 2018-19</p>
--

ESQUEMA XERAL

- | | |
|-------|--|
| I. | Datos descritivos da materia |
| II. | Contexto da materia |
| III. | Obxectivos xerais |
| IV. | Adquisición de destrezas e habilidades |
| V. | Volume de traballo |
| VI. | Distribución de contidos: teóricos e prácticos |
| VII. | Metodoloxía docente |
| VIII. | Avaliación da aprendizaxe |
| IX. | Observacións |

I.- DATOS DESCRIPTIVOS DA MATERIA
--

Nome da materia	Saúde e calidade de vida
Código	IV20113
Tipo (M / O / AC)	M
Curso	3º
Créditos Totais	3
Horas totais de traballo da/o estudante	75
Cuadrimestral (especificar 1º/2º)	1º
Ámbito de coñecemento (H / T / XS / C / CS)	H

Tipo: M=materia, O=obradoiro e AC=actividade complementaria

Ámbito: H=humanidades, T=tecnolóxico, XS=xurídico social, C=científico e CS=ciencias da saúde

I.1. Profesoras: Maria José Venegas Rojase Elena Vila Suárez

Profesora coordinadora da materia: Maria José Venegas Rojas

Profesoras	Créditos (especificar A, P ou V)	Horario titorías	Lugar de impartición	Lingua
M Jose venegas Rojas	1.5 A		Escola de Enxeñería Forestal	
Elena Vila Suárez	1.5 A e P		Escola de Enxeñería Forestal	

A = aula P = laboratorio V = viaxe de estudos

I. 2. Data oficial dos exames finais

https://seix.uvigo.es/uv/web/maiores/page/ci_calendario

I. 4. Coñecementos previos para cursar a materia

Non son necesarios.

II.- ENCADRAMENTO DA MATERIA NO PROGRAMA

A saúde das persoas é unha peza clave para a súa calidade de vida. Son varias as áreas que a integran e é importante coñecelas para previr, manter ou mellorar a mesma. As sociedades cambian, os hábitos mudan e en cada unha das etapas evolutivas as necesidades tamén son diferentes. Neste contexto, sitúase a materia que pretende dar a coñecer, profundar e reflexionar sobre as áreas que garanten unha boa saúde e unha mellor calidade de vida.

III.- OBXECTIVOS XERAIS

- Reflexionar sobre a importancia que ten unha boa saúde e calidade de vida para as persoas en cada unha das etapas da súa vida.
- Profundar nas diferentes áreas vinculadas coa saúde e calidade de vida das persoas maiores dende un punto de vista teórico e práctico.

IV.- ADQUISICIÓN DE DESTREZAS E HABILIDADES

Espérase do alumnado que:

- Faga unha valoración da importancia que ten o coidado da súa saúde para unha boa calidade de vida.
- Reflexione sobre os seus hábitos diarios e a súa repercusión sobre a saúde e calidade de vida.
- Adquiera coñecementos teórico-prácticos aplicables en diferentes áreas vinculadas coa saúde e calidade de vida nas diferentes vertentes: mental, física, emocional, sexual, medioambiental, ...

V.- VOLUME DE TRABALLO

Técnica	Horas presenciais aula	Horas presenciais fóra da aula	Factor de traballo do alumnado	Horas de traballo persoal do alumnado	Horas totais do alumnado	Créditos
Clase maxistral	15	-	1.5	22.5	37.5	1.5
Prácticas	15	-	1.5	22.5	37.5	1.5
Viaxe de estudos						
Exame						
Total					75	3

En total a materia conta con 30 créditos teórico prácticos que inclúen:

- 90 % aproximado dos créditos corresponden as sesións teórico-prácticas dirixidas polas profesoras nas que o alumnado participará de forma activa.
- 10% aproximado dos créditos corresponderá á presentación do traballo ou desenvolvemento da proba teórico-práctica de avaliación.

O alumnado asistirá ao 80% das clases para superar a materia.

VI.- DISTRIBUCIÓN DE CONTIDOS

Programa teórico – práctico

Tema	Contidos	Duración
1	APROXIMACIÓN Á SAÚDE E CALIDADE DE VIDA	6
2	ACTIVIDADE FÍSICA, DEPORTE, OCIO E RECREACIÓN	10
3	ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES	4
4	CONTORNA SOCIAL. SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL	4
5	PROMOCIÓN E PREVENCIÓN DE ENFERMIDADES E ACCIDENTES	4
6	DECÁLOGO PARA A SAÚDE E CALIDADE DE VIDA	2

Bibliografía recomendada

Fuster, V. (2009). *La ciencia de la salud. Mis consejos para una vida sana*. Barcelona: Planeta.

Amigo Vázquez, I; Fernandez Rodriguez, C; Perez Álvarez M. (2003). *Manual de psicología de la salud*. Madrid: Pirámide.

Fernández Ballesteros, R. (2000) *Gerontología social*. Madrid: Pirámide.

VII.- METODOLOXÍA DOCENTE

As clases desenvolveranse mediante sesións teórico-prácticas por parte das profesoras onde utilizarán diferentes estilos de ensinanza en función do contido e onde o alumnado poderá participar activamente nelas.

Ao finalizar a materia, farase unha avaliación teórico-práctica do alumnado. Tipo de avaliación (exame/ traballo) que se explicará ao principio da materia.

VIII.- AVALIACIÓN DA APRENDIZAXE

- A asistencia ao 80 % das clases é obrigatoria para superar a materia.
- Farase unha avaliación continua tendo en conta a actitude positiva e a participación nas tarefas feitas na clase.
- A nota final será a acadada na elaboración e presentación dun decálogo saudable.
- Se for preciso, a nota final será a do exame teórico-práctico sobre os coñecementos adquiridos.
- As profesoras explicarán, nos primeiros días de clases, o tipo de avaliación que se realizará.

IX.- OBSERVACIÓNS