

PROPUESTA AULAS DE LA EXPERIENCIA: Título Universitario en Ciencias Humanas (UPV/EHU)

“Educación Física, Autonomía y Bienestar Integral” “Gorputz Hezkuntza, Autonomia eta Ongizate Integrala”

- Asignatura optativa (4,5 cr)
 - o Modalidades docentes: 1cr Magistral + 3,5 cr Prácticas de Aula
- Idioma: euskara o castellano
- Máximo 25 personas. Debido a la practicidad de la asignatura
- Lugar: Facultad de Educación y Deporte-Educación (16:00-19:00h)
- Profesorado del Departamento de Educación Física y Deportiva.
- Aceptada la propuesta en Comisión Permanente del 11/02/2026



Justificación de la asignatura

La propuesta de la asignatura optativa **“Educación Física, Autonomía y Bienestar Integral”**, se enmarca en los objetivos del programa **Aulas de la Experiencia** del Campus de Álava de la **Universidad del País Vasco (UPV/EHU)**, integrado en el título universitario en **Ciencias Humanas**, y responde a la necesidad de promover un **envejecimiento activo, saludable y autónomo**, desde una perspectiva educativa, humanista y basada en la evidencia científica.

La asignatura parte de la concepción de la **educación física a lo largo de la vida** como un elemento clave para el mantenimiento de la **autonomía personal**, la **salud integral** y la **calidad de vida** en las personas mayores de 55 años. En este sentido, se considera fundamental no solo la práctica de actividad física, sino también la educación de la persona en las recomendaciones internacionales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física y reducción del sedentarismo, con el propósito de **capacitar y empoderar** al alumnado para una práctica **consciente, segura, adaptada y autónoma**.

Este proceso educativo resulta esencial para fomentar la **autogestión de la actividad física**, la prevención de riesgos, la mejora de la funcionalidad y la sostenibilidad de hábitos activos en el tiempo, más allá del contexto académico.

La propuesta metodológica, fundamentalmente práctica, se apoya en los **aspectos ludomotrices del movimiento**, entendiendo el juego y las actividades motrices significativas como herramientas pedagógicas privilegiadas para favorecer la motivación, el disfrute, la adherencia y la interacción social. Este enfoque contribuye no solo a la mejora de capacidades físicas como la fuerza, el equilibrio, la coordinación o la movilidad, sino también al **equilibrio emocional**, la **autoestima**, la **percepción de competencia personal** y la **participación social activa**, dimensiones clave del bienestar integral en el proceso de envejecimiento.

La evidencia científica destaca el impacto positivo de la actividad física regular en la **prevención de la dependencia**, la reducción del riesgo de caídas, la mejora de la salud mental y el fortalecimiento de las redes sociales en personas mayores. De este modo, se promueve una visión del envejecimiento como una etapa activa, valiosa y con capacidad de aprendizaje, coherente con los principios del envejecimiento saludable propuestos por la OMS.

Así, la incorporación de la asignatura **“Educación Física, Autonomía y Bienestar Integral”** se justifica plenamente al ofrecer una formación orientada a la **educación para la salud**, el **empoderamiento personal** y la **autonomía funcional**, contribuyendo de manera significativa a los objetivos formativos del programa *Aulas de la Experiencia* y al desarrollo integral del alumnado dentro del ámbito de las **Ciencias Humanas**.

Competencias generales (CG) y resultados de aprendizaje (RA)-el alumnado será capaz de:

CG1. Comprender el papel de la educación física y la actividad motriz a lo largo de la vida como elementos fundamentales para la promoción de la autonomía personal, la salud integral y la calidad de vida en las personas mayores.

- RA1. Explicar la contribución de la educación física y la actividad motriz a lo largo de la vida en la promoción de la autonomía personal, la salud integral y la calidad de vida en las personas mayores, desde una perspectiva ludomotriz.

CG2. Adoptar y fomentar una actitud de empoderamiento personal, activa, responsable y autónoma hacia el autocuidado y la promoción de la salud favoreciendo la toma de decisiones informadas en relación con la actividad física y los hábitos de vida activos.

- RA2. Mostrar una actitud activa, responsable y autónoma hacia el autocuidado, integrando la actividad física regular como parte de un estilo de vida saludable y sostenible.

CG3. Conocer e interpretar las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en materia de actividad física y reducción del sedentarismo, aplicándolas de forma crítica y adaptada a las características y necesidades personales.

- RA3. Identificar, comprender e interpretar las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre actividad física y reducción del sedentarismo, reconociendo su base científica y su relevancia para la salud y la funcionalidad en la edad adulta y el envejecimiento.

CG4. Desarrollar una práctica de actividad física consciente, segura y autónoma, basada en el autoconocimiento corporal, la autorregulación del esfuerzo y la prevención de riesgos.

- RA4. Desarrollar una práctica de actividad física consciente y segura, demostrando autoconocimiento corporal, capacidad de autorregulación del esfuerzo y utilización de estrategias básicas de prevención de riesgos y lesiones.

Contenidos

Bloque 1. El juego motor: la importancia de la ludomotricidad a lo largo de la vida.

- El juego motor como herramienta educativa y promoción de la salud.
- Juego, cooperación y sociomotricidad.
- PRÁCTICA: Juegos

Bloque 2. Educación física, envejecimiento activo y bienestar integral.

- Concepto de educación física a lo largo de la vida.
- Envejecimiento activo y saludable: autonomía personal, funcionalidad y calidad de vida.
- Recomendaciones de la OMS sobre actividad física y sedentarismo.
- PRÁCTICA: Mini descansos activos en la vida diaria para romper el sedentarismo. Incorporación del movimiento en rutinas diarias.

Bloque 3. Conciencia corporal y seguridad en la práctica

- Autoconocimiento: percepción y control corporal.
- Respiración, postura y control del movimiento.
- Principios básicos de seguridad y prevención de lesiones.
- Reconocimiento de límites y señales corporales.
- PRÁCTICA: respiración, activación, movilidad articular, vuelta a la calma

Bloque 4. Actividad física aeróbica para la vida diaria

- Actividades aeróbicas accesibles (caminar, desplazamientos activos).
- Regulación de la intensidad y duración del esfuerzo.
- PRÁCTICA: valoración de la capacidad cardiorrespiratoria a través de pruebas de campo, diseño de rangos de intensidad. Aplicación del entrenamiento interválico, control del ritmo y la intensidad.

Bloque 5. Fortalecimiento muscular funcional

- Importancia de la fuerza para la autonomía personal.
- Aplicación de la fuerza a las actividades de la vida diaria.
- PRÁCTICA: aplicación de los patrones motores en ejercicios de fuerza. Ergometría en movimientos diarios para evitar lesiones. Ejercicio físico con resistencia y cargas.

Bloque 6. Equilibrio, coordinación y prevención de caídas

- Factores de riesgo de caídas.
- Ejercicios de equilibrio y coordinación.
- Mejora de la estabilidad y la confianza en el movimiento.
- PRÁCTICA: ejercicios de equilibrio, importancia de los apoyos, la salud en tus pies

Bloque 7. Movimiento con soporte musical

- El baile y la danza como actividad aeróbica y herramienta de prevención funcional.
- PRÁCTICA: actividades con soporte musical

EVALUACIÓN: basada en la asistencia y participación activa. Compromiso con el proceso y la integración de hábitos.