



Guía Docente

Datos Identificativos					2011/12
Asignatura (*)	Educación física, educación para a saúde e calidade de vida		Código	652439020	
Titulación					
Descritores					
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos	
Mestrado Oficial	2º cuatrimestre	Primeiro	Optativa	3	
Idioma	Castelán				
Prerrequisitos					
Departamento	Didácticas Específicas				
Coordinación	Varela Garrote, Lara	Correo electrónico	lara.varela@udc.es		
Profesorado	Varela Garrote, Lara	Correo electrónico	lara.varela@udc.es		
Web					
Descrición xeral	<p>La educación física y el deporte constituyen un medio con gran potencial en la promoción de la salud, entendida ésta, como un estado de bienestar a nivel físico, psíquico y social, estrechamente vinculada al concepto de calidad de vida.</p> <p>No sólo se trata de adquirir conocimientos básicos que ayuden al individuo a conocer su cuerpo y los efectos saludables que para él tienen las buenas prácticas, o la prevención de determinadas enfermedades, sino de que adquiera hábitos de vida que contribuyan a mantener y mejorar su salud, entre los que ocupan un lugar relevante la adquisición de conocimientos prácticos para su puesta en práctica.</p> <p>La generación de hábitos de vida saludables tiene que ir acompañada con prácticas satisfactorias y vivencias agradables, tanto en escolares como en adultos. No se pueden generar hábitos a través de modelos que generen presión, ansiedad y estrés. Se considera muy importante que la población en general tenga buenas sensaciones y se divierta en el transcurso de sus prácticas deportivas, para generar la necesidad de incorporarlas como hábitos para toda la vida. Si las experiencias son frustrantes o muy exigentes, es probable que las personas prefieran realizar otras actividades.</p> <p>Consideramos necesario la aplicación de programas a gran escala que fomenten la práctica deportiva, para todas la población en general. Es indispensable adaptarse a la diversidad de gustos y necesidades de las personas, para lo que se requiere una mayor flexibilidad de las actuales estructuras, que permita ampliar la cobertura de los programas.</p>				

Competencias da titulación

Código	Competencias da titulación

Resultados da aprendizaxe

Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)	Competencias da titulación		
Capacidad para relacionar la educación física con la salud y la calidad de vida y transmitir dichas relaciones	AI29	BI8	CM1 CM8
Valorar críticamente la posibilidad de generar hábitos saludables a través del trabajo del currículum de educación física			CM1
Capacidad para generar propuestas de innovación educativa para la promoción de estilos de vida activos a través de los contenidos de educación física	AI23 AI27	BI2	
Valorar la importancia que tienen la realización de trabajos de investigación relacionados con la evaluación de programas de educación física	AI16		CM8
Capacidad para diseñar, justificar, aplicar y evaluar propuestas de intervención para trabajar la salud a través de la educación física.	AI28 AI32	BI3 BI6 BI8	CM3
Capacidad para realizar un análisis crítico de fuentes documentales relacionadas con la materia.	AI29		CM8
Capacidad para resolver tareas de forma colaborativa relacionadas con la materia.	AI27	BI3	CM1

Contidos

Temas	Subtemas



1. Educación física, salud y calidad de vida	Marco conceptual Estilos de vida y salud Educación física y promoción de la salud
2. Hacia una educación física para la salud	Los contenidos de la educación física La salud en el currículum de educación física. Promoción de hábitos saludables desde la educación física: - Hábitos de práctica físico-deportiva - Hábitos higiénicos - Hábitos posturales - Hábitos alimenticios: imagen corporal y problemas asociados - Mitos y falsas creencias sobre la educación física
3. Innovación en educación física	Propuestas educativas para la promoción de estilos de vida activos.
4. Investigación en educación física	Los programas de educación física y deporte: problemas para su evaluación Pautas para la evaluación de programas físico-deportivos. Experiencias en evaluación de programas físico-deportivos

Planificación			
Metodoloxías / probas	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Actividades iniciais	1	1	2
Sesión maxistral	9	18	27
Portafolios do alumno	4	12	16
Análise de fontes documentais	3	0	3
Traballos tutelados	3	18	21
Presentación oral	2	2	4
Aprendizaxe colaborativa	2	0	2
Atención personalizada	0	0	0

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Actividades iniciais	Al comenzar el curso se llevan a cabo actividades iniciales para conocer las competencias, intereses y motivaciones del alumnado para el logro de los objetivos a alcanzar. Así podremos conocer información de interés (punto de partida) para articular mejor la docencia y optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje.
Sesión maxistral	Exposición oral complementada con el uso de medios audiovisuales y la introducción de algunas preguntas dirigidas a los estudiantes, con la finalidad de transmitir conocimientos y facilitar el aprendizaje. La clase magistral es también conocida como ?conferencia?, ?método expositivo? o ?lección magistral?. Esta última modalidad se suele reservar a un tipo especial de lección impartida por un profesor en ocasiones especiales, con un contenido que supone una elaboración original y basada en el uso casi exclusivo de la palabra como vía de transmisión de la información a la audiencia.
Portafolios do alumno	Es una carpeta ou archivador ordenado por secciones, debidamente identificadas o etiquetadas, que contienen los registros o materiales produto de las actividades de aprendizaje realizadas por el alumno en un período de tiempo, con los comentarios y cualificaciones asignadas por el profesor, lo que le permite visualizar el progreso del alumno. El portafolios o carpeta incluye todo lo que hace el alumno, como: apuntes o notas de clases, trabajos de investigación, guías de trabajo y su desarrollo, comentarios de notas, resúmenes, pruebas escritas, autoevaluaciones, tareas desarrolladas, comentarios de progreso del alumno realizados por el profesor, etc.



Análise de fontes documentais	Técnica metodolóxica que supón a utilización de documentos audiovisuais y/o bibliográficos (fragmentos de reportaxes documentais ou películas, noticias de actualidade, paneles gráficos, fotografías, biografías, artigos, textos legislativos, etc.) relevantes para a temática da materia con actividades especificamente deseñadas para o análise dos mesmos. Se pode empregar como introdución xeral a un tema, como instrumento de aplicación do estudo de casos, para a explicación de procesos que non se poden observar directamente, para a presentación de situacións complexas ou como síntese de contidos de carácter teórico ou práctico.
Traballos tutelados	Metodoloxía deseñada para promover o aprendizaxe autónomo dos estudantes, baixo a tutela do profesor e en escenarios variados (académicos e profesionais). Está referida prioritariamente ao aprendizaxe do "cómo facer as cousas". Constitúe unha opción baseada na asunción por parte dos estudantes da responsabilidade por o propio aprendizaxe. Este sistema de ensino baséase en dous elementos básicos: o aprendizaxe independente dos estudantes e o seguimento de ese aprendizaxe por parte do profesor-tutor.
Presentación oral	Presentación oral por parte dos alumnos do proxecto de innovación e do traballo da investigación do día realizado.
Aprendizaxe colaborativa	Conxunto de procedementos de ensino-aprendizaxe guiados de forma presencial y/o apoiados con tecnoloxías da información e as comunicacións, que se baséan na organización da clase en pequenos grupos nos que o alumnado traballa xuntamente na resolución de tarefas asignadas por parte do profesorado para optimizar o propio aprendizaxe e o dos outros membros do grupo.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Portafolios do alumno Aprendizaxe colaborativa	<p>Portafolio do alumno:</p> <p>Os traballos desenvolvidos na asignatura poden implicar atención individualizada se así o considera necesario o alumno. O portafolio deberá ser revisado por parte do docente previamente á entrega final do mesmo, en horario de tutorías.</p> <p>Aprendizaxe colaborativo:</p> <p>Se realizarán diversos traballos en clase para desenvolverlos individualmente ou en grupos. En algúns casos é necesario que o docente guíe este traballo para o seu axuste de cara á consecución das competencias da materia.</p>

Avaliación

Metodoloxías	Descrición	Cualificación
Portafolios do alumno	<p>Para a avaliación desta materia o alumno terá que presentar obrigatoriamente o portafolio.</p> <p>Este documento incluírá ademais de lo indicado na metodoloxía, un calendario de asistencia e unha autoavaliación do alumno.</p> <p>É necesario asistir ao menos ao 80% das sesións para optar ao aprobado.</p> <p>Computa un 40% na avaliación.</p>	40
Traballos tutelados	<p>Se realizarán dous traballos tutelados:</p> <p>1) "La investigación del día": consiste en buscar e analizar un artigo de unha revista científica centrada en alguna das áreas da materia "Educación Física, saúde e calidade de vida", seguindo uns criterios indicados por parte do profesor. Computa un 10% na avaliación.</p> <p>2) "Proxecto de Innovación": Este traballo consiste en o deseño de un proxecto de Innovación Educativa centrada na promoción da Educación Física, a Saúde y/o a Calidade de Vida centrada en un ámbito concreto (Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria, Bachillerato, Universidade, Adultos, Terceira Edade, Pedagogía Terapéutica, etc.). Computa un 30% na avaliación.</p>	40



Presentación oral	Consiste en la exposición en clase (y posterior discusión) de los trabajos tutelados y computarán de la siguiente forma: - La presentación oral de "la investigación del día": 10% - La presentación oral del "proyecto de innovación": 10%	20
-------------------	---	----

Observacións avaliación

Fontes de información

Bibliografía básica

Bibliografía complementaria

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Lecer e deporte: perspectivas para a acción socioeducativa na infancia/652439021

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías