



## Guía Docente

| Datos Identificativos |  |                    |                    |           | 2011/12 |
|-----------------------|--|--------------------|--------------------|-----------|---------|
| Asignatura (*)        | Educación física, educación para a saúde e calidade de vida  |                    | Código             | 652439020 |         |
| Titulación            | MESTRADO UNIVERSITARIO EN INNOVACIÓN, ORIENTACIÓN E AVALIACIÓN EDUCATIVA   |                    |                    |           |         |
| Descritores           |  |                    |                    |           |         |
| Ciclo                 | Período  | Curso              | Tipo               | Créditos  |         |
| Mestrado Oficial      | 2º cuadrimestre  | 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  |
|--------|---|
| A17    | Desenvolver temáticas propias da Sociedade da Información aplicadas á educación para promover a igualdade social e rexional, e a mellora do benestar e a calidade de vida dos cidadáns e das cidadás.                               |
| A24    | Ser capaz de desenvolver a innovación educativa e metodoloxía de investigación nos ámbitos da educación física e da dramatización e a expresión corporal a través da investigación e a avaliación.                                  |
| A28    | Elaborar e desenvolver modelos teóricos e estratexias pedagóxicas que sustenten procesos innovadores de dinamización educativa.   |
| A29    | Adquirir e saber aplicar os coñecementos teóricos e metodolóxicos que capaciten ó alumnado para promover procesos de acción socioeducativa no contexto institucional e xeográfico da Administración Local.                          |
| A30    | Ser capaz de identificar as principais liñas de investigación en orientación e de analizar e valorar os métodos e técnicas de investigación utilizados.   |
| A33    | Ser capaz de aplicar os coñecementos adquiridos e resolver problemas en contornos novos ou pouco coñecidos dentro de contextos máis amplos (ou multidisciplinares) relacionados coa Innovación, orientación e avaliación educativa. |
| B2     | Capacidade de adaptación a situacións novas.  |
| B3     | Traballar de forma autónoma e con iniciativa.   |
| B6     | Capacidade de innovar (creatividade) dentro de contextos educativos formais e non formais.  |
| B8     | Ser capaz de comunicarse cos seus compañeiros, coa comunidade educativa e coa sociedade en xeral no ámbito das súas áreas de coñecemento.   |
| C1     | Expresarse correctamente, tanto de forma oral coma escrita, nas linguas oficiais da comunidade autónoma.  |
| C3     | Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida.   |



|    |   |
|----|---|
| C8 | Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade. |
|----|---|

| Resultados da aprendizaxe  |                            |                   |            |
|--|----------------------------|-------------------|------------|
| Competencias de materia (Resultados de aprendizaxe)  | Competencias da titulación |                   |            |
| Capacidade para relacionar a educación física con a saúde e a calidade de vida e transmitir dichas relaciones  | AI29                       | BI8               | CM1<br>CM8 |
| Valorar criticamente a posibilidade de generar hábitos saudables a través del trabajo del currículum de educación física                             |                            |                   | CM1        |
| Capacidade para generar propostas de innovación educativa para a promoción de estilos de vida activos a través de los contenidos de educación física | AI23<br>AI27               | BI2               |            |
| Valorar la importancia que tienen la realización de trabajos de investigación relacionados con la evaluación de programas de educación física        | AI16                       |                   | CM8        |
| Capacidade para diseñar, justificar, aplicar e avaliar propostas de intervención para traballar a saúde a través de la educación física.             | AI28<br>AI32               | BI3<br>BI6<br>BI8 | CM3        |
| Capacidade para realizar un análisis crítico de fuentes documentales relacionadas con la materia.  | AI29                       |                   | CM8        |
| Capacidade para resolver tarefas de forma colaborativa relacionadas con la materia.  | AI27                       | BI3               | CM1        |

| Contidos                                     |  |
|--|--|
| Temas  | Subtemas   |
| 1. Educación física, salud y calidad de vida | Marco conceptual<br>Estilos de vida y salud<br>Educación física y promoción de la salud  |
| 2. Hacia una educación física para la salud  | Los contenidos de la educación física<br>La salud en el currículum de educación física.<br>Promoción de hábitos saludables desde la educación física:<br>- Hábitos de práctica físico-deportiva<br>- Hábitos higiénicos<br>- Hábitos posturales<br>- Hábitos alimenticios: imagen corporal y problemas asociados<br>- 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<br>Pautas para la evaluación de programas físico-deportivos.<br>Experiencias en evaluación de programas físico-deportivos  |

| Planificación                 |                   |  |              |
|-------------------------------|-------------------|--|--------------|
| Metodoloxías / probas         | Horas presenciais | Horas non presenciais /<br>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 iniciais 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 finalidade de transmitir conocimientos y facilitar el aprendizaje.<br>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 contido 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 metodológica que supone la utilización de documentos audiovisuales y/o bibliográficos (fragmentos de reportajes documentales o películas, noticias de actualidad, paneles gráficos, fotografías, biografías, artículos, textos legislativos, etc.) relevantes para la temática de la materia con actividades específicamente diseñadas para el análisis de los mismos. Se puede emplear como introducción general a un tema, como instrumento de aplicación del estudio de casos, para la explicación de procesos que no se pueden observar directamente, para la presentación de situaciones complejas o como síntesis de contenidos de carácter teórico o práctico.      |
| Traballos tutelados           | Metodología diseñada para promover el aprendizaje autónomo de los estudiantes, bajo la tutela del profesor y en escenarios variados (académicos y profesionales). Está referida prioritariamente al aprendizaxe del ?cómo hacer las cosas?. Constituye una opción basada en la asunción por los estudiantes de la responsabilidad por su propio aprendizaje.<br>Este sistema de enseñanza se basa en dos elementos básicos: el aprendizaje independiente de los estudiantes y el seguimiento de ese aprendizaje por el profesor-tutor.   |
| Presentación oral             | Presentación oral por parte de los alumnos del proyecto de innovación y del trabajo de la investigación del día realizado.   |
| Aprendizaxe colaborativa      | Conjunto de procedimientos de enseñanza-aprendizaje guiados de forma presencial y/o apoyados con tecnologías de la información y las comunicaciones, que se basan en la organización de la clase en pequeños grupos en los que el alumnado trabaja conjuntamente en la resolución de tareas asignadas por el profesorado para optimizar su propio aprendizaje y la de los otros miembros del grupo.  |

| Atención personalizada                            |  |
|---|--|
| Metodoloxías                                      | Descrición   |
| Portafolios do alumno<br>Aprendizaxe colaborativa | Portafolio del alumno:<br><br>Los trabajos desarrollados en la asignatura pueden implicar atención individualizada si así lo considera necesario el alumno. El portafolio deberá ser revisado por el docente previamente a la entrega final del mismo, en horario de tutorías.<br><br>Aprendizaje colaborativo:<br><br>Se realizarán diversos trabajos en clase para desarrollarlos individualmente o en grupos. En algunos casos es necesario que el docente guie este trabajo para su ajuste de cara a la consecución de las competencias de la materia. |

| Avaliación |
|------------|
|------------|



| Metodoloxías          | Descrición   | Cualificación |
|-----------------------|--|---------------|
| Portafolios do alumno | Para la evaluación de esta materia el alumno tendrá que presentar obligatoriamente el portafolio.<br>Este documento incluirá además de lo indicado en la metodología, un calendario de asistencia y una autoevaluación del alumno.<br>Es necesario asistir al menos al 80% de las sesiones para optar al aprobado.<br>Computa un 40% en la evaluación.   | 40            |
| Traballos tutelados   | Se realizarán dos traballos tutelados:<br>1) ?La investigación del día?: consiste en buscar y analizar un artículo de una revista científica centrada en alguna de las áreas de la materia "Educación Física, salud y calidad de vida", siguiendo unos criterios indicados por la profesora. Computa un 10% en la evaluación.<br><br>2) ?Proyecto de Innovación ?: Este trabajo consiste en el diseño de un proyecto de Innovación Educativa centrada en la promoción de la Educación Física, la Salud y/o la Calidad de Vida centrada en un ámbito concreto (Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria, Bachillerato, Universidad, Adultos, Tercera Edad, Pedagogía Terapéutica, etc.). Computa un 30% en la evaluación. | 40            |
| Presentación oral     | Consiste en la exposición en clase (y posterior discusión) de los traballos tutelados y computarán de la siguiente forma:<br>- La presentación oral de "la investigación del día": 10%<br>- 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