



| Guía docente          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |          |           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|-----------|
| Datos Identificativos |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |          | 2017/18   |
| Asignatura (*)        | Educación física, educación para la salud y calidad de vida                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                    | Código   | 652439020 |
| Titulación            | Mestrado Universitario en Innovación, Orientación e Avaliación Educativa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                    |          |           |
| Descriptores          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |          |           |
| Ciclo                 | Periodo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Curso              | Tipo     | Créditos  |
| Máster Oficial        | 2º cuatrimestre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Primero            | Optativa | 3         |
| Idioma                | Castellano                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |          |           |
| Modalidad docente     | Presencial                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                    |          |           |
| Prerrequisitos        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |          |           |
| Departamento          | Didácticas Específicas e Métodos de Investigación e Diagnóstico en Educación                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                    |          |           |
| Coordinador/a         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Correo electrónico |          |           |
| Profesorado           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Correo electrónico |          |           |
| Web                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                    |          |           |
| Descripción general   | <p>La educación física y el deporte constituyen un medio con gran potencial en la promoción de la salud, entendida ésta, scomo un estado de bienestar a nivel físico, psíquico y social, estrechamente vinculada al concepto de calidad de vida. 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 acompasada 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 / Resultados del título |                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Código                               | Competencias / Resultados del título                                                                                                                                                                                                  |
| A1                                   | Ser capaz de aplicar los conocimientos adquiridos y resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con la Innovación, orientación y evaluación educativa. |
| A18                                  | Desarrollar temáticas propias de la Sociedad de la Información aplicadas a la educación para promover la igualdad social y regional, y la mejora del bienestar y la calidad de vida de los ciudadanos y ciudadanas.                   |
| A25                                  | Ser capaz de desarrollar la innovación educativa y metodología de investigación en los ámbitos la educación física y de la dramatización y la expresión corporal a través de la investigación y la evaluación.                        |
| A29                                  | Elaborar y desarrollar modelos teóricos y estrategias pedagógicas que sustenten procesos innovadores de dinamización educativa.                                                                                                       |
| A30                                  | Adquirir y saber aplicar los conocimientos teóricos y metodológicos que capaciten al alumnado para promover procesos de acción socioeducativa en el contexto institucional y geográfico de la Administración Local.                   |
| A31                                  | Ser capaz de identificar las principales líneas de investigación en orientación y de analizar y valorar los métodos y técnicas de investigación utilizados.                                                                           |
| B2                                   | Capacidad de adaptación a situaciones nuevas.                                                                                                                                                                                         |
| B3                                   | Trabajar de forma autónoma y con iniciativa.                                                                                                                                                                                          |
| B6                                   | Capacidad de innovar (creatividad) dentro de contextos educativos formales y no formales.                                                                                                                                             |
| B8                                   | Ser capaz de comunicarse con sus compañeros, con la comunidad educativa y con la sociedad en general en el ámbito de sus áreas de conocimiento.                                                                                       |
| C1                                   | Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.                                                                                                                        |
| C3                                   | Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.                                           |



|    |                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C8 | Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad. |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Resultados de aprendizaje                                                                                                                             |                                      |                   |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|------------|
| Resultados de aprendizaje                                                                                                                             | Competencias / Resultados del título |                   |            |
| Capacidad para relacionar la educación física con la salud y la calidad de vida y transmitir dichas relaciones                                        | AI30                                 | BI8               | CM1<br>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 | AI24<br>AI28                         | BI2               |            |
| Valorar la importancia que tienen la realización de trabajos de investigación relacionados con la evaluación de programas de educación física         | AI17                                 |                   | CM8        |
| Capacidad para diseñar, justificar, aplicar y evaluar propuestas de intervención para trabajar la salud a través de la educación física.              | AI1<br>AI29                          | BI3<br>BI6<br>BI8 | CM3        |
| Capacidad para realizar un análisis crítico de fuentes documentales relacionadas con la materia.                                                      | AI30                                 |                   | CM8        |
| Capacidad para resolver tareas de forma colaborativa relacionadas con la materia.                                                                     | AI28                                 | BI3               | CM1        |

| Contenidos                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tema                                         | Subtema                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 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                    |                           |                                           |                        |               |
|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|------------------------|---------------|
| Metodologías / pruebas           | Competencias / Resultados | Horas lectivas (presenciales y virtuales) | Horas trabajo autónomo | Horas totales |
| Actividades iniciales            |                           | 1                                         | 1                      | 2             |
| Sesión magistral                 |                           | 9                                         | 18                     | 27            |
| Análisis de fuentes documentales |                           | 3                                         | 0                      | 3             |
| Trabajos tutelados               |                           | 3                                         | 21                     | 24            |
| Presentación oral                |                           | 3                                         | 6                      | 9             |
| Aprendizaje colaborativo         |                           | 3                                         | 6                      | 9             |
| Atención personalizada           |                           | 1                                         | 0                      | 1             |

(\*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos



| 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 magistral                | 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.                                                                 |
| Análisis de fontes documentales | Técnica metodolóxica que supone la utilización de documentos audiovisuales y/o bibliográficos (fragmentos de reportajes documentales o películas, noticias de actualidade, 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 estudo 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. |
| Trabajos tutelados              | Metodoloxía 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Aprendizaje colaborativo        | 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                                                                                                                                                                                                                                    |
| Trabajos tutelados<br>Aprendizaje colaborativo | Trabajos tutelados y Aprendizaje colaborativo:<br><br>Se realizarán diversos trabajos en clase. En algunos casos es necesario que el profesorado guíe este trabajo para su ajuste de cara a la consecución de las competencias de la materia. |

| Evaluación                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Metodoloxías                    | Competencias / Resultados | Descrición                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Calificación |
| Presentación oral               |                           | Consiste en la exposición en clase (y posterior discusión) del análisis de fontes documentales y de los trabajos tutelados.                                                                                                                                                                                                                                        | 30           |
| Trabajos tutelados              |                           | ?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.). | 40           |
| Análisis de fontes documentales |                           | Este trabajo tiene como denominación en la materia ?La investigación del día?: consiste en buscar y analizar un artículo de una revista científica centrada en alguna de las áreas de la materia siguiendo unos criterios indicados por la profesora.                                                                                                              | 30           |



| Observaciones evaluación |
|--------------------------|
|                          |

| Fuentes de información |
|------------------------|
| Básica                 |
| Complementaria         |

| Recomendaciones                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente                             |
| Ocio y deporte: perspectivas para la acción socioeducativa en la infancia/652439021 |
| Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente                                |
|                                                                                     |
| Asignaturas que continúan el temario                                                |
|                                                                                     |
| Otros comentarios                                                                   |
|                                                                                     |

(\*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías