



Guía Docente				
Datos Identificativos				2024/25
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			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Didácticas Específicas e Métodos de Investigación e Diagnóstico en Educación			
Coordinación		Correo electrónico		
Profesorado		Correo electrónico		
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. 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 / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Capacidad para relacionar la educación física con la salud y la calidad de vida y transmitir dichas relaciones	AI30	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	AI24 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 AI29	BI3 BI6 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

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	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Actividades iniciais		1	1	2
Sesión maxistral		9	18	27
Análise de fontes documentais		3	0	3
Traballos tutelados		3	21	24
Presentación oral		3	6	9
Aprendizaxe colaborativa		3	6	9
Atención personalizada		1	0	1

\*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.
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	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 seu 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 das comunicacións, que se basan na organización da clase en pequenos grupos nos que o alumnado traballa xuntamente na resolución de tarefas asignadas polo profesorado para optimizar o seu propio aprendizaxe e o dos outros membros do grupo.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados Aprendizaxe colaborativa	Traballos tutelados e Aprendizaxe colaborativa:  Se realizarán diversos traballos en clase. En algúns casos é necesario que o profesorado guíe este traballo para o seu axuste cara á consecución das competencias da materia.

### Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Presentación oral		Consiste na exposición en clase (e posterior discusión) do análise de fontes documentais e dos traballos tutelados.	30
Traballos tutelados		"Proxecto de Innovación": Este traballo consiste no deseño dun proxecto de Innovación Educativa centrada na promoción da Educación Física, a Saúde y/o a Calidade de Vida centrada nun ámbito concreto (Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria, Bachillerato, Universidade, Adultos, Tercera Edade, Pedagogía Terapéutica, etc.).	40
Análise de fontes documentais		Este traballo ten como denominación na materia "La investigación del día": consiste en buscar e analizar un artigo de unha revista científica centrada en algúns das áreas da materia seguindo uns criterios indicados polo profesora.	30

### 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