



Guía docente				
Datos Identificativos				2024/25
Asignatura (*)	Educación física, educación para la salud y calidad de vida	Código	652439020	
Titulación	Mestrado Universitario en Innovación, Orientación e Avaliación Educativa			
Descriptorios				
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, 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 toda 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	B18	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

Contenidos	
Tema	Subtema
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				
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 comezar el curso se llevan a cabo actividades iniciais para coñecer las competencias, intereses y motivacións del alumnado para el logro de los obxetivos a alcanzar. Así podremos coñecer 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 introdución de algunhas preguntas dirixidas a los estudantes, con la finalidade de transmitir coñecimentos y facilitar el aprendizaje. La clase magistral es también conocida como "conferencia", "método expositivo" o "lección magistral". Esta última modalidade se suele reservar a un tipo especial de lección impartida por un profesor en ocasións especiais, 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, artigos, textos legislativos, etc.) relevantes para la temática de la materia con actividades especificamente diseñadas para el análisis de los mismos. Se puede emplear como introdución xeral 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 situacións complejas o como síntesis de contidos de carácter teórico o práctico.
Trabajos tutelados	Metodoloxía diseñada para promover el aprendizaje autónomo de los estudantes, baixo 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 estudantes de la responsabilidad por su propio aprendizaje. Este sistema de enseñanza se basa en dos elementos básicos: el aprendizaje independente de los estudantes y el seguimiento de ese aprendizaxe por el profesor-tutor.
Presentación oral	Presentación oral por parte de los alumnos del proxecto de innovación y del traballo de la investigación del día realizado.
Aprendizaje colaborativo	Conxunto de procedimientoss de enseñanza-aprendizaje guiados de forma presencial y/o apoyados con tecnoloxías de la información y las comunicacións, que se basan en la organización de la clase en pequenos grupos en los que el alumnado traballa conjuntamente en la resolución de tarefas asignadas por el profesorado para optimizar su propio aprendizaxe y la de los otros membros del grupo.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Trabajos tutelados Aprendizaje colaborativo	Trabajos tutelados y Aprendizaje colaborativo: Se realizarán diversos traballos en clase. En algunhas casos es necesario que el profesorado guíe este traballo 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 traballos tutelados.	30
Trabajos tutelados		"Proxecto de Innovación": Este traballo consiste en el diseño de un proxecto 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 traballo 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 seguindo unos criterios indicados por la profesora.	30



Observaciones evaluación

Fuentes de información				
<table border="1"><thead><tr><th>Básica</th><td> </td></tr><tr><th>Complementaria</th><td> </td></tr></thead></table>	Básica		Complementaria	
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