

Facultad de Educación

GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA

1290 - Escuela y Salud: Actividad Física, Deporte y Nutrición

Máster Universitario en Investigación e Innovación en Contextos Educativos
Optativa. Curso 1

Curso Académico 2023-2024

1. DATOS IDENTIFICATIVOS

Título/s	Máster Universitario en Investigación e Innovación en Contextos Educativos	Tipología y Curso	Optativa. Curso 1
Centro	Facultad de Educación		
Módulo / materia	DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL, BIENESTAR Y EDUCACIÓN MÓDULO FORMATIVO		
Código y denominación	1290 - Escuela y Salud: Actividad Física, Deporte y Nutrición		
Créditos ECTS	4	Cuatrimestre	Cuatrimestral (1)
Web			
Idioma de impartición	Español	English friendly	No
		Forma de impartición	Presencial

Departamento	DPTO. EDUCACION
Profesor responsable	MIKEL PEREZ GUTIERREZ
E-mail	mikel.perez@unican.es
Número despacho	Edificio Interfacultativo. Planta: + 3. PROFESORES DE EDUCACION FISICA (307)
Otros profesores	CARLOS COBO CORRALES

2. CONOCIMIENTOS PREVIOS

Los propios de las titulaciones y, en caso de ser requeridos adicionalmente, de los complementos formativos de naturaleza psicopedagógica que permiten el acceso a este Máster.

3. COMPETENCIAS GENÉRICAS Y ESPECÍFICAS DEL PLAN DE ESTUDIOS TRABAJADAS

Competencias Genéricas
Que los/as estudiantes hayan demostrado la capacidad de concebir, diseñar, poner en práctica y adoptar un proceso sustancial de investigación con seriedad académica.
Que los/as estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
Que los/as estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
Competencias Específicas
Identificar y distinguir las características más importantes de la investigación educativa y analizar sus implicaciones para la educación y su innovación.
Relacionar la investigación con la mejora de la calidad y la innovación educativa.
Adquirir competencias en comprensión, análisis y aplicación de los conocimientos adquiridos en el diseño y desarrollo de una investigación o innovación educativa.
Conocer técnicas de recogida de información y análisis de datos.
Adquirir una visión crítica y ética para interpretar críticamente los resultados científicos técnicos en el ámbito de los temas tratados en el máster.
Realizar contribuciones originales, innovadoras y creativas, planificando, realizando y comunicando resultados científicos y técnicos tanto a público especializado y no especializado en el ámbito de estudio.
Competencias Básicas
Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación.
Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio.
Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios.
Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades.
Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
Competencias Transversales
Que cultiven su capacidad de aprendizaje autónomo, además de las competencias interpersonales relacionadas con el trabajo en equipo, la colaboración grupal en contextos social y culturalmente diversos, la capacidad crítica y autocrítica, y la autoregulación emocional.

3.1 RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Adquiere el conocimiento y las habilidades suficientes para la identificación y caracterización de problemas de investigación propios del ámbito de la materia.
- Aplica los conocimientos adquiridos para desarrollar una investigación empírica sobre algún/algunos contenido/s de la materia.
- Es capaz de impulsar y desarrollar proyectos educativos en este ámbito.
- Conoce el estado de la cuestión actual en relación a los principales núcleos temáticos del módulo.
- Diseña un proyecto de investigación o intervención aplicando los conocimientos adquiridos en este módulo que permita responder a demandas socio-educativas o interrogantes científicos emergentes.
- Es capaz de identificar factores protectores y de riesgo que posibiliten elaborar programas de promoción y prevención.

4. OBJETIVOS

Esta asignatura pretende que el alumnado identifique y caracterice las principales líneas de investigaciones o trabajos vinculados a la actividad física, el deporte y la nutrición en el ámbito de la salud y la educación, determinando sus fortalezas y debilidades, así como aplicar los conocimientos adquiridos para planificar un trabajo de investigación relacionado con alguno de los contenidos de la asignatura.

5. MODALIDADES ORGANIZATIVAS Y MÉTODOS DOCENTES	
ACTIVIDADES	HORAS DE LA ASIGNATURA
ACTIVIDADES PRESENCIALES	
HORAS DE CLASE (A)	
- Teoría (TE)	20
- Prácticas en Aula (PA)	20
- Prácticas de Laboratorio Experimental(PLE)	
- Prácticas de Laboratorio en Ordenador (PLO)	
- Prácticas Clínicas (CL)	
Subtotal horas de clase	40
ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO (B)	
- Tutorías (TU)	6
- Evaluación (EV)	4
Subtotal actividades de seguimiento	10
Total actividades presenciales (A+B)	50
ACTIVIDADES NO PRESENCIALES	
Trabajo en grupo (TG)	25
Trabajo autónomo (TA)	25
Tutorías No Presenciales (TU-NP)	
Evaluación No Presencial (EV-NP)	
Total actividades no presenciales	50
HORAS TOTALES	100

6. ORGANIZACIÓN DOCENTE													
CONTENIDOS		TE	PA	PLE	PLO	CL	TU	EV	TG	TA	TU-NP	EV-NP	Semana
1	Identificación y caracterización de problemas de investigación propios a la temática abordada.	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	2,50	2,50	0,00	0,00	3
2	Promoción de la actividad física, estilos de vida y hábitos saludables. El papel de los hábitos de alimentación en la promoción de la salud.	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	2,50	2,50	0,00	0,00	1
3	Metodologías para el desarrollo de programas de actividad física y alimentación en el campo de la salud y la educación.	8,00	8,00	0,00	0,00	0,00	2,00	1,00	10,00	10,00	0,00	0,00	2
4	Conocimiento y propuesta de investigaciones sobre líneas de investigación asociadas a la temática.	8,00	8,00	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	10,00	10,00	0,00	0,00	4
TOTAL DE HORAS		20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	6,00	4,00	25,00	25,00	0,00	0,00	
Esta organización tiene carácter orientativo.													

TE	Horas de teoría
PA	Horas de prácticas en aula
PLE	Horas de prácticas de laboratorio experimental
PLO	Horas de prácticas de laboratorio en ordenador
CL	Horas de prácticas clínicas
TU	Horas de tutoría
EV	Horas de evaluación
TG	Horas de trabajo en grupo
TA	Horas de trabajo autónomo
TU-NP	Tutorías No Presenciales
EV-NP	Evaluación No Presencial

7. MÉTODOS DE LA EVALUACIÓN														
Descripción	Tipología	Eval. Final	Recuper.	%										
Trabajo individual	Trabajo	No	Sí	50,00										
<table border="1"> <tr> <td>Calif. mínima</td> <td>5,00</td> </tr> <tr> <td>Duración</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fecha realización</td> <td>Durante el curso</td> </tr> <tr> <td>Condiciones recuperación</td> <td>El docente establecerá, en su caso, los trabajos a realizar para la recuperación.</td> </tr> <tr> <td>Observaciones</td> <td></td> </tr> </table>		Calif. mínima	5,00	Duración		Fecha realización	Durante el curso	Condiciones recuperación	El docente establecerá, en su caso, los trabajos a realizar para la recuperación.	Observaciones				
Calif. mínima	5,00													
Duración														
Fecha realización	Durante el curso													
Condiciones recuperación	El docente establecerá, en su caso, los trabajos a realizar para la recuperación.													
Observaciones														
Trabajo grupal	Trabajo	No	Sí	50,00										
<table border="1"> <tr> <td>Calif. mínima</td> <td>5,00</td> </tr> <tr> <td>Duración</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fecha realización</td> <td>Durante el curso</td> </tr> <tr> <td>Condiciones recuperación</td> <td>El docente establecerá, en su caso, los trabajos a realizar para la recuperación.</td> </tr> <tr> <td>Observaciones</td> <td></td> </tr> </table>		Calif. mínima	5,00	Duración		Fecha realización	Durante el curso	Condiciones recuperación	El docente establecerá, en su caso, los trabajos a realizar para la recuperación.	Observaciones				
Calif. mínima	5,00													
Duración														
Fecha realización	Durante el curso													
Condiciones recuperación	El docente establecerá, en su caso, los trabajos a realizar para la recuperación.													
Observaciones														
TOTAL				100,00										
Observaciones														
<p>ORTOGRAFÍA: Entendemos que el alumnado universitario tiene asumidas las capacidades lingüísticas en relación a la expresión oral y escrita. Por tanto, es primordial y obligatorio la corrección ortográfica (ortografía, acentuación y puntuación), gramatical y léxica en los trabajos y exámenes realizados como condición imprescindible para superar la asignatura.</p> <p>PLAGIO En lo relativo a la realización fraudulenta (plagio) de las pruebas de evaluación, la calificación se ajustará a lo establecido en el artículo 32 del Reglamento de los procesos de evaluación en la Universidad de Cantabria: "La realización fraudulenta de las pruebas o actividades de evaluación supondrá directamente la calificación de suspenso '0' en la asignatura en la convocatoria correspondiente, invalidando con ello cualquier calificación obtenida en todas las actividades de evaluación de cara a la convocatoria extraordinaria. Dicha circunstancia habrá de ser puesta en conocimiento del Centro'.</p> <p>NORMAS DE CITACIÓN Por último la Junta de Centro aprobó que la Facultad asume como criterio de citación las Normas APA para todos los trabajos académicos. Aunque dichas normas tienen diferentes ediciones, como referencia inicial os adjuntamos el link de la BUC esperando que ello sea de ayuda y referencia para su desarrollo: https://web.unican.es/buc/recursos/guias-y-tutoriales/guia?g=28</p>														
Criterios de evaluación para estudiantes a tiempo parcial														
<p>ALUMNADO MATRÍCULA PARCIAL El procedimiento de evaluación para el alumnado a tiempo parcial que no acude a clase con regularidad consistirá en la realización de un examen y/o en la entrega de trabajos que le indicará el profesor, en la fecha establecida por la Facultad para el examen de la asignatura. Aquellos que acuden a clase podrán acogerse a la misma evaluación que todos los estudiantes.</p>														

8. BIBLIOGRAFÍA Y MATERIALES DIDÁCTICOS

BÁSICA

- Abad Galzacorta, B., Cañada López, D., & Cañada López, M. (2010). ¡Dame 10! Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Aibar Solana, A., Pérez Ordás, R., & Estrada Tenorio, S. (2019). Promoción de la actividad física para la salud en la escuela: formación teórica y práctica. CAPAS, Universidad de Zaragoza.
- Calañas-Continente, A. J. (2005). Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinología y Nutrición*, 52(S2), 8-24. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>
- Casimiro Andújar, A. J., Delgado Fernández, M., & Águila Soto, C. (2014). Actividad física, educación y salud. Universidad de Almería.
- Collier, L. S., da Cunha, J. P. F., Rohan, P. d. A., & Neto, R. C. (2020). Health Literacy in Schools. Materials for teachers. SHE (Schools for Health in Europe). <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/teachers-resources/material-for-teachers-2020.pdf>
- Corbin, C. B., Castelli, D. M., Sibley, B. A., & Le Masurier, G. C. (2022). Fitness for Life. *Human Kinetics*.
- Generelo Lanaspa, E., Zaragoza Casterad, J., & Julián Clemente, J. A. (2014). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia: en el camino de las soluciones reales. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G. & De Bourdeaudhuij, I. (2011). Toward the development of a pedagogical model for health-based physical education. *Quest*, 63, 321-328.
- Harvard T.H. Chan. (2023). El Plato para Comer Saludable. Recuperado el 06/05/2023 de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- Harvard T.H. Chan. (2023). The Nutrition Source. Recuperado el 06/05/2023 de <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
- Moral García, J. E., Martínez López, E. J., & Grao Cruces, A. (2013). Sedentarismo, salud e imagen corporal en adolescentes. Wanceulen.
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2018). Alimentación sana. Recuperado el 06/05/2023 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2019). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327897>
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2022). Actividad física. Recuperado el 06/05/2023 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Panamericana de la Salud. (2019). Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. Organización Panamericana de la Salud. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51805>
- Ortega, P. (2013). Educación Física para la Salud: bases teóricas y aplicación de un planteamiento integral y cualitativo del movimiento. INDE Publicaciones.
- Paakkari, L., Simovska, V., Pedersen, U., & Schulz, A. (2019). Aprender sobre salud y promoción de la salud en las escuelas. Conceptos clave y actividades. SHE (Schools for Health in Europe). <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/materials-for-teachers-2019-spanish.pdf>
- Physical Literacy. (2023). Home. Recuperado el 06/05/2023 de <https://physicalliteracy.ca/>
- Programa PERSEO. (2008). Guía para una escuela activa y saludable Orientación para los Centros de Educación Primaria: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Ruiz Ruiz, J., España Romero, V., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega Porcel, F. B., Cuenca-García, M., . . . Castillo Garzón, M. J. (2011). Batería ALPHA-Fitness: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. *Manual de instrucciones. Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1210-1214. doi: 10.3305/nh.2011.26.6.5270
- Sánchez López, M., & Ruiz de la Hermosa, A. (2022). Descansos activos: estrategias y recursos para los diferentes niveles educativos. *Tándem: Didáctica de la educación física* (75), 34-41.
- Sánchez López, M., Gutiérrez Díaz del Campo, D., Ruiz de la Hermosa Fernández Infante, A., López Vera, C., & Sánchez Brotons, M. I. (2017). Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. Guía para profesores. Ciudad Real: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Santos, A. P., Grebe, C., Morais, I., & Gomes, I. (2021). Health Literacy in Schools. Materials for teachers. SHE (Schools for Health in Europe). https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/material_for_teachers_2021_health_literacy_18dec.pdf
- SHAPE America. (2023). Home. Recuperado el 06/05/2023 de <https://www.shapeamerica.org/>
- SHE (Schools for Health in Europe). (2023). Home. Recuperado el 06/05/2023 de <https://www.schoolsforhealth.org/>
- SPARK. (2020). SPARK family. Recuperado el 08/05/2023, de <https://sparkpe.org/spark-family/>
- Tejada Mora, J., Nuviala Nuviala, A., & Díaz Trillo, M. (2001). Actividad física y salud. Universidad de Huelva.
- Vilaça, T., Darlington, E., Miranda-Velasco, M. J., Martinis, O., & Masson, J. (2020). Una Guía Metodológica para

transformarse en Escuela Promotora de Salud. SHE (Schools for Health in Europe).
<https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/health-promoting-school/spanish-she-school-manual-2-0.pdf>
 Whitehead, M. E. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. Routledge.

Complementaria

Calderón García, A. (2012). Actividad física y salud, indicadores de programas de Educación Física de alta calidad en la escuela a partir del conocimiento de los profesores. *Lúdica Pedagógica*(17), 138-152.

Calvo Bruzos, S. C., & Alonso Ibáñez, M. B. (1991). Educación para la salud en la escuela. Díaz de Santos.

Carbonero Celis, C. (2016). Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar. Wanceulen.

Chillón Garzón, P. (2010). Unidades didácticas de educación física orientadas a la salud en Secundaria. Wanceulen.

Educantabria. (2023). Red Cantabria de Escuelas Promotoras de Salud. Recuperado el 06/05/2023, de <https://www.educantabria.es/documents/39930/354584/red-cantabria-eps.pdf>

Fernández-Menéndez, M., & Fernández-Río, J. (2018). Educando en salud en educación física: Una experiencia de investigación-acción. *Didacticae*, 3, 102-117.

García Rodríguez-Maimón, M. (2023). Los descansos activos: Una experiencia didáctica para su desarrollo en la enseñanza primaria. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación(48), 784-790.

González Arévalo, C., Almirall Batet, L., Monguillot Hernando, M., Piulachs Núñez, J. M., & Zurita Mon, C. (2019). Educación física saludable: recursos prácticOs. INDE Publicaciones.

Mandigo, J., Francis, N., & Lodewyk, K. (2023). Physical Literacy Concept Paper. Ages 0-12. Physical Literacy. https://physicallit.wpengine.com/wp-content/uploads/2016/08/Physical_Literacy_Concept_Paper.pdf

Monguillot Hernando, M., González Arévalo, C., Zurita Mon, C., Almirall Batet, L., & Guitert i Catasús, M. (2015). Play the Game: gamificación y hábitos saludables en educación física. *Apuntes: Educación física y deportes*(119), 71-79.

Ruiz Juan, F., García Montes, M. E., & Piéron, M. (2009). Actividad física y estilos de vida saludables: análisis de los determinantes de la práctica en adultos. Wanceulen.

Sánchez López, M., García López, L. M., & Ruiz de la Hermosa, A. (2022). Fichas de descansos activos para Educación Infantil y Primaria. Castilla-La Mancha: Universidad de Castilla-La Mancha.

SHAPE America. (2023). Physical Literacy. Recuperado el 06/05/2023 de <https://www.shapeamerica.org/MemberPortal/events/physicalliteracy.aspx>

Timón Benítez, L. M., & Hormigo Gamarro, F. (2010). La salud en la escuela: actividades educativas para el fomento de la salud. Wanceulen.

UNESCO. (2018). Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte. UNESCO. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa

Villena Higuera, J. L., & Molina Fernández, E. (2015). *Ciudades con vida: infancia, participación y movilidad*. Barcelona: Graó.

9. SOFTWARE

PROGRAMA / APLICACIÓN	CENTRO	PLANTA	SALA	HORARIO
-----------------------	--------	--------	------	---------

10. COMPETENCIAS LINGÜÍSTICAS

- Comprensión escrita
- Comprensión oral
- Expresión escrita
- Expresión oral
- Asignatura íntegramente desarrollada en inglés

Observaciones