



DATOS IDENTIFICATIVOS

Actividades físicas de ocio

Asignatura	Actividades físicas de ocio			
Código	P02G050V01905			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OP	4	1c
Lengua Impartición				
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Varela Lorenzo, Raúl			
Profesorado	Varela Lorenzo, Raúl			
Correo-e	raulvl@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

Competencias de titulación

Código	
A14	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre la población adulta, mayores y discapacitados
A15	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud del desarrollo de las actividades físicas inadecuadas entre la población que realiza práctica física orientada a la salud
A16	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales al campo de la actividad física y la salud
A17	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas orientada a la salud
A18	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad que practique la población de adultos, mayores y discapacitados
A23	Capacidad para identificar y valorar los riesgos que puedan derivarse del uso de los equipamientos e instalaciones deportivas
A24	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad físico-deportiva recreativa, con atención a las características individuales y contextuales de las personas
A25	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
A27	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de las actividades físico-deportivas recreativas para toda la población
A28	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físico-deportivas recreativas
A29	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en los practicantes de actividad físico-deportiva recreativa
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
B6	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano
B7	Conocimiento y comprensión de los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana
B9	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del ejercicio físico, juego motor, danza, expresión corporal y actividades en la naturaleza
B10	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del deporte

B12	Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional
B15	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte
B20	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas
B21	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de programas de actividades físico-deportivas
B23	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo

Competencias de materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de las actividades físicas de ocio.	B4	
Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica de las actividades físicas de ocio sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano	B6	
Conocimiento y comprensión de los fundamentos de las actividades físicas de ocio.	B7 B9 B10	
Aplicación de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las actividades físicas de ocio.	B12	
Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	B25	
Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo	B26	
Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional	B13	
Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a las actividades físicas de ocio, con atención a las características individuales y contextuales de las personas	A24	
Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físico-deportivas de ocio.	A17 A25	B15 B21
Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividades físico-deportivas de ocio.	A14 A27	B16
Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físicas de ocio.	A16 A28	B3 B4 B18
Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas de ocio inadecuadas.	A15 A23 A29	B20
Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado, para cada tipo de actividad físico - deportiva de ocio.	A18 A23	B23

Contenidos

Tema	
Bloque Temático 1. Aproximación conceptual al tiempo libre y ocio.	Tema 1. Aproximación conceptual al tiempo libre y ocio.
Bloque temático 2. Fundamentos de actividades de raqueta y pala.	Tema 2. Fundamentos de actividades de raqueta y pala. Tema 3. Los deportes alternativos de raqueta y pala (Shuttleball, palas elásticas, indiacas...) Tema 4. El bádminton, el tenis y el padel. Elementos básicos de la técnica. Tema 5. Otros deportes de raqueta de cancha dividida y de muro.
Bloque temático 3. Bailes y danzas colectivas para la recreación.	Tema 6. Bailes y danzas colectivas para la recreación.
Bloque temático 4. Juegos tradicionales para ocupar el tiempo de ocio	Tema 7. Juegos tradicionales con material complejo
Bloque temático 5. Organización de las actividades físicas para el ocio.	Tema 8. Organización de las actividades físicas para el ocio.

Planificación

Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales

Prácticas de laboratorio	30	0	30
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	10	30	40
Trabajos tutelados	0	29.5	29.5
Sesión magistral	22.5	0	22.5
Pruebas de tipo test	2	6	8
Informes/memorias de prácticas	10	10	20

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

	Descripción
Prácticas de laboratorio	En horario de prácticas de laboratorio se desarrollarán tareas y ejercicios dirigidos o supervisados por el profesor sobre aspectos presentados en las clases teóricas.
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	Los conceptos teóricos y prácticos serán acompañados en las clases teóricas y prácticas con ejercicios de resolución de problemas.
Trabajos tutelados	El estudiante de manera individual o grupal elaborará y presentará una temática consensuada previamente con el profesor sobre algún tema relacionado con la asignatura.
Sesión magistral	Se utilizará la exposición por parte del profesor como medio principal de enseñanza.

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	Mediante las tutorías individuales o grupales en los horarios de atención al alumno
Trabajos tutelados	Mediante las tutorías individuales o grupales en los horarios de atención al alumno

Pruebas	Descripción
Informes/memorias de prácticas	Mediante las tutorías individuales o grupales en los horarios de atención al alumno

Evaluación

	Descripción	Calificación
Prácticas de laboratorio	Asistencia a las clases teóricas y prácticas	10
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	Entrega de los diferentes supuestos planteados por el profesor durante las clases.	10
Trabajos tutelados	Se desarrollará en grupos trabajos tutelados en base a las directrices del profesor/es. Dichos trabajos serán defendidos en clase.	40
Pruebas de tipo test	Examen de respuesta corta y tipo tests	30
Informes/memorias de prácticas	Entrega de un diario de sesiones	10

Otros comentarios sobre la Evaluación

Será necesario alcanzar un 5 en cada una de las partes de que consta la evaluación. La o las partes superadas se guardará la nota para la segunda convocatoria del mismo curso académico.

Fuentes de información

la Posmodernidad. Un análisis sociocrítico. Sevilla: Wanceulen.

Anton, J.L. (2001). *Balonmano recreativo, para todos y en cualquier lugar*. Gymnos. Madrid.

Bantulá, J. (2001). *Juegos motrices cooperativos*. Paidotribo. Barcelona.

Bantulá, J. y Mora, J.M. (2005). *Juegos Multiculturales. 225 juegos tradicionales para un mundo global*. Barcelona: Paidotribo.

Cagigal, J. (1981). *¡Oh! Deporte (Anatomía de un gigante)*. Miñón. Valladolid.

Comité Olímpico Español (1991). *Tenis de Mesa*. Madrid.

Comité Olímpico Español. (1991). *Pelota*. Madrid.

- F.E.P. (2005). *Curso de Monitor Nacional de Pádel*. Madrid.
- Gil, PA. (2003). *Animación y Dinámica de Grupos Deportivos*. Sevilla: Wanceulen
- Hernández, M. (1990). *Iniciación al bádminton*. Madrid: Gymnos.
- Hernández Vázquez, J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación pedagógica en la actividad física. *Apunts: Educació Física i Esports*, 22, 23-30.
- Hernández Vázquez, M. y Gallardo, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. *Apunts d'Educació Física*, 37, 58-67.
- Huizinga, J. (1987). *Homo Ludens*. Alianza. Madrid.
- Lavega, P. (2000). *Juegos y deportes populares tradicionales*. Barcelona: INDE.
- López, A. (2008). *Turismo activo para tod@as*. Sevilla. Wanceulen.
- Ministerio de Educación y Cultura (1998). *Deportes de Raqueta*. Madrid.
- Moncaut, A. (2003). *Fundamentos Técnicos del Pádel*. Madrid.
- Moreno de Palos, C. y García Serrano, R. (1992). *Juegos y deportes tradicionales en España*. Alianza deporte. Madrid.
- Puig, J. M. y Trilla, J. (1987). *Pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes.
- Rebollo, J.A. (coord.) (2002). *Deporte para todos*. Huelva: Diputación de Huelva. Área de Deportes.
- Rebollo, S. y Latiesa, M. (2002). *Salidas profesionales en el campo del turismo deportivo*. Instituto Andaluz del Deporte: Cádiz.
- Ruiz Juan, F. y García Montes, M.E. (2001). *Desarrollo de la motricidad a través del juego. Materiales convencionales y no convencionales como recursos metodológicos*. Madrid: Gymnos.
- Sanz, D. (2004). *El tenis en la escuela*. Paidotribo. Madrid.
- Torres, G. y Carrasco, L. (2005). *Tenis en la escuela*. INDE. Barcelona.
- VV.AA. (2007). *Iniciación a los deportes de raqueta. La enseñanza de los deportes de raqueta y muro desde un enfoque constructivista*. Barcelona: Paidotribo.

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Juego motor/P02G050V01105

Actividad física y deporte recreativo/P02G050V01602
