



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

Código			
B4	Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.		
B9	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del ejercicio físico, juego motor, danza, expresión corporal y actividades en la naturaleza.		
B16	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.		
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.		
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.		
C29	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		

Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Conocimiento y comprensión de los fundamentos de las actividades físicas de ocio.	B4 B9	
Conocimiento y comprensión de los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de las actividades físicas de ocio.	B4 B9 B16	C29
Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físico-deportivas de ocio.	B16 B25	
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	B4	C29
Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.	B16 B24 B25	
Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas de ocio inadecuadas.	B9 B24	C29
Saber emplear las herramientas de Google Drive para la elaboración de presentaciones colectivas, cuestionarios y página web. Emplear los recursos de la Web 2.0. mediante lo manejo de la herramienta Google Drive y Google Sites.		

Contenidos

Tema

Bloque Temático 1. Aproximación conceptual al tiempo libre y ocio.	Tema 1. Aproximación conceptual al tiempo libre y ocio.
Bloque temático 2. Actividades de ocio 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. Actividad física de ocio al aire libre.	Tema 6. El ocio al aire libre. Senderismo. Bicicleta. Actividades acuáticas de ocio.
Bloque temático 4. Actividad física de ocio y relajación	Tema 7. La relajación. Yoga. Tai-chi. la danza.
Bloque temático 5. Juegos tradicionales para la ocupación del tiempo de ocio.	Tema 8. Juegos tradicionales con material complejo.
Bloque temático 6. Organización de las actividades físicas para el ocio.	Tema 9. Organización de las actividades físicas para el ocio.

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Prácticas de laboratorio	36	0	36
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	10	30	40
Trabajos tutelados	0	30	30
Presentaciones/exposiciones	3.5	21	24.5
Sesión magistral	6	0	6
Observación sistemática	2	0	2
Trabajos y proyectos	3.5	0	3.5
Pruebas de respuesta corta	2	6	8

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

Metodologías

	Descripción
Prácticas de laboratorio	Prácticas de laboratorio
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma
Trabajos tutelados	Trabajos tutelados
Presentaciones/exposiciones	Presentaciones/exposiciones
Sesión magistral	Sesión magistral

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Prácticas de laboratorio	Mediante las tutorías individuales o grupales en los horarios de atención al alumno
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

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Presentaciones/exposiciones	Presentación multimedia. Exposición práctica.	18	B4 B9 B16 B24
Observación sistemática	Del trabajo y las capacidades del alumno.	20	B4 B9 B16 B24 B25

Trabajos y proyectos	Trabajo teórico. Trabajo práctico.	60	B4 B9 B16 B24 B25	
Pruebas de respuesta corta	Exámen final de la asignatura.	2	B4 B9 B16 B24 B25	C29

Otros comentarios sobre la Evaluación

El alumno que supere los trabajos con nota **positiva** podrá quedar **exento** de la prueba de examen final.

La realización de prácticas -como la asistencia- no es obligatoria, pero se valorará en la nota final.

En caso de no realizar o no superar los trabajos, el porcentaje de estos apartados pasará a computarse en el **examen final** (80%).

En **segunda convocatoria** el 100% de la nota corresponderá a una prueba teórico-práctica sobre los contenidos desarrollados en el la asignatura.

Fuentes de información

Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Juego motor/P02G050V01105

Actividad física y deporte recreativo/P02G050V01602