



## 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	Castellano			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Martínez Lemos, Rodolfo Ivan			
Profesorado	Martínez Lemos, Rodolfo Ivan			
Correo-e	ivanmartinez@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.
B6	Conocimiento y comprensión de los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.
B9	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del ejercicio físico, juego motor, danza, expresión corporal y actividades en la naturaleza.
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.
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.
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.
C24	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
C25	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físico-deportivas recreativas
C26	Capacidad para seleccionar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa
C27	Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de las actividades físico-deportivas recreativas para toda la población
C28	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físico-deportivas recreativas
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 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.	B4

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.	B24 B25	
Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.	B26	
Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional	B13	
Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B24	
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		C24
Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físico-deportivas de ocio.		C25
Capacidad para promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividades físico-deportivas de ocio.		C27
Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, en las actividades físicas de ocio.		C28
Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas de ocio inadecuadas.	B9 B24	C29
Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad actividades físico-deportivas de ocio.		C26

## Contenidos

Tema	
1. Fundamentos de las actividades de raqueta y pala	Material y Equipamento El Padel como AF de Ocio El Tenis de Mesa como AF de Ocio El Tenis Playa como AF de Ocio Buenas prácticas
2. Bailes y danzas colectivas para la recreación	Material y Equipamento Bailes de salón para la recreación Danzas colectivas para la recreación Buenas prácticas
3. Juegos tradicionales con material complejo	Material y Equipamento AF de Ocio con Bastones AF de Ocio con Patíns AF de Ocio con Cometas AF de Ocio con Bicicleta AF de Ocio con Stand Up Paddle (SUP) Buenas prácticas

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	22.5	33.75	56.25
Resolución de problemas	15	22.5	37.5
Prácticas de laboratorio	12	19.2	31.2
Portafolio/dossier	3	22.5	25.5

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

## Metodologías

	Descripción
Lección magistral	Sesión magistral
Resolución de problemas	Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma por parte del alumno relacionados con la materia.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas, y de adquisición de habilidades básicas y procedimentais, relacionadas con la materia objeto de estudio.
Portafolio/dossier	Análisis de un hecho, problema o suceso real con la finalidad de conocerlo, interpretarlo, resolverlo, merar hipótesis, contrastar datos, reflexionar, completar conocimientos, etc

## Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Lección magistral	Mediante las tutorías individuales o grupales en los horarios de atención al alumno
Resolución de problemas	Mediante las tutorías individuales o grupales en los horarios de atención al alumno
Portafolio/dossier	Mediante las tutorías individuales o grupales en los horarios de atención al alumno

<b>Evaluación</b>				
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Resolución de problemas	Entrega de los comentarios a lecturas y videos en el plazo acordado a través de la plataforma FAITIC.	25	B4 B24	C25 C26
Prácticas de laboratorio	Diseño, planificación y ejecución de una práctica de AF de Ocio para el grupo de la asignatura.	50	B4 B13 B24 B25 B26	C24
Portafolio/dossier	Entrega del dossier comercial elaborado en grupo (2 personas) en el plazo acordado a través de la plataforma FAITIC.	25	B6 B12 B13	C24

### **Otros comentarios sobre la Evaluación**

La calificación final de la materia resultará de la ponderación de las pruebas de evaluación (resolución de ejercicios, portafolio/dossier y prácticas de laboratorio). Será requisito imprescindible para aprobar la materia :

a) Presentar dentro del plazo estipulado todas tareas a través de la plataforma FAITIC

b) **Asistir al menos al 85% de las los grupos B.**

**B) Superar satisfactoriamente la práctica de laboratorio.**

### **Fuentes de información**

#### **Bibliografía Básica**

Rifkin, J., **La sociedad del coste marginal cero**, Paidós, 2014

De la Plata, N. (coord), **El Entorno jurídico de las nuevas tendencias deportivas : deporte de aventura, animación deportiva y ocio activo**, Dykinson, 2006

San Salvador, R., **Políticas de ocio : cultura, turismo, deporte y recreación**, Deusto, 2000

Svensson,M., **Nordic Walking**, Human Kinetics, 2009

Wilhelm,S., **Manual práctico de Nordic Walking: introducción sencilla en 7 pasos con la técnica**, Tutor, 2009

Bicicleta Club de Cataluña, **Estudio sobre el uso y la promoción de la bicicleta en las universidades españolas**, Bicicleta Club de Cataluña, 2012

Carmichael,Chris, **Bicicleta : salud y ejercicio**, Paidotribo, 1997

#### **Bibliografía Complementaria**

<https://www.decathlon.es>, **Portal de Decathlon-España**,

### **Recomendaciones**

#### **Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Actividad física y deporte recreativo/P02G050V01602