



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Marcha Nórdica III

Asignatura	Marcha Nórdica III			
Código	P81P031V02420			
Titulación	Pontevedra - Universitario en Cultura y Sociedad			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	1.5	OP	4	2c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento				
Coordinador/a	Angueira Vázquez, Ricardo			
Profesorado	Angueira Vázquez, Ricardo			
Correo-e	info@marchanordicagalicia.com			
Web				
Descripción general	<p><b>OBJETIVOS GENERALES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciarse en el entrenamiento saludable.</li> <li>- Integrar de manera eficiente la funcionalidad del uso de los bastones.</li> </ul> <p><b>EL ALUMNADO SERÁ CAPAZ DE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciar y experimentar los componentes da carga de entrenamiento y los valores adecuados en función de su condición física.</li> <li>- Practicar marcha nórdica de manera eficiente con mayor relajación y consciencia corporal, libre de tensiones y bloqueos musculares.</li> </ul>			

## Competencias

Código	
--------	--

## Contenidos

Tema	
1. Entrenamiento saludable.	1.1.Aportaciones de la marcha nórdica. 1.2.Introducción al concepto de entrenamiento saludable y a los componentes de la carga de entrenamiento.
2. Detección y corrección de los errores técnicos más habituales.	
3. Marcha Nórdica Consciente.	3.1.Respiración. 3.2.Pre-Pilates. 3.3.Ejercicios Bioenergéticos.

## Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Lección magistral	15	10	25
Talleres	2.5	0	2.5
Presentación	2.5	0	2.5
Debate	2.5	0	2.5
Aprendizaje colaborativo.	2.5	0	2.5
Simulación	2.5	0	2.5

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

## Metodología docente

Descripción	
Lección magistral	

Talleres

Presentación

Debate

Aprendizaje  
colaborativo.

Simulación

---

**Atención personalizada**

---

---

**Evaluación**

---

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Lección magistral	Será necesario la asistencia a madres de un 80 % de las clases para obtener el aprobado en la materia. El alumnado tendrá que superar dos pruebas: una teórica y otra práctica.	100	

---

**Otros comentarios sobre la Evaluación**

---

---

**Bibliografía**

---

**Bibliografía Básica**

Callais-Germain B, **Anatomía para el movimiento, Tomo I**, Ed La liebre de Marzo, 2010

Callais-Germain B, **Anatomía para el movimiento, Tomo II**, Ed La liebre de Marzo, 2010

Lippincott Williams & Wilkins., **ACSM &#769;S guidelines for exercise testing and prescription. 7ª ed**, Ed Philadelphia., 2005

**Bibliografía Complementaria**

Angueira Vázquez, Ricardo, **Autoaprendizaje de la Marcha Nórdica. Fichas Báfit.**, 978-84-09-39527-9, Ricardo Angueira Vázquez, 2023

---

**Recomendaciones**

---

**Asignaturas que continúan el temario**

Marcha Nórdica IV/P81P031V02424

**Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente**

Marcha Nórdica II/P81P031V02303

Marcha Nórdica I/P81P031V02435

---

**Plan de contingencia**

---