



DATOS IDENTIFICATIVOS

(*)Marcha Nórdica I

Asignatura	(*)Marcha Nórdica I			
Código	P81P031V21477			
Titulación	Pontevedra - Universitario en Cultura y Sociedad			
Descriptores	Creditos ECTS	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	3	OP	1	2c
Lengua Impartición	Castellano			
Departamento				
Coordinador/a	Angueira Vázquez, Ricardo			
Profesorado	Angueira Vázquez, Ricardo			
Correo-e	info@marchanordicagalicia.com			
Web				
Descripción general	Objetivos generales: - Difundir la marcha nórdica como concepto de movimiento saludable. - Descubrir los beneficios saludables que aporta su práctica regular. - Introducir los bastones específicos de la marcha nórdica en la caminata.			

Competencias

Código	
--------	--

Contenidos

Tema	
Introducción a la marcha nórdica	En que consiste. Beneficios saludables y aportaciones funcionales. Necesidades de práctica de ejercicios físico de la población adulta y mayores, y revisión de estudios científicos en relación con la marcha nórdica y salud. Tipos de bastones y materiales.
Reglaje de los bastones	
Aprendizaje de la técnica de la marcha nórdica	Iniciación

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Actividades introductorias	2	0	2
Lección magistral	26	0	26
Debate	0	0	0
Prácticas de campo	15	0	15
Resolución de problemas	2	0	2
Flipped Learning	0	15	15
Gamificación	5	0	5
Resolución de problemas y/o ejercicios	1	4	5
Examen de preguntas objetivas	1	4	5

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

Metodología docente

	Descripción
Actividades introductorias	Actividades encaminadas a tomar contacto y reunir información sobre el alumnado, así como a presentar la materia.

Lección magistral	Exposición por parte del profesor/la de los contenidos sobre la materia objeto de estudio, bases teóricas y/o directrices de un trabajo, ejercicio que lo/la estudiante tiene que desarrollar.
Debate	Charla abierta entre un grupo de estudiantes. Puede centrarse en un tema de los contenidos de la materia, en el análisis de un caso, en el resultado de un proyecto, ejercicio o problema desarrollado previamente en una sesión magistral...
Prácticas de campo	Actividades que tienen como objetivo estudiar objetos o fenómenos de la naturaleza, de la producción o de la sociedad. El alumnado extrae de la experiencia práctica un conocimiento de la realidad social y humana que el marco teórico no puede dar.
Resolución de problemas	Actividad en la que se formulan problemas y/o ejercicios relacionados con la materia. El alumno/la debe desarrollar el análisis y resolución de los problemas y/o ejercicios de forma autónoma.
Flipped Learning	Algunas actividades de aprendizaje se realizarán había sido del aula, y con la presencia del docente se facilitará y potenciará otros procesos de adquisición y practica de conocimientos
Gamificación	Aplicación de mecánicas propias de los juegos para sus aplicaciones en los procesos de aprendizaje en un *entorno lúdico que propicia la motivación, implicación y diversión.

Atención personalizada

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Resolución de problemas y/o ejercicios		50	
Examen de preguntas objetivas		50	

Otros comentarios sobre la Evaluación

Será necesaria la asistencia a más de un 80% de las clases para obtener el aprobado en la materia

Bibliografía

Bibliografía Básica

Bibliografía Complementaria

Arem T., **Nordic Walking, A Total Body Experience.**, Published by BookSurge Publishing., 2006

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

Moreno M., **Fittrek4you. Caminar con bastones I. Una actividad saludable.**, impreso por Printcolor, 2015

Pramann U, Shaüfle B, ., **Iniciación a la marcha nórdica.**, España, Ed Tutor., 2007

Wilhelm A, Neureuther C, Mittermaier R, (2009)., **Manual práctico de nordic walking.**, España, Ed Tutor S.A., 2009

Recomendaciones

Plan de contingencia