



## IDENTIFYING DATA

### Physical leisure activities

Subject	Physical leisure activities			
Code	P02G050V01905			
Study programme	(*)Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptors	ECTS Credits	Choose	Year	Quadmester
	6	Optional	4th	1st
Teaching language	Galician			
Department				
Coordinator	Varela Lorenzo, Raúl			
Lecturers	Varela Lorenzo, Raúl			
E-mail	raulvl@uvigo.es			
Web				
General description				

## Competencies

Code	
A14	(*)Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación adulta, maiores e discapacitados
A15	(*)Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
A16	(*)Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde
A17	(*)Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
A18	(*)Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados
A23	(*)Capacidade para identificar e valorar os riscos que poidan derivarse do uso dos equipamentos e instalacións deportivas
A24	(*)Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade físico-deportiva recreativa, con atención ás características individuais e contextuais das persoas
A25	(*)Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de actividades físico-deportivas recreativas
A27	(*)Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica das actividades físico-deportivas recreativas para toda a poboación
A28	(*)Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, nas actividades físico-deportivas recreativas
A29	(*)Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa
B3	(*)Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte
B4	(*)Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte
B6	(*)Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano
B7	(*)Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana
B9	(*)Coñecemento e comprensión dos fundamentos do exercicio físico, xogo motor, danza, expresión corporal e actividades na natureza
B10	(*)Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte

B12	(*Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B13	(*Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B15	(*Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas
B16	(*Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte
B18	(*Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte
B20	(*Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas
B21	(*Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas
B23	(*Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade
B25	(*Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo
B26	(*Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma

### Learning aims

Expected results from this subject	Training and Learning Results
(*)	B4
(*)	B6
(*)	B7
	B9
	B10
(*)	B12
(*)	B25
(*)	B26
(*)	B13
(*)	A24
(*)	A17
	A25
(*)	A14
	A27
(*)	A16
	A28
	B3
	B4
	B18
(*)	A15
	A23
	A29
(*)	A18
	A23
	B23

### Contents

Topic	
Thematic block 1. Conceptual approximation to the free time and leisure.	Subject 1. Conceptual approximation to the free time and leisure.
Thematic block 2. Foundations of activities of raquet and shovel.	Subject 2. Foundations of activities of raquet and shovel. Subject 3. The alternative sports of raquet and shovel (Shuttleball, elastic shovels, *indiacas...) Subject 4. The badminton, the tennis and the padel. Basic elements of the technician. Subject 5. Other sports of raquet of field divided and of wall.
Thematic block 3. Dances and collective dances for the recreation.	Subject 6. Dances and collective dances for the recreation.
Thematic block 4. Traditional games to occupy the leisure time	Subject 7. Traditional games with complex material
Thematic block 5. Organisation of the physical activities for the leisure.	Subject 8. Organisation of the physical activities for the leisure.

### Planning

	Class hours	Hours outside the classroom	Total hours
Laboratory practises	30	0	30
Autonomous troubleshooting and / or exercises	10	30	40
Tutored works	0	29.5	29.5
Master Session	22.5	0	22.5

Multiple choice tests	2	6	8
Reports / memories of practice	10	10	20

\*The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

### Methodologies

	Description
Laboratory practises	In schedule of practices of laboratory will develop tasks and exercises directed or supervised by the professor on appearances presented in the theoretical classes.
Autonomous troubleshooting and / or exercises	The theoretical and practical concepts will be accompanied in the theoretical and practical classes with exercises of resolution of problems.
Tutored works	The student of individual way or groups will elaborate and will present a thematic previously accorded with the professor on some subject related with the contents.
Master Session	It will use the exhibition by part of the professor like half main of education.

### Personalized attention

Methodologies	Description
Autonomous troubleshooting and / or exercises	By means of the individual or groups tutories in the schedules of attention to the student
Tutored works	By means of the individual or groups tutories in the schedules of attention to the student
Tests	Description
Reports / memories of practice	By means of the individual or groups tutories in the schedules of attention to the student

### Assessment

	Description	Qualification
Laboratory practises	Assistance to the theoretical and practical classes	10
Autonomous troubleshooting and / or exercises	Delivery of the different supposed posed by the professor during the classes.	10
Tutored works	It will develop in groups tutores works in base to the guidelines of the professor. That works will be defended in class.	40
Multiple choice tests	Examination of short answer and type tests	30
Reports / memories of practice	Delivery of a newspaper of sessions	10

### Other comments on the Evaluation

It will be necessary to reach a 5 in each one of the parts that it states the evaluation. The or the parts surpassed will save the note for the second announcement of the same academic course.

### Sources of information

### Recommendations

#### Subjects that it is recommended to have taken before

Motor play/P02G050V01105

Physical activity & leisure sports/P02G050V01602