



DATOS IDENTIFICATIVOS

Actividades físicas de lecer

Materia	Actividades físicas de lecer			
Código	P02G050V01905			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición	Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Varela Lorenzo, Raúl			
Profesorado	Varela Lorenzo, Raúl			
Correo-e	raulvl@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias de titulación

Código	
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

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
(*)	B4
(*)	B6
(*)	B7
	B9
	B10
(*)	B12
(*)	B25
(*)	B26
(*)	B13
(*)	A24
(*)	A17
	A25
(*)	A14
	A27
(*)	A16
	A28
	B3
	B4
	B18
(*)	A15
	A23
	A29
(*)	A18
	A23
	B20
	B21
	B15
	B16

Contidos

Tema	
Bloque Temático 1. Aproximación conceptual ao tempo libre e lecer.	Tema 1. Aproximación conceptual ao tempo libre e lecer.
Bloque temático 2. Fundamentos de actividades de raqueta e pa.	Tema 2. Fundamentos de actividades de raqueta e pa. Tema 3. Os deportes alternativos de raqueta e pa (*Shuttleball, pas elásticas, *indiacas...) Tema 4. O bádminton, o tenis e o *padel. Elementos básicos da técnica. Tema 5. Outros deportes de raqueta de cancha dividida e de muro.
Bloque temático 3. Bailes e danzas colectivas para a recreación.	Tema 6. Bailes e danzas colectivas para a recreación.
Bloque temático 4. Xogos tradicionais para ocupar o tempo de lecer	Tema 7. Xogos tradicionais con material complexo
Bloque temático 5. Organización das actividades físicas para o lecer.	Tema 8. Organización das actividades físicas para o lecer.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	30	0	30
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	10	30	40
Traballos tutelados	0	29.5	29.5
Sesión maxistral	22.5	0	22.5
Probos de tipo test	2	6	8

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Prácticas de laboratorio	En horario de prácticas de laboratorio desenvolveranse tarefas e exercicios dirixidos ou supervisados polo profesor sobre aspectos presentados nas clases teóricas.
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Os conceptos teóricos e prácticos serán acompañados nas clases teóricas e prácticas con exercicios de resolución de problemas.
Traballos tutelados	O estudante de maneira individual ou grupal elaborará e presentará unha temática consensuada previamente co profesor sobre algún tema relacionado coa materia.
Sesión maxistral	Utilizarase a exposición por parte do profesor como medio principal de ensino.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Mediante as titorías individuais ou grupais nos horarios de atención ao alumno
Traballos tutelados	Mediante as titorías individuais ou grupais nos horarios de atención ao alumno
Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	Mediante as titorías individuais ou grupais nos horarios de atención ao alumno

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Prácticas de laboratorio	Asistencia ás clases teóricas e prácticas	10
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Entrega dos diferentes supostos expostos polo profesor durante as clases.	10
Traballos tutelados	Desenvolverase en grupos traballos tutelados en base ás directrices do profesor. Devanditos traballos serán defendidos en clase.	40
Probas de tipo test	Exame de resposta curta e tipo test	30
Informes/memorias de prácticas	Entrega dun diario de sesións	10

Outros comentarios sobre a Avaliación

Será necesario alcanzar un 5 en cada unha das partes de que consta a avaliación. A ou as partes superadas gardarase a nota para a segunda convocatoria do mesmo curso académico.

Bibliografía. Fontes de información

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Xogo motor/P02G050V01105

Actividade física e deporte recreativo/P02G050V01602