



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	Castelán			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Martínez Lemos, Rodolfo Ivan			
Profesorado	Martínez Lemos, Rodolfo Ivan			
Correo-e	ivanmartinez@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias

Código	
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.
B9	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do exercicio físico, xogo motor, danza, expresión corporal e actividades na natureza.
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.
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C24	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
C25	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de actividades físico-deportivas recreativas
C26	Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa
C27	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica das actividades físico-deportivas recreativas para toda a poboación
C28	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, nas actividades físico-deportivas recreativas
C29	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa

Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Coñecemento e comprensión dos factores *comportamentais e sociais que condicionan a práctica das actividades físicas de lecer.	B4
Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica das actividades físicas de lecer sobre os aspectos *psicológicos e sociais do ser humano	B6
Coñecemento e comprensión dos fundamentos das actividades físicas de lecer.	B4

*Aplicación das *tecnologías da *información e comunicación (TIC) ao *ambito das actividades físicas de lecer.	B12	
Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo.	B24 B25	
Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.	B26	
Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional	B13	
Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.	B24	
Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino/aprendizaxe relativos ás actividades físicas de lecer, con atención ás características individuais e *contextuais das persoas		C24
Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de actividades físico-deportivas de lecer.		C25
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos *perdurables e autónomos de práctica de actividades físico-deportivas de lecer.		C27
Capacidade para aplicar os principios *fisiolóxicos, *biomecánicos, *comportamentais e sociais, nas actividades físicas de lecer.		C28
Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas de lecer inadecuadas.	B9 B24	C29
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade actividades físico-deportivas de lecer.		C26

Contidos

Tema	
1. Fundamentos das actividades de raqueta e pala	Material e Equipamento O Padel como AF de Lecer O Tenis de Mesa como AF de Lecer O Tenis Praia como AF de Lecer Boas prácticas
2. Bailes e danzas colectivas para a recreación	Material e Equipamento Bailes de salón para a recreación Danzas colectivas para a recreación Boas prácticas
3. Xogos tradicionais con material complexo	Material e Equipamento AF de Lecer con Bastóns AF de Lecer con Patíns AF de Lecer con Cometas AF de Lecer con Bicicleta AF de Lecer con Stand Up Paddle (SUP) Boas prácticas

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	22.5	33.75	56.25
Resolución de problemas	15	22.5	37.5
Prácticas de laboratorio	12	19.2	31.2
Cartafol/dossier	3	22.5	25.5

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

Metodoloxía docente

	Descrición
Lección maxistral	Sesión maxistral
Resolución de problemas	Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma por parte do alumno relacionados coa materia.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas, e de adquisición de habilidades básicas e procedimentais, relacionadas coa materia obxecto de estudo.
Cartafol/dossier	Análise dun feito, problema ou suceso real coa finalidade de coñecelo, interpretalo, resolvelo, merar hipótese, contrastar datos, reflexionar, completar coñecementos,etc

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	Mediante as *tutorías individuais ou *grupales nos horarios de atención ao alumno
Resolución de problemas	Mediante as *tutorías individuais ou *grupales nos horarios de atención ao alumno
Cartafol/dossier	Mediante as *tutorías individuais ou *grupales nos horarios de atención ao alumno

Avaliación				
	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Resolución de problemas	Entrega dos comentarios a lecturas e vídeos no prazo acordado a través da plataforma *FAITIC.	25	B4	C25
			B24	C26
Prácticas de laboratorio	Diseño, planificación y ejecución de una práctica de AF de Ocio para el grupo de la asignatura.	50	B4	C24
			B13	
			B24	
			B25	
			B26	
Cartafol/dossier	Entrega do dossier comercial individual no prazo acordado a través da plataforma *FAITIC.	25	B6	C24
			B12	
			B13	

Outros comentarios sobre a Avaliación

A cualificación final da materia resultará da *ponderación das probas de avaliación (resolución de problemas, cartafol/dossier e prácticas de laboratorio).

Será requisito imprescindible para aprobar a materia:

a) Presentar dentro do prazo estipulado todas as tarefas a través da plataforma FAITIC

b) Completar polo menos o 85% de asistencia ós grupos B

c) superar satisfactoriamente a práctica de laboratorio (diseñar, planificar e executar una práctica de AF de Ocio).

Bibliografía. Fontes 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**,

Recomendacións

Materias que se recomienda ter cursado previamente

Actividade física e deporte recreativo/P02G050V01602