



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Marcha Nórdica III

Materia	Marcha Nórdica III			
Código	P81P031V02420			
Titulación	Pontevedra - Universitario en Cultura e Sociedade			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	1.5	OP	4	2c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento				
Coordinador/a	Angueira Vázquez, Ricardo			
Profesorado	Angueira Vázquez, Ricardo			
Correo-e	info@marchanordicagalicia.com			
Web				
Descrición xeral	<p>OBXECTIVOS XERAIS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Iniciarse no adestramento saudable.</li> <li>- Integrar de maneira eficiente a funcionalidade do uso dos bastóns.</li> </ul> <p>O ALUMNADO SERÁ CAPAZ DE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diferenciar e experimentar os compoñentes da carga de adestramento e os valores adecuados en función da súa condición física.</li> <li>- Practicar marcha nórdica de maneira eficiente con maior relaxación e consciencia corporal, libre de tensións e bloqueos musculares.</li> </ul>			

## Competencias

Código	
--------	--

## Contidos

Tema	
1. Adestramento saudable.	<p>1.1.Aportacións da marcha nórdica.</p> <p>1.2.Introducción ó concepto de adestramento saudable e ós compoñentes da carga de adestramento.</p>
2. Detección e corrección dos erros técnicos máis habituais.	
3. Marcha Nórdica Consciente.	<p>3.1.Respiración.</p> <p>3.2.Pre-Pilates.</p> <p>3.3.Exercicios Bioenergéticos.</p>

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	15	10	25
Obradoiro	2.5	0	2.5
Presentación	2.5	0	2.5
Debate	2.5	0	2.5
Aprendizaxe colaborativa	2.5	0	2.5
Simulación	2.5	0	2.5

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

## Metodoloxía docente

Descrición	
------------	--

Lección maxistral

Obradoiro

Presentación

Debate

Aprendizaxe  
colaborativa

Simulación

## Atención personalizada

## Avaliación

Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Lección maxistralSerá necesario a asistencia a mais dun 80 % das clases para obter o aprobado na materia. O alumnado terá que superar dúas probas: unha teórica e outra práctica.	100	

## Outros comentarios sobre a Avaliación

## Bibliografía. Fontes de información

### 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 Báfitt.**, 978-84-09-39527-9, Ricardo Angueira Vázquez, 2023

## Recomendacións

### Materias que continúan o temario

Marcha Nórdica IV/P81P031V02424

### Materias que se recomenda ter cursado previamente

Marcha Nórdica II/P81P031V02303

Marcha Nórdica I/P81P031V02435

## Plan de Continxencias