



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Marcha Nórdica I

Materia	Marcha Nórdica I			
Código	P81P031V21477			
Titulación	Pontevedra - Universitario en Cultura e Sociedade			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	3	OP	1	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>- Difundir a marcha nórdica como concepto de movemento saudable.</li> <li>- Descubrir os beneficios saudables que achega a súa práctica regular.</li> <li>- Introducir os bastóns específicos da marcha nórdica na camiñada.</li> </ul>			

## Competencias

Código

## Contidos

Tema

Introdución á marcha nórdica	<p>En que consiste.</p> <p>Beneficios saudables e achegas funcionais.</p> <p>Necesidades de práctica de exercicios físico da poboación adulta e maiores, e revisión de estudos científicos en relación coa marcha nórdica e saúde.</p> <p>Tipos de bastóns e materiais.</p>
Regraxe dos bastóns	
Aprendizaxe da técnica da marcha nórdica	Iniciación

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Actividades introdutorias	2	0	2
Lección maxistral	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 e/ou exercicios	1	4	5
Exame de preguntas obxectivas	1	4	5

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

## Metodoloxía docente

Actividades introdutorias	<p>Descrición</p> <p>Actividades encamiñadas a tomar contacto e reunir información sobre o alumnado, así como a presentar a materia.</p>
---------------------------	--

Lección maxistral	Exposición por parte do profesor/a dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices dun traballo, exercicio que o/a estudante ten que desenvolver.
Debate	Charla aberta entre un grupo de estudantes. Pode centrarse nun tema dos contidos da materia, na análise dun caso, no resultado dun proxecto, exercicio ou problema desenvolvido previamente nunha sesión maxistral...
Prácticas de campo	Actividades que teñen como obxectivo estudar obxectos ou fenómenos da natureza, da produción ou da sociedade. O alumnado extrae da experiencia práctica un coñecemento da realidade social e humana que o marco teórico non pode dar.
Resolución de problemas	Actividade na que se formulan problemas e/ou exercicios relacionados coa materia. O alumno/a debe desenvolver a análise e resolución dos problemas e/ou exercicios de forma autónoma.
Flipped Learning	Algunhas actividades de aprendizaxe realizaranse fora da aula, e coa presenza do docente se facilitará e potenciará outros procesos de adquisición e practica de coñecementos
Gamificación	Aplicación de mecánicas propias dos xogos para as súas aplicacións nos procesos de aprendizaxe nun entorno lúdico que propicia a motivación, implicación e diversión.

## Atención personalizada

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Resolución de problemas e/ou exercicios		50	
Exame de preguntas obxectivas		50	

### Outros comentarios sobre a Avaliación

Será necesaria a asistencia a máis dun 80% das clases para obter o aprobado na materia

### Bibliografía. Fontes de información

#### 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

### Recomendacións

### Plan de Continxencias