



DATOS IDENTIFICATIVOS

Marcha Nórdica II

Materia	Marcha Nórdica II			
Código	P81P031V02303			
Titulación	Pontevedra - Universitario en Cultura e Sociedade			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	1.5	OP	2	2c
Lingua de impartición	Castelán			
Departamento				
Coordinador/a	Angueira Vázquez, Ricardo			
Profesorado	Angueira Vázquez, Ricardo			
Correo-e	info@marchanordicagalicia.com			
Web				
Descrición xeral	OBXECTIVOS XERAIS - Consolidar a aprendizaxe da execución técnica da marcha nórdica. O ALUMNADO SERÁ CAPAZ DE: - Executar a técnica da marcha nórdica en superficies chairas e con desnivel. - Relacionar os elementos técnicos da marcha nórdica cos beneficios saudables e achegas funcionais que ofrece esta actividade.			

Competencias

Código	
--------	--

Contidos

Tema	
1. Análise da técnica da marcha nórdica e consolidación da aprendizaxe.	
2. Os erros técnicos máis habituais.	2.1. Diferentes perspectivas. 2.2. Regulamento competitivo.
3. A progresión de práctica autónoma.	

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	14	0	14
Obradoiro	5	0	5
Presentación	5	0	5
Debate	2.5	0	2.5
Estudo de casos	2.5	0	2.5
Prácticas de laboratorio	2.5	0	2.5
Aprendizaxe baseado en proxectos	2.5	0	2.5
Flipped Learning	2.5	0	2.5
Resolución de problemas e/ou exercicios	0.5	0	0.5
Exame de preguntas obxectivas	0.5	0	0.5

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

Metodoloxía docente

	Descrición
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

Obradoiro	Actividade enfocada á adquisición de coñecementos procedementais, habilidades manipulativas e instrumentais sobre unha temática concreta, con asistencia específica por parte do profesor/a ás actividades individuais e/ou en grupo que desenvolven os/as estudantes.
Presentación	Exposición por parte do alumnado ante o/a docente e/ou un grupo de estudantes dun tema sobre contidos da materia ou dos resultados dun traballo, exercicio, proxecto... Pódese levar a cabo de maneira individual ou en grupo.
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...
Estudo de casos	Análise dun feito, problema ou suceso real coa finalidade de coñecelo, interpretalo, resolvelo, xerar hipóteses, contrastar datos, reflexionar, completar coñecementos, diagnosticalo e adestrarse en procedementos alternativos de solución.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedementais relacionadas coa materia obxecto de estudo. Desenvólvense en espazos especiais con equipamento especializado (Laboratorios, aulas informáticas, etc...)
Aprendizaxe baseado en proxectos	Realización de actividades que permiten a cooperación de varias materias e enfrontan aos alumnos/as, traballando en equipo, a problemas abertos. Permiten adestrar, entre outras, as capacidades de aprendizaxe en cooperación, de liderado, de organización, de comunicación e de fortalecemento das relacións persoais.
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.

Atención personalizada

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Resolución de problemas e/ou exercicios	O alumnado terá que superar dúas probas: unha teórica e outra práctica.	50	
Exame de preguntas obxectivas	O alumnado terá que superar dúas probas: unha teórica e outra práctica.	50	

Outros comentarios sobre a Avaliación

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

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

Anderson B, **Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose**, Integral., 1980

Campillo Álvarez J.E., **El mono obeso: La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia y aterosclerosis**, Crítica., 2010

Fenton M, Mgovern D., **Caminar con Precisión**, Dorleta S.A., 1998

Svenson M., **Nordic Walking. Outdoor Adventures**, Human Kinetics, 2009

Bibliografía Complementaria

Angueira Vázquez, Ricardo, **Autoaprendizaje de la Marcha Nórdica. Fichas Báfit.**, Ricardo Angueira Vázquez, 2023

Angueira Vázquez, Ricardo, **Autoaprendizaje de la Marcha Nórdica. Fichas Báfit.**, 978-84-09-39527-9, Ricardo Angueira Vázquez, 2023

Arem T., **Nordic Walking, A Total Body Experience**, Published by BookSurge Publishing., 2006

Cecchetto L., **Nordic Walking e Salute**, Italia, Ed Maggioli., 2018

Moreno M., **Fittrek4you. Caminar con bastones I. Una actividad saludable**, España, impreso por Printcolor., 2015

Wilhelm A, Neureuther C, Mittermaier R., **Manual práctico de nordic walking**, España, Ed Tutor S.A., 2009

Recomendacións

Plan de Continxencias