

Programa Universitario de Maiores – Campus Pontevedra

Guía Docente 2024-25

Información xeral:

Nome materia	Marcha Nórdica II		
Código / Tipo	IV21303 / Materia optativa		
Titulación	Universitario/a Sênior en Cultura e Sociedade		
Créditos ECTS	1.5	Total horas presenciais	15
Lingua impartición	Castelán		
Lugar impartición	Pista atletismo e Aula 12 - Facultade CC Educación e Deporte*		
Curso / Semestre	Segundo / 2º cuatrimestre	Horario	Venres 10:00-11:00h*
Coordinador/a	Ricardo Angueira Vázquez		
Profesorado	Ricardo Angueira Vázquez		
Correo-e	info@marchanordicagaliccia.com		
Observacións	Esta materia ten un límite de matrícula de 25 prazas.		

*Suxeito a modificacións por diferentes necesidades.

Obxectivos xerais:

- Consolidar a aprendizaxe da execución técnica da marcha nórdica.
- 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.

Contidos:

Tema 1	Análise da técnica da marcha nórdica e consolidación da aprendizaxe.
Tema 2	Os erros técnicos máis habituais.
Tema 3	A progresión de práctica autónoma.

Avaliación:

Modalidades avaliación	Descrición	Porcentaxe
Asistencia e participación	A asistencia as clases e participación nas diferentes actividades propostas é obrigatoria para poder superar a materia. Será necesario a asistencia a máis dun 80 % das clases para obter o aprobado na materia.	100%

Outros comentarios sobre avaliación e recomendacións:

Bibliografía recomendada:

- 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, Mgobern D., Caminar con Precisión, Dorleta S.A., 1998
- Svenson M., Nordic Walking. Outdoor Adventures, Human Kinetics, 2009

- Angueira Vázquez, Ricardo, Autoaprendizaje de la Marcha Nórdica. Fichas Báfitt., Ricardo Angueira Vázquez, 2023
- Angueira Vázquez, Ricardo, Autoaprendizaje de la Marcha Nórdica. Fichas Báfitt., 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