

Programa Universitario de Maiores – Campus Pontevedra

Guía Docente 2024-25

Información xeral:

Nome materia	Marcha Nórdica III		
Código / Tipo	IV21420 / Materia optativa		
Titulación	Universitario/a Sénior 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	Cuarto / 2º cuadrimestre	Horario	Venres 11:00-12:00*
Coordinador/a	Ricardo Angueira Vázquez		
Profesorado	Ricardo Angueira Vázquez		
Correo-e	info@marchanordicagalicia.com		
Observacións	Esta materia ten un límite de matrícula de 25 prazas.		

*Suxeito a modificacións por diferentes necesidades.

Obxectivos xerais:

- Iniciarse no adestramento saudable.
- Integrar de maneira eficiente a funcionalidade do uso dos bastóns.
- Diferenciar e experimentar os compoñentes da carga de adestramento e os valores adecuados en función da súa condición física.
- Practicar marcha nórdica de maneira eficiente con maior relaxación e consciencia corporal, libre de tensións e bloqueos musculares.

Contidos:

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

Avaliación:

Modalidades avaliación	Descrición	Porcentaxe
Asistencia e participación	Será necesario a asistencia a mais dun 80 % das clases para obter o aprobado na materia.	100%

Outros comentarios sobre avaliación e recomendacións:

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 ́S guidelines for exercise testing and prescription. 7^a ed, Ed Philadelphia., 2005
- Angueira Vázquez, Ricardo, Autoaprendizaje de la Marcha Nórdica. Fichas Báfitt., 978-84-09-39527-9, Ricardo Angueira Vázquez, 2023