

Programa Universitario de Maiores – Campus Pontevedra

Guía Docente 2024-25

Información xeral:

Nome materia	Marcha nórdica I		
Código / Tipo	IV21477 / Materia optativa		
Titulación	Universitario/a Sênior en Cultura e Sociedade		
Créditos ECTS	3	Total horas presenciais	30
Lingua impartición	Galego Castelán		
Lugar impartición	Pista atletismo e Aula 12 - Facultade CC Educación e Deporte*		
Curso / Semestre	Primeiro / 2º cuadrimestre	Horario	Venres 12:00-14:00h*
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:

- Difundir a marcha nórdica como concepto de exercicio físico saudable e accesible.
- Descubrir os beneficios saudables que achega a súa práctica regular.
- Introducir os bastóns específicos da marcha nórdica na camiñada.

Contidos:

Tema 1	Introdución á marcha nórdica: Historia; En que consiste; Beneficios saudables que aporta; Diferenzas co uso de bastóns de montaña; Material necesario; Tipos de bastóns de marcha nórdica.
Tema 2	Regraxe dos bastóns.
Tema 3	Aprendizaxe da técnica de marcha nórdica: Iniciación.
Tema 4	Estrutura dunha sesión: quecemento específico de marcha nórdica, parte principal e volta a calma-estiramientos específicos de marcha nórdica.

Avaliación:

Modalidades avaliación	Descrición	Porcentaxe
Asistencia e participación	Asistencia (80% das sesións).	100%

Outros comentarios sobre avaliación e recomendacións:

- Durante tódalas sesións do cuadrimestre levaremos a cabo unha progresión da aprendizaxe da técnica de marcha nórdica. Canto mellor se execute a técnica máis beneficios saudables aportará esta actividade.

É moi recomendable participar na primeira e tamén na segunda sesión. Son as máis importantes de todo o cuadrimestre, xa que nelas lévase a cabo o proceso de iniciación á técnica da marcha nórdica, que nos vai a permitir continuar, dunha maneira amena e doada, ca progresión da aprendizaxe ca finalidade de consolidar a base da técnica.