

OBRADOIRO DE MARCHA NÓRDICA-I

GUÍA ACADÉMICA CURSO 2020-21

Profesor/a: Ricardo Angueira Vázquez.

E-mail de contacto: marchanordicagalicia@gmail.com

Lugar de impartición	Centro	Horario	Curso	Créditos	Cuatrimestre
Aula-04 e Recta ATL	Facultade de CC.EE. e do Deporte	Venres 10:00 a 12:00	1º	3 (30 horas)	2º (Febreiro- Maio)

1. COÑECEMENTOS PREVIOS PARA CURSAR A MATERIA:

Ningún.

2. OBXETIVOS XERAIS:

- Difundir a Marcha Nórdica como concepto de movemento saudable.
- Descubrir os beneficios saudables que aporta a súa práctica regular e as necesidades diarias de actividade física para manterse con saúde.
- Integrar a marcha nórdica na súa vida cotidiá co fin de manter unha vida activa e saudable.
- Promover a formación de un grupo de marcha nórdica para practicala actividade de maneira periódica no concello de Pontevedra, fomentando a socialización.

3. OBXETIVOS DE APRENDIZAXE (ESPÉRASE DO ALUMNADO QUE):

- Aprender a camiñar ca técnica propia da actividade.
- Acadar os coñecementos e aptitudes necesarias para a súa práctica de maneira autónoma, segura e efectiva, segundo as súas necesidades e apetencias.

4. VOLUMEN DE TRABALLO (horas)

Metodoloxía	Presenciais en aula	Presenciais fora de aula	Factor de traballo del alumnado	Traballo personal del alumnado	Subtotales alumnado
Traballo de Aula	9.5	18		-	27.5
Salida de campo	-	-	-	-	-
Exame	0,5	2	-	-	2.5
Total					30

¹ En función de los créditos asignados a la materia (1.5= 15h; 3.0= 30h)

5. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

Programa teórico

Tema	Contidos	Duración
0	Presentación do grupo. Presentación do curso. Presentación das instalacións.	1,5h
1	Introdución a marcha nórdica.	1,5h
2	Análise da técnica da marcha nórdica.	2h
3	Necesidades de actividade física nos distintos grupos de poboación.	0,5h
4	Cualidades físicas básicas e o seu impacto na saúde.	3h
5	Progresión de práctica e recomendacións para camiñatas seguras e saudables.	0,5h
6	Posibilidades que ofrece a marcha nórdica como actividade, exercicio físico e deporte. Introdución ao Nivel 2.	0,5h

Programa práctico

Tema	Contidos	Duración
1	Lonxitude de bastón.	0,5h
2	Iniciación a marcha nórdica en pista de atletismo.	3h
3	Mellora da execución técnica en pista de atletismo.	3,5h
4	Marcha nórdica no medio natural.	6h
5	Introdución ao adestramento por medio da marcha nórdica.	2h
6	Perfeccionamento da execución técnica.	3h

6. SALIDAS DE ESTUDIOS (si hubiera)

Tema	Destino y fecha	Actividad a Desarrollar	Duración

7. METODOLOXÍA DOCENTE

- O programa realizarase por medio de clases teóricas, visualización de vídeos e clases prácticas fomentando a participación activa e a socialización.
- Descubrimiento guiado, asignación de tarefas, grupos reducidos e mando directo.

8. EVALUACIÓN DA APRENDIZAXE

Para alcanzar unha avaliación positiva o alumnado deberá:

- Asistir ao 80% das clases impartidas.
- Superar dúas probas: unha teórica e outra práctica.

9. BIBLIOGRAFÍA

Libros:

- Anderson B, (1980). *Cómo rejuvenecer el cuerpo estirándose*. España, Ed Integral.
- Arem T, (2006). *Nordic Walking, A Total Body Experience*. Published by BookSurge Publishing.
- Bean A, (2012). *La guía completa de la nutrición del deportista*. España, Ed Paidotribo.
- Bosco Calvo J, (2012). *Pilates terapéutico. Para la rehabilitación del aparato locomotor*. España, Ed Médica Panamericana.
- Callais-Germain B, (2010). *Abdominales sin riesgo*. España, Ed La liebre de Marzo.
- Callais-Germain B, (2010). *Anatomía para el movimiento, Tomo I*. España, Ed La liebre de Marzo.
- Callais-Germain B, Lamotte A, (2010). *Anatomía para el movimiento, Tomo II*. España, Ed La liebre de Marzo.

- Campillo Álvarez J.E, (2010). *El mono obeso: La evolución humana y las enfermedades de la opulencia: obesidad, diabetes, hipertensión, dislipemia y aterosclerosis*. España, Ed Crítica.
- Castañeda G, (2009). *Nuevas Tendencias de Entrenamiento Personal*. España, Ed Paidotribo.
- Castañeda G, (2009). *Nuevas Tendencias de Entrenamiento Personal*. España, Ed Paidotribo.
- Cecchetto L, (2018). *Nordic Walking e Salute*. Italia, Ed Maggioli.
- Chaitow L, Walter J, (2006). *Aplicación clínica de las técnicas neuromusculares*. España. Ed Paidotribo.
- Costill D. L, Maglischo E. W y Richardson A. B, (1992). *Natación. Publicación de la comisión médica del Comité Olímpico Internacional (COI)*. España, Ed Hispano Europea.
- Delavier F, (2004). *Guía de los movimientos de musculación*. España, Ed Paidotribo.
- Earle R, Baechle T, (2012). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal*. España, Ed Paidotribo.
- Fernández R, Moral González S y Paredes P, (2008). *Manual de Pilates suelo con implementos*. España, Ed Paidotribo.
- Fenton M, Mgovern D, (1998). *Caminar con Precisión*. España, Ed Dorleta S.A.
- Forteza K, Comellas J y Lopez de Viñaspre P, (2004). *El Entrenador Personal. Fitness y salud*. Barcelona, Ed Hispano Europea.
- Gross E, (2006). *Equinoterapia. La rehabilitación por medio del caballo*. España, Ed Trillas.
- Holmes T, (2007). *El nuevo jinete completo*. España, Ed Picobello Publishing.
- Höfler H, (2001). *Gimnasia para la zona pélvica*. España, Ed Hispano Europea.
- Jalkanen A, (2013). *Marche Nordique*. Francia, Ed Outdoor Collection.
- Kapandji A. I, (2012). *Fisiología articular. Tomo 2, Miembro Inferior*. España, Ed Médica Panamericana.
- Kapandji A. I, (2012). *Fisiología articular. Tomo 3, Tronco y Raquis*. España, Ed Médica Panamericana.
- Karl P, (2008). *El laberinto de la doma clásica moderna*. Ed Picobello Publishing.
- Lippincott Williams & Wilkins, (2005). *ACSM'S guidelines for exercise testing and prescription*. 7ª ed. Ed Philadelphia.
- Lowen A, Lowen L, (2010). *Ejercicios de Bioenergética*. España, Ed Sirio.
- Massey P, (2010). *Anatomía & Pilates*. España, Ed Paidotribo.
- Miralles Marrero R. C, Miralles Rull I, (2006). *Biomecánica clínica de las patologías del aparato locomotor*. España, Ed Elsevier.
- Moreno M, (2015). *Fittrek4you. Caminar con bastones I. Una actividad saludable*. España, impreso por Printcolor.
- Pedregal Canga M, (2010). *Pilates y golf. Movimiento esencial para la columna vertebral*. España, Ed Paidotribo.
- Pramann U, Shaüfle B, (2007). *Iniciación a la marcha nórdica*. España, Ed Tutor.
- Ricard F, (2005). *Tratado de Osteopatía craneal; articulación temporomandibular*. Buenos Aires/Madrid, Ed Médica Panamericana.
- Sobotta J, (2000). *Atlas de Anatomía humana*. Buenos Aires/Madrid, Ed Médica Panamericana.
- Stewart G, (2014). *Complete Guide to Nordic Walking*. Inglaterra, Ed Bloomsbury Publishing Plc.
- Svenson M, (2009). *Nordic Walking. Outdoor Adventures*. USA, Ed Human Kinetics.
- Swift S, (2005). *Equitación centrada*. España, Ed Europea.
- Wadsworth A, (2011). *Entrenador personal*. España, Ed Libsa.
- Wilhelm A, Neureuther C, Mittermaier R, (2009). *Manual práctico de nordic walking*. España, Ed Tutor S.A.

Webs:

- American College of Sport Medicine (ACMS); <https://www.acsm.org/>.
- Elsevier.com; <https://www.elsevier.com>.
- ExRx.net; <https://www.exrx.net/WeightTraining>.
- Fedme.es; <https://www.fedme.es>.
- Organización Mundial para la Salud; https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

- PEDro.org; <https://www.pedro.org.au/spanish/>
- Pubmed.gov; <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Outros: artigos e estudos:

- Aramendi J.F, Terrados N, Poza J.J, Iza, I, Crespo R, y Usabiaga J (1998). *La columna vertebral lumbar en las diferentes posiciones del ciclismo profesional en ruta*. **Archivos de Medicina del Deporte**. Vol XV, 66: 343-347.
- *Diagnóstico y tratamiento de las lesiones del hombro en usuarios de silla de ruedas*, Cidif (Centro de Investigación en Discapacidad Física), con sede en Valladolid y proyecto de Aspaym Castilla y León.
- Encarnación Martínez A, (2012). Tesis Dostoral; *Análisis biomecánico de la marcha nórdica. Efectos de la experiencia y de la velocidad de práctica sobre el patrón de presión plantar, las fuerzas de reacción del suelo y los niveles de impacto*. Codirigida por; Dr. D. Pedro Pérez Soriano, Dr. D. Salvador Llana Belloch. Programa de doctorado 987-122 A, Departamento de educación física y deportiva, Universidad de Valencia.
- Marco Sanz, C. *Cinesiología de la Marcha Humana Normal*. Documentación de la asignatura Cinesiología y Biomecánica. Universidad de Zaragoza.
- Martínez Lemos I. R, CURSO 2013/14, MÓDULO (T07): *Marcha con Bastones; Ejercicio Físico y Deporte*. Postgrado; Especialista Universitario en Marcha Nórdica, Universidad de Vigo.
- Martínez Lemos I. R (2013). Análisis del perfil de usuario de un Centro Nordic Walking que incorpora las nuevas tendencias en el Wellness. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, vol. 30, junio-, 2013, pp. 73-84. Asociación Española de Ciencias del Deporte. Cáceres, España.
- Ortín Ortín E (2011). Tesis Doctoral *Valoración de la prescripción de Ejercicio Físico en los profesionales de Atención Primaria de la Región de Murcia*. Departamento de Ciencias de la Salud. Facultad de Ciencias de la Salud, de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- Pellegrini B, Peyré-Tartaruga L. A, Zoppirolli C, et al (2015). *Exploring muscle activation during nordic walking: a comparison between conventional and uphill walking*. *PLoS One*, 2015, 10: e0138906.
- Seirul-lo Vargas, F. (1987). *La Técnica y su Entrenamiento*. Apuntes Medicina de l'Esport, Vol. 24, nº 93, 189-199.
- Serra Añó M. P, (2011). Tesis Doctoral *Determinación de los efectos del entrenamiento de fuerza de la cintura escapular en parapléjicos usuarios de silla de ruedas*. Universitat de València. Departament d'Educació Física i Esportiva.
- Vílchez Barrera M. E, Calvo-Arencibia A, (2016). *Evidencia científica de la marcha nórdica en Fisioterapia*. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Departamento de Ciencias Médicas y Quirúrgicas, Área de Fisioterapia. España. www.elsevier.com, **Vol. 38. Núm. 5**. Setiembre – Octubre, páginas 219-268.
- Weiss B. D, (1992). *Nontraumatic injuries in amateur long distance bicyclists*. *Am J Sports Med*. 1985 May-Jun;13(3):187-92.

10. PLAN DE CONTINXENCIA

Ante a incerta e imprevisible evolución da alerta sanitaria provocada pola COVID- 19, a Universidade establece una planificación extraordinaria que se activará no momento en que as administracións e a propia institución o determinen atendendo a criterios de seguridade, saúde e responsabilidade, e garantindo a docencia nun escenario non presencial ou non totalmente presencial.