

PROGRAMACIÓN DOCENTE
TALLER DE MARCHA NÓRDICA

CURSO 2019/20

ESQUEMA XERAL

- I. Datos descritivos da materia
- II. Contexto da materia
- III. Obxectivos xerais
- IV. Adquisición de destrezas e habilidades
- V. Volume de traballo
- VI. Distribución de contidos: teóricos e prácticos
- VII. Metodoloxía docente
- VIII. Avaliación da aprendizaxe
- IX. Observacións

I.- DATOS DESCRIPTIVOS DA MATERIA

Nome da materia	Taller de marcha nórdica
Código	IV20121
Tipo (M / O / AC)	O
Curso aconsellado	1º
Créditos Totais	3
Horas totais de traballo da/o estudante	75
Cuadrimestral (especificar 1º/2º)	1º
Ámbito de coñecemento (H / T / XS / C / CS)	CS

Tipo: M=materia, O=obradoiro e AC=actividade complementaria

Ámbito: H=humanidades, T=tecnolóxico, XS=xurídico social, C=científico e CS=ciencias da saúde

I.1. Profesor: Ricardo Angueira Vázquez

Profesor	Créditos (especificar A, P ou V)	Horario titorías	Lugar de impartición	Lingua
Ricardo Angueira Vázquez	3 A		Facultad de CC.EE e do Deporte.	Castelán/galego

A = aula P = laboratorio V = viaxe de estudos

I. 4. Coñecementos previos para cursar a materia

Non son necesarios.

II.- ENCADRAMENTO DA MATERIA NO PROGRAMA

Materia encadrada no Ciclo Intensivo do PUM-Pontevedra, aconséllase para o 1º curso, co fin de iniciar a formación do alumnado nunha modalidade de exercicio físico saudable, seguro e efectivo.

III.- OBXECTIVOS XERAIS

- Difundir a Marcha Nórdica como concepto de movemento saudable.
- Aprender a camiñar ca técnica propia da actividade.
- Descubrir os beneficios saudables que aporta a súa práctica regular e as necesidades diarias de actividade física para manterse con saúde.
- Familiarizarse coas nocións básicas sobre o auto-adestramento para manterse con saúde.
- Promover a formación de un grupo de marcha nórdica para pasear de maneira periódica no concello de Pontevedra.

IV.- ADQUISICIÓN DE DESTREZAS E HABILIDADES

Espérase do alumnado que:

- Sexa capaz de executar correctamente a técnica da marcha nórdica e consiga acadar os coñecementos necesarios para a súa práctica de maneira segura e efectiva, según as súas necesidades e apetencias.

V.- VOLUME DE TRABALLO

Técnica	Horas presenciais aula	Horas presenciais fóra da aula	Factor de traballo alumnado	Horas de traballo persoal do alumnado	Horas totais do alumnado	Créditos
Clase maxistral	15		1.5	22.5	37.5	1.5
Prácticas	15		1.5	22.5	37.5	1.5
Viaxe de estudos						
Exame						
Total					75	3

VI.- DISTRIBUCIÓN DE CONTIDOS**Programa teórico**

Tema	Contidos	Duración
1	Introducción. Características da Marcha Nórdica. Material necesario. Beneficios saudables que ofrece a súa práctica regular. Aportación da marcha nórdica en enfermidades e patoloxías.	1h
2	Diferencias de uso de bastón: Marcha Nórdica-Trekking (bastón de travesía).	1h
3	Necesidades de actividade física nos distintos grupos de poboación. Factores de risco relacionados coas enfermidades non transmisibles.	1h
4	Análise da técnica da marcha nórdica. Relación cos beneficios saudables que aporta.	1h
5	Principais erros na execución técnica e cómo pode repercutir na saúde. Visualización filmación de grupo practicando marcha nórdica.	1h
6	Cualidades físicas básicas e o seu impacto na saúde. A sesión de adestramento.	1h
7	Nutrición e hidratación.	1h
8	Consideracións a ter en conta no adestramento da resistencia.	1h
9	Recomendacións para camiñatas seguras e saudables.	1h
10	Posibilidades de ocio que ofrece a marcha nórdica: turismo, como complemento de outras actividades físicas e a competición da marcha nórdica.	1h
11	Consideracións a ter en conta no adestramento da forza.	1h
12	Visualización filmación de grupo practicando marcha nórdica. Detección de erros.	1h
13	Consideracións a ter en conta no adestramento da flexibilidade.	1h
14	Consideracións a ter en conta no adestramento propioceptivo; coordinación e equilibrio como medio de prevención de caídas.	1h
15	Reflexións, dúbidas, repaso xeral.	1h

Programa práctico (se o houbera)

Tema	Contidos	Duración
1	Iniciación a marcha nórdica I. Filmación.	1h
2	Iniciación a marcha nórdica II. Filmación.	1h
3	Perfeccionamento da execución técnica. Filmación.	1h
4	Ruta.	1h
5	Pre-pilates e respiración consciente aplicada á marcha nórdica e as actividades cotidiáns.	1h
6	Exercicios bioenerxéticos aplicados a marcha nórdica. Partes dunha sesión de adestramento.	1h
7	Ruta.	1h
8	Adestramento da resistencia I por medio da marcha nórdica.	1h
9	Adestramento da resistencia II por medio da marcha nórdica.	1h
10	Ruta-resistencia. Filmación.	1h
11	Adestramento da forza.	1h
12	Ruta-forza.	1h
13	Adestramento da flexibilidade.	1h
14	Adestramento da propiocepción; coordinación e equilibrio.	1h
15	Ruta.	1h

Viaxes de estudo (se as houbera)

Tema	Actividades a desenvolver	Duración
	Posibilidade de acudir a unha proba competitiva e/ou rutas de marcha nórdica, co fin de que practiquen con regularidade o resto da semana como preparación, contribuíndo positivamente á adherencia á práctica de exercicio físico, como hábito de vida saudable.	

Bibliografía básica.**❖ 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. Tomado de Kibler W.B, Press J & Sciascia A, (2006). The Role of core stability in athlectic function, Sports Med.
- 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.
- 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.
- 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.

- 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.
- 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.

Artículos y estudios científicos.

- 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*. Apunts 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.

Links:

American College of Sport Medicine (ACMS); <https://www.acsm.org/>.

www.elcorreo.com

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/>

Metodoloxía docente.

A explicación do programa realizarase por medio de clases teóricas, visualización de vídeos e clases prácticas fomentando a participación activa e a socialización.

|

VIII.- AVALIACIÓN DA APRENDIZAXE

Realización dunha proba sobre a materia explicada polo docente na aula.

IX.- OBSERVACIÓNS