



DATOS IDENTIFICATIVOS

Actividades físicas de lecer

Materia	Actividades físicas de lecer			
Código	P02G050V01905			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	4	1c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Varela Lorenzo, Raúl			
Profesorado	Varela Lorenzo, Raúl			
Correo-e	raulvl@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias de titulación

Código	
A14	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación adulta, maiores e discapacitados
A15	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde do desenvolvemento das actividades físicas inadecuadas entre a poboación que realiza práctica física orientada á saúde
A16	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde
A17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde
A18	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado, para cada tipo de actividade que practique a poboación de adultos, maiores e discapacitados
A23	Capacidade para identificar e valorar os riscos que poidan derivarse do uso dos equipamentos e instalacións deportivas
A24	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade físico-deportiva recreativa, con atención ás características individuais e contextuais das persoas
A25	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de actividades físico-deportivas recreativas
A27	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica das actividades físico-deportivas recreativas para toda a poboación
A28	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, nas actividades físico-deportivas recreativas
A29	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte
B4	Coñecemento e comprensión dos factores comportamentais e sociais que condicionan a práctica da actividade física e o deporte
B6	Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre os aspectos psicolóxicos e sociais do ser humano
B7	Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades e patróns da motricidade humana
B9	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do exercicio físico, xogo motor, danza, expresión corporal e actividades na natureza
B10	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do deporte

B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional
B15	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas
B16	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica da actividade física e do deporte
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas
B21	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas
B23	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo
B26	Adaptación a novas situacións, á resolución de problemas e á aprendizaxe autónoma

Competencias de materia

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
(*)	B4
(*)	B6
(*)	B7
	B9
	B10
(*)	B12
(*)	B25
(*)	B26
(*)	B13
(*)	A24
(*)	A17
	A25
(*)	A14
	A27
(*)	A16
	A28
	B3
	B4
	B18
(*)	A15
	A23
	A29
(*)	A18
	A23
	B23

Contidos

Tema	
(*)Bloque Temático 1. Aproximación conceptual al tiempo libre y ocio.	(*)Tema 1. Aproximación conceptual al tiempo libre y ocio.
(*)Bloque temático 2. Fundamentos de actividades de raqueta y pala.	(*)Tema 2. Fundamentos de actividades de raqueta y pala. Tema 3. Los deportes alternativos de raqueta y pala (Shuttleball, palas elásticas, indiacas...) Tema 4. El bádminton, el tenis y el padel. Elementos básicos de la técnica. Tema 5. Otros deportes de raqueta de cancha dividida y de muro.
(*)Bloque temático 3. Bailes y danzas colectivas para la recreación.	(*)Tema 6. Bailes y danzas colectivas para la recreación.
(*)Bloque temático 4. Juegos tradicionales para ocupar el tiempo de ocio	(*)Tema 7. Juegos tradicionales con material complejo
(*)Bloque temático 5. Organización de las actividades físicas para el ocio.	(*)Tema 8. Organización de las actividades físicas para el ocio.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	30	0	30
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	10	30	40
Traballos tutelados	0	29.5	29.5
Sesión maxistral	22.5	0	22.5
Probas de tipo test	2	6	8

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Prácticas de laboratorio	(*)En horario de prácticas de laboratorio se desenvolverán tarefas e exercicios dirigidos o supervisados por el profesor sobre aspectos presentados en las clases teóricas.
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	(*)Los conceptos teóricos y prácticos serán acompañados en las clases teóricas y prácticas con exercicios de resolución de problemas.
Traballos tutelados	(*)El estudiante de manera individual o grupal elaborará y presentará una temática consensuada previamente con el profesor sobre algún tema relacionado con la asignatura.
Sesión maxistral	(*)Se utilizará la exposición por parte del profesor como medio principal de enseñanza.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	
Traballos tutelados	
Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	

Avaliación

	Descrición	Cualificación
Prácticas de laboratorio	(*)Asistencia a las clases teóricas y prácticas	10
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	(*)Entrega de los diferentes supuestos planteados por el profesor durante las clases.	10
Traballos tutelados	(*) Se desenvolverá en grupos traballos tutelados en base a las directrices del profesor/es. Dichos traballos serán defendidos en clase.	40
Probas de tipo test	(*)Examen de respuesta corta y tipo tests	30
Informes/memorias de prácticas	(*)Entrega de un diario de sesiones	10

Outros comentarios sobre a Avaliación

Bibliografía. Fontes de información

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Xogo motor/P02G050V01105

Actividade física e deporte recreativo/P02G050V01602