

## ACTIVITAT FÍSICA EN EL MEDI NATURAL

### Dades generals

---

- **Assignatura:** Activitats físiques al medi natural.
- **Descripció:** Aproximació als aspectes bàsics de diferents activitats relacionades amb el medi natural. Proposar a l'alumnat diferents vivències per tal d'assolir uns coneixements que afavoreixin la realització d'aquestes activitats de forma controlada i segura. Del gran ventall d'activitats que hi ha, es proposaran les relacionades en l'àmbit escolar i recreatiu.
- **Crèdits ECTS :** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Curs:** 3r
- **Durada:** Semestral
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Algun (5%)
- **Professorat:** Dr. Gerson Garrosa Martín

### Competències

---

#### Competències bàsiques

CB2- Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

CB3- Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per a emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4- Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

CB5- Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

#### Competències transversals

B3. Aplicar pensament crític, lògic i creatiu, demostrant dots d'innovació.

B5. Treballar en equip de forma col·laborativa i responsabilitat compartida.

B7. Sensibilització en temes mediambientals.

### Competències nuclears

C3- Gestionar la informació i el coneixement.

C4- Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les llengües oficials de la URV.

### Competències específiques

A2. Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport.

A4. Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport.

A6. Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques inadequades.

A7. Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físic - esportives.

A9. Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu, adequat per a cada tipus d'activitat.

### **Objectius d'aprenentatge**

---

1. Conèixer els aspectes relacionats amb la seguretat en les activitats a la natura.
2. Conèixer i saber planificar i organitzar les activitats físiques a la natura i les seves noves modalitats.
3. Saber aplicar les diferents tecnologies relacionades amb l'activitat física a la natura.
4. Dissenyar activitats a la natura per adaptar-los a la realitat del context en el que han de donar resposta afavorint l'educació en valors

### **Continguts**

---

#### **1. ACTIVITATS FÍSQUES AL MEDI NATURAL**

- 1.1. Orígens, evolució i tendències.
- 1.2. Classificació de les activitats físiques al medi natural.
- 1.3. Fonaments teòrics i pràctics de la iniciació a l'orientació, trekking, BTT, kitesurf, vela, escalada i esquí/snowboard.
- 1.4. Materials, equips i destreses tècniques de cada modalitat.
- 1.5. Aspectes jurídics i normatius de les activitats físiques al medi natural.
- 1.6. Organització i conducció de grups al medi natural.

## Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessió magistral	10	30	40
Laboratoris (pràctica)	38	25	63
Seminaris	10	10	20
Prova d'avaluació	2	25	27
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>150</b>

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

## Avaluació i qualificació

### Sistema d'avaluació (AVALUACIÓ CONTINUA)

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
Aspectes teòrics de l'assignatura	CB3 / CB5 B3 / B5 C3 / C4 A4 / A6 / A7	Prova escrita individual Treball escrit (grups)	70%
Aspectes pràctics de l'assignatura	CB2 / CB4 B5 / B7 C3 / C4 A2 / A9	Realització de les diferents pràctiques	30%

### Activitats d'avaluació CONTINUA

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
Prova teòrica	CB3 / CB5 B3 / B5 C3/ C4 A4/ A6 / A7	Demostrar conèixer i dominar la relació de continguts desenvolupats en les sessions	50%
Treball d'aprofundiment teòric	CB2/CB4 B5/B7 C3/ C4 A2 /A9	Recollida de dades per l'elaboració d'un projecte.	20%
Experiències pràctiques en situacions específiques	CB2 / CB4 B5 / B7 C3 A2 / A9	Resoldre situacions específiques de manera correcta i segura.	30%

Caldrà seguir les normes de presentació de treballs i de citació bibliogràfica d'EUSES.

### Sistema d'avaluació (AVALUACIÓ FINAL)

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
Aspectes teòrics de l'assignatura	CB3 / CB5 B3 / B5 C3/ C4 A4/ A6 / A7	Prova escrita individual	70%
Aspectes pràctics de l'assignatura	CB2 / CB4 B5 / B7 C3 / C4 A2 / A9	Treball escrit (individual)	30%

### Activitats d'avaluació FINAL

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
Prova teòrica	CB3 / CB5 B3 / B5 C3/ C4 A4/ A6 / A7	Demostrar conèixer i dominar la relació de continguts teòric-pràctics desenvolupats en les sessions	70%
Treball d'aprofundiment teòric	CB2/CB4 B5/B7 C3/ C4 A2 /A9	Proposta per l'elaboració d'un projecte.	30%

### Qualificació:

Cal assistir a totes les sessions pràctiques per ser avaluat en el format d' AVALUACIÓ CONTÍNUA.

Cal superar cadascuna de les activitats d'avaluació amb un 5 per fer mitjana.

Les parts suspeses en l'avaluació contínua es poden recuperar a l'avaluació final.

Els treballs teòrics i pràctics hauran de ser presentats tots i arribar a una nota mínima de 5 per a poder optar a l'avaluació contínua. Si no es presenta algun dels treballs encomanats o s'ha de recuperar, s'hauran d'entregar el dia de l'avaluació final.

#### **S'haurà de presentar a l'avaluació final tot l'alumnat que:**

- Ha suspès una de les parts. En aquest cas caldrà recuperar la part suspesa.
- Tot l'alumnat que no ha assistit a les pràctiques haurà de fer un examen final global i un treball individual.

**Criteris específics de la nota No Presentat:** Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació contínua.

#### **Referències**

---

- Berger, K. (2007). *Trucos para excursionistas* (3a ed.). Madrid: Desnivel.
- Colorado, J. et al. (2010). *Montañismo y trekking: manual completo*. Madrid: Desnivel.
- García, P.; Martínez, A. et al. (2005). *Actividad física en el medio natural para primaria y secundaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Brian L., McCormack (2009). *Técnicas maestras del Mountain Bike*. Madrid: Tutor.
- Rogner, T. (2009). *La mountain bike. Manual de mantenimiento y reparación*. Madrid: Tutor.
- Corbellini G. (1998). *Manual de orientación: El mapa, la brújula, el cielo, el GPS*. Madrid: Tutor.
- Winter, S. (2000). *Escalada deportiva con niños y adolescentes*. Madrid: Desnivel.