

ACTIVITATS FÍSQUES EN EL MEDI NATURAL

Dades generals

- **Assignatura:** Activitats Físiques en el Medi natural
- **Descripció:** Aproximació als aspectes bàsics de diferents activitats relacionades amb el medi natural. Proposar a l'alumnat diferents vivències per a aconseguir uns coneixements que afavoreixin la realització d'aquestes activitats de manera controlada i segura. Del gran ventall d'activitats que hi ha, es proposaran les relacionades en l'àmbit escolar i recreatiu.
- **Crèdits ECTS:** 6 Bàsics
- **Curs:** 3er
- **Durada:** Semestral (2n semestre)
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Res (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** molt poc (10%)
- **Professorat:** Dr. Gerson Garrosa Martín / Josep Carles Peris

Competències

Competències bàsiques

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

CB3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per a emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes destacats 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 a emprendre estudis posteriors amb un elevat grau d'autonomia.

Competències transversals

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

B4. Treballar de forma autònoma, amb responsabilitat i iniciativa.

B5. Treballar en equip de manera 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 dues 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.
- 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 físicoesportives.
- A9. Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu, adequat per a cada tipus d'activitat.

Resultats d'aprenentatge

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

Continguts

1. ASPECTES JURÍDICS I NORMATIUS DE LES ACTIVITATS FÍSQUES EN EL MEDI NATURAL

- 1.1. La responsabilitat civil en les activitats en el medi natural
- 1.2. Mesures de seguretat per a garantir la salut dels participants

2. ACTIVITATS EN MITJANA I BAIXA MUNTANYA

2.1. SENDERISME

- 2.1.1. Orígens, evolució i tendències
- 2.1.2. Mapes: definició i tipus
- 2.1.3. Com orientar-se amb un mapa
- 2.1.4. Definició dels elements del terreny en la muntanya
- 2.1.5. Material, equip i destreses tècniques i tàctiques de l'esport d'orientació
- 2.1.6. Fonaments teòric-pràctics de la iniciació a l'orientació
- 2.1.7. Organització i conducció de grups en el medi natural

2.2. ESPORT DE ORIENTACIÓ

- 2.2.1. Història de l'esport d'orientació
- 2.2.2. Les carreres d'orientació: formats
- 2.2.3. Material, equip i destreses tècniques i tàctiques de l'esport d'orientació
- 2.2.4. Mapa d'orientació: escala i simbologia
- 2.2.5. Representació del terreny en un mapa d'orientació
- 2.2.6. Targeta de control i descripció de controls
- 2.2.7. Fonaments teòric-pràctics de la iniciació a l'orientació

3. ACTIVITATS EN ESPAIS ROCOSOS

3.1. ESCALADA

- 3.1.1. Orígens, evolució i tendències
- 3.1.2. L'escalada: formats
- 3.1.3. Anàlisi dels diferents espais per a la seva pràctica
- 3.1.4. Material, equip i destreses tècniques en l'escalada
- 3.1.5. Progressió per la paret: aspectes de seguretat
- 3.1.6. Fonaments teòric-pràctics de la iniciació a l'escalada

3.2. VIA FERRATA

- 3.2.1. Orígens, definició i concepte
- 3.2.2. Material, equip i destreses tècniques en via ferrata
- 3.2.3. Anàlisi dels diferents espais per a la seva pràctica: graduació, ressenya, etc.
- 3.2.4. Progressió per la instal·lació: aspectes de seguretat
- 3.2.5. Fonaments teòric-pràctics de la iniciació a la via ferrata

3.3. BARRANQUISME

- 3.3.1. Orígens, definició i concepte
- 3.3.2. Anàlisi de l'espai per a la seva pràctica: graduació tècnica d'un barranc i ressenyes
- 3.3.3. Material, equip i destreses tècniques en barranquisme
- 3.3.4. Progressió per l'espai: aspectes de seguretat (nusos, reunions, etc.)
- 3.3.5. Fonaments teòric-pràctics de la iniciació al barranquisme

4. ACTIVITATS AQUÀTIQUES

4.1. CAIAC

- 4.1.1. Orígens, definició i modalitats
- 4.1.2. Material, equip i tècniques de progressió amb el caiac
- 4.1.3. Mesures per a preservar el medi natural
- 4.1.4. Riscos inherents a la pràctica, aspectes de seguretat i plans d'emergència
- 4.1.5. Fonaments teòric-pràctics de la iniciació al caiac

Activitats

| Tipus d'activitat | Hores amb professor | Horas sense professor | Total |
|------------------------|---------------------|-----------------------|------------|
| Sessions magistrals | 10 | 30 | 40 |
| Laboratoris (pràctica) | 38 | 25 | 63 |
| Seminaris | 10 | 10 | 20 |
| Prova d'avaluació | 2 | 25 | 27 |
| Total | 60 | 90 | 150 |

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

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació CONTÍNUA

| Descripció de l'activitat | Competències | Avaluació de l'activitat | % |
|--|----------------------------------|--|----|
| Treball de recopilació | CB2 CB3 CB4 CB5 B4 B5 C3 C4 A | Treball de recopilació en grup de les activitats realitzades al llarg de l'assignatura | 20 |
| Experiències pràctiques en situacions específiques | CB2 CB4 B5 B7 C3 A2 A9 | Resoldre situacions específiques de manera correcta i segura | 20 |
| Examen de continguts teòrics | CB3 CB5 B3 B5 C3 A4 A6 A7 | Proves mixtes (preguntes de desenvolupament, obertes i tipus test) | 50 |
| Aprofitament a classe | B4 B5 C3 | Es valorarà la presència, participació activa, realitzar consultes, tutories, etc. | 10 |

Qualificació:

- Cal assistir a totes les sessions pràctiques per a ser avaluat en el format d'AVALUACIÓ CONTÍNUA. En el cas de falta d'assistència justificada, fins a un màxim de 2 faltes, l'alumne / a podrà recuperar l'activitat mitjançant un treball alternatiu, que serà avaluat com a apte o no apte.

Cal superar cadascuna de les activitats d'avaluació amb un 5 per fer mitjana. Les parts suspeses en l'avaluació contínua es poden recuperar en l'avaluació final (optant a una nota màxima de 7, excepte en l'examen teòric, on la nota màxima serà de 10).

- Els treballs teòrics i pràctics hauran de ser presentats, aconseguint 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, hauran de lliurar-se el dia de l'avaluació final (optant a una nota màxima de 7).

Activitats d'avaluació FINAL

| Descripció de l'activitat | Competències | Avaluació de l'activitat | % |
|---------------------------|---|---|-----|
| Prova teòric | CB3 / CB5 B3 / B5 C3/ C4 A4/ A6 / A7 | Demostrar conèixer i dominar la relació de continguts teòric-pràctics desenvolupats en les sessions | 40% |
| Treball teòric | CB2/CB4 B5/B7 C3/ C4 A2 /A9 | Elaboració d'un projecte | 30% |
| Prova pràctica | CB5 A6 A9 | Resoldre situacions pràctiques específiques de manera correcta i segura | 30% |

Avaluació final:

- És una opció a la qual pot accedir qualsevol alumne/a des del primer moment, optant a la màxima puntuació (10/10).
- L'alumne / a que vulgui optar a l'avaluació final, ha de comunicar-ho a professor de l'assignatura, dins del primer mes de classe, excepte per circumstàncies de força major.
- Cal superar cadascuna de les Activitats d'avaluació amb un 5 per a fer mitjana.

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.
- Brian L., McCormack (2009). *Tècniques maestras del Mountain Bike*. Madrid: Tutor.
- Casado Mora, J.M. (2009). *Manual técnico de orientación. Nivel I: iniciación*. Club de Orientación Veleta (Granada).
- Colorado, J. et al. (2010). *Montañismo y trekking: manual completo*. Madrid: Desnivel.
- Corbellini G. (1998). *Manual de orientación: El mapa, la brújula, el cielo, el GPS*. Madrid: Tutor.
- Costa Cánovas, Pablo José y Giménez Martínez (1997). *Orientación en la naturaleza: manual básico de iniciación*. Ed. ASEEF Múrcia.
- García (2000). *Carrera de orientación*. Editorial Desnivel.
- García Pajuelo (1999). *Guía práctica para escuelas del deporte de orientación*. Editorial Wanceulen.
- García, P. & Martínez, A. (2005). *Activitat física en el medio natural para primaria y secundaria*. Sevilla: Wanceulen.
- Giroux (2003). *L'orientation, guide pratique*. Ed V02 Diffusion
- IOF Rules Commission (2018). *Especificación Internacional para Descripciones de Control*. International Orienteering Federation.
- Kronlund (1990). *Carrera de Orientación*. Madrid.
- Martínez (1996). *La práctica del deporte de Orientación en centros educativos*. Ed. Gymnos.
- Mc Neill (1987). *Teaching Orienteering*. Ed. Harveys.
- Ministerio de Educación y Ciencia (1996). *Deporte de orientación*. Madrid
- Peraro y Zanetello (1998). *Orientación*. Ed. Grijalbo.
- Querol (1997). *Créditos variables de Activitats en la naturaleza: orientación y escalada*. Ed. Paidotribo.
- Rodríguez y del Carmen (1997). *El Deporte de orientación*. Ed. Area de Formación de la Dirección General de Deportes de Madrid.
- Rogner, T. (2009). *La mountain bike*. Manual de mantenimiento y reparación. Madrid: Tutor.
- Roumanie (1980). *La course d'orientation*. Ed. Douceur
- Santoyo (1999). *Deu anys d'orientació a Catalunya*. FCOC
- Santoyo Medina (2001). *L'Esport d'orientació en el sistema educatiu*. FCOC.
- Santoyo Medina (2004) *L'Esport d'orientació en el sistema educatiu part II: Entrenament Avançat*. FCOC.
- Silvestre (1987). *La carrera de orientación*. Ed. Hispano Europea.
- Sjalvvad vag y okand mark (1988). *Svenska Orienteringförbundet*
- Winter, S. (2000). *Escalada deportiva con niños y adolescentes*. Madrid: Desnivel.

Assignatures recomanades

1. Noves tendències en la gestió i recreació esportiva I – La Bicicleta de muntanya
2. Noves tendències en la gestió i recreació esportiva II – Kite Surf