

ACTIVADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

Datos generales

- **Asignatura:** Actividades Físicas en el Medio Natural
- **Descripción:** Aproximación a los aspectos básicos de diferentes actividades relacionadas con el medio natural. Proponer al alumnado diferentes vivencias para alcanzar unos conocimientos que favorezcan la realización de estas actividades de forma controlada y segura. Del gran abanico de actividades que hay, se propondrán las relacionadas en el ámbito escolar y recreativo.
- **Créditos ECTS:** 6 Básicos
- **Curso:** 3º
- **Duración:** Semestral (2º semestre)
- **Idioma principal de las clases:** Catalán / Castellano
- **Se utiliza oralmente la lengua inglesa en la asignatura:** Nada (0%)
- **Se utilizan documentos en lengua inglesa:** muy poco (10%)
- **Profesorado:** Dr. Gerson Garrosa Martín / Josep Carles Peris

Competencias

Competencias básicas

CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una manera profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defiende de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas destacados de índole social, científica o ética.

CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un elevado grado de autonomía.

Competencias transversales

B3. Aplicar pensamiento crítico, lógico y creativo, demostrando dotes de innovación.

B4. Trabajar de forma autónoma con responsabilidad e iniciativa

B5. Trabajar en equipo de forma colaborativa y responsabilidad compartida.

B7. Sensibilización en temas medioambientales

Competencias nucleares

C3. Gestionar la información y el conocimiento.

C4. Expresarse correctamente de manera oral y escrita en una de las dos lenguas oficiales de la URV.

Competencias específicas

A2. Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

A4. Identificar, analizar y aplicar los principios anatómicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales.

A6. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

A7. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

A9. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

Resultados de aprendizaje

1. Conocer los aspectos relacionados con la seguridad en las actividades en la naturaleza.
2. Conocer y saber planificar y organizar las actividades físicas en la naturaleza y sus nuevas modalidades.
3. Saber aplicar las diferentes tecnologías relacionadas con la actividad física en la naturaleza.
4. Diseñar actividades en la naturaleza para adaptarlos a la realidad del contexto en el que deben dar respuesta favoreciendo la educación en valores.

Contenidos

1. ASPECTOS JURÍDICOS Y NORMATIVOS DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

- 1.1. La responsabilidad civil en las actividades en el medio natural
- 1.2. Medidas de seguridad para garantizar la salud de los participantes

2. ACTIVIDADES EN MEDIA Y BAJA MONTAÑA

2.1. SENDERISMO

- 2.1.1. Orígenes, evolución y tendencias
- 2.1.2. Mapas: definición y tipos
- 2.1.3. Cómo orientarse con un mapa
- 2.1.4. Definición de los elementos del terreno en la montaña
- 2.1.5. Material, equipo y destrezas técnicas y tácticas del deporte de orientación
- 2.1.6. Fundamentos teórico-prácticos de la iniciación a la orientación
- 2.1.7. Organización y conducción de grupos en el medio natural.

2.2. DEPORTE DE ORIENTACIÓN

- 2.2.1. Historia del deporte de orientación
- 2.2.2. Las carreras de orientación: formatos
- 2.2.3. Material, equipo y destrezas técnicas y tácticas del deporte de orientación
- 2.2.4. Mapa de orientación: escala y simbología

- 2.2.5. Representación del terreno en un mapa de orientación
- 2.2.6. Tarjeta de control y descripción de controles
- 2.2.7. Fundamentos teórico-prácticos de la iniciación a la orientación

2. ACTIVIDADES EN ESPACIOS ROCOSOS

2.3. ESCALADA

- 2.3.1. Orígenes, evolución y tendencias
- 2.3.2. La escalada: formatos
- 2.3.3. Análisis de los diferentes espacios para su práctica
- 2.3.4. Material, equipo y destrezas técnicas en la escalada
- 2.3.5. Progresión por la pared: aspectos de seguridad
- 2.3.6. Fundamentos teórico-prácticos de la iniciación a la escalada

2.4. VÍA FERRATA

- 2.4.1. Orígenes, definición y concepto
- 2.4.2. Material, equipo y destrezas técnicas en vía ferrata
- 2.4.3. Análisis de los diferentes espacios para su práctica: graduación, reseña, etc.
- 2.4.4. Progresión por la instalación: aspectos de seguridad
- 2.4.5. Fundamentos teórico-prácticos de la iniciación a la vía ferrata

2.5. BARRANQUISMO

- 2.5.1. Orígenes, definición y concepto
- 2.5.2. Análisis del espacio para su práctica: graduación técnica de un barranco, reseñas y leyenda
- 2.5.3. Material, equipo y destrezas técnicas en barranquismo
- 2.5.4. Progresión por el espacio: aspectos de seguridad (nudos, reuniones, etc.)
- 2.5.5. Fundamentos teórico-prácticos de la iniciación al barranquismo

3. ACTIVIDADES ACUÁTICAS

3.1. KAYAK

- 3.1.1. Orígenes, definición y modalidades
- 3.1.2. Material, equipo y técnicas de progresión con el kayak
- 3.1.3. Medidas para preservar el medio natural
- 3.1.4. Riesgos inherentes a la práctica, aspectos de seguridad y planes de emergencia
- 3.1.5. Fundamentos teórico-prácticos de la iniciación al kayak

Actividades

Tipos de actividad	Horas con profesor	Horas sin profesor	Total
Sesiones magistrales	10	30	40
Laboratorios (práctica)	38	25	63
Seminarios	10	10	20
Prueba de evaluación	2	25	27
Total	60	90	150

Los datos que aparecen a la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad del alumnado.

Evaluación y calificación

Actividades de evaluación CONTINUA

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	%
Trabajo de recopilación	CB2 CB3 CB4 CB5 B4 B5 C3 C4 A4	Trabajo de recopilación en grupo de las actividades realizadas a lo largo de la asignatura	20
Experiencias prácticas en situaciones específicas	CB2 CB4 B5 B7 C3 A2 A9	Resolver situaciones específicas de manera correcta y segura	20
Examen de contenidos teóricos	CB3 CB5 B3 B5 C3 A4 A6 A7	Examen con preguntas relacionadas con los contenidos desarrollados en clase durante el transcurso de esta	50
Aprovechamiento en clase	B4 B5 C3	Se valorará la presencia, participación activa, realizar consultas, tutorías, etc.	10

Calificación:

- Hay que asistir a todas las sesiones prácticas para ser evaluado en el formato de EVALUACIÓN CONTINUA. En el caso de falta de asistencia justificada, hasta un máximo de 2 faltas, el alumno/a podrá recuperar la actividad mediante un trabajo alternativo, que será evaluado como apto o no apto.

Hay que superar cada una de las actividades de evaluación con un 5 para hacer media.

Las partes suspendidas en la evaluación continua se pueden recuperar en la evaluación final (optando a una nota máxima de 7, excepto en el examen teórico, cuya nota máxima será de 10).

- Los trabajos teóricos y prácticos deberán ser presentados, alcanzando a una nota mínima de 5 para poder optar a la evaluación continua. Si no se presenta alguno de los trabajos encomendados o se debe recuperar, deberán entregarse el día de la evaluación final (optando a una nota máxima de 7).

Actividades de evaluación FINAL

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	%
Prueba teórica	CB3 / CB5 B3 / B5 C3/ C4 A4/ A6 / A7	Demostrar conocer y dominar la relación de contenidos teórico-prácticos desarrollados en las sesiones	40%
Trabajo teórico	CB2/CB4 B5/B7 C3/ C4 A2 /A9	Elaboración de un proyecto	30%

Prueba práctica	CB5 A6 A9	Resolver situaciones prácticas específicas de manera correcta y segura	30%
-----------------	-----------------	--	-----

Evaluación final:

- Es una opción a la que puede acceder cualquier alumno/a desde el primer momento, optando a la máxima puntuación (10/10).
- El alumno/a que quiera optar a la evaluación final, debe comunicarlo al profesor de la asignatura, dentro del primer mes de clase, salvo por circunstancias de fuerza mayor.
- Hay que superar cada una de las actividades de evaluación con un 5 para hacer media.

Criterios específicos de la nota No Presentado: Se considerará un alumno no presentado aquel que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

Referencias

- 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 Murcia.
- 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). *Actividad 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 actividades 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.

Asignaturas recomendadas

1. Nuevas tendencias en la gestión y recreación deportiva I – La Bicicleta de Montaña
2. Nuevas tendencias en la gestión y recreación deportiva II – Kite Surf