

## 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 sàpiguen 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 transversales

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 teòricopràctics 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
<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

### Activitats d'avaluació CONTÍNUA

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
<b>AV1:</b> Experiències pràctiques en situacions específiques	CB2 CB4 B5 B7 C3 A2 A9	Assistència, participació i avaluació de la tècnica en cadascuna de les activitats programades (senderisme, orientació, escalada, entre d'altres)	15
<b>AV2:</b> Treball de recopilació (DOSSIER)	CB2 CB3 CB4 CB5 B4 B5 C3 C4 A4	Treball de recopilació en grup de les activitats realitzades al llarg de l'assignatura	15
<b>AV3:</b> Sortida final de l'assignatura	CB2 CB3 CB4 CB5 B4 B5 C3 C4 A4	Assistència, participació i avaluació en diferents activitats programades amb caràcter intensiu durant diverses jornades amb pernocta inclosa (senderisme, barranquisme, entre d'altres)	20
<b>AV4:</b> Examen de continguts teòrics	CB3 CB5 B3 B5 C3 A4 A6 A7	Examen amb preguntes relacionades amb els continguts desenvolupats a classe durant el transcurs d'aquesta	50

### Qualificació:

- Cal assistir a totes les sessions pràctiques del bloc **AV1** per ser avaluat al format d'AVALUACIÓ CONTÍNUA. En el cas de manca 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.

L'objectiu fonamental de l'assignatura és tenir una vivència pràctica fora del centre compartida amb el grup o part del grup classe. Per aquest motiu, **NO ES PODRÀ SUPERAR L'ASSIGNATURA SENSE ASSISTIR AL 100% DE LES ACTIVITATS D'AVALUACIÓ AV3** ja que no es permet reavaluació d'aquesta part.

Cal superar cadascuna de les activitats d'avaluació amb un 5 per fer-ne mitjana. Les parts suspeses a l'avaluació contínua (que permetin reavaluació) es podran recuperar a l'avaluació final (optant a una nota màxima de 7).

- Els treballs teòrics i pràctics hauran de ser presentats, aconseguint una nota mínima de 5 o un apte, per poder optar a l'avaluació contínua. Si no es presenta algun dels treballs encomanats o s'ha de recuperar, caldrà lliurar-los 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	%
<b>AV5:</b> Examen de continguts teòrics	CB3 CB5 B3 B5 C3 A4 A6 A7	Examen amb preguntes relacionades amb els continguts desenvolupats a classe durant el transcurs d'aquesta	50
<b>AV2.1:</b> Treball teòric	CB2/CB4 B5/B7 C3/ C4 A2 /A9	Elaboració d'un projecte de gestió d'AFMN	30
<b>AV3:</b> Sortida final de l'assignatura	CB2 CB3 CB4 CB5 B4 B5 C3 C4 A4	Assistència, participació i avaluació en diferents activitats programades amb caràcter intensiu durant diverses jornades amb pernocta inclosa (senderisme, barranquisme, entre d'altres)	20

#### Evaluació final:

- És una opció a què 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, ho ha de comunicar al professor de l'assignatura, dins del primer mes de classe, excepte per circumstàncies de força major.
- **Per superar l'avaluació final cal assistir i participar al bloc d'activitats d'avaluació AV3.**
- Cal superar cadascuna de les activitats d'avaluació amb un 5 per fer-ne 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 continuada.

#### Observacions:

Les característiques específiques de les activitats pràctiques d'aquesta assignatura, per exemple, la realització d'activitats en un medi i en condicions d'incertesa, variabilitat i imprevisió... fan que per participar en les activitats pràctiques caldrà disposar d'alguns materials específics:

- sabatilles o botes de senderisme (si no hi ha calçat de *Trail Running*)
- jaqueta paravents i impermeable
- motxilla de senderisme
- bastons de senderisme
- farmaciola personal amb manta tèrmica i altres estris

En altres casos, hi haurà material recomanat, encara que no serà obligatori com per ex. ulleres de sol, gorra, guants, buff, GPS, navalla multiusos, frontal de llum, peus de gat, entre d'altres. D'altra banda, cal tenir en compte que algunes de les activitats programades es poden dur a terme durant uns quants dies (L-V) amb pernoctació.

Per tot això, en començar l'assignatura o, si es considera convenient durant el primer semestre del curs, es convocarà tots els estudiants matriculats a una reunió informativa, on s'aclariran totes aquestes i altres qüestions.

## 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 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). *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.

## Assignatures recomanades

---

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