

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 proposen 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:** **Sr. Josep Carles Peris / Sr. Marc Acero Fort**

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 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. INTRODUCCIÓ

- Aspectes jurídics i normatius de les activitats físiques al medi natural.
- La responsabilitat civil en les activitats en el medi natural
- Mesures de seguretat per a garantir la salut dels participants

2. SENDERISME

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

3. TRAIL RUNNING

- Orígens, evolució i tendències
- Material i equip
- Destreses tècniques i tàctiques
- Capacitats mentals i físiques
- Organització de curses i logística
- Competició en trail running
- Impacte econòmic i social: retorn al territori

4. ESPORT D'ORIENTACIÓ

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

5. ESCALADA

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

6. ACTIVITATS AL MEDI AQUÀTIC

- Caiac, piragua, vela i noves tendències
- Orígens, definició i modalitats
- Material, equip i tècniques de progressió
- Mesures per a preservar el medi natural
- Riscos inherents a la pràctica, aspectes de seguretat i plans d'emergència
- Fonaments teòricopràctics de la iniciació a les diferents activitats

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores 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	%
AV1: Assistència i participació a les classes	CB2 CB4 B5 B7 C3 A2 A9	Assistència, participació i proactivitat en cadascuna de les activitats programades	15
AV2: 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	35
AV3: 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 de l'assignatura	50

Qualificació:

- La nota a l'examen d'avaluació contínua mínima per a optar avaluació contínua és de 5 (Examen basat en preguntes tipus test i resolució de casos)
- L'alumne que superi el 20% de faltes d'assistència degudament justificades, (requeriment per a avaluació contínua) anirà directament a l'avaluació final.
- S'ha d'obtenir un 5 en el Treball en grup per a fer mitjana amb la resta de notes. En cas de no superar aquesta nota es pot repetir optant a un màxim de 5.
- L'avaluació contínua s'aprovarà si la mitjana de les diferents activitats d'avaluació amb un 5 mínim a cadascuna de les activitats (AV1, AV2, AV3).

Activitats d'avaluació FINAL

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
AV4: 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
AV5: Treball teòric	CB2/CB4 B5/B7 C3/ C4 A2 /A9	Elaboració d'un projecte professional relacionat amb AFMN	25
AV6: Sortides pràctiques obligatòries	CB2 CB4 B5 B7 C3 A2 A9	Participació en 3 sessions pràctiques durant el curs, 3 sessions autònomes de senderisme i diari detallat de cada sessió : 3 Sessions programades: - Participació en l'organització de l'activitat d'orientació. 1 sessió d'escalada. 1 sessió al medi aquàtic. 3 rutes de senderisme o trail running de forma autònoma: - Montsianell - La Foradada - Un tram de GR a escollir. - Documentació amb fotos i tracks, i redacció en el diari.	25

Avaluació 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.
- L'alumne que no justifiqui el 20% de les faltes (requeriment per avaluació contínua) anirà directament a l'avaluació final.

- Si un alumne opta per fer l'avaluació final, només té una oportunitat per avaluar-se, que inclou l'examen, el treball i les sortides pràctiques obligatòries. No es permet tornar a avaluar-se, re-entregar el treball ni recuperar cap de les parts.
- Cal treure una nota igual o major a 5 per a poder aprovar l'assignatura.
- En l'avaluació final, en l'examen teòric, s'optarà a nota màxima de 10.
- Els alumnes que optin per a assistir directament a l'avaluació final hauran de realitzar examen final 50% i presentar un treball teòric (25%) i realitzar totes les sortides pràctiques obligatòries (25%) (no es guarda cap nota parcial d'aquestes parts pel següent curs).

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 o 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 multi usos, frontal de llum, peus de gat, entre d'altres.

Referències

- Berger, K. (2007). *Trucos para excursionistas* (3a ed.). Madrid: Desnivel.
- Brian L., McCormack (2009). *Técnicas 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.
- Krondlund (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