

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

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. INTRODUCCIÓN

- Aspectos jurídicos y normativos de las actividades físicas en el medio natural.
- La responsabilidad civil en las actividades en el medio natural
- Medidas de seguridad para garantizar la salud de los participantes

2. SENDERISMO

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

3. TRAIL RUNNING

- Orígenes, evolución y tendencias
- Material y equipo

- Destrezas técnicas y tácticas
- Capacidades mentales y físicas
- Organización de carreras y logística
- Competición en trail running
- Impacto económico y social: regreso al territorio

4. DEPORTE DE ORIENTACIÓN

- Historia del deporte de orientación
- Las carreras de orientación: formatos
- Material, equipo y destrezas técnicas y tácticas del deporte de orientación
- Mapa de orientación: escala y simbología
- Representación del terreno en un mapa de orientación
- Tarjeta de control y descripción de controles
- Fundamentos teórico-prácticos de la iniciación a la orientación

5. ESCALADA

- Orígenes, evolución y tendencias
- La escalada: formatos y variantes
- Análisis de los distintos espacios para su práctica
- Material, equipo y destrezas técnicas en la escalada
- Progresión por la pared: aspectos de seguridad
- Fundamentos teórico-prácticos de la iniciación a la escalada

6. ACTIVIDADES EN EL MEDIO ACUÁTICO

- Kayak, piragua, vela y nuevas tendencias
- Orígenes, definición y modalidades
- Material, equipo y técnicas de progresión
- Medidas para preservar el medio natural
- Riesgos inherentes a la práctica, aspectos de seguridad y planes de emergencia
- Fundamentos teórico-prácticos de la iniciación a las diferentes actividades

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	%
AV1: Asistencia y participación en las clases	CB2 CB4 B5 B7 C3 A2 A9	Asistencia, participación y proactividad en cada una de las actividades programadas	15
AV2: Trabajo de recopilación (DOSIER)	CB2 CB3 CB4 CB5 B4 B5 C3 C4 A4	Trabajo de recopilación en grupo de las actividades realizadas a lo largo de la asignatura	35
AV3: 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 la asignatura	50

Calificación:

- La nota en el examen de evaluación continua mínima para optar evaluación continua es de 5 (Examen basado en preguntas tipo test y resolución de casos)
- El alumno que supere el 20% de faltas de asistencia debidamente justificadas, (requerimiento para evaluación continua) irá directamente a la evaluación final.
- Se debe obtener un 5 en el Trabajo en grupo para promediar con el resto de notas. En caso de no superar esta nota, se puede repetir optando a un máximo de 5.
- La evaluación continua se aprobará si la media de las distintas actividades de evaluación con un 5 mínimo en cada una de las actividades (AV1, AV2, AV3).

Actividades de evaluación FINAL

Descripción de la actividad	Competencias	Evaluación de la actividad	%
AV4: 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 la misma	50
AV5: Trabajo teórico	CB2/CB4 B5/B7 C3/ C4 A2 /A9	Elaboración de un proyecto profesional relacionado con AFMN	25
AV6: Salidas prácticas obligatorias	CB2 CB4 B5 B7 C3 A2 A9	Participación en 3 sesiones prácticas durante el curso, 3 sesiones autónomas de senderismo y diario detallado de cada sesión: <ul style="list-style-type: none"> ● 3 Sesiones programadas: <ul style="list-style-type: none"> ○ Participación en la organización de la actividad de orientación. ○ 1 sesión de escalada. ○ 1 sesión en el medio acuático. ● 3 rutas de senderismo o trail running de forma autónoma: <ul style="list-style-type: none"> ○ Montsianell ○ La Foradada ○ Un tramo de GR a escoger. ○ Documentación con fotos y tracks, y redacción en el diario. 	25

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, excepto por circunstancias de fuerza mayor.
- El alumno que no justifique el 20% de las faltas (requerimiento por evaluación continua) irá directamente a la evaluación final.
- Si un alumno opta por realizar la evaluación final, sólo tiene una oportunidad para evaluarse, que incluye el examen, el trabajo y las salidas prácticas obligatorias. No se permite volver a evaluarse, re-entregar el trabajo ni recuperar ninguna de las partes.
- Es necesario sacar una nota igual o mayor a 5 para poder aprobar la asignatura.

- En la evaluación final, en el examen teórico, se optará a nota máxima de 10.
- Los alumnos que opten por asistir directamente a la evaluación final tendrán que realizar examen final 50% y presentar un trabajo teórico (25%) y realizar todas las salidas prácticas obligatorias (25%) (no se guarda ninguna nota parcial de estas partes para el siguiente curso).
- **Criterios específicos de la nota No Presentado:** Se considerará un alumno no presentado aquél que no se presente a la evaluación final no habiendo superado la evaluación continua.

Observaciones:

Las características específicas de las actividades prácticas de esta asignatura, por ejemplo, la realización de actividades en un medio y en condiciones de incertidumbre, variabilidad e imprevisión... hacen que para participar en las actividades prácticas será necesario disponer de algunos materiales específicos:

- zapatillas o botas de senderismo o de trail running.
- chaqueta biombos e impermeable
- mochila de senderismo
- bastones de senderismo
- botiquín personal con manta térmica y otros utensilios

En otros casos, habrá material recomendado, aunque no será obligatorio como por ej. gafas de sol, gorro, guantes, buff, GPS, navaja multiusos, frontal de luz, pies de gato, entre otros.

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. Área 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