



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Actividades físicas y de aventura en el medio natural

Asignatura	Actividades físicas y de aventura en el medio natural			
Código	P02G050V01801			
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte			
Descriptores	Creditos ECTS 6	Seleccione OB	Curso 4	Cuatrimestre 2c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Prieto Lage, Iván Alonso Fernández, Diego			
Profesorado	Alonso Fernández, Diego Prieto Lage, Iván			
Correo-e	diego_alonso@uvigo.es ivanprieto@uvigo.es			
Web				
Descripción general				

## Competencias

Código				
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.			
B9	Conocimiento y comprensión de los fundamentos del ejercicio físico, juego motor, danza, expresión corporal y actividades en la naturaleza.			
B13	Hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.			
B15	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.			
B18	Capacidad para aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.			
B24	Actuación dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.			
B25	Habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo.			
B26	Adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo.			
C1	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas			
C22	Capacidad para conocer y aplicar el marco jurídico del ámbito profesional			
C25	Capacidad para planificar, desarrollar y controlar la realización de actividades físico-deportivas recreativas			
C26	Capacidad para seleccionar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva recreativa			
C29	Capacidad para identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas en los practicantes de actividad físico-deportiva recreativa			

## Resultados de aprendizaje

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
El alumnado será capaz de conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.	B18	
El alumnado será capaz de conocer y aplicar el marco jurídico del ámbito profesional de las actividades en medio natural	B13	C22

El alumnado será capaz identificar y valorar los riesgos que puedan derivarse del uso de las equipaciones e instalaciones deportivas de las actividades en medio natural		C25 C26
El alumnado será capaz de conocer y comprender los fundamentos de las actividades en la naturaleza	B26	C1
El alumnado será capaz de identificar los riesgos que se derivan para la salud de la práctica de actividades físicas inadecuadas en el entorno natural		C26 C29
El alumnado será capaz de diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas	B3 B15	C1 C25
El alumnado será capaz de seleccionar y saber utilizar el material y equipación deportiva adecuada para cada tipo de actividad en medio natural	B9	C26 C29
El alumnado será capaz de actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B24	
El alumnado será capaz de mostrar habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo	B25	
El alumnado será capaz de adaptarse a las nuevas situaciones, la resolución de problemas y el aprendizaje autónomo	B26	

## Contenidos

Tema	
Breve descripción de los contenidos	1. Fundamentos teóricos de las actividades físicas en el medio natural: orientación y bases cartográficas, planificación de itinerarios, seguridad, y otros fundamentos teóricos relacionados. 2. Actividades físico deportivas en el medio natural: actividades de permanencia, senderismo, deporte de orientación, escalada y otros deportes de aventura.
1. Fundamentos teóricos	1. Concepto de Actividades Físicas en el medio Natural 2. Generalidades 2.1. Que son las AFMN 2.2. Organización y regulación de las AFMN
2- Senderismo y montañismo	1. Montañismo y trekking: Concepto y lugar en la evolución de los deportes de montaña 2. Medio ambiente de montaña 3. Meteorología 4. Formación técnica 5. Preparación y desarrollo de una actividad 6. Orientación y cartografía 7. Técnicas de acampada y vivac 8. Seguridad 9. Desarrollo profesional
3- Orientación	1. Introducción a la orientación: generalidades 2. Representación gráfica e interpretación de dibujos o esquemas 3. Cartografía. Introducción a la interpretación de mapas elaborados (topográficos y/o de orientación). 4. Utilización de la brújula 5. Orientación. 6. Aplicación en el ámbito educativo 7. Organización de actividades de orientación y seguridad.
4- Técnicas de aire libre	1. Actividades Físicas en el Medio Natural. Generalidades 2. Ámbitos de aplicación de las Actividades al aire Libre 3. Aplicación al ámbito escolar 4. AFMN. Entorno profesional 5. Organización de actividades e seguridad
5- Escalada y técnicas con cuerdas	1. Introducción a la escalada: Generalidades (tipos) 2. Aspectos técnicos de la escalada 3. Cabuyería. 4. Seguridad: normas básicas 5. Aplicación en el ámbito escolar
6- Organización de actividades	1. Organización de un proyecto de actividades en el medio natural 2. Organización de una ruta de senderismo. Seguridad. 3. Organización de AFAMN en la educación no formal 4. Organización de AFAMN en la educación formal

## 7- Bicicleta de montaña

1. La bicicleta y el ciclismo
2. Conducir y circular en bicicleta. Normas de seguridad
3. Ajuste y mantenimiento de la bicicleta
4. Mecánica de la bicicleta
5. Rutas en bicicleta de montaña. Seguridad
6. Actividades recreativas en bicicleta de montaña. Organización y seguridad.

**Planificación**

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Prácticas de laboratorio	27	54	81
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	25	0	25
Tutoría en grupo	5	10	15
Proyectos	10	0	10
Sesión magistral	10	0	10
Pruebas de tipo test	1	0	1
Resolución de problemas y/o ejercicios	4	0	4
Estudio de casos/análisis de situaciones	4	0	4

\*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

**Metodologías**

	Descripción
Prácticas de laboratorio	El carácter de la materia hace necesario que el alumno/la asista, por lo menos, al 80% de las prácticas de laboratorio para poder puntuar las mismas.
Resolución de problemas y/o ejercicios de forma autónoma	Resolución de ejercicios en el aula/laboratorio bajo la dirección del profesor
Tutoría en grupo	Tutorías obligatorias individualmente o en pequeño grupo.
Proyectos	Actividades tuteladas: resolución de ejercicios, debates, elaboración de trabajos, seminarios, etc. Actividades de evaluación.
Sesión magistral	El carácter de la materia hace necesario combinar varios tipos de metodologías, dependiendo de la naturaleza de los objetivos a alcanzar y los contenidos a tratar. Se abogará por una metodología activa, alternando exposiciones magistrales y trabajo en pequeño grupo en las sesiones teóricas y vivencia de las diferentes propuestas de tareas (del profesor y de los propios alumnos) en las sesiones prácticas. Además, el alumno dispondrá de un soporte virtual de apoyo a la docencia, a través de la plataforma TEMA ( <a href="http://www.uvigo.es/faitic">http://www.uvigo.es/faitic</a> ), con el que podrá realizar un seguimiento parcialmente online de la materia. - Organización de la docencia: las sesiones de carácter teórico y práctico se desarrollarán en horario y localización fijadas por el centro.

**Atención personalizada**

Metodologías	Descripción
Prácticas de laboratorio	Desarrolladas en las instalaciones y entorno de la Facultad.
Tutoría en grupo	Desarrolladas en seminario y aula.
Proyectos	Desarrollados y apoyados en seminario y aula.

**Evaluación**

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje
Prácticas de laboratorio	Es necesario asistir, al menos, al 80% de las prácticas para poder puntuar esta parte de la evaluación.	15	B3 C1 B9 C22 B13 C25 B15 C26 B24 C29 B25 B26

Pruebas de tipo test	Hay que haber superado el examen teórico para superar la materia.	50	B3 B9 B13 B15 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29
Resolución de problemas y/o ejercicios	El alumnado se organizará en pequeños grupos construyendo un proyecto vinculado a la asignatura aplicable a un contexto real.	35	B3 B9 B13 B15 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29

---

### Otros comentarios sobre la Evaluación

La asistencia a las prácticas de laboratorio tiene que ser de, al menos, un 80% para ser puntuada. Como son doce prácticas, habrá que realizar al menos diez.

La asistencia y participación del alumnado se valorará con un 15% de la nota final.

El proyecto grupal y su exposición se valorará con un 35% de la nota final.

El examen teórico/práctico final se valorará con un 50% de la nota final.

ES necesario aprobar el examen teórico para poder hacer promedio.

En la convocatoria extraordinaria del propio curso académico se mantendrán las calificaciones de la primera convocatoria, aunque el examen teórico tendrá un peso del 65% de la nota final y el trabajo el representará el 35%.

---

### Fuentes de información

AGUILA, C.- Las actividades Físicas de aventura en la naturaleza: ¿un fenómeno moderno o posmoderno?.- Apuntes 3.er trimestre 2007 (81-87)

BERNAL RUIZ, J. (2002): Organización de campamentos en la escuela. Sevilla: Wanceulen.

COLORADO, J.- Montañismo y Trekking. Manual Completo- Desnivel editorial.-Madrid, 2001

EEAM. Escuela Española de alta montaña.- Certificado de iniciación al montañismo.- Barrabés editorial.- Huesca, 2001

MURCIA, M.- Prevención, seguridad y autorescate.- Desnivel editorial.- Madrid 2001 □ VARIOS.- Manual de Senderismo. FEDME.- Zaragoza 2007

SANTOS PASTOR, M. L. (2002): Las actividades en el medio natural en la educación física escolar. Sevilla: Wanceulen.

VARIOS.- Señalización de Senderos. FEDME.-2009

VARIOS.- EMASF Revista Digital de Educación Física.- Actividades Físicas en el Medio Natural.- Año 4 no19. Noviembre 2012

VIGO, M. (2005). Manual para dirigentes de campamentos organizados. Buenos Aires: Stadium

---

### Recomendaciones