



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Actividades físicas e de aventura no medio natural

Materia	Actividades físicas e de aventura no medio natural			
Código	P02G050V01801			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS 6	Sinale OB	Curso 4	Cuadrimestre 2c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Alonso Fernández, Diego			
Profesorado	Alonso Fernández, Diego			
Correo-e	diego_alonso@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

## Competencias

Código	
B3	Conocimiento y comprensión de los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B9	Coñecemento e comprensión dos fundamentos do exercicio físico, xogo motor, danza, expresión corporal e actividades na natureza.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersonal e traballo en equipo.
B26	Adaptación a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma.
C1	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e ao deporte con atención ás características individuais e contextuais das persoas
C22	Capacidade para coñecer e aplicar o marco xurídico do ámbito profesional
C23	Capacidade para identificar e valorar os riscos que poidan derivarse do uso dos equipamentos e instalacións deportivas
C25	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de actividades físico-deportivas recreativas
C26	Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa
C29	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa

## Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
O estudiantado será capaz de coñecer e aplicar o marco xurídico do ámbito profesional das actividades no medio natural	B13	C22
O estudiantado será capaz de identificar e valorar os riscos que poidan derivarse do uso dos equipamentos e instalacións deportivas das actividades no medio natural		C23 C25 C26
O estudiantado será capaz de coñecer e comprender os fundamentos das actividades na natureza	B26	C1
O estudiantado será capaz de identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas no entorno natural		C23 C26 C29

O estudiantado será capaz de deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuales das persoas	B3	C1 C25
O estudiantado será capaz de seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade no medio natural	B9	C26 C29
O estudiantado será capaz de mostrar habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo	B25	
O estudiantado será capaz de adaptarse a novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma	B26	

## Contidos

Tema	
1. Fundamentos teóricos	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto de Actividades Físicas no medio Natural</li> <li>2. Xeneralidades               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Que son as AFMN</li> <li>2.2. Organización e regulación das AFMN</li> </ol> </li> </ol>
2- Sendeirismo e montañismo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montañismo e trekking: Concepto e lugar na evolución dos deportes de montaña</li> <li>2. Medio ambiente de montaña</li> <li>3. Metereoloxía</li> <li>4. Formación técnica</li> <li>5. Preparación e desenvolvemento dunha actividade</li> <li>6. Orientación e cartografía</li> <li>7. Técnicas de acampada e vivac</li> <li>8. Seguridade</li> <li>9. Desenvolvemento profesional</li> </ol>
3- Orientación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción á orientación: xeneralidades</li> <li>2. Representación gráfica e interpretación de debuxos ou esquemas</li> <li>3. Cartografía. Introducción á interpretación de mapas elaborados (topográficos e/ou de orientación).</li> <li>4. Utilización do compás</li> <li>5. Orientación.</li> <li>6. Aplicación no ámbito educativo</li> <li>7. Organización de actividades de orientación</li> </ol>
4- Técnicas de aire libre	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividades Físicas no Medio Natural. Xeneralidades</li> <li>2. Ámbitos de aplicación das Actividades ao aire libre</li> <li>3. Aplicación ao ámbito escolar</li> <li>4. AFMN. Contorna profesional</li> <li>5. Organización de actividades</li> </ol>
5- Escalada e técnicas con cordas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducción á escalada: Xeneralidades</li> <li>2. Aspectos técnicos da escalada</li> <li>3. Técnicas con cordas</li> <li>4. Seguridade: normas básicas</li> <li>5. Aplicación no ámbito escolar</li> </ol>
6- Bicicleta de montaña	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Xeneralidades</li> <li>2. Aspectos técnicos</li> <li>3. A seguridade en actividades con BTT</li> <li>4. Organización de saídas en BTT</li> </ol>
7- Seguridade	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Xeneralidades</li> <li>2. Seguridade en cada actividade</li> </ol>
8- Organización de actividades	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Planificación dunha Ruta</li> <li>2. Preparación de carreira de orientación (raid)</li> <li>3. Preparación dunha actividade de estrutura con cordas</li> <li>4. Aplicación de técnicas aprendidas e a utilización das normas de seguridade en escalada.</li> </ol>

## Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	27	0	27
Sesión maxistral	20	40	60
Probas de tipo test	1	0	1
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	2	0	2

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

## Metodoloxía docente

	Descrición
Prácticas de laboratorio	O carácter da materia fai necesario que o alumno/a asista, polo menos, ao 80% das prácticas de laboratorio para poder puntuar as mesmas.
Sesión maxistral	O carácter da materia fai necesario combinar varios tipos de metodoloxías, dependendo da natureza dos obxectivos a alcanzar e os contidos a tratar. Avogarase por unha metodoloxía activa, alternando exposicións maxistras e traballo en pequeno grupo nas sesións teóricas e vivencia das diferentes propostas de tarefas (do profesor e dos propios alumnos) nas sesións practicas. Ademais, o alumno disporá dun soporte virtual de apoio á docencia, a través da plataforma TEMA ( <a href="http://www.uvigo.es/faitic">http://www.uvigo.es/faitic</a> ), co que poderá realizar un seguimento parcialmente on-line da materia. - Organización da docencia: As sesións de carácter teórico e práctico desenvolveranse en horario e localización fixadas polo centro.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Prácticas de laboratorio	Tutorías Plataforma Tema

### Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Probas de tipo test	Hay que ter superado o examen teórico para superar a materia.	50	B3 B9 B13 B25 B26	C1 C22 C23 C25 C26 C29
Probas de resposta longa, de desenvolvemento	O alumnado organizarase en pequenos grupos construíndo un proxecto vinculado á asignatura aplicable a un contexto real.	35	B3 B9 B13 B25 B26	C1 C22 C23 C25 C26 C29

### Outros comentarios sobre a Avaliación

A asistencia ás prácticas de laboratorio ten que ser dun 80% para ser puntuadas.

A asistencia e participación do alumnado valorarase cun 15% da nota final.

É necesario aprobar o examen teórico para poder facer media.

Na convocatoria extraordinaria do mesmo curso académico manteranse as cualificacións da primeira convocatoria. En todo caso manteranse os criterios de avaliación.

### Bibliografía. Fontes de información

- AGUILA, C.- Las actividades Físicas de aventura en la naturaleza: ¿un fenómeno moderno o posmoderno?.- Apunts 3.er trimestre 2007 (81-87)
- EEAM. Escuela Española de alta montaña.- Certificado de iniciación al montañismo.- Barrabés editorial.- Huesca, 2001
- COLORADO, J.- Montañismo y Trekking. Manual Completo- Desnivel editorial.-Madrid, 2001
- MURCIA, M.- Prevención, seguridad y autorescate.- Desnivel editorial.- Madrid 2001 □ VARIOS.- Manual de Senderismo. FEDME.- Zaragoza 2007
- VARIOS.- Señalización de Senderos. FEDME.-2009
- VARIOS.- EMASF Revista Digital de Educación Física.- Actividades Físicas en el Medio Natural.- Año 4 no19. Noviembre 2012

### Recomendacións

