



## 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	Prieto Lage, Iván Alonso Fernández, Diego			
Profesorado	Alonso Fernández, Diego Prieto Lage, Iván			
Correo-e	diego_alonso@uvigo.es ivanprieto@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

## Competencias

Código			
B3	Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o 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.		
B15	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino- aprendizaxe relativos á actividade física e do deporte, con atención ás características individuais e contextuais das persoas.		
B18	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da actividade física e o deporte.		
B24	Actuación dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.		
B25	Habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal 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		
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 alumnado será capaz de coñecer e comprender os factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.	B18	
O alumnado será capaz de coñecer e aplicar o marco xurídico do ámbito profesional das actividades no medio natural	B13	C22

O alumnado será capaz de identificar e valorar os riscos que poidan derivarse do uso dos equipamentos e instalacións deportivas das actividades no medio natural		C25 C26
O alumnado será capaz de coñecer e comprender os fundamentos das actividades na natureza	B26	C1
O alumnado será capaz de identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas na contorna natural		C26 C29
O alumnado 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 B15	C1 C25
O alumnado 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 alumnado será capaz de actuar dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.	B24	
O alumnado será capaz de mostrar habilidade de liderado, capacidade de relación interpersoal e traballo en equipo	B25	
O alumnado será capaz de adaptarse as novas situacións, a resolución de problemas e a aprendizaxe autónoma	B26	

## Contidos

Tema	
Breve descrición dos contidos	1. Fundamentos teóricos das actividades físicas no medio natural: orientación e bases cartográficas, planificación de itinerarios, seguridade, e outros fundamentos teóricos relacionados. 2. Actividades físico deportivas no medio natural: actividades de permanencia, sendeirismo, deporte de orientación, escalada e outros deportes de aventura.
1. Fundamentos teóricos	1. Concepto de Actividades Físicas no medio Natural 2. Xeneralidades 2.1. Que son as AFMN 2.2. Organización e regulación das AFMN
2- Sendeirismo e montañismo	1. Montañismo e trekking: Concepto e lugar na evolución dos deportes de montaña 2. Medio ambiente de montaña 3. Metereoloxía 4. Formación técnica 5. Preparación e desenvolvemento dunha actividade 6. Orientación e cartografía 7. Técnicas de acampada e vivac 8. Seguridade 9. Desenvolvemento profesional
3- Orientación	1. Introducción á orientación: xeneralidades 2. Representación gráfica e interpretación de debuxos ou esquemas 3. Cartografía. Introducción á interpretación de mapas elaborados (topográficos e/ou de orientación). 4. Utilización do compás 5. Orientación. 6. Aplicación no ámbito educativo 7. Organización de actividades de orientación e seguridade.
4- Técnicas de aire libre	1. Actividades Físicas no Medio Natural. Xeneralidades 2. Ámbitos de aplicación das Actividades ao aire libre 3. Aplicación ao ámbito escolar 4. AFMN. Contorna profesional 5. Organización de actividades e seguridade
5- Escalada e técnicas con cordas	1. Introducción á escalada: Xeneralidades (tipos) 2. Aspectos técnicos da escalada 3. Cabuxería. 4. Seguridade: normas básicas 5. Aplicación no ámbito escolar
6- Organización de actividades	1. Organización dun proxecto de actividades no medio natural 2. Organización dunha ruta de sendeirismo. Seguridade 3. Organización de AFAMN na educación non formal 4. Organización de AFAMN na educación formal

## 7- Bicicleta de montaña

1. A bicicleta e o ciclismo
2. Conducir e circular en bicicleta. Normas de seguridade
3. Axuste e mantemento da bicicleta
4. Mecánica da bicicleta
5. Rutas en bicicleta de montaña. Seguridade
6. Actividades recreativas en bicicleta de montaña. Organización e seguridade

**Planificación**

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	27	54	81
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	25	0	25
Titoría en grupo	5	10	15
Proxectos	10	0	10
Sesión maxistral	10	0	10
Probas de tipo test	1	0	1
Resolución de problemas e/ou exercicios	4	0	4
Estudo de casos/análise de situacións	4	0	4

\*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.
Resolución de problemas e/ou exercicios de forma autónoma	Resolución de exercicios na aula/laboratorio baixo a dirección do profesor
Titoría en grupo	Titorías obrigatorias individualmente ou en pequeno grupo
Proxectos	Actividades tuteladas: resolución de exercicios, debates, elaboración de traballos, seminarios, etc. Actividades de avaliación.
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	Nas instalacións e na contorna da Facultade
Titoría en grupo	Desenvolvidas en seminario e aula.
Proxectos	Desenvolvidos e apoiados en seminario e aula.

**Avaliación**

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Prácticas de laboratorio	É necesario asistir, polo menos, ao 80% das prácticas para poder puntuar esta parte da avaliación.	15	B3 C1 B9 C22 B13 C25 B15 C26 B24 C29 B25 B26

Probas de tipo test	Hai que ter superado o examen teórico para aprobar a materia.	50	B3 B9 B13 B15 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29
Resolución de problemas e/ou exercicios	O alumnado organizarase en pequenos grupos construíndo un proxecto vinculado á materia aplicable a un contexto real.	35	B3 B9 B13 B15 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29

---

### **Outros comentarios sobre a Avaliación**

A asistencia ás prácticas de laboratorio ten que ser dun 80% para ser puntuadas. Como son doce prácticas, haberá que facer ao menos dez.

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

O proxecto grupal e a súa exposición valorarase cun 35% da nota final.

O examen teórico/práctico final valorarase cun 50% 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?.- 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

---

### **Recomendacións**