



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	Seleccione	Curso	Cuatrimestre
	6	OB	4	2c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento	Didácticas especiales			
Coordinador/a	Prieto Lage, Iván Alonso Fernández, Diego Zarzosa Alonso, Fernando			
Profesorado	Alonso Fernández, Diego Prieto Lage, Iván Zarzosa Alonso, Fernando			
Correo-e	fzarzosa@uvigo.es diego_alonso@uvigo.es ivanprieto@uvigo.es			
Web	http://http://fcced.uvigo.es/gl/			
Descripción general				

Competencias

Código	
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	B15	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

1. Fundamentos teóricos de las actividades físicas en el medio natural: orientación y bases cartográficas, planificación de itinerarios, seguridad, y otros fundamentos teóricos relacionados.	1.1. Fundamentos teóricos 1.1.1. Concepto de Actividades Físicas en el medio Natural 1.1.2. Generalidades 1.1.2.1. Que son las AFMN 1.1.2.2. Organización y regulación de las AFMN
--	--

2. Actividades físico deportivas en el medio natural: actividades de permanencia, senderismo, deporte de orientación, escalada y otros deportes de aventura.
- 2.1. Sendeirismo y montañismo
- 2.1.1. Montañismo y trekking: concepto y lugar en la evolución de los deportes de montaña
- 2.1.2. Medio ambiente de montaña
- 2.1.3. Metereología
- 2.1.4. Formación técnica
- 2.1.5. Preparación y desarrollo de una actividad
- 2.1.6. Orientación y cartografía
- 2.1.7. Técnicas de acampada y vivac
- 2.1.8. Seguridad
- 2.1.9. Desarrollo profesional
- 2.2. Orientación
- 2.2.1. Introducción a la orientación: generalidades
- 2.2.2. Representación gráfica e interpretación de dibujos o esquemas
- 2.2.3. Cartografía. introducción a la interpretación de mapas elaborados (topográficos y/o de orientación).
- 2.2.4. Utilización del compás
- 2.2.5. Orientación.
- 2.2.6. Aplicación en el ámbito educativo
- 2.2.7. Organización de actividades de orientación y seguridad.
- 2.3. Técnicas de aire libre
- 2.3.1. Actividades Físicas en medio Natural. Generalidades
- 2.3.2. Ámbitos de aplicación de las actividades al aire libre
- 2.3.3. Aplicación al ámbito escolar
- 2.3.4. AFMN. Entorno profesional
- 2.3.5. Organización de actividades y seguridad
- 2.4. Escalada y técnicas con cuerdas
- 2.4.1. Introducción a la escalada: Generalidades (tipos)
- 2.4.2. Aspectos técnicos de la escalada
- 2.4.3. Cabuyería.
- 2.4.4. Seguridad: normas básicas
- 2.4.5. Aplicación en el ámbito escolar
- 2.5. Organización de actividades
- 2.5.1. Organización de un proyecto de actividades en medio natural
- 2.5.2. Organización de una ruta de sendeirismo. Seguridad
- 2.5.3. Organización de AFAMN en la educación no formal
- 2.5.4. Organización de AFAMN en la educación formal
- 2.6. Bicicleta de montaña
- 2.6.1. La bicicleta y el ciclismo
- 2.6.2. Conducir y circular en bicicleta. Normas de seguridad
- 2.6.3. Ajuste y mantenimiento de la bicicleta
- 2.6.4. Mecánica de la bicicleta
- 2.6.5. Rutas en bicicleta de montaña. Seguridad
- 2.6.6. Actividades recreativas en bicicleta de montaña. Organización y seguridad
- 2.7. Otras actividades de aventura en el medio natural
- 2.7.1. Introducción al tiro con arco
- 2.7.2. Introducción al surf
- 2.7.3. Seguridad: normas básicas

Planificación

	Horas en clase	Horas fuera de clase	Horas totales
Prácticas de laboratorio	25	50	75
Resolución de problemas de forma autónoma	8	4	12
Prácticas de campo	4	4	8
Prácticas en aulas de informática	1	2	3
Estudio de casos	4	4	8
Lección magistral	10	10	20
Examen de preguntas objetivas	1	10	11
Trabajo	1	12	13

*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 de forma autónoma	Resolución de ejercicios en el aula/laboratorio bajo la dirección del profesor
Prácticas de campo	El carácter de la materia hace necesario que se hagan prácticas fuera de las instalaciones del centro.
Prácticas en aulas de informática	Para el correcto desarrollo del trabajo de la materia es necesario prácticas en el aula de informática.
Estudio de casos	Resolución de estudios de caso en el aula/laboratorio bajo la dirección del profesor
Lección 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. Avogarse por una metodología activa, alternando exposiciones magistral 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 (http://www.uvigo.eres/faitic), con el que podrá realizar un seguimiento parcialmente on-line de la materia. - Organización de la docencia: Las sesiones de carácter teórico y práctico se desarrollarán en horario y localización fijadas polo centro.

Atención personalizada	
Metodologías	Descripción
Lección magistral	Resolución de dudas individuales en el aula de clase.
Prácticas de laboratorio	Resolución de dudas individuales o en pequeños grupos en las instalaciones y en el entorno de la Facultad
Resolución de problemas de forma autónoma	Resolución de dudas individuales o en pequeños grupos en el aula de clase o en tutorías.
Prácticas de campo	Resolución de dudas individuales en el propio medio natural donde se hagan dichas prácticas.
Prácticas en aulas de informática	Resolución de dudas individuales en la sala de informática.
Estudio de casos	Resolución de dudas individuales o en pequeños grupos en el aula de clase o en tutorías.
Pruebas	Descripción
Trabajo	Resolución de dudas individuales o en pequeños grupos en el aula de clase o en tutorías.

Evaluación				
	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Prácticas de laboratorio	ES necesario asistir, por lo menos, al 80% de las prácticas para poder puntuar esta parte de la evaluación. Como son 12 prácticas habrá que asistir a un mínimo de 10.	15	B9 B13 B15 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29
Examen de preguntas objetivas	Hay que haber superado el examen teórico para aprobar la materia.	50	B9 B13 B15 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29
Trabajo	El alumnado se organizará en pequeños grupos para realizar un trabajo vinculado a la materia aplicable a un contexto real. Este trabajo deberá superarse con una nota mínima de 5 para aprobar la materia.	35	B9 B13 B15 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29

Otros comentarios sobre la Evaluación

Todo el alumnado asista o no a las aulas, tiene derecho a ser avaliado (mediante examen o segundo establezca la guía docente).

a) En la convocatoria del segundo semestre (mayo) el examen tendrá una valoración del 50%, el trabajo un 35% y la participación activa en las sesiones prácticas un 15% (deberán asistir como mínimo al 80% de las sesiones prácticas). Los alumnos que no cumplan el 80% de asistencia práctica, deberán realizar un examen práctico y/o se incluirá una pregunta/s extras de desarrollo en el examen tipo test. Es indispensable superar el examen teórico, el práctico (si fuera el caso) y el trabajo de la materia con una calificación mínima de 5 puntos en cada uno para aprobar la materia.

b) De no tener superada la materia en la primera convocatoria, las competencias no adquiridas serán avaladas en la convocatoria de junio-julio. En esta convocatoria (junio-julio) y en la de fin de carrera (septiembre) el examen tendrá una valoración del 65% y el trabajo un 35%. Se guardarán las notas del examen y trabajo de la convocatoria de mayo si fuera el caso.

c) Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad:

<http://fcced.uvigo.es/eres/gl/docencia/exámenes>

Fuentes de información

Bibliografía Básica

BERNAL RUIZ, J., **Organización de campamentos en la escuela**, Wanceulen, 2002

COLORADO, J., **Montañismo y Trekking. Manual completo**, Manuales Desnivel, 2010

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

Granero Gallegos, A., Baena Extremera, A., **Actividades físicas en el medio natural: Teoría y práctica para la Educación Física**, Wanceulen, 2010

MILSON, F., **El libro de la bicicleta de montaña: mantenimiento y reparación**, OMEGA, 2009

MURCIA, M., **Prevención, seguridad y autorescate**, Desnivel editorial, 2001

SANTOS PASTOR, M. L., **Las actividades en el medio natural en la educación física escolar**, Wanceulen, 2002

VARIOS, **Señalización de Senderos**, FEDME, 2009

VIGO, M., **Manual para dirigentes de campamentos organizados**, Stadium, 2005

Bibliografía Complementaria

Rojas Pedregosa, P., **La bicicleta y su desarrollo práctico en Educación Secundaria**, Wanceulen, 2016

Recomendaciones
