



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 Argibay González, Juan Carlos Prieto Lage, Iván Zarzosa Alonso, Fernando			
Correo-e	diego_alonso@uvigo.es ivanprieto@uvigo.es			
Web	http://http://fcced.uvigo.es/gl/			
Descrición xeral				

Competencias

Código	
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 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 contextuais das persoas	B15	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

1. Fundamentos teóricos das actividades físicas no medio natural: orientación e bases cartográficas, planificación de itinerarios, seguridade, e outros fundamentos teóricos relacionados.	1.1. Fundamentos teóricos 1.1.1. Concepto de Actividades Físicas no medio Natural 1.1.2. Xeneralidades 1.1.2.1. Que son as AFMN 1.1.2.2. Organización e regulación das AFMN
--	---

2. Actividades físico deportivas no medio natural:
- actividades de permanencia, sendeirismo, deporte de orientación, escalada e outros deportes de aventura.
 - 2.1. Sendeirismo e montañismo
 - 2.1.1. Montañismo e trekking: concepto e lugar na evolución dos deportes de montaña
 - 2.1.2. Medio ambiente de montaña
 - 2.1.3. Metereoloxía
 - 2.1.4. Formación técnica
 - 2.1.5. Preparación e desenvolvemento dunha actividade
 - 2.1.6. Orientación e cartografía
 - 2.1.7. Técnicas de acampada e vivac
 - 2.1.8. Seguridade
 - 2.1.9. Desenvolvemento profesional
 - 2.2. Orientación
 - 2.2.1. Introducción á orientación: xeneralidades
 - 2.2.2. Representación gráfica e interpretación de debuxos ou esquemas
 - 2.2.3. Cartografía. Introducción á interpretación de mapas elaborados (topográficos e/ou de orientación).
 - 2.2.4. Utilización do compás
 - 2.2.5. Orientación.
 - 2.2.6. Aplicación no ámbito educativo
 - 2.2.7. Organización de actividades de orientación e seguridade.
 - 2.3. Técnicas de aire libre
 - 2.3.1. Actividades Físicas no Medio Natural. Xeneralidades
 - 2.3.2. Ámbitos de aplicación das Actividades ao aire libre
 - 2.3.3. Aplicación ao ámbito escolar
 - 2.3.4. AFMN. Contorna profesional
 - 2.3.5. Organización de actividades e seguridade
 - 2.4. Escalada e técnicas con cordas
 - 2.4.1. Introducción á escalada: xeneralidades (tipos)
 - 2.4.2. Aspectos técnicos da escalada
 - 2.4.3. Cabuxería.
 - 2.4.4. Seguridade: normas básicas
 - 2.4.5. Aplicación no ámbito escolar
 - 2.5. Organización de actividades
 - 2.5.1. Organización dun proxecto de actividades no medio natural
 - 2.5.2. Organización dunha ruta de sendeirismo. Seguridade
 - 2.5.3. Organización de AFAMN na educación non formal
 - 2.5.4. Organización de AFAMN na educación formal
 - 2.6. Bicicleta de montaña
 - 2.6.1. A bicicleta e o ciclismo
 - 2.6.2. Conducir e circular en bicicleta. Normas de seguridade
 - 2.6.3. Axuste e mantemento da bicicleta
 - 2.6.4. Mecánica da bicicleta
 - 2.6.5. Rutas en bicicleta de montaña. Seguridade
 - 2.6.6. Actividades recreativas en bicicleta de montaña. Organización e seguridade
 - 2.7. Outras actividades de aventura no medio natural
 - 2.7.1. Introducción ao tiro con arco
 - 2.7.2. Introducción ao surf
 - 2.7.3. Seguridade: normas básicas

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Lección maxistral	21	0	21
Resolución de problemas de forma autónoma	0	24	24
Traballo tutelado	1.5	31.5	33
Prácticas de laboratorio	27	0	27
Exame de preguntas obxectivas	3	42	45

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

Metodoloxía docente

Descrición

Lección maxistral	Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo que se combinarán con actividades interactivas en gran grupo para os estudantes que asistan a clase.
Resolución de problemas de forma autónoma	Actividade na que se formulan exercicios relacionados coa materia. O estudantado debe desenvolver os exercicios de forma autónoma.
Traballo tutelado	Rexistro e análise por parellas ou pequenos grupos (a decisión do profesorado) dunha ruta por Galicia/España. Exportación das rutas a Wikiloc, análises MIDE e valoración dos requirimentos enerxéticos e condicionais. Elaboración dun informe da ruta.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación dos coñecementos a situacións concretas e de adquisición de habilidades básicas e procedimentais relacionadas coa materia obxecto de estudo. Desenvólvense en espazos especiais con equipamento especializado (pavillón da facultade ou exteriores).

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Lección maxistral	A atención personalizada do estudantado realizarase tanto durante o desenvolvemento das sesións de aula como posteriormente no despacho físico ou virtual (Sala 50 - Prof. Diego Alonso Fernández / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) e de correos electrónicos.
Prácticas de laboratorio	A atención personalizada do estudantado realizarase tanto durante o desenvolvemento das sesións de laboratorio (no pavillón ou nos exteriores da Facultade), como posteriormente no despacho físico ou virtual (Sala 50 - Prof. Diego Alonso Fernández / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) e de correos electrónicos.
Traballo tutelado	A atención personalizada do estudantado realizarase tanto durante o desenvolvemento das sesións de aula como posteriormente no despacho físico ou virtual (Sala 50 - Prof. Diego Alonso Fernández / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) e de correos electrónicos.
Resolución de problemas de forma autónoma	A atención personalizada do estudantado realizarase no despacho físico ou virtual (Sala 50 - Prof. Diego Alonso Fernández / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) ou a través de correos electrónicos.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Lección maxistral	Durante algunhas clases teóricas realizaranse exercicios interactivos en gran grupo onde se concederán puntos da nota final en función da posición en devandita actividade.	5	B9 B13 B15 B18 B24 B25	C1 C22 C25 C26 C29
Resolución de problemas de forma autónoma	Haberá 12 cuestionarios interactivos en Moovi. Débense superar cunha nota mínima dun 8,5 para que se considere superado e compute na nota final. Se hai 4 faltas ou máis (por non realización ou por non superar a nota mínima), a puntuación deste apartado será de 0 puntos.	24	B9 B13 B15 B18 B26	C1 C22 C25 C26 C29
Traballo tutelado	Rexistro e análise dunha ruta por Galicia/España. Exportación das rutas Wikiloc, análise MIDE e valoración de requirimentos enerxéticos e condicionais. Elaboración do informe da ruta.	22	B9 B13 B15 B18 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29
Prácticas de laboratorio	Asistencia ás 12 clases prácticas da materia no pavillón. O estudante que teña 4 faltas ou máis terá que realizar o exame práctico final.	24	B9 B13 B15 B18 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29
Exame de preguntas obxectivas	Proba teórica. Exame tipo test e/ou verdadeiro/falso. Proba práctica. Exame de desenvolvemento ou tipo test sobre a parte práctica da materia. Só é obrigatorio para os que teñan máis de tres faltas nas prácticas de laboratorio. Computará o 24%.	25	B9 B13 B15 B18 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29

Outros comentarios sobre a Avaliación

Todo o estudantado asista ou non ás aulas, ten dereito a ser avaliado (mediante exame ou segundo estableza a guía docente).

A) Na convocatoria do segundo semestre (maio) valorarase o seguinte:

- A asistencia á clases teóricas (lección maxistral) non terá valoración específica, pero permitirá participar en **actividades interactivas en grupo** do que sairá o **5%** da nota final.
- A realización de **actividades interactivas propostas en Moovi** un **24%** (resolución de problemas de forma autónoma). Haberá un total de 12 cuestionarios, polo que cada un representará o 2% da nota final. Se a nota é inferior a 8,5 o cuestionario terá unha valoración de 0 e considérase falta. Se se teñen 4 faltas ou máis, este apartado computará 0 puntos.
- O **traballo** tutelado un **22%**.
- A participación activa nas **prácticas** de laboratorio un **24%** (permítense un máximo de tres faltas e non existe a posibilidade de xustificar a ausencia). Como en principio hai 12 prácticas, cada unha terá un valor dun 2% da nota final. No caso de que, por festivo, houbese menos prácticas, ese 24% reduciríase nun 2% para cada práctica que non houbese, pasando esa porcentaxe ao exame de preguntas obxectivas.
- O **exame** de preguntas obxectivas terá unha valoración do **25%**.

Nesta convocatoria non é obrigatorio aprobar o exame teórico para superar a materia, aínda que se o exame ten unha puntuación inferior a 5 sobre 10, non computará e a valoración será dun 0.

O estudantado que teña máis de tres faltas na práctica, deberá realizar un exame práctico tras realizar o exame teórico para superar esa parte. Será un exame sobre aspectos prácticos da materia. Neste caso, será indispensable superar o exame teórico, o práctico e o traballo da materia cunha cualificación mínima de 5 puntos sobre 10 en cada un para superar a materia.

B) Na convocatoria de xuño-xullo o **exame teórico** terá unha valoración do **33%**, o **exame práctico** un **33%** e o **traballo tutelado** un **34%**. Gardaranse as notas dos diferentes exames e traballo da convocatoria de maio se fose o caso. En todas as partes débese ter un 5 sobre 10 para poder superar a materia.

C) Na convocatoria de fin de carreira (setembro) o **exame teórico** terá unha valoración do **33%**, o **exame práctico** un **33%** e o **traballo tutelado** un **34%**. En todas as partes débese ter un 5 sobre 10 para poder superar a materia.

D) As datas oficiais dos exames pódense consultar na web da facultade: <http://fcced.uvigo.es/gl/docencia/exames/>

Bibliografía. Fontes de información

Bibliografía Básica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía Complementaria

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

Recomendacións

Plan de Continxencias

Descrición

=== MEDIDAS EXCEPCIONAIS PLANIFICADAS ===

Ante a incerta e imprevisible evolución da alerta sanitaria provocada pola COVID-19, a Universidade de Vigo establece unha planificación extraordinaria que se activará no momento en que as administracións e a propia institución determinen atendendo a criterios de seguridade, saúde e responsabilidade, e garantindo a docencia nun escenario non presencial ou parcialmente presencial. Estas medidas xa planificadas garanten, no momento que sexa preceptivo, o desenvolvemento da docencia dun modo máis áxil e eficaz ao ser coñecido de antemán (ou cunha ampla antelación) polo alumnado e o profesorado a través da ferramenta normalizada e institucionalizada das guías docentes.

=== ADAPTACIÓN DAS METODOLOXÍAS ===

- Metodoloxías docentes que se manteñen
Resolución de problemas de forma autónoma

- Metodoloxías docentes que se modifican

Lección maxistral: Se a docencia non é presencial, a actividade docente desenvolverase a través do Campus Remoto e a plataforma de teledocencia Moovi.

Traballo tutelado: elimínase

Prácticas de laboratorio: Si a docencia non é presencial, a actividade docente desenvolverase a través do Campus Remoto e a plataforma de teledocencia Moovi.

- Mecanismo non presencial de atención ao alumnado (titorías)

En todas as metodoloxías expostas a atención personalizada do estudiantado realizarase mediante o despacho virtual do Campus Remoto (Sala 50 - Prof. Diego Alonso Fernández / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) e de correos electrónicos.

- Modificacións (si proceden) dos contidos a impartir

Sen modificación.

- Bibliografía adicional para facilitar o auto-aprendizaxe

Sen modificación.

- Outras modificacións

Sen cambios.

=== ADAPTACIÓN DA AVALIACIÓN ===

Esta adaptación só realizarase na convocatoria de segundo semestre se non ha prácticas presenciais.

Criterios de cualificación:

a) A asistencia á clase teórica (lección maxistral) coa realización de actividades grupais terá unha valoración do 10% (sen cambios).

b) A resolución de problemas de forma autónoma terá unha valoración do 36%

c) O exame de preguntas obxectivas terá unha valoración do 54%.

O exame será obrigatorio aprobalo para superar a materia.

No resto de convocatorias o exame teórico valerá o 50% e o exame práctico o 50%.
