



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 Gutierrez Santiago, Alfonso Prieto Lage, Iván			
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
Prácticas de laboratorio	25	50	75
Traballo tutelado	4	2	6
Resolución de problemas de forma autónoma	4	4	8
Seminario	1	2	3
Estudo de casos	4	4	8
Aprendizaxe-servizo	4	2	6
Lección maxistral	10	10	20
Exame de preguntas obxectivas	1	8	9
Traballo	1	9	10
Resolución de problemas e/ou exercicios	1	4	5

*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.
Traballo tutelado	Registro e análise dunha ruta por Galicia. Exportación das rutas a wikiloc, análise MIDE e valoración dos requirimentos enerxéticos e condicionais. Elaboración dun informe da ruta
Resolución de problemas de forma autónoma	Realización e análise de rutas polo Campus de Pontevedra seguindo un calendario continuo. Elaboración dun informe físico-condicional da ruta.
Seminario	Asistencia e participación activa nos dous seminarios da materia.
Estudo de casos	Resolución de estudos de caso na aula/laboratorio baixo a dirección do profesor
Aprendizaxe-servizo	Densenrolar actividades de concienciación mediambiental e modificación da realidade no contexto próximo.
Lección 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 prácticas. Ademais, o alumno disporá dun soporte virtual de apoio á docencia, a través da plataforma TEMA (http://www.uvigo.es/faitic), 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
Lección maxistral	Resolución de dúbidas individuais na aula de clase.
Prácticas de laboratorio	Resolución de dúbidas individuais ou en pequenos grupos nas instalacións e na contorna da Facultade
Traballo tutelado	Resolución de dúbidas individuais ou en pequenos grupos na aula de clase ou en titorías.
Resolución de problemas de forma autónoma	Resolución de dúbidas individuais no propio medio natural onde se fagan ditas prácticas.
Seminario	Resolución de dúbidas individuais na sala de informática.
Estudo de casos	Resolución de dúbidas individuais ou en pequenos grupos na aula de clase ou en titorías.
Aprendizaxe-servizo	Resolución de dúbidas individuais ou en pequenos grupos na aula de clase ou en titorías.
Probas	Descrición
Traballo	Resolución de dúbidas individuais ou en pequenos grupos na aula de clase ou en titorías.

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. Como son 12 prácticas haberá que asistir a un mínimo de 10.	15	B9 B13 B15 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29
Seminario	Asistencia e participación activa.	5	B9 B15 B25 B26	C1
Aprendizaxe-servizo	Registros e análise por parellas dunha ruta por Galicia. Exportación das rutas a wikiloc, análise MIDE e valoración de requirimentos enerxéticos e condicionais. Elaboración dun informe da ruta. Realización e análise de rutas polo Campus de Pontevedra seguindo un calendario continuo.	30	B15 B24 B25 B26	C1 C25

Exame de preguntas obxectivas	Hai que ter superado o examen teórico para aprobar a materia.	50	B9 B13 B15 B24 B25 B26	C1 C22 C25 C26 C29
-------------------------------	---	----	---------------------------------------	--------------------------------

Outros comentarios sobre a Avaliación

Todo o alumnado 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) o exame terá unha valoración do 50%, a metodoloxía "aprendizaxe-servizo" un 30%, os seminarios un 5% e a participación activa nas sesións prácticas un 15% (deberán asistir como mínimo ao 80% das sesións prácticas). Os alumnos que non cumpran o 80% de asistencia práctica, deberán realizar un exame práctico e/ou se incluírá unha pregunta/s extras de desenvolvemento no exame tipo test. É indispensable superar o exame teórico, o práctico (se fora o caso) e o traballo da materia cunha cualificación mínima de 5 puntos en cada un para aprobar a materia.

b) De non ter superada a materia na primeira convocatoria, as competencias non adquiridas serán avaliadas na convocatoria de xuño-xullo. Nesta convocatoria (xuño-xullo) e na de fin de carreira (setembro) o exame terá unha valoración do 65% e a metodoloxía "aprendizaxe-servizo" un 35%. Gardaranse as notas do exame e traballo da convocatoria de maio se fose o caso.

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

Bibliografía. Fontes 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

Recomendacións