



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	Cuatrimstre
	6	OB	4	2c
Lengua	Castellano			
Impartición	Gallego			
Departamento				
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 La asignatura «Actividades físicas y de aventura en el medio natural» se imparte en el segundo cuatrimestre del cuarto curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

En esta asignatura se da una visión general de las actividades y deportes en la naturaleza. Desde una perspectiva teórica se abordan las diferentes concepciones actuales más significativas referentes al ámbito de las actividades y deportes en la naturaleza, y desde una perspectiva práctica se realiza un recorrido a través de las actividades más representativas.

Asimismo, esta asignatura es fundamental dentro del plan de estudios de la titulación impartida en la Universidade de Vigo, puesto que es la única, dentro de este, donde el alumnado tiene la oportunidad de obtener los conocimientos necesarios sobre el ámbito de las actividades y deportes en el medio natural, imprescindibles en la formación de un Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Esta guía docente se ha elaborado ajustándose totalmente a lo establecido en la memoria de la titulación y a la normativa específica de la universidad y del centro.

Resultados de Formación y Aprendizaje

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 y 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.
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 previstos en la materia

Resultados previstos en la materia	Resultados de Formación y Aprendizaje	
1. 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	
2. El alumnado será capaz de conocer y aplicar el marco jurídico del ámbito profesional de las actividades en medio natural	B13	C22
3. 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
4. El alumnado será capaz de conocer y comprender los fundamentos de las actividades en la naturaleza	B26	
5. 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
6. 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
7. 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
8. El alumnado será capaz de actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.	B24	
9. El alumnado será capaz de mostrar habilidad de liderazgo, capacidad de relación interpersonal y trabajo en equipo	B25	
10. 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. Senderismo 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. Meteorología
 - 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 senderismo. 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
Lección magistral	21	0	21
Resolución de problemas de forma autónoma	0	24	24
Trabajo tutelado	1.5	31.5	33
Prácticas de laboratorio	27	0	27
Examen de preguntas objetivas	3	42	45

*Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de alumnado

Metodologías

Descripción

Lección magistral	Exposición por parte del profesor de los contenidos sobre la materia objeto de estudio que se combinarán con actividades interactivas en gran grupo para los estudiantes que asistan a clase.
Resolución de problemas de forma autónoma	Actividad en la que se formulan ejercicios relacionados con la asignatura. El estudiantado debe desarrollar los ejercicios de forma autónoma.
Trabajo tutelado	Registro y análisis por parejas o pequeños grupos (a decisión del profesorado) de una ruta por Galicia/España. Exportación de las rutas a Wikiloc, análisis MIDE y valoración de los requerimientos energéticos y condicionales. Elaboración de un informe de la ruta.
Prácticas de laboratorio	Actividades de aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y de adquisición de habilidades básicas y procedimentales relacionadas con la materia objeto de estudio. Se desarrollan en espacios especiales con equipamiento especializado (pabellón de la facultad o exteriores).

Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Lección magistral	La atención personalizada del estudiantado se realizará tanto durante el desarrollo de las sesiones de aula como posteriormente en el despacho físico o virtual (Sala 50 - Prof. Diego Alonso Fernández / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) y de correos electrónicos.
Prácticas de laboratorio	La atención personalizada del estudiantado se realizará tanto durante el desarrollo de las sesiones de laboratorio (en el pabellón o en los exteriores de la Facultad), como posteriormente en el despacho físico o virtual (Sala 50 - Prof. Diego Alonso Fernández / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) y de correos electrónicos.
Trabajo tutelado	La atención personalizada del estudiantado se realizará tanto durante el desarrollo de las sesiones de aula como posteriormente en el despacho físico o virtual (Sala 50 - Prof. Diego Alonso Fernández / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) y de correos electrónicos.
Resolución de problemas de forma autónoma	La atención personalizada del estudiantado se realizará en el despacho físico o virtual (Sala 50 - Prof. Diego Alonso Fernández / Sala 2067 - Prof. Iván Prieto Lage) o a través de correos electrónicos.

Evaluación

	Descripción	Calificación	Resultados de Formación y Aprendizaje	
Lección magistral	Durante algunas clases teóricas se realizarán ejercicios interactivos en gran grupo donde se concederán puntos de la nota final en función de la posición en dicha actividad. Se evaluarán los siguientes resultados de aprendizaje: 1,2,3,4,5,6,7,8 y 10	5	B9 B13 B15 B18 B24 B26	C22 C25 C26 C29
Resolución de problemas de forma autónoma	Habrán 12 cuestionarios/tareas en Moovi. Tras realizar todas las actividades propuestas, si la media es inferior a 7,5 puntos, la puntuación de este apartado será de 0 puntos. Se evaluarán los siguientes resultados de aprendizaje: 1,2,3,4,5,6,7 y 10	24	B9 B13 B15 B18 B26	C22 C25 C26 C29
Trabajo tutelado	Realización de un trabajo en pequeños grupos relacionado con la creación de una ruta al aire libre mediante la aplicación de Wikiloc. Se evaluarán los siguientes resultados de aprendizaje: 1,4,5,9 y 10	22	B18 B25 B26	C26
Prácticas de laboratorio	Asistencia y realización de las 12 clases prácticas de la materia. El estudiante que tenga 3 faltas o más perderá la evaluación continua (y por tanto debe examinarse mediante el procedimiento de EVALUACIÓN GLOBAL -NO CONTINUA-). Se evaluarán los siguientes resultados de aprendizaje: 1,3,4,5,6,8,9 y 10	24	B9 B15 B18 B24 B25 B26	C25 C26 C29
Examen de preguntas objetivas	Examen de preguntas cerradas con diferentes alternativas de respuesta. El estudiante deberá sacar un mínimo de 4 sobre 10 para que la puntuación del examen compute en calificación final. Se evaluarán los siguientes resultados de aprendizaje: 1,2,3,4,5,6,7 y 10	25	B9 B13 B15 B18 B26	C22 C25 C26 C29

Otros comentarios sobre la Evaluación

Todo el estudiantado asista o no a las aulas, tiene derecho a ser evaluado (mediante examen o según establezca la guía docente).

CONVOCATORIA 2º CUATRIMESTRE (mayo-junio)

Estudiantado de **EVALUACIÓN CONTINUA** (calificaciones y CRITERIOS para cumplir la evaluación continua):

- Realización de **ejercicios interactivos en gran grupo** durante algunas clases teóricas a través de la app Kahoot, donde se concederán puntos de la nota final en función de la calificación en dicha actividad. Estos ejercicios suponen el 5% de la nota final.
- **Cuestionarios/tareas en Moovi.** La calificación de los cuestionarios/tareas supone un 24%. Habrá 12 cuestionarios/tareas. Tras realizar las actividades propuestas, si el estudiante tiene una media inferior a 7,5 puntos, este apartado computará 0 puntos.
- **Asistencia y REALIZACIÓN de las clases prácticas.** La calificación de las mismas supone un 24%. El estudiante que tenga 3 faltas o más (hay que participar en al menos 9) dejará de ser evaluado por el procedimiento de evaluación continua y automáticamente pasará a ser evaluado mediante el procedimiento de evaluación global -no continua- (no hay ninguna posibilidad de justificar una falta de asistencia; de ahí que se puedan tener hasta dos). El estudiante que asista a la práctica pero NO la realice no le computará como una falta de asistencia, pero sí tendrá una calificación de cero en dicha sesión (por tanto, no aumenta puntuación). Como en principio hay 12 prácticas, cada una tendrá un valor de un 2% de la nota final. En el caso de que, por festivo, hubiese un menor número de prácticas, ese 24% se reduciría un 2% por cada práctica que no hubiera, pasando ese porcentaje al examen de preguntas objetivas. La práctica de surf es voluntaria, por lo tanto no se considera falta si no se asiste, pero si el estudiante la realiza le puntuará.
- **Trabajo tutelado** sobre la creación de una ruta al aire libre mediante la aplicación de Wikiloc y bajo una serie de parámetros establecidos por el profesorado. La calificación de este trabajo supone un 22%. Será un trabajo en grupos de cuatro personas.
- **Examen de preguntas objetivas.** La calificación supone un 25%. Consiste en un examen de preguntas cerradas con diferentes alternativas de respuesta de la materia. El estudiante deberá sacar un mínimo de 4 sobre 10 para que la puntuación del examen compute en calificación final. Suspender este examen (con menos de un 4) no implica perder la evaluación continua.

Un estudiante supera la asignatura cuando haya obtenido un mínimo de cinco sobre diez en la suma de los apartados anteriores.

Si en la convocatoria de 2º cuatrimestre (mayo-junio), un estudiante pierde la evaluación continua, deberá presentarse mediante el procedimiento de evaluación global -no continua-.

Estudiantado de **EVALUACIÓN GLOBAL -NO CONTINUA-** (para el estudiantado que no cumple los criterios de la evaluación continua):

- **Examen de preguntas objetivas.** La calificación supone un 33%. Consiste en un examen de preguntas cerradas con diferentes alternativas de respuesta sobre la materia relacionadas con su parte teórica. El estudiante deberá sacar un mínimo de 5 sobre 10 para que la puntuación del examen compute en calificación final.
- **Examen de preguntas objetivas.** La calificación supone un 33%. Consiste en un examen de preguntas cerradas con diferentes alternativas de respuesta sobre la materia relacionadas con su parte práctica. El estudiante deberá sacar un mínimo de 5 sobre 10 para que la puntuación del examen compute en calificación final.
- **Trabajo tutelado.** La calificación supone un 34%. Entrega del trabajo sobre la creación de rutas al aire libre. El estudiante deberá sacar un mínimo de 5 sobre 10 para que la puntuación del trabajo compute en calificación final.

La calificación final de la asignatura se obtendrá realizando la suma de las tres partes. Un estudiante supera la asignatura cuando haya obtenido un mínimo de cinco sobre diez, siempre y cuando haya superado las tres pruebas.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA (junio-julio)

Se evaluará mediante el procedimiento de evaluación no continua (se guardan las calificaciones de la evaluación continua de la convocatoria de 2º cuatrimestre -mayo-junio-).

CONVOCATORIA DE FIN DE CARRERA (septiembre)

Se evaluará mediante el procedimiento de evaluación no continua (no se guardan las calificaciones de la evaluación continua de otras convocatorias).

Publicación de las calificaciones y exámenes oficiales

Las calificaciones de cada convocatoria serán publicadas en Moovi, donde se indicarán las fechas de revisión de los exámenes.

Las fechas oficiales de los exámenes se pueden consultar en la web de la facultad en el apartado "Docencia - Exámenes".

Fuentes 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

Recomendaciones

Otros comentarios

1. Cada semana, el estudiantado tiene en Moovi los contenidos que se impartirán en la asignatura, así como el material (apuntes, lecturas, vídeos, etc.) para trabajar estos contenidos. Para un mayor aprovechamiento de las clases teóricas y prácticas, se recomienda hacer uso de este material antes de asistir a dichas clases.
 2. Formalizar cuanto antes el grupo en Moovi (cuatro personas) para la realización del trabajo de la asignatura.
 3. Estudiar y trabajar el material de la asignatura de forma continuada, tanto para la realización de los cuestionarios semanales como para la preparación del examen.
 4. Plantear a los profesores de la materia todas las preguntas/consultas que se consideren necesarias en cada momento referidas al temario, prácticas, cuestionarios, trabajos, etc.
 5. Comunicar al profesorado las sugerencias de mejora de la asignatura.
 6. Realizar el trabajo de la materia a lo largo del cuatrimestre. En la primera semana de la materia se darán las directrices de cómo se debe realizar dicho trabajo. Por tanto, se recomienda la asistencia a la clase teórica.
 7. Se recomienda consultar el blog de la materia para ampliar información: <https://afamnuvigo.blogspot.com/>
-