

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

Codi	33238
Nom	Activitats en el medi natural
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	4.5
Curs acadèmic	2019 - 2020

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	4	Primer quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	36 - Activitats en el medi natural	Optativa

Coordinació

Nom	Departament
GONZALEZ CABARCOS, ALFONSO XOSE	122 - Educació Física i Esportiva
MUNDINA GOMEZ, JOSE JAVIER	95 - Didàctica de l'Educació Física, Artística i Música

RESUM

Aquesta assignatura pretén contribuir a desenvolupar criteris i adquirir recursos que permetin conèixer els esports que es practiquen a la natura, principalment els que es poden practicar al mar (donada la nostra localització geogràfica). També, per entendre l'abast de la nostra pràctica professional en el medi natural. Per a això es definiran els fonaments teòrics d'aquests esports i es realitzaran pràctiques que aportaran major coneixement i experiència.

Aquestes pràctiques es desenvoluparan en dos blocs: la setmana nàutica i les activitats proposades per alumnat i professorat.

La setmana nàutica. Dedicada a esports com la vela, el rem o el piragüisme.

Les activitats lúdiques i competitives. En les que tindran cabuda altres esports que es realitzen a la naturalesa (ciclisme de muntanya, surf, escalada, etc ...). Seran desenvolupades pels propis alumnes, per demostrar les seves capacitats organitzatives i tècniques. En elles comptaran amb el suport del professorat, els serveis esportius de la pròpia universitat i d'altres ens.



CONEIXEMENTS PREVIS

Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

Altres tipus de requisits

Les setmanes nàutiques es duen a terme durant les dues primeres setmanes de febrer. I les sessions ocupen tota la jornada completa des de les 9h fins les 20h pm

COMPETÈNCIES

1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

- Conèixer l'origen dels diferents esports que es desenvolupen en el programa (vela, piragüisme, ciclisme i orientació).
- Conèixer normes bàsiques i específiques de respecte pel medi.
- Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics
- Planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica
- Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població
- Comprendre, analitzar i reflexionar sobre les bases teòriques i metodològiques dels esports que es practiquen a la natura
- Saber obtenir la suficient informació per poder desenvolupar individualment aquells aspectes que resulten més atractius per al desenvolupament personal i professional, i per assumir el paper i la importància que les intervencions i investigacions poden tenir per al desenvolupament del benestar i la qualitat de vida dels éssers humans
- Descriure i posar en pràctica les principals normes i elements bàsics d'aquests esports
- Saber analitzar, planificar i seqüenciar els continguts bàsics d'aquests esports i aplicar-los a l'aprenentatge
- Tenir la capacitat suficient per emetre judicis i criteris, així com tenir hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional
- Sensibilitzar-se sobre la importància vital de l'estudi i la comprensió d'aquests esports i com es poden interrelacionar amb altres matèries afins i transversals del currículum de l'alumne/a
- Conèixer normes bàsiques i específiques de respecte envers el medi ambient



RESULTATS DE L'APRENTATGE

Conèixer la importància de les bases teòriques i metodològiques en la realització de les activitats físiques i esportives en el medi natural. Gestionar amb solvència l'organització i posada en marxa d'activitats esportives a la natura. Adquirir coneixements i habilitats pràctiques en els diferents esports que es poden desenvolupar en el programa, tant a l'aigua, com per terra o per aire: vela, wind surf, kite surf, surf, piragüisme (caiaç de mar, caiaç d'aigües tranquil·les i braves, caiaç polo, etc ...), rem, ciclisme, escalada i muntanyisme, orientació, etc ... Saber analitzar, planificar i seqüenciar els continguts bàsics de les activitats esportives en el medi natural i saber aplicar-los a l'aprenentatge d'alguns d'aquests esports en el medi natural. Poder emetre judicis i criteris, així com per tenir hàbits d'excel·lència i qualitat en l'exercici professional en l'àmbit de les activitats físiques en el medi natural. Respectar les normes bàsiques i específiques sobre la seguretat en aquestes pràctiques esportives en el medi natural. Resoldre casos i situacions reals de pràctica en els diversos camps d'actuació possibles, ja siguin propis o afins a l'àrea d'Educació Física i esportiva. Respectar les normes bàsiques i específiques de respecte i protecció cap al medi ambient.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL

1. Pràctiques i protocols de seguretat, tècniques i materials en les *AMN
2. Protecció del medi ambient
3. Predicció meteorològica
4. Orientació amb mapes, brúixola i GPS
5. Aproximació històrica als esports en la naturalesa. Característiques de les AMN. Classificacions i sistematització d'aquests esports
6. Esports aquàtics: en embarcacions o en taules *deslizadoras
7. Esports terrestres: ciclisme, muntanyisme, escalada, orientació
8. Aspectes normatius i reglament dels esports en la naturalesa.
9. Materials i evolució d'aquests. Gestió de recursos en les activitats i esports a l'aire lliure.
10. Organització de cursos, esdeveniments en la naturalesa
11. Ensenyament i entrenament: Principis i fonaments en les *AMN en generalitats. Iniciació esportiva en la naturalesa. Recreació. Propostes d'ensenyament.

**VOLUM DE TREBALL**

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Pràctiques en aula	30,00	100
Classes de teoria	15,00	100
Estudi i treball autònom	10,00	0
Lectures de material complementari	5,00	0
Preparació de classes pràctiques i de problemes	35,00	0
Resolució de casos pràctics	11,50	0
TOTAL	106,50	

METODOLOGIA DOCENT

La docència d'aquesta assignatura parteix d'un plantejament general de continguts i competències a desenvolupar en cada tema per part del professor. La introducció dels continguts, acompanyada de nombrosos exemples pràctics, ha de possibilitar una dinàmica participativa en la classe i una participació efectiva de l'alumnat en el desenvolupament d'aquesta. Una bona part dels continguts a desenvolupar estaran disponibles amb l'antelació suficient a l'aula virtual o en reprografia, perquè els alumnes puguin accedir i preparar-los amb l'antelació a la docència, de manera que s'aconsegueixi un major aprofitament d'aquestes sessions .

El plantejament de les classes pràctiques exigirà el coneixement previ de l'alumnat d'unes normes bàsiques de seguretat i de respecte i protecció del medi ambient. A partir d'aquest coneixement es desenvoluparan els exercicis i pràctiques conduents a l'adquisició de les habilitats més elementals, que en la mesura del possible (sempre que es pugui garantir la seguretat de persones, materials i medi on es desenvolupen) respondran a metodologies d'ensenyament actives. De manera que l'alumnat pugui, no només conèixer i practicar els diferents esports, sinó que distingeixi els avantatges i inconvenients dels diferents mètodes d'ensenyament que poden utilitzar-se.

Els treballs es desenvoluparan de forma individual i per grups, aprofitant que la majoria de les sessions són pràctiques per a la introducció, explicació i resolució dels dubtes que es puguin plantejar per part de l'alumnat

AVALUACIÓ

La qualificació de l'alumne serà el resultat d'avaluar els continguts pràctics (avaluació contínua en les activitats) i teòrics: l'assistència a les classes, l'adquisició d'habilitats bàsiques (pràctiques) en diversos esports (70%); la presentació de diversos treballs (15%) i l'exposició d'aquests; la participació en activitats i esdeveniments organitzats per la pròpia Universitat o altres entitats, l'alumnat o el professorat; la presentació del quadern de pràctiques (memòria de l'assignatura) el (15%); i l'examen final per a aquells que no hagen superat alguns dels apartats anteriors.



L'obtenció d'una nota negativa, ja siga en la totalitat o en qualsevol dels apartats indicats, donarà lloc a la realització d'un examen teòric i pràctic per a poder superar l'assignatura. Aquest examen constarà d'una prova tipus test, que haurà de superar-se (amb un 5) per a poder realitzar una segona prova de caràcter teòric-pràctic.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- CAYORA, A. (2008) Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre Ediciones Desnivel. Madrid
- Colorado, J. (2007) Cómo predecir el tiempo en montaña. Ediciones Desnivel. Madrid.
- Corbellini, G. (1998). Manual de orientación. El mapa, la brújula, el cielo, el GPS. Madrid: Tutor
- Hoffmann, M. (1993). Manual de escalada. Madrid: Desnivel.
- Loots, J. (2000) Kayak de mar. Editorial Paidotribo, Barcelona.,
- López, P. (2000). La educación ambiental en las actividades físico-deportivas y recreativo-turísticas en el medio natural. Una propuesta. Revista de Educación Física, 79. 5-12
- Luebben, C. (1993). Nudos para escaladores. Madrid: Desnivel.
- Martínez, A. (1996). La práctica del deporte de orientación en centros educativos y deportivos. Madrid: Gymnos
- Meyer, H. & Rgner, T. (2009) Técnica de Mountain Bike para todos los niveles. Ed. Tutor. Madrid.
- Querol, S. & Marco, J. M. (1998). Créditos variables de actividades en la naturaleza. (La orientación y la escalada). Barcelona: Paidotribo
- Sayer, B. (2013) Rowing and Sculling: The Complete Guide. Robert Hale Eds. London
- Shubert, P. (1996). Seguridad y riesgo. Análisis y prevención de accidentes de escalada. Madrid
- Tibbs, Chris. (2011) Manual de meteorología marina Ediciones Tutor. Madrid.
- Viannay, P. (1997) El nuevo curso de navegación de Glénans. Ed Tutor. Madrid.

Complementàries

- Colorado, J. (2001). Montañismo y Trekking. Manual completo. Madrid: Desnivel
- Lewis, S. P. & Cauthon, D. (2002). Del rocódromo a la roca. Madrid: Desnivel.
- Mugarra, A. (2000). Sin dejar huella. Madrid: Desnivel
- Pinos, M. (1997). Guía práctica de la iniciación a los deportes en la naturaleza. Para niños y jóvenes. Madrid: Gymnos
- Algarra, J.L., Gorrotxategi, A. (2002). Ciclismo total. La formación del ciclista. Ed. Gymnos. Madrid
- Winter, S. (2000). Escalada deportiva con niños y adolescentes. Madrid: Desnivel.



ADDENDA COVID-19

Aquesta addenda només s'activarà si la situació sanitària ho requereix i previ acord del Consell de Govern

