

GUÍA DOCENTE 2024-2025

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Actividades en el Medio Natural
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte
FACULTAD:	Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria
ECTS:	6
CURSO:	Cuarto
SEMESTRE:	Primero
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Florent Osmani / Juan Aparicio Cabezas
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	florent.osmani@uneatlantico.es / juan.aparicio@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
<p>TEMA 1. Bases conceptuales de las actividades físicas en la naturaleza</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.1. Conceptualización de la actividad física en el medio natural. 1.2. Evolución histórica de la AFMN 1.3. Clasificación de la AFMN <p>TEMA 2. AFMN y SOSTENIBILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.1 Cambio climático y consecuencias en el medio natural 2.2 Deporte y Sostenibilidad 2.3. AFMN y Sostenibilidad

- 2.4. Estrategia nacional sobre deporte y la sostenibilidad
- 2.5. Carta verde del deporte español
- 2.6. Agencia 21

TEMA 3. Seguridad y Equipamientos en las A.F.M.N

- 3.1. Preparación de itinerarios.
- 3.2. Aspectos a tener en cuenta antes, durante y después en las AFMN.
- 3.3. Itinerarios con pernoctación.
- 3.4. Calzado
- 3.5. Teoría de las tres capas.
- 3.6. La mochila

TEMA 4. Actividades físico deportivas en el medio terrestre horizontal I. Senderismo

- 4.1. Conceptualización
- 4.2. Tipos de senderos y señalización
- 4.3. El senderismo adaptado
- 4.4. La marcha nórdica

TEMA 5. Actividades físico deportivas en el medio terrestre horizontal II. Orientación

- 5.1. Orografía
- 5.2. Lectura de mapas
- 5.3. Orientación con recursos naturales
- 5.4. Orientación con brújula
- 5.5. Orientación con GPS
- 5.6. La orientación como modalidad deportiva
- 5.7. Mapas de orientación.

Tema 6. Actividades físico deportivas de deslizamiento en el medio acuático.

- 6.1. Desplazamiento en medio acuático
- 6.2. Vientos, mareas, fondos y corrientes. Tipos de playa y práctica del surf
- 6.3. Tipos de tabla y materiales específicos para la práctica del surf
- 6.4. Conceptos básicos de seguridad e iniciación al surf.

Tema 7. Actividades físico deportivas de deslizamiento en el medio terrestre.

- 7.1 Desplazamientos por deslizamiento en el medio terrestre
- 7.2 AFMN de deslizamiento en el medio terrestre. Mountain bike.
- 7.3 Tipos de bicicleta y materiales específicos para el MTB
- 7.4 Biomecánica de la pedalada

Tema 8. Actividades físico deportivas de deslizamiento en el medio terrestre II

- 8.1 Desplazamientos por deslizamiento en nieve o hielo
- 8.2 Modalidades deportivas .
- 8.3 Materiales y seguridad en alta montaña
- 8.4 Tipos de nieve

Tema 9. Actividades físico deportivas en el medio terrestre vertical. Escalada

- 9.1. Conceptualización de los diferentes tipos de AFMN vertical
- 9.2. Diferencias entre la escalada deportiva y el boulder
- 9.3. Tipos de materiales específicos para la escalada
- 9.4. Seguridad en la escalada
- 9.5. Nudos e introducción a la escalada
- 9.6. Introducción al Rapel en el contexto escolar
- 9.7. Introducción a la escalada en el contexto escolar

9.8 Espeleología y Barranquismo

Tema 10. AFMN en el ámbito educativo.

10.1. Contenidos relacionados con la AFMN en Primaria

10.2. Contenidos relacionados con la AFMN en Secundaria

10.3 La AFMN en el centro educativo

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG2 - Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.
- CG3 - Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
- CG1 - Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.
- CG4 Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.
- CG8 Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- CG9 - Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.
- CG10 - Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE31. Reconocer y manejar con seguridad los medios y materiales básicos de localización, orientación y los equipamientos de protección individual propios de las actividades de permanencia o de desplazamiento en el medio natural.
- CE32. Promover y diseñar actividades físicas en el medio natural, sí como identificar y evitar situaciones potencialmente peligrosas para el ejecutante, así fomentando la formación de hábitos de respeto hacia dicho medio.
- CE33. Conocer, comprender y utilizar los aspectos legislativos relacionados con el ámbito de su profesión.
- CE15 - Evaluar e interpretar las necesidades de las personas y colectivos participantes en deporte y actividad física.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer y comprender la estructura organizativa de los eventos deportivos, aplicando la normativa correspondiente en función del tipo de evento deportivo.
- Analizar y resolver situaciones problema tanto reales como ficticias.
- Conocer y entender las características del deporte en el medio natural.
- Conocer y transmitir conceptos de iniciación deportiva para estas actividades.
- Comprender la importancia de los equipamientos e instalaciones deportivas.
- Manejar la terminología técnica específica relativa a equipamientos y al material.
- Ser crítico con las tendencias actuales en el ámbito de la actividad física, valorando positivamente aquellas que se ajusten a criterios saludables, y rechazando las que no los cumplan, siendo consciente del cambio permanente al que se ve sometido el mundo del fitness y del wellness, y del gran negocio que ha surgido en torno a él, rechazando aquellos aspectos de este ámbito que no sean éticos.
- Manejar la terminología técnica específica relativa a equipamientos y al material.
- Realizar clases estructuradas, progresiones de enseñanza, y adaptaciones individuales en cada disciplina de las trabajadas en clase.
- Analizar y resolver situaciones problema tanto reales como ficticias.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método Expositivo
- Estudio y Análisis de Casos Resolución de Ejercicios
- Aprendizaje Basado en Problemas
- Aprendizaje Cooperativo/Trabajo en Grupo
- Trabajo Autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	28
	Clases prácticas	14
	Seminarios y talleres	14
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	3
	Tutorías (individual / en grupo)	3
Actividades autónomas	Preparación de clases	24
	Estudio personal y lecturas	40
	Elaboración de trabajos	20
	Trabajo en campus virtual	2
Actividades de evaluación	Actividades de evaluación	3

El primer día de clase, el profesor proporcionará información más detallada al respecto. Todos los alumnos que no pueden participar en la práctica por incapacidad no están exentos de asistir a la clase prácticas y además están obligados a entregar un documento que refleje la sesión con una reflexión detallada de cada una de las tareas, del mismo modo, puede ser requerido para colaborar en las explicaciones, tareas, apoyos... a lo largo de la sesión.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:			
En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación.			
Actividades de evaluación	Ponderación		
Evaluación continua	Trabajo de la asignatura <ul style="list-style-type: none"> Elaboración de una planificación de ruta de montaña, incluyendo todos los detalles necesarios para que pueda ser afrontada con seguridad, además de ser vinculada a otra materia dentro de la asignatura (25%) Exposición del trabajo anterior por grupos de trabajo (15%) 	45%	
	Orientación: Mapas y brújula (5%)		
	Refugios y Vivac: Caballería (5%)		

	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
Evaluación final	Examen Final	50 %

La adaptación curricular sólo está contemplada para las clases teóricas, por lo que las clases prácticas son de asistencia obligatoria para todos los alumnos matriculados en la asignatura dentro del margen de faltas sin justificar establecido.

Para poder llevar a cabo la evaluación es necesario que el alumno en esta condición, haga entrega en tiempo y forma de cada uno de las partes establecidas a lo largo del curso en su adaptación curricular. En caso de no efectuar las entregas perderá el derecho a evaluarse en la convocatoria ordinaria.

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen con un valor del 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria siempre y cuando la nota obtenida en el examen sea igual o superior a 4.0 puntos

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Ayora, A. (2012). *Riesgo y liderazgo. Cómo organizar y guiar actividades en el medio natural*. Desnivel
- Durand, F. Jornet, K. (2013). *Fisiología de los deportes de resistencia en la montaña*. Lectio
- García, E. (2000). *Orientación. Desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación*. Desnivel.
- García, P., Martínez, A., Parra, M., Quintana, M. y Rovira, C.M. (2005). *Actividad física en el medio natural para primaria y secundaria*. Wanceulen
- Guillén, R. Lapetra, S. y Casterad, J. (2000). *Actividades en la naturaleza*. INDE publicaciones

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Ayora, A. (2016). (2º ed). *Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre*. Desnivel
- Morales, P. (2017). *60 juegos de iniciación a la escalada*. Desnivel.
- Schubert, P. (2001). (2ª ed. actualizada). *Seguridad y riesgo*. Ediciones Desnivel

WEBS DE REFERENCIA:

- <http://www.fedme.es/>
- <http://www.ign.es/web/ign/portal>
- <https://es.wikiloc.com/outdoor-navigation-app>
- <http://www.federacioncantabradesurf.com/>
- <http://sigpac.mapa.es/fega/visor/#>
- <http://carreraspormontana.com>
- <http://www.vertical.es/>
- <http://desnivel.com>
- <http://www.fedo.org/web/>