

## PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2021/2022

Identificación y características de la asignatura			
Código	500276	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Actividades físicas y deportivas en la naturaleza.		
Denominación (inglés)	Sports and Outdoor Activities		
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre	4º	Carácter	Obligatoria
Módulo	Manifestaciones de la motricidad humana		
Materia	Actividad física en la naturaleza		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Jesús Morenas Martín	512	jesusmorenas@unex.es	
José Carmelo Adsuar Sala	507	jadssal@unex.es	
Francisco Javier Domínguez Muñoz	514	fjdominguez@unex.es	
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva		
Departamento	Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.		
Profesor coordinador (si hay más de uno)	Jesús Morenas Martín		
Competencias*			
Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.			
Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.			
Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado			
Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.			
Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades			

\*Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

y patrones de la motricidad humana.
Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana.
Conocer y comprender de forma integral los factores que intervienen en la motricidad humana.
Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.
Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.
Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo.
Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.
CT 4 - Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional.
Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte.
Promover la igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y poblaciones especiales en el ámbito de la actividad física y del deporte.
Promover la igualdad de oportunidades entre todos los ciudadanos, independientemente de criterios socioeconómicos o culturales en el ámbito de la actividad física y el deporte.
Conocer y comprender los factores psicológicos y sociales que condicionan la práctica de la Actividad Física y el Deporte
Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas
Identificar los riesgos para la salud de la práctica y el entrenamiento deportivo de actividades físicas inadecuadas
Seleccionar y saber utilizar el equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad
Desarrollar la capacidad de observación, estudio, utilización, comprensión, conciencia y respeto por la naturaleza en el ámbito de la práctica de la actividad física y deportiva
Promover la ocupación del tiempo de ocio de forma activa, saludable y potenciando valores ecológicos
<b>Contenidos</b>
Breve descripción del contenido*
Temario de la asignatura
<p>Denominación del tema 1: <b>LA PEDAGOGÍA DE LA AVENTURA</b></p> <p>Contenidos del tema 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La pedagogía de la aventura como una metodología específica para el tratamiento pedagógico de las actividades físicas en el medio natural.</li> <li>• Pilares y pasos metodológicos de la pedagogía de la aventura.</li> <li>• Programas y estrategias de intervención hacia la humanización a través de la actividad física en el medio natural (el desarrollo positivo y el aprendizaje experiencial).</li> </ul>

<p>Descripción de las actividades prácticas del tema 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades grupales mediante dinámicas de grupo.</li> <li>• Desarrollo de sesiones de juegos de pedagogía de la aventura.</li> </ul>
<p>Denominación del tema 2: <b>EQUIPAMIENTO Y TÉCNICAS BÁSICAS</b></p> <p>Contenidos del tema 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento y familiarización con el material técnico</li> <li>• Vestimenta y protección en las actividades físicas al aire libre</li> <li>• Normativa y homologación del material técnico.</li> </ul> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación e identificación de material técnico específico.</li> </ul>
<p>Denominación del tema 3: <b>ESCALADA DEPORTIVA</b></p> <p>Contenidos del tema 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo individual y colectivo para realizar escalada deportiva, vía ferrata y espeleología</li> <li>• Cabuyería básica para escalada deportiva, vía ferrata, espeleología y montajes de aventura.</li> <li>• Técnica de aseguramiento para escalada deportiva, vía ferrata y espeleología.</li> <li>• Técnica básica de escalada, vía ferrata y espeleología</li> <li>• Escalada, vía ferrata y espeleología en espacios naturales y artificiales.</li> <li>• Guías de escalada, vía ferrata y espeleología.</li> <li>• Análisis de puntos de anclaje naturales y artificiales.</li> <li>• Montajes de fortuna (rápel, tirolina, etc.)</li> <li>• Montajes de aventura (puente mono, redes colgantes, etc.).</li> <li>• Propuestas físico-recreativas de iniciación a la escalada.</li> </ul> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de sesiones para el aprendizaje de la escalada en bloque y con cuerda.</li> </ul>
<p>Denominación del tema 4: <b>TÉCNICAS VERTICALES Y MONTAJES DE AVENTURA</b></p> <p>Contenidos del tema 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo individual y colectivo para realizar técnicas verticales.</li> <li>• Ascensión y descenso por cuerda mediante técnicas verticales.</li> <li>• Cabuyería básica para escalada deportiva y montajes de aventura.</li> <li>• Análisis de puntos de anclaje naturales y artificiales.</li> <li>• Montajes de fortuna (rápel, tirolina, etc.)</li> <li>• Montajes de aventura (puente mono, redes colgantes, etc.).</li> <li>• Propuestas físico-recreativas de iniciación a la escalada.</li> </ul> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Montaje de estructuras con cuerdas tensas.</li> <li>• Aprendizaje de las técnicas de ascenso y descenso por cuerda vertical.</li> </ul>

<p>Denominación del tema 5: <b>SENDERISMO (TREKKING)</b></p> <p>Contenidos del tema 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo y material individual/colectivo para realizar una ruta de senderismo.</li> <li>• Diseño y planificación de una ruta de senderismo.</li> <li>• Creación de un sendero homologado.</li> <li>• Bases para la conducción de grupos en el medio terrestre.</li> <li>• Dinamización pedagógica de los recorridos.</li> <li>• Análisis del sistema MIDE.</li> <li>• El senderismo como práctica deportiva y de ocio activo.</li> </ul> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de una o varias rutas de senderismo en el entorno cercano.</li> </ul>
<p>Denominación del tema 6: <b>ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL</b></p> <p>Contenidos del tema 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciación a la orientación deportiva y los raids de aventura.</li> <li>• Diseño de recorridos de orientación.</li> <li>• Aspectos organizativos para realizar un raid de aventura: fases organizativas, áreas de trabajo, publicidad, etc.</li> <li>• Propuestas físico-recreativas de orientación.</li> </ul> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 6:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesión de manejo de brújula y toma de rumbos.</li> <li>• Actividad de orientación mediante brújula y mapa.</li> </ul>
<p>Denominación del tema 7: <b>CICLOTURISMO EN EL MEDIO NATURAL (BTT)</b></p> <p>Contenidos del tema 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo y material individual y complementario para realizar una ruta en bicicleta de montaña.</li> <li>• Técnicas básicas de conducción de bicicleta de montaña.</li> <li>• Pautas básicas para la conducción de grupos en bicicleta de montaña.</li> <li>• Diseño y elaboración de una ruta de bicicleta de montaña.</li> <li>• Mecánica básica de bicicleta de montaña: mantenimiento y mecánica en ruta.</li> <li>• Aplicaciones físico-recreativas de bicicleta de montaña.</li> </ul> <p>Descripción de las actividades prácticas del tema 7:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller de mecánica de bicicleta.</li> <li>• Ruta cicloturista en el entorno cercano.</li> </ul>
<p>Denominación del tema 8: <b>ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DEL RAID DE AVENTURA</b></p> <p>Contenidos del tema 8:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Equipo y material individual y complementario para realizar un Raid de aventura.</li> <li>• diseño de itinerarios PARA Raids.</li> <li>• Manejo de mapas y cartografía.</li> <li>• Normativa y sistemas de puntuación.</li> <li>• Pruebas especiales.</li> </ul>

- Aspectos de seguridad.
- Descripción de las actividades prácticas del tema 8:
- Participación en un raid multiaventura.

Denominación del tema 9: **TURISMO ACTIVO**

- Contenidos del tema 9:
- Gestión del riesgo en el medio natural.
  - Organización de eventos e incentivos de empresas.
  - Organización y gestión de una empresa de turismo activo.
  - Régimen jurídico de las actividades de turismo activo en el medio natural.
  - Impacto medioambiental.
  - Actividades de turismo activo.

- Descripción de las actividades prácticas del tema 9:
- Participación en distintas actividades de turismo activo (kayak, descenso de barrancos, espeleología, montañismo, vías ferratas...).

Denominación del tema 10: **ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NATURALEZA PARA LA SALUD.**

- Contenidos del tema 10:
- Actividad física en la naturaleza (outdoor physical activity) saludable.
  - El caso de los "Los baños de bosque".

Descripción de las actividades prácticas del tema 10: Participación en una actividad práctica de "baño de bosque".

Actividades formativas*		Horas teóricas	Actividades prácticas				Actividad de seguimiento	No presencial
Horas de trabajo del alumno por tema	Total	GG	PCH	LAB	ORD	SEM	TP	EP
Tema								
1	10	1				4,5		4,5
2	13	1				4,5		7,5
3	16	1				4,5		10,5
4	16	1				4,5		10,5
5	16	1				6,5		8,5
6	16	1				6		9
7	17	1				6		10
8	17	1				6		10
9	16,5	1				6		9,5
10	8,5	1				1,5		6
<b>Evaluación**</b>	4							

\*\* Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

TOTAL	150	10	50	90
GG: Grupo Grande (100 estudiantes). PCH: prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes) LAB: prácticas laboratorio o campo (15 estudiantes) ORD: prácticas sala ordenador o laboratorio de idiomas (30 estudiantes) SEM: clases problemas o seminarios o casos prácticos (40 estudiantes). TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS). EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.				
<b>Metodologías docentes*</b>				
Enseñanza directiva: lección magistral, presentación expositiva con apoyo tecnológico, ejecución motriz.  Enseñanza participativa: tratamiento de datos, análisis estadístico, análisis de texto, resolución de problemas o casos prácticos, aprendizaje basado en problemas, grupos de discusión y debate, micro-enseñanza y dirección de actividades prácticas, manejo del instrumental del laboratorio, experimentación motriz.  Estudio y trabajo autónomo del alumno: uso del aula virtual y plataformas de teleformación, estudio de la materia, análisis de documentos escritos, elaboración de informes y memorias, preparación de sesiones prácticas, realización de trabajos, búsqueda y bibliográfica y documental.				
<b>Resultados de aprendizaje*</b>				
1. El alumno será capaz de mostrar competencia en 10 experiencias prácticas de actividad física y deportiva en la naturaleza.  2. El alumno utilizará la pedagogía de experiencia, aplicando el conocimiento aprendido en el aula.				
<b>Sistemas de evaluación*</b>				
INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	%	COMPETENCIAS	
<b>Examen teórico-práctico tipo test y práctico.</b>	<i>Examen escrito tipo test y el práctico con la posibilidad de entregarse grabado en vídeo.</i>	<b>33%</b>	CB1; CB2;CB4; CB5; CG4;CG5; CG6;CG10; CT3 CT4; CT5; CT6, CT7;CT8; CT9; CE2;CE3;CE6 CE9;CE13; CE22	
<b>Trabajos.</b>	Promedio de los trabajos realizados	<b>33%</b>	CB1; CB2;CB4; CB5; CG4;CG5; CG6;CG10; CT3 CT4; CT5; CT6, CT7;CT8; CT9; CE2;CE3;CE6 CE9;CE13; CE22	
<b>Asistencia a las sesiones.</b>	Promedio de los controles realizados en la asignatura.	<b>33%</b>	CB1; CB2;CB4; CB5; CG4;CG5; CG6;CG10; CT3 CT4; CT5; CT6, CT7;CT8; CT9;	

			CE2;CE3;CE6 CE9;CE13; CE22
<b>Bibliografía (básica y complementaria)</b>			
<p>Aparicio, M. (1997). Aire Libre: un medio educativo. Madrid: CCS.</p> <p>Aspas, J.M. (2000). Los deportes de aventura. Consideraciones jurídicas sobre el turismo activo. Zaragoza: Prames.</p> <p>Ayora, A. (2008). Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre. Madrid: Ediciones Desnivel.</p> <p>Ayora, A. (2012). Riesgo y Liderazgo. Cómo organizar y guiar actividades en el medio natural. Madrid: Ediciones Desnivel.</p> <p>Caballero, P., Domínguez, G. y Parra, M. (2008). El cuaderno de campo: un recurso para dinamizar senderos desde la educación en valores. <i>Ágora</i>, 7-8, pp. 145-158.</p> <p>Funollet, F. (1995) Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural. <i>Apunts</i>, 41, 124-129.</p> <p>García, P., Martínez, A., Parra, M., Quintana, M. y Rovira, C.M. (2005). Actividad física en el medio natural para Primaria y Secundaria. Sevilla: Wanceulen.</p> <p>Nasarre, J.M. et al. (2001). La vertiente jurídica del montañismo. Zaragoza: Prames.</p> <p>Parra, M. y Rovira, C. (2002). Jugando con fuego. Propuestas pedagógicas al calor de las sensaciones de aventura. <i>Tándem</i>, 6, 51-64.</p> <p>Parra, M. y Rovira, C. (2007). La tarea milagrosa. Reflexiones sobre la significabilidad socio-afectiva de las tareas. <i>Habilidad Motriz</i>, 28, 33-47.</p> <p>Pérez, C. (1996). Derecho de la montaña. Madrid: Desnivel.</p> <p>Pérez, R. (coord.). (2011). Actividades físico-deportivas en el medio natural. Propuestas educativas para la acción. Sevilla: MAD.</p> <p>Sáez, J., Sáenz-López, P. y Díaz, M. (2006). Actividades en el medio natural. Huelva: Universidad de Huelva.</p> <p>Testevuide, S. (2007). L'escalade en situation. L'EPS en poche. Paris : Éditions Revue EP.S.</p> <p>Colección Manuales Técnicos de Librería Desnivel.</p>			
<b>Otros recursos y materiales docentes complementarios</b>			
<p><a href="http://educacionfisicanaturaleza.blogspot.com/">http://educacionfisicanaturaleza.blogspot.com/</a></p>			