

# Guía Docente

## DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Titulación:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte		
Rama de Conocimiento:	Ciencias de la Salud		
Facultad/Escuela:	Ciencias de la Salud		
Asignatura:	Actividades Deportivas en la Naturaleza: Ocio y Recreación Deportiva		
Tipo:	Obligatoria	Créditos ECTS:	6
Curso:	2	Código:	5223
Periodo docente:	Cuarto semestre		
Materia:	Contenidos Didácticos de la Educación Física		
Módulo:	Educación Física y Enseñanza de la Actividad Física y el Deporte		
Tipo de enseñanza:	Presencial		
Idioma:	Castellano		
Total de horas de dedicación del alumno:	150		

Equipo Docente	Correo Electrónico
Juan Fraile Ruiz	juan.fraile@ufv.es

## DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

La asignatura pretende desarrollar en el alumno la capacidad de valorar la naturaleza como medio para la realización de actividades físico-deportivas de ocio y recreación. Asimismo, el alumnado adquirirá las técnicas y herramientas necesarias para gestionar, planificar y dirigir de forma eficaz actividades recreativas en la naturaleza que cumplan criterios de sostenibilidad y seguridad.

La asignatura parte de contenidos teóricos relacionados con las diferentes conceptualizaciones y ámbitos de trabajo de las actividades en el medio natural para ir directamente a la aplicación práctica y al desarrollo de actividades de ocio y recreación.

A partir de este primer marco de referencia conceptual se procederá al establecimiento de pautas y estrategias técnicas y metodológicas que ayuden al alumno a desarrollar las competencias y destrezas necesarias para la gestión, la planificación y la conducción o dirección de actividades recreativas en la naturaleza.

En relación a lo anterior, se considera imprescindible, si no obligatorio, la existencia de un compromiso moral de los alumnos y profesor con el medio ambiente, aplicando a todas las prácticas de campo criterios de respeto y sostenibilidad medioambiental.

El carácter práctico de la asignatura pretende ofrecer al alumno una interiorización de los contenidos por medio de la experimentación y el trabajo en el escenario real, en contraposición al desarrollo de supuestos prácticos.

## OBJETIVO

Adquirir fundamentos, técnicas, recursos y destrezas que permitan al alumno organizar, dirigir y gestionar actividades físicas de ocio y recreación en el medio natural, comprometiéndose con el respeto y conservación de la naturaleza.

Los fines específicos de la asignatura son valorar la sostenibilidad y el respeto al medio ambiente como principios básicos de trabajo en la realización de actividades de ocio y recreación en la naturaleza.

## CONTENIDOS

### BLOQUE 1: Generalidades

#### 1. Conocimiento del medio natural.

1.1. Cambios ambientales y condicionantes: principios básicos de meteorología.

1.2. Desarrollo sostenible y valoración del impacto medioambiental.

#### 2. Soporte instrumental.

2.1. Material básico, mantenimiento y características.

2.2. Tecnologías de la información y la comunicación en el medio natural.

### BLOQUE 2: Actividades físico-deportivas en el medio natural

#### 3. Técnicas básicas en las actividades en el medio natural.

3.1. Interpretación de mapas y cartografía básica.

3.2. Orientación con brújula, medios naturales y nuevas tecnologías.

3.3. Elaboración de itinerarios.

#### 4. Actividades físicas y deportes en la naturaleza.

4.1. Carreras de orientación.

4.2. Actividades recreativas con cuerdas.

4.3. Acampada.

4.4. Deportes de montaña.

4.5. Otras actividades y deportes de aventura (mtb, barranquismo, espeleología, etc.)

### BLOQUE 3: Planificación, organización y conducción de actividades de ocio y recreación en la naturaleza

#### 5. Gestión del riesgo en las actividades de ocio y recreación en la naturaleza.

5.1. Evaluación de riesgos y prevención de accidentes.

5.2. Elementos de seguridad.

5.3. Protocolo de actuación en caso de accidente en la naturaleza.

5.4. Marco legislativo y normativo.

#### 6. Las actividades en el medio natural en el currículo de Educación Física.

6.1. El aula en la naturaleza.

6.2. Las excursiones como recurso pedagógico.

6.3. La educación medioambiental en la naturaleza.

#### 7. Organización de actividades de ocio y recreación en la naturaleza.

7.1. Elementos de la programación.

7.2. Principios didácticos de la conducción de actividades de ocio y recreación.

7.3. Elaboración y propuesta práctica de una actividad innovadora de ocio y recreación en la naturaleza.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS

Las actividades formativas, así como la distribución de los tiempos de trabajo, pueden verse modificadas y adaptadas en función de los distintos escenarios establecidos siguiendo las indicaciones de las autoridades sanitarias.

La asignatura tiene un carácter eminentemente práctico donde la aplicación inmediata de lo aprendido es la base metodológica. El contenido teórico cobra importancia en cuanto sirva para apoyar y mejorar la comprensión de los ejercicios prácticos, pero tiene poca validez de forma aislada. La experiencia y la práctica en pleno contacto con la naturaleza serán los principales medios a través de los cuales el alumno adquiera destrezas que le permitan desarrollar proyectos innovadores en relación con el ocio y la recreación en el medio natural. Asimismo, la asignatura tendrá un marcado enfoque cooperativo, donde las responsabilidades y esfuerzos individuales sean puestos a favor de un resultado colectivo enriquecido por todos. En el desarrollo de las actividades primarán los valores del trabajo en equipo por encima de la individualidad.

•Clases expositivas:

Se realizará exposición de contenidos tanto por parte del profesor como por parte de los alumnos. En ningún caso los tiempos de exposición magistral superarán los 20 minutos, combinándose con tareas de reflexión, debate, investigación, destrezas de pensamiento o proyectos de corta duración. El objetivo de las clases magistrales será apoyar a la realización de actividades prácticas.

La mayor parte de los contenidos de la asignatura serán trabajados a través de tareas de aprendizaje cooperativo. Habrá grupos estables de aula, grupos estables de proyecto y grupos flexibles tanto para las clases magistrales como para los ejercicios prácticos.

Siendo coherente con el carácter vivencial y experiencial de las actividades en el medio natural, se utilizarán actividades prácticas de resolución de problemas y juegos de pistas donde la orientación y el razonamiento deductivo serán el principal motor de aprendizaje.

La mayor parte de los contenidos de la asignatura requieren el aprendizaje de habilidades técnicas que serán aprendidas mediante la realización de la práctica y el entrenamiento.

•Seminarios/Talleres/Lecturas/Mesas redondas:

Esta es la estrategia pedagógica más apropiada por su relación con el contenido de la asignatura por lo que cobrará una parte importante de la misma. En todas las excursiones se llevará a cabo un cuaderno de campo. Se realizarán excursiones y trabajo de campo en: instalaciones de la universidad, entorno cercano, medio natural de la Comunidad de Madrid y alrededores.

•Trabajo en grupo e individual:

Una parte importante de la asignatura es la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos.

## DISTRIBUCIÓN DE LOS TIEMPOS DE TRABAJO

ACTIVIDAD PRESENCIAL	TRABAJO AUTÓNOMO/ACTIVIDAD NO PRESENCIAL
60 horas	90 horas

## COMPETENCIAS

### Competencias básicas

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 tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética

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

## Competencias generales

Conocer y comprender el objeto de estudio y los fundamentos de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

## Competencias específicas

Planificar, desarrollar y evaluar la realización de actividades físico-deportivas y recreativas

Valorar los diferentes riesgos inherentes a las actividades deportivas en el medio natural, para establecer medidas de prevención

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

Valora el impacto medioambiental y elabora estrategias para minimizar la degradación del medio natural en el que se realiza la actividad.

Selecciona el material más adecuado para cada actividad a partir de criterios de sostenibilidad y calidad de mismo.

Programa, desarrolla y lleva a cabo un proyecto innovador de ocio y recreación en el medio natural en el ámbito de aplicación elegido.

Identifica los riesgos que puedan surgir de la realización de actividades en el medio natural, estableciendo pautas para minimizarlos y protocolos de actuación en caso de accidente.

Desarrolla destrezas de trabajo en equipo, aprendizaje autónomo, búsqueda y discriminación de la información, negociación y resolución de conflictos, y autoevaluación.

Aplica los conocimientos teórico-prácticos adquiridos en relación al ocio y la recreación en el medio natural en los diferentes ámbitos de actuación (escolar, turismo activo, educación no formal, etc.).

## SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

Sistema de evaluación ordinario:

- Pruebas escritas y orales: 50%
- Actividades diarias y ejercicios: 15%
- Trabajos individuales y/o grupales: 25%
- Asistencia y participación en las actividades presenciales (teniendo en cuenta que la asistencia es obligatoria, solo se evaluará la participación del alumno): 10%. La asistencia a clase es obligatoria. No obstante, el simple hecho de asistir no garantiza la superación positiva de la asignatura. Se pide compromiso y participación proactiva.

Sistema de evaluación alternativo (alumnos de 2ª o más matriculas, aquellos con dispensa académica, alumnos de intercambio y/o posibles escenarios de exclusividad en remoto):

- Pruebas escritas y orales (Pruebas teóricas: 60%)
- Actividades diarias y ejercicios: 15%
- Trabajos individuales y grupales: 25%

Para alumnos de 1º matrícula: Se acogerán al sistema de evaluación ordinario. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.

Para alumnos de 2º o más matrículas: Se podrán acoger al sistema de evaluación ordinario o al sistema de evaluación alternativo, previo acuerdo con el profesor al inicio de la asignatura, y siempre que se haya cursado la asignatura de forma presencial previamente.

Para alumnos de Estancias de Intercambio que no tienen la asignatura convalidada: Se acogerán al sistema

alternativo de evaluación, siendo su obligación el conocimiento del mismo.

Para alumnos con Dispensa Académica: Según normativa de la UFV, la dispensa académica supone la autorización del director de la titulación para que un alumno en 1ª matrícula se someta al sistema alternativo de evaluación. Será concedida con carácter extraordinario en aquellos casos debidamente justificados, previa solicitud del alumno a la Dirección de la titulación.

Consideraciones adicionales:

- Será necesario obtener una calificación de 5 en todos los apartados descritos anteriormente para poder aprobar la asignatura. En el caso de suspender la asignatura en convocatoria ordinaria, para la convocatoria extraordinaria el alumno deberá someterse a las pruebas necesarias marcadas por el profesor para superar cada una de las partes suspensas, guardándose la nota de las partes aprobadas.
- Las conductas de plagio, así como el uso de medios ilegítimos en las pruebas de evaluación, serán sancionados conforme a lo establecido en la Normativa de Evaluación y la Normativa de Convivencia de la universidad.
- Los exámenes serán presenciales siempre y cuando la situación lo permita.
- Podrá establecerse asistencia obligatoria a determinadas prácticas y otras actividades para poder superar la asignatura independientemente del sistema de evaluación al que se adhiera el alumno.
- No se permitirá el acceso a clase transcurridos 10 minutos de su comienzo.

## BIBLIOGRAFÍA Y OTROS RECURSOS

### Básica

Ayora, A. (2019). Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre (4ª ed.). Desnivel.

Caballero, F. (2006). Construcciones lúdicas con cuerdas: una visión lúdica del mundo vertical. Palencia: Patronato Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Palencia.

Colorado, J. (2019). Montañismo y trekking. Manual completo (5ª ed.). Desnivel.

Destivelle, C. (2019). ¿Quieres escalar?. Desnivel.

McNeill, C., Cory-Wright, J., & Renfrew, T. (2006). Carreras de orientación. Guía de aprendizaje. Paidotribo.

Núñez, T. (2018). Senderismo. Cómo iniciarse y mejorar. Ediciones Cordillera Cantábrica.

Santos Pastor, M. L. (2002). Las actividades en el medio natural en la educación física escolar. Sevilla: Wanceulen.

### Complementaria

Amat, J. I. (2017). Seguridad en montaña. Los peligros ocultos. Desnivel.

Betelu, K., & Iruzubieta, J. (2021). El médico en la mochila. Guía práctica de primeros auxilios para montañeros y excursionistas (2ª ed.). Xplora.

Caballero, D. (2020). Manual práctico de orientación con mapa y GPS (3ª ed.). Desnivel.

Colorado, J. (2021). Cómo escalar y entrenar en rocódromo. Desnivel.

Consuegra, S. (2020). Entrenamiento de escalada basado en la evidencia científica (2ª ed.). Desnivel.

Jornet, K., House, S., & Johnston, S. (2019). Entrenamiento para atletas de montaña. Desnivel.

Morales, P. (2017). 60 juegos de iniciación a la escalada. Desnivel.

Petit, A. (2019). Escalada. Iniciación, placer y progresión. Desnivel.

Salvador, J. (2020). Montaña y empresa. O cómo crecer como persona y ser mejor profesional. Desnivel.

Smith, P. (2009). Juegos de escalada. Ediciones Tutor.

Subirats Bayego, E. (2017). Primeros auxilios en montaña (2ª ed.). Desnivel.

Timón Benítez, L. M., & Hormigo Gamarro, F. (2010). La orientación deportiva en el marco escolar. Propuesta educativa para la educación secundaria. Wanceulen.