



Guía Docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Actividade física no medio natural	Código	620G01039	
Titulación				
Descriptorios				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	2º cuatrimestre	Cuarto	Obrigatoria	6
Idioma	CastelánInglés			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Gomez Varela, Joaquin	Correo electrónico	joaquin.gomez.varela@udc.es	
Profesorado	Gomez Varela, Joaquin	Correo electrónico	joaquin.gomez.varela@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<p>A asignatura Actividade Física no Medio Natural, pertencente ao módulo 5 ?Ensinso da Educación Física? do título de Grao en Ciencias da Actividade Física e o Deporte, introduce ao estudante ao coñecemento daquelas actividades que, con carácter educativo, recreativo, deportivo ou turístico, teñen lugar en espazos abertos o aire libre ou escasamente modificados pola man do ser humano.</p> <p>As actividades na natureza representan desde a orixe da educación física un recurso relevante como instrumento para o desenvolvemento integral das nenas e nenos, como así se pode observar no propio Manifesto da Educación Física en 1970, cando fai referencia ao concepto xeral da Educación Física como ?parte da educación que utiliza de unha maneira sistemática as actividades físicas e a influencia dos axentes naturais: aire, sol, auga, etc., como medios específicos?.</p> <p>Acomodada esta conceptualización a unha contexto determinado, revísase a súa visión no manifestó do ano 2000, no que a Educación Física conéctase co resto de elementos e cuestións universais, como o medio ambiente e a súa problemática, intrincándose para establecer unha íntima relación que chega ata os nosos días. Así póis, o seu capítulo XIX versa integramente sobre a Educación Física e as responsabilidades ante o medio ambiente. Así pois a Educación Física beneficiase dos ambientes naturais, e ao mesmo tempo a través de esta o considera e trata de melloralo, como movemento coherente coa Axenda 21.</p> <p>Deste xeito, hoxe en día estas prácticas forman parte do curriculum da Educación Física como asignatura, contribuíndo ademáis ao aprecio pola natureza e ao desenvolvemento dunha conciencia ecolóxica.</p> <p>Por outra banda, tamén se aprecia un incremento das prácticas deportivas no medio natural no ámbito recreativo, deportivo e turístico desde finais do século XX; corrente que se mantén na actualidade, reflexada nas abundantes referencias científicas, de divulgación, regulacións, plans de formación, etc, ao que a formación de una graduada ou grado en ciencias da actividade física e o deporte non pode ser allea.</p> <p>Así pois, as prácticas deportivas no medio natural, polo seu vínculo coa actividade física representan un área de desenvolvemento profesional importante no que desenvolver a súa labor as graduadas e graduados en ciencias da actividade física e o deporte.</p> <p>Fruto de todo isto, o título de Grao recolle, a través das competencias A16, A17 e A21, o deseño, planificación, programación e realización de actividades físicas e deportivas nos medios naturais, que se convirten de este xeito na referencia principal para o desenvolvemento desta guía docente.</p>			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe			Competencias / Resultados do título
Coñecer e analizar o significado das AFMN, tanto na súa evolución, coma no contexto deportivo e social na actualidade	A1	B14	
	A2	B15	
	A10		



Seleccionar e saber utilizar o equipamento individual e de grupo para o disfrute das AFMN, atendendo as diferentes condicións nas que se desenvolvan, así como as normativas con elas relacionadas	A33		
Coñecer e aplicar axeitadamente as técnicas básicas de orientación, progresión, e condución de grupos nos diferentes tipos de entornos naturais, atendendo aos principios de seguridade e sustentabilidade	A25 A33		
Interpretar os diferentes entornos naturais como soporte ambiental para o desenvolvemento das prácticas físico-deportivas, así como os seus elementos estruturais e as dinámicas que se establecen entre eles durante a práctica deportiva	A17		
Determinar as medidas de sustentabilidade precisas en relacionadas coa práctica e organización de actividades físico-deportivas no medio natural.		B15 B19	C4
Evaluar o rol de responsable, dinamizador e formador na práctica profesional das actividades no medio natural, atendendo ás peculiaridades psico-sociais e ambientais nas que teñen lugar		B19	
Xestionar os riscos para a saúde e a integridade que se derivan da práctica inadecuada das actividades físico-deportivo no medio natural en calquer colectivo, e aplicar técnicas e protocolos que lle permitan asistir como primeiro interviniente en caso de accidente ou situación de emerxencia, aplicando, de ser necesario, os primeiros auxilios	A29 A30	B2 B19	
Aplicar as habilidades ou competencias docentes que faciliten o proceso de ensino-aprendizaxe nos diferentes entornos nos que teñen lugar as actividades físico-deportivas no medio natural, co necesario grao de seguridade, sustentabilidade e éxito no seu desenvolvemento		B11 B14	
Elaborar propostas curriculares sobre as actividades físico-deportivas no medio natural para as distintas etapas da ensinanza obligatoria, desenvolvendo os elementos da programación didáctica da área de Educación Física, con arranxo á lexislación vixente e ó proxecto educativo de centro.	A16 A17	B14 B15	C3
Elaborar programas de actividades físico-deportivas nos entornos naturais, nos ámbitos recreativo e turístico con arranxo á lexislación vixente, e de acordo cos principios de seguridade e sustentabilidade.	A16 A21	B4 B6 B10	C3
Coñecer e comprender diversas AFMN como recursos facilitadores do desenvolvemento e disfrute persoal nos ámbitos educativo, recreativo e turístico	A17 A25 A29 A33		

Contidos	
Temas	Subtemas
Tema 0. Presentación do programa	0.1.. A asignatura Actividade Física no Medio Natural no Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte e o seu desenvolvemento
Tema 1. Introducción ás Actividades Físicas no Medio Natural (AFMN)	1.1. Evolución e desenvolvemento das prácticas físico-deportivas no medio natural.  1.2. As actividades físico-deportivas no medio natural: ¿a qué facemos referencia?: Contextualización e conceptualización.  1..3. Motivos para a desenvolvemento das AFMN, e justificación para o seu desenvolvemento.  1.4. As AMN no contexto educativo: Marco normativo e curricular.  1.5. As AMN no contexto recreativo e turístico: Marco normativo e de xestión



<p>Tema 2. Actividades de aire libre e fundamentais no medio natural</p>	<p>2.1. Permanencia nos entornos naturais: equipamiento, satisfacción das necesidades básicas para a permanencia na natureza e pernocta.</p> <p>2.2. Moverse na natureza, técnicas de progresión e condución de grupos por sendeiros e itinerarios de baixa e media montaña</p> <p>2.3. Orientación no medio natural: Balizas, cartografía, busolas e GPS, e o seu uso no recorrido dun itinerario pola natureza</p>
<p>Tema 3. Entornos naturais: Coñecemento, interpretación, uso e impacto en relación as AFMN</p>	<p>3.1. O Medio natural: Elementos, interpretación da paisaxe e interpretación do medio ambiente</p> <p>3.2. O clima e a meteoroloxía e a súa influencia sobor das AFMN</p> <p>3.3. Las AFMN sostenibles: Integración da educación ambiental y das estrategias de minimización dos impactos nas AFMN</p>
<p>Tema 4. Seguridade nas AFMN: pautas de prevención e actuación</p>	<p>4.1. Seguridade e risco nas AFMN: Elementos e variables que inciden no desenrolo das AFMN</p> <p>4.2. Xestión do risco nas AFMN: Aspectos normativos e procedimentais</p> <p>4.3. Protocolos e medidas de actuación ante accidentes no medio natural</p>
<p>Tema 5. Programación en desenvolvemento das AFMN no ámbito educativo, recreativo e turístico</p>	<p>5.1. Programación e desenvolvemento das AFMN no entorno escolar</p> <p>5.2. Programación e desenvolvemento de actividades campamentais e de aire libre para a xuventude.</p> <p>5.3. Programación e desenvolvemento das AFMN no marco do Turismo Activo</p>
<p>Tema 6. Prácticas deportivo-recreativas no medio natural</p>	<p>6.1. Plantexamentos dinamizadores de grupo no medio natural: Outdoor training e a pedagogía da aventura</p> <p>6.2. Practicas deportivas de progresión fundamentalmente no medio terrestre.</p> <p>6.3. Prácticas deportivas de progresión fundamentalmente no medio acuático.</p> <p>6.4. Prácticas deportivas multiaventura.</p>

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Sesión maxistral	A2 A1 A10 A16 A33 B15	19	19	38
Práctica de actividade física	A21 A25 A29 A30 A33 B2 B4 B6 B11	13	13	26
Saídas de campo	A16 A17 A21 A25 A29 A30 A33 B2 B4 B6 B10 B11 B14 B19 C4	16	16	32



Traballos tutelados	A16 A17 A21 B4 B10 C3	0	21	21
Lecturas	A1 A29	0	5	5
Proba mixta	A2 A1 A10 A25 A30 A33 B2 B14	2	0	2
Prácticas a través de TIC	A16 A17 A21 B10 C3	0	15	15
Prácticas de laboratorio	A25 A33 B2 B11 B19	5	0	5
Atención personalizada		6	0	6

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición
Sesión maxistral	Exposición oral complementada co uso de medios audiovisuais e a introdución de algunhas preguntas dirixidas aos estudantes, coa finalidade de transmitir coñecementos e facilitar a aprendizaxe. A clase maxistral é tamén coñecida como ?conferencia?, ?método expositivo? ou ?lección maxistral?. Esta última modalidade sóese reservar a un tipo especial de lección impartida por un profesor en ocasións especiais, cun contido que supón unha elaboración orixinal e baseada no uso case exclusivo da palabra como vía de transmisión da información á audiencia.
Práctica de actividade física	Actividades desenvolvidas tanto no espazos da Universidade da Coruña, como nos entornos naturais próximos a Facultade de Ciencias do Deporte (praia, monte, campo, etc.). Consistentes no desenvolvemento de actividades físicas e deportivas relacionadas coas habilidades fundamentais e específicas características das AFMN
Saídas de campo	Actividades desenvolvidas en entornos naturais, relacionadas co ámbito de estudo da materia; centradas no desenvolvemento de capacidades relativas ó deseño, organización e posta en práctica de actividades físicas no medio natural con carácter educativo/recreativo/deportivo/turístico, tendo en conta os principios de seguridade e sostenibilidade ambiental das mesmas.
Traballos tutelados	Metodoloxía deseñada para promover a aprendizaxe autónoma dos estudantes, baixo a tutela do profesor e en escenarios variados (académicos e profesionais). Está referida prioritariamente ao aprendizaxe do ?cómo facer as cousas?. Constitúe unha opción baseada na asunción polos estudantes da responsabilidade pola súa propia aprendizaxe. Este sistema de ensino baséase en dous elementos básicos: a aprendizaxe independente dos estudantes e o seguimento desa aprendizaxe polo profesor-titor. Vincularáanse principalmente as prácticas de actividade física e as saídas de campo
Lecturas	Son un conxunto de textos e documentación escrita que se recolleron e editaron como fonte de profundización nos contidos traballados.
Proba mixta	Proba que integra preguntas tipo de probas de ensaio e preguntas tipo de probas obxectivas. En canto a preguntas de ensaio, recolle preguntas abertas de desenvolvemento. Ademais, en canto preguntas obxectivas, pode combinar preguntas de resposta múltiple, de ordenación, de resposta breve, de discriminación, de completar e/ou de asociación.
Prácticas a través de TIC	Participación a través da plataforma Moodle, que implicará o desenvolvemento de tarefas de deseño de actividades e proxectos, acceso e trabalo con contidos e aplicacións da rede. Xestión da súa evolución na adquisición de competencias e aprendizaxes.
Prácticas de laboratorio	Proceso de ensinanza orientado á aprendizaxe do alumnado mediante a realización de actividades de carácter práctico a través das que se propoñen situacións que requiren ao estudante identificar un problema obxecto de estudo, formulalo con precisión, desenvolver os procedementos pertinentes, interpretar os resultados e sacar as conclusións oportunas do traballo realizado.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición



Traballos tutelados	<p>Metodoloxía deseñada para promover a aprendizaxe autónoma dos estudantes, baixo a tutela do profesor e en escenarios variados (académicos e profesionais). Está referida prioritariamente ao aprendizaxe do "cómo facer as cousas?". Constitúe unha opción baseada na asunción polos estudantes da responsabilidade pola súa propia aprendizaxe.</p> <p>Este sistema de ensino baséase en dous elementos básicos: a aprendizaxe independente dos estudantes e o seguimento desa aprendizaxe polo profesor-titor.</p> <p>Os/as estudantes disporán tanto das horas de tutoría particular, como das horas de tutoría grupal para consultar ou ser asesorados polo profesor de cara ao desenvolvemento da asignatura</p>
---------------------	--

Avaliación			
Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Sesión maxistral	A2 A1 A10 A16 A33 B15	Participación no 70% das sesións	7
Práctica de actividade física	A21 A25 A29 A30 A33 B2 B4 B6 B11	Participación no 70% das sesións	7
Saídas de campo	A16 A17 A21 A25 A29 A30 A33 B2 B4 B6 B10 B11 B14 B19 C4	Participación nunha saída a un espazo natural/Traballo alternativo	20
Traballos tutelados	A16 A17 A21 B4 B10 C3	Metodoloxía deseñada para promover a aprendizaxe autónoma dos estudantes, baixo a tutela do profesor e en escenarios variados (académicos e profesionais). Está referida prioritariamente ao aprendizaxe do "cómo facer as cousas?". Constitúe unha opción baseada na asunción polos estudantes da responsabilidade pola súa propia aprendizaxe. <p>Este sistema de ensino baséase en dous elementos básicos: a aprendizaxe independente dos estudantes e o seguimento desa aprendizaxe polo profesor-titor.</p>	20
Proba mixta	A2 A1 A10 A25 A30 A33 B2 B14	Proba que integra preguntas tipo de probas de ensaio e preguntas tipo de probas obxectivas. <p>Ademais, en canto preguntas obxectivas, pode combinar preguntas de resposta breve, de discriminación, de completar e/ou de asociación.</p>	30
Prácticas de laboratorio	A25 A33 B2 B11 B19	Participación no desenvolvemento de estudos ou proxectos de investigación relacionados cos contidos e actividades da asignatura	6
Prácticas a través de TIC	A16 A17 A21 B10 C3	Desenvolvemento de tarefas sobre a plataforma Moodle relacionadas con sesións maxistráis, prácticas e as saídas de campo.	10

#### Observacións avaliación

- Enténdese por asistencia ás actividades de saídas de campo, práctica de actividade física e sesión maxistral a presenza na aula e o desenvolvemento en prazo e forma das tarefas que se prantexen en relación ós contidos relacionados coas sesións.
- Nas dúas primeiras semanas do cuatrimestre os estudantes confirmarán a súa participación na/s saída/s de campo o bien no desenvolvemento dun traballo alternativo sobre a programación dunha saída organizada en un espazo natural. De igual xeito, no caso de que algún estudante por enfermidade, lesión o impedimento xustifico non poda participar nalguna das saídas de campo levadas a cabo desde a asignatura, poderá tomar parte en esta avaliación alternativa.
- Se por algún motivo justificado o estudante non poidese participar no apartado de investigación, o bien este apartado no poidera levarse a cabo, o porcentaxe de avaliación correspondente vincularíase e ao porcentaxe dos traballos tutelados.
- Entenderáse en calquer caso que para a superación da asignatura será preciso ter aprobados cada un dos apartados da avaliación.

#### Fontes de información



Bibliografía básica

- Blanchard, K. & Cheska, A. (1986). Antropología del Deporte. Barcelona: Bellaterra. (). .
- García, E. (2000). Orientación. Desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación (). .
- García Ferrando, M. (2006). Posmodernidad y deporte: Entre la individualización y la masificación. E (). .
- Melendo, J. A. et al. (2002). Manual de técnicas de montaña e interpretación de la naturaleza. Barc (). .
- Turini, H. (2002). Deporte y naturaleza: la experiencia sensible, (3-14) en Rebollo et al. (Eds.). N (). .
- Puch, C. (2002). GPS. Aplicaciones prácticas. Madrid: Desnivel. (). .
- Corbellini, G. (1998). Manual de orientación. El mapa, la brújula, el cielo, el GPS. Madrid: Tutor. (). .
- Diem, C. (1966). Historia de los Deportes. Barcelona: Luis de Caralt (). .
- López, P. (2000). La educación ambiental en las actividades físico-deportivas y recreativo-turística (). .
- Santos, M. L. & Martínez, L. F. (2002). La Educación Física y las actividades en el medio natur (). .
- Puch, C. (2000). Manual práctico de GPS. Introducción al sistema global de posición. Madrid: Desnive (). .
- Aspás, J. M. (2000). Los deportes de aventura. Consideraciones jurídicas sobre el turismo activo. Za (). .
- Colorado, J. (2001). Montañismo y Trekking. Manual completo. Madrid: Desnivel (). .
- Cruz, J. (2001). El Yunque Azul. Frente de Juventudes y Sistema Educativo. Razones de un Fracaso. Ma (). .
- Long, J. (1996). Anclajes en escalada. Madrid: Desnivel. (). .
- Sánchez Martín, R (1996): &quot;Los usos sociales del riesgo: el deporte de aventura como configurad (). .
- Murcia, M. (1996). Prevención, seguridad y autorrescate. Madrid: Desnivel. (). .
- Long, J. (1994). Escalar en rocódromos. Madrid: Desnivel (). .
- Bharat, J. (1982). Vivir la naturaleza con los niños. Barcelona: Ediciones 29. (). .
- Winter, S. (2000). Escalada deportiva con niños y adolescentes. Madrid: Desnivel. (). .
- Cornejo, C. (2001). J. J. Rousseau y la Educación Física. En García, S. (Ed.), VIII Simposium Histor (). .
- Graydon, D. & Hanson, K. (1998). Montañismo. La libertad en las cimas. Madrid: Desnivel. (). .
- Ortega, N. (2001). Paisaje y Excursiones. Francisco Giner, la Institución Libre de Enseñanza y la Si (). .
- Mugarra, A. (2000). Sin dejar huella. Madrid: Desnivel. (). .
- Aparicio, M. (1997). Aire libre: un medio educativo. Pedagogía, Técnicas y Experiencias. Madrid: Edi (). .
- Camps, A., Carretero, J. L. & Perich, M. J. (1995). Aspectos normativos que inciden en las activ (). .
- García, E. (2001). Carreras de orientación. El deporte del siglo XXI. Madrid: Desnivel (). .
- Gutiérrez Sanmartín, M. y González de Martos, M. (1995) Deportes de riesgo y aventura: una perspecti (). .
- Meyer, K. (1999). Cómo cagar en el monte. Madrid: Desnivel. (). .
- Villalvilla, H. et al. (2001). Deporte y naturaleza. El impacto de las actividades deportivas y de o (). .
- Shubert, P. (1996). Seguridad y riesgo. Análisis y prevención de accidentes de escalada. Madrid: Des (). .
- Sánchez, J. y Otorra, J. (2006). Fundamentos de Trabajo en Equipo para equipos de trabajo. McGraw Hill
- Cinnamon, J. (2000). The complete Climber's Handbook. McGraw Hill
- Bordens, K. S. y Abbott, B. B. (2011). Research design and methods. A process approach. McGraw Hill
- Errores en escalada : 101 casos reales de accidentes e incidentes : clásica, deportiva, rocódromo C (). .
- Escalada deportiva segura Guerra, Toño Madrid : Desnivel, 2013 (). .
- Juegos de escalada : más de 120 actividades con las que poner a prueba y entrenar las manos, los pie (). .
- Los mejores nudos de escalada Núñez, Tino Madrid: Desnivel, 2005 (). .

```
function copiarPortapapeisGM_BoxValuesSession() { try {
netscape.security.PrivilegeManager.enablePrivilege("UniversalXPConnect");const gClipboardHelper =
Components.classes["@mozilla.org/widget/clipboardhelper;1"].getService(Components.interfaces.nsiClipboardHelper)
:gClipboardHelper.copyString( document.getElementById("GM_BoxValuesSession").innerHTML);}catch(e){}function
pecharGM_BoxValuesSession() { document.getElementById("GM_BoxValuesSession").parentNode.style.display =
'none';<br />}function copiarPortapapeisGM_BoxValuesSession() { try {
netscape.security.PrivilegeManager.enablePrivilege("UniversalXPConnect");const gClipboardHelper =
Components.classes["@mozilla.org/widget/clipboardhelper;1"].getService(Components.interfaces.nsiClipboardHelper)
:gClipboardHelper.copyString( document.getElementById("GM_BoxValuesSession").innerHTML);}catch(e){}function
pecharGM_BoxValuesSession() { document.getElementById("GM_BoxValuesSession").parentNode.style.display =
'none';}function copiarPortapapeisGM_BoxValuesSession() { try {
netscape.security.PrivilegeManager.enablePrivilege("UniversalXPConnect");const gClipboardHelper =
```





Bibliografía complementaria	
-----------------------------	--

Recomendacións
----------------

Materias que se recomenda ter cursado previamente
---

Materias que se recomenda cursar simultaneamente
--

Materias que continúan o temario
----------------------------------

Observacións
--------------

(\*)A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías