Universidad Zaragoza

Curso : 2018/19

26310 - Deportes en la naturaleza

Información del Plan Docente

Año académico:	2018/19
Asignatura:	26310 - Deportes en la naturaleza
Centro académico:	229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
Titulación:	295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Créditos:	9.0
Curso:	2
Periodo de impartición:	Anual
Clase de asignatura:	Obligatoria
Módulo:	---

Información Básica

Objetivos de la asignatura

La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:

Con la implantación de esta asignatura, se pretende aproximar al alumnado a las actividades físico-deportivas en un medio incierto, como es el medio natural. Se considera fundamental en la formación del Graduado en CC.A.F.D. el conocimiento y dominio de las principales actividades físico-deportivas náuticas, de senderismo y de pernocta en la naturaleza; la comprensión de sus características básicas, y el conocimiento de los diferentes entornos en los que pueden desarrollarse su práctica, así como el manejo y manipulación de los equipamientos necesarios para su puesta en práctica. Serán éstos los principales puntos de interés en esta asignatura.

Finalmente, si tal y como se está constatando, estas actividades son una salida profesional real de los egresados en CC.A.F.D., no debemos olvidar plantear que el alumnado, de cara a un desarrollo del ejercicio profesional con responsabilidad, tome conciencia de la importancia que tienen para la práctica de estas actividades la gestión del riesgo, haciendo necesaria una buena planificación y organización de los recursos necesarios.

Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

El sentido de esta asignatura en la titulación hay que enfocarlo hacia una visión global en la formación del Graduado en CC. A.F.D. puesto que en el plan de estudios de esta titulación, son varias las asignaturas que hacen un tratamiento de las actividades y deportes en la naturaleza.

Así, en esta se abordan contenidos propios de las prácticas físico-deportivas náuticas, de senderismo y de pernocta en la naturaleza; aunque al finalizar su formación, el alumnado podrá haber adquirido competencias en actividades físico-deportivas relacionadas con la nieve, la manipulación de cuerdas y escalada, bicicleta todo terreno y orientación deportiva, entre otros.

La presente asignatura (de carácter anual) se planifica para el 2º curso del Grado, siendo la primera aproximación que el

alumnado tiene a estos contenidos tan particulares a desarrollar en el medio natural.

Recomendaciones para cursar la asignatura

Se recuerda que en esta asignatura se exigirá corrección en el formato y la redacción de todas las pruebas y documentos escritos teniendo su incidencia en la calificación.

Se recomienda que el alumno complemente el estudio de esta asignatura con la bibliografía accesible a través de este link:
http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257

Competencias y resultados de aprendizaje

Competencias

Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...

COMPETENCIAS GENERALES:

En esta asignatura al igual que en el resto de asignaturas del Graduado se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que se explicitan en la Memoria de Grado".

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

1.Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

6.Comprender la lógica interna de las situaciones motrices, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar en un entorno físico con incertidumbre.

14.Conocer la acción motriz como objeto de estudio fundamental en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.

17.Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas

22.Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de enseñanza-aprendizaje basados en la práctica de actividades físico-deportivas

24.Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad

25.Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico-deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones

26.Valorar, transmitir y potenciar el componente de placer y disfrute inherente a la práctica de actividades físico-deportivas, y las oportunidades relacionales que dicha práctica implica

COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

1.Conocer las actividades físicas en la naturaleza como un tipo de conducta motriz con identidad propia, identificando los elementos, principalmente educativos, socioculturales y pluridisciplinares, que intervienen en dichas prácticas y estableciendo relaciones entre ellos.

2.Asimilar las técnicas básicas de las actividades específicas en la naturaleza a tratar, descubriendo los tipos de actividades de enseñanza-aprendizaje y los materiales curriculares más adecuados en cada caso.

3.Diseñar, planificar, promover y evaluar la práctica habitual de actividad física y deportiva en el medio natural como forma educativa de utilización del tiempo de ocio, familiarizándose con los materiales y equipamientos específicos de estas actividades.

4.Utilizar adecuadamente las actividades de enseñanza-aprendizaje para desarrollar los procesos de iniciación y perfeccionamiento de las distintas modalidades deportivas a practicar en la naturaleza.

5. Planificar y organizar excursiones, campamentos, tanto de carácter estable como itinerante, colonias juveniles y travesías para diferentes poblaciones, tomando conciencia de de las funciones que desempeña el profesional de la actividad física en la práctica de los deportes en la naturaleza.

6.Vivenciar diversas situaciones prácticas vinculadas con distintas actividades físico-deportivas náuticas (piragüismo, windsurf y vela ligera) que tienen una especial relevancia en Aragón, conociendo una serie de recursos tanto teóricos como prácticos que faciliten el acceso estas prácticas, así como las entidades (empresas, federaciones, clubes) dedicadas a su organización y gestión.

Resultados de aprendizaje

El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...

Demuestra de forma práctica que es capaz de trabajar en equipo como unidad competencial planificando y organizando diferentes actividades deportivas en la naturaleza propuestas y supervisadas por el profesor.

Guía, planifica y organiza travesías de montaña y actividades náuticas para diferentes poblaciones con características diferenciadas, por el medio natural, utilizando instrumentación específica.

Identifica los requerimientos necesarios de infraestructuras, equipamientos, capacidades físicas y capacidades técnicas para el desarrollo de los deportes de montaña ydeportes náuticos náuticos abordados reconociendo y cumpliendo las medidas de seguridad específicas en el ámbito específico y las derivadas del conocimiento de los factores contextuales que les afectan.

Describe la ubicación y potencialidades de los principales espacios para la práctica de los diferentes deportes náuticos en Aragón, así como las entidades que actualmente trabajan en su promoción y difusión.

Importancia de los resultados de aprendizaje

La importancia de los resultados de aprendizaje tiene relación directa con las competencias para las que se capacita al alumno que cursa la asignatura. Por lo tanto, el interés de lo conseguido debe supeditarse al propio de las competencias asimiladas a su realización.
El medio natural como contenido en sí mismo o como contexto en el que pueden estar presentes, con mayor o menor relevancia, las diferentes orientaciones profesionales de los futuros graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte debe ser abordado en profundidad. Las competencias generales de la titulación no pueden lograrse sin tener en cuenta estas asignaturas específicas.
La apuesta realizada por la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte relativa a la potenciación de los contenidos vinculados con el medio natural, se concreta en parte en esta asignatura, que pretende desde los primeros cursos aproximar a los alumnos al medio natural desde una visión activa, participativa, reflexiva y crítica en la que estén en equilibrio su utilización responsable y su conservación.
Los contenidos básicos abordados suponen, por un lado, la puerta de entrada a las actividades en la naturaleza (acampada, senderismo) y por otro, el desarrollo de una familia de actividades concretas, las náuticas, con un potencias evidente que se manifiesta como reto al futuro Graduado en esta titulación.

Evaluación

Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba

El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluacion

LA EVALUACIÓN DE LA ASIGNATURA SERÁ DE CARÁCTER GLOBAL

Se diferencian 2 módulos de evaluación computables al 50% sobre la calificación final.

Durante el desarrollo de las prácticas externas, se deberá demostrar respeto por el medio ambiente, los materiales y por los compañeros, pudiendo ser evaluado negativamente cualquier incumplimiento de las normas acordadas para cada actividad.

En su caso, atendiendo a los diferentes módulos de la asignatura, se podrá solicitar la elaboración de un trabajo de desarrollo grupal sobre la gestión y organización de ciertas actividades deportivas en el medio natural.

Las pruebas y prácticas propuestas se adaptarán, en la medida de lo posible, para los alumnos que justifiquen una discapacidad.

Los alumnos que opten por el por el modelo no presencial deberán realizar una prueba escrita en la que pongan de manifiesto sus conocimientos sobre los contenidos prácticos que se desarrollan en la asignatura, así como un trabajo complementario en el que se demuestre haber superado las competencias de la asignatura.

Aquellos estudiantes que por lesión u otra causa justificada no puedan realizar las prácticas externas, deberán compensar éstas con un trabajo adicional complementario en el que demuestre haber adquirido las competencias propuestas para dicha práctica, justificando su participación en prácticas de características similares a las programadas en el curso."

.

Para poder participar de las prácticas, es IMPRESCINDIBLE Y OBLIGATORIO, acudir con el material específico recomendado por el profesorado.

MÓDULO DE ACTIVIDADES DE MONTAÑA (50%):

* Prueba final escrita: (35%)

* Trabajo por comisiones (50%) distribuido de la siguiente forma:

-Asistencia, participación activa con aprovechamiento en la actividad. 45 %

- Realización de una carrera OPIE
- Realización de rutas de senderismo por media montaña con pernocta superando desniveles positivos de no más de 1100 m. y con una distancia aproximada de 15 km.

-Trabajo realizado en grupos, recogido en memoria documental y supervisado por el profesor.

(Defendido en entrevista ante el profesor con una antelación, al menos, de 5 días a la fecha de inicio de la actividad correspondiente) 50 %

-Autoevaluación del módulo. 5 %

* Cuaderno de campo (15%)

MÓDULO DE ACTIVIDADES NÁUTICAS (50%):

-Prueba final escrita: El alumno deberá realizar un examen final escrito en el que se pondrá de manifiesto sus conocimientos teóricos sobre los contenidos abordados en el desarrollo del temario y su capacidad para buscar soluciones a situaciones reales planteadas en el desarrollo teórico-práctico de la asignatura.

-Prueba final práctica: Consistirá en la realización de un circuito en el que se demuestre el dominio básico de los tres deportes abordados en el bloque temático y la utilización de las técnicas trabajadas en el desarrollo de la materia. Vela ligera: recorrido doble en un triángulo formado por tres boyas. Tabla derivadora de vela (windsurf): cuatro trayectos entre dos boyas contactando al final de cada bordada con la correspondiente boya. Piragüismo (kayak): Recorrido de seis kilómetros por una lámina de aguas tranquilas en un tiempo máximo establecido.

El profesor realizará una evaluación continua objetiva y podrá convalidar la realización de algunas partes de estas pruebas a los alumnos que habiendo asistido a todas las prácticas hayan demostrado un conocimiento aplicado y un dominio práctico de las situaciones trabajadas en las mismas.

-Asistencia y participación. El alumno deberá asistir al 80% de las prácticas programadas realizando la tareas propuestas y colaborando activamente en el desarrollo de las mismas.

Por motivos de seguridad y aprovechamiento del período de prácticas, el profesor realizará una **prueba escrita en la última sesión teórica** que los alumnos deberán superar para poder asistir a las prácticas náuticas. Quien no consiga la calificación de APTO, no podrá realizar estas prácticas.

Aquellos alumnos que de forma individual o por grupos de un máximo de 4 personas deseen incrementar su calificación final, deberán elaborar un trabajo sobre un tema vinculado directamente con el temario. El trabajo deberá generar conocimiento útil a los alumnos que lo realicen. El profesorado elaborará una lista de temas y los alumnos elegirán uno entre ellos que desarrollarán a lo largo del curso.

Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

Presentación metodológica general

El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

Se trata de una asignatura con un marcado carácter práctico y vivencial. Los contenidos teóricos constituyen una base de información necesaria para resolver con éxito las realizaciones prácticas que constituyen el núcleo principal de la materia.

La realización de las prácticas se desarrolla atendiendo a dos importantes bloques. Por un lado, tiene lugar una semana intensa ubicada en el embalse de La Sotonera y en la que se abordan los contenidos náuticos y los correspondientes a la realización de una acampada en un entorno natural estepario.

En el segundo bloque práctico, circunscrito en un medio de media/alta montaña se desarrollan los contenidos correspondientes a senderismo/alpinismo y la instalación de campamentos itinerantes que sirvan para el trabajo específico planificado.

A lo largo del curso tendrán lugar una serie de sesiones teóricas o teórico-prácticas que sustentarán, contextualizarán o complementarán los contenidos abordados en los dos bloques prácticos principales.

Actividades de aprendizaje

El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes

actividades...

ESTANCIA EN EL EMBALSE DE LA SOTONERA.

Se trata de una actividad que combina dos bloques diferentes pero complementarios: la acampada y los deportes náuticos: vela ligera, tabla derivadora de vela (windsurf) y kayak (piragüismo).

REALIZACIÓN DE UN CAMPAMENTO ITINERANTE QUE ENGLOBA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE SENDERISMO DE MEDIA Y ALTA MONTAÑA EN EL ENTORNO DE LA SIERRA DE GUARA Y EL PIRINEO CON UNOS DESNIVELES POSITIVOS ENTRE 650 Y 1100 m.)

ACTIVIDADES TEÓRICAS, TEÓRICO-PRÁCTICAS Y SEMINARIOS QUE SE DESARROLLAN EN EL PABELLÓN RÍO ISUELA.

Programa

TEMAS A DESARROLLAR:

- BLOQUE DE ACTIVIDADES Y DEPORTE NÁUTICOS

1. TEMA 1: ASPECTOS CONTEXTUALES
2. TEMA 2: TABLA DERIVADORA DE VELA (WINDSURF)
3. TEMA 3: NAVEGACIÓN A VELA LIGERA
4. TEMA 4: KAYAK (PIRAGÜISMO)

- BLOQUE DE ACTIVIDADES DE MONTAÑA

1. TEMA 1: CONCEPTUALIZACIÓN ACT. Y DEPORTES NATURALEZA
2. TEMA 2: VALORES EDUCATIVOS DE LAS ACT. EN LA NATURALEZA: PEDAGOGÍA DEL RIESGO
3. TEMA 3: LA ORIENTACIÓN DEPORTIVA
4. TEMA 4.-ORGANIZACIÓN DE A.F.DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA
5. TEMA 5.-NORMATIVA LEGAL PRÁCTICA A.F. Y DEPORTIVA EN LA NATURALEZA
6. TEMA 6.-EL SENDERISMO Y TRAVESÍAS DE MONTAÑA

Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

ACTIVIDAD PROGRAMADA EN EL EMBALSE DE LA SOTONERA (Mayo)

-PIRAGÜISMO (Mayo)

-NAVEGACIÓN A VELA LIGERA (Mayo)

-WINDSURF (Mayo)

ACTIVIDAD PROGRAMADA DE MEDIA/ALTA MONTAÑA EN SIERRA DE GUARA/PIRINEO. (De Octubre a Mayo):

-CARRERA OPIE: (Octubre)

-SENDERISMO SIERRA DE GUARA: (Noviembre)

-TRAVESÍA MONTAÑA PIRINEO: (Mayo)

*ACTIVIDADES CICLICAS SEGÚN CALENDARIO ACADÉMICO EN EL PABELLÓN RÍO ISUELA: Seminarios y

conferencias.

MAYO:

-"CLINIC NAÚTICO EMBALSE DE LA SOTONERA":

+Navegación a vela

+Windsurf

+Piragüismo aguas tranquilas

+Acampada

OCTUBRE -MAYO:

-ORIENTACIÓN DEPORTIVA

-"CAMPAMENTO Y TRAVESÍA ITINERANTE"

+Senderismo

+Acampada

Bibliografía y recursos recomendados

- Actividades en la naturaleza / autores, Jorge Ascaso Martorell...[et al.] ; coordinación, Ángeles López Rodríguez, Roberto Velázquez Buendía, Leonor Gallardo Guerrero . Madrid : Ministerio de Educación y Ciencia, 1996
- Ayora, Alberto. Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre / Alberto Ayora.. Madrid : Ediciones Desnivel S.L., 2011
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., & Rebollo Rico, S. . CCD : cultura, ciencia, deporte :Influencia del nivel técnico en deporte de orientación en el éxito en raids de aventura. Cultura, Ciencia y Deporte, (23), 129., 2013. Murcia : Universidad Católica de San Antonio, 2004- [Publicación periódica]
- Costa Cánovas, Pablo José. Orientación en la naturaleza: manual básico de iniciación / Pablo José Costa Cánovas, Lázaro Giménez Martínez . 2a. reimpr. Murcia: Asociación de Enseñantes de Educación Física de la Región de Murcia (ASEEF), 2001 (reimpr.)
- Casterad, Jaime, Guillén Correas, Roberto y Lapetra Costa, Susana . Una propuesta curricular de AFMN para Primaria. En Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio. Zaragoza : Universidad, D.L. 1995, p.153-158.
- Celestino, T., & Pereira, A. . CCD : cultura, ciencia, deporte : The sport of orienteering: Performance of physically active people who partake in leisure activities but have no experience in this modality., (19), 45., 2012. Murcia : Universidad Católica de San Antonio, 2004- [Publicación periódica]
- Fitera, F. Javier. Iniciación a la vela y a sus fundamentos físicos / F. Javier Fitera, Alberto zaragoza . 1a. ed. Madrid : Alhambra, D.L. 1987
- Funollet, F. . Actividades en el medio natural. Tipos, clasificaciones y recursos. Organización de actividades físicas en la naturaleza Temario de Oposiciones ESO. Tema 14. Barcelona: Inde, 1994
- García Gómez, Eusebio. Orientación : desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación / Eusebio García Gómez . 4ª ed. Madrid : Desnivel, 2005
- García Gómez, Eusebio. Orientación / Eusebio García Gómez . Madrid: Desnivel, 2002
- Gómez Encinas, Vicente. Deporte de orientación / autores, Vicente Gómez Encinas, Jesús Luna Torres, Pedro Pablo Zorrilla Sanz ; coordinación, Leonor Gallardo Guerrero, Roberto Velázquez Buendia, Angeles López Rodríguez . Madrid : Ministerio de Educación y Ciencia, D.L. 1996
- Casterad Seral, Jaime. Actividades en la naturaleza / Roberto Guillén, Susana Lapetra, y Jaime Casterad . 1a. ed.

Barcelona : Inde, 2000
- Howatson, G., Hough, P., Pattison, J., Hill, J., Blagrove, R., Glaister, M., & Thompson, K. (2011).Trekking poles reduce exercise-induced muscle injury during mountain walking, Medicine & science in sports & exercise 43(1), 140
- Loots, Johan. Kayak de mar / Johan Loots . 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2000
- Manual de técnicas de montaña e interpretación de la naturaleza / por Javier A. Melendo Soler ... [et al.] . 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2002
- Nasarre Sarmiento, José María. Responsabilidad civil en deportes de montaña y actividades en la naturaleza / José María Nasarre . 1ª ed. Madrid : Desnivel, 2013
- Renom Pinsach, Jordi. Metodología de enseñanza de la vela / Jordi Renom Pinsach. 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2004
- La montaña : métodos de orientación : interpretación de mapas, la brújula, el GPS, senderismo, meteorología, primeros auxilios / interpretación de mapas e instrumentos, Xavier Soler y Marcel.lí Ferrer ... [et al.]. 2ª ed. [Granollers, Barcelona] : Alpina, 2004
- Trabalón Jiménez, Fernando. Vela ligera : manual básico de iniciación / Fernando Trabalón Jiménez ; [Pedro Antonio Rodríguez Hurtado, ilustrador] . Murcia : Asociación de Enseñantes de Educación Física de la Región de Murcia, D.L. 1998
- Orientación en la montaña. Barcelona: Alpina, 1990
- Torres Blasco, Joaquín. Iniciación al windsurf / Joaquín Torres Blasco ; dibujos y portada, Rafael Solís Torres . 2a. ed. Zaragoza : CEPID, 1995
- Ayora, Alberto. Riesgo y liderazgo : cómo organizar y guiar actividades en el medio natural / Alberto Ayora . - 1ª ed. Madrid : Desnivel, 2012
- Murrant, Jim. La biblia de la navegación deportiva / Jim Murrant Barcelona : Cúpula, D.L. 1997
- Iniciación al piragüismo : libro de texto oficial del curso de iniciador de la Federación Española de Piragüismo / Eduardo de Bergia Cervantes ... [et al.] ; coordinador, José Luis Sánchez Hernández . - 2ª ed. rev. y act. Madrid : Gymnos, D.L. 1997
- Gran recorrido : guía de senderos del Estado Español . - 4ªed. [act.] Zaragoza: Prames, 2002
- Curso de navegación de Glénans. Madrid : Tutor,[2011]
- Faik A., Tennur Y.L. (2011) Outdoor recreation: the reasons and carried benefits forattending outdoor sports of the participants of cyclingand/or trekking activities. International Journal of human sciences, 8(1), 1327