26342 - Orientación y bicicleta todo terreno

Información del Plan Docente

Año académico	2018/19
Asignatura	26342 - Orientación y bicicleta todo terreno
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	6.0
Curso	
Periodo de impartición	Segundo Semestre
Clase de asignatura	Optativa
Módulo	---

1.Información Básica

1.1.Objetivos de la asignatura

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

- Experimentar de modo responsable diferentes situaciones prácticas que dibujan el ámbito profesional de la orientación y la BTT.

- Conocer los materiales propios de ambas modalidades físico-deportivas así como su funcionamiento, mantenimiento y reparación básicos.

- Dominar las técnicas básicas del deporte de la orientación y la BTT.

- Conocer los principios básicos de la iniciación deportiva de ambos deportes pudiendo planificar el proceso de enseñanza y aprendizaje en diferentes ámbitos y para distintos tipos de población.

- Dominar la organización e implementación de las carreras de orientación y BTT.

1.2.Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

El deporte en contacto con la naturaleza otorga al deportista gratas y profundas sensaciones de aventura y exploración; unidos a los valores que se transmiten en y por el desarrollo de estas prácticas, se consideran múltiples las posibilidades que este medio nos ofrece, debiendo de ser conscientes de los beneficios que en nuestros titulados origina.

Esta asignatura supone la continuación, ya sea a partir de la profundización en determinados contenidos o en el aprendizaje de otros nuevos vinculados al mismo, del proceso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas de segundo de Grado "Deportes individuales" y "Deportes en la naturaleza".

Para todos aquellos alumnos que se inclinen por mejorar sus conocimientos y competencias en el ámbito de la orientación en el medio natural y de la bicicleta de montaña, supone el complemento ideal a las materias obligatorias cursadas previamente.

26342 - Orientación y bicicleta todo terreno

1.3.Recomendaciones para cursar la asignatura

Para cursar esta asignatura el estudiante debe conocer y haber vivenciado propuestas de actividades físicas en la naturaleza centradas en la orientación recreativa y deportiva. Asimismo debe conocer los procesos básicos de aprendizaje en la iniciación deportiva y las técnicas básicas de manejo y conducción de la bicicleta.

El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del link http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=153&p=1 teniendo en cuenta que la "bibliografía básica" se considera de obligada consulta, y que la "bibliografía complementaria" lo es a título de orientación.

Se recomienda igualmente que el alumno que opte por matricularse en esta asignatura disponga de la suficiente capacidad aeróbica para poder hacer frente a salidas en bicicleta de montaña de una duración máxima de hasta tres horas y un desnivel medio.

2.Competencias y resultados de aprendizaje

2.1.Competencias

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

COMPETENCIAS GENERALES: Según se detallan en la Guía de la Titulación:

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

COMPETENCIAS PROFESIONALES:

2. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar en entorno físico estable y sin interacción directa con otros.

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 la orientación y la bicicleta todo terreno (BTT) como tipos de modalidades físicas y deportivas con identidad propia englobada dentro de las actividades en el medio natural.

2. Familiarizarse con los materiales y equipamientos propios de las modalidades físicas y deportivas de la orientación y de la BTT concretados en su descripción, funcionamiento, mantenimiento y reparación básicos.

3. Identificar los elementos, principalmente educativos, socioculturales y pluridisciplinares, que intervienen en la práctica de las actividades físicas y deportivas de la orientación y la BTT.

4. Asimilar las técnicas básicas y las situaciones tácticas elementales de las modalidades físico-deportivas de la orientación y la BTT, descubriendo los tipos de actividades de enseñanza-aprendizaje y los materiales curriculares más adecuados en cada caso.

5. Vivenciar y experimentar situaciones y actividades propias de ambas disciplinas

6. Conocer las diferentes modalidades de la práctica del deporte de la orientación y las correspondientes al ciclismo vinculadas con las actividades en el medio natural.

"Al superar esta asignatura se mejorarán las competencias generales del título de Grado desarrollándose diferentes competencias instrumentales, competencias personales y de relación interpersonal y competencias sistémicas"

2.2.Resultados de aprendizaje

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

- Conoce de forma teórica y práctica de las modalidades deportivas de BTT y orientación.

- Sabe concretar los diferentes ámbitos de actuación en cada una de las vertientes sociales (educativa, competitiva, recreativa de ocio...) de las modalidades físicas y deportivas de BTT y orientación, así como unos principios básicos de actuación en el desarrollo de cada uno de los ámbitos establecidos.

- Conoce la técnica básica y las situaciones tácticas elementales de las modalidades deportivas asociadas a la orientación en el medio natural y a la BTT.

2.3.Importancia de los resultados de aprendizaje

Las competencias que forma esta asignatura son relevantes porque contribuyen a la comprensión del fenómeno deportivo del deporte de la orientación y la BTT en el medio natural en todas sus aplicaciones prácticas (educativa, competitiva y recreativa) mediante el análisis de la práctica.

Esta comprensión supone la utilización de metodologías adecuadas a cada contexto social, así como su adecuación en función del contenido a impartir (orientación o BTT) y las necesidades del grupo objeto de la práctica (sesiones de iniciación, unidades didácticas, entrenamiento integrados en una planificación deportiva, etc.).

3.Evaluación

3.1.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

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

Modalidad A: evaluación contínua.

1. Asistencia al 80% de las prácticas (cuantificado de manera independiente las prácticas dedicadas a la orientación de las prácticas vinculadas a la bicicleta de montaña).
2. Trabajos de planificación, organización e implementación de una actividad conjunta de orientación y BTT en el medio natural (70% de la nota final).
3. Examen teórico (30% de la nota final).

No es necesario superar el apartado 3 para promediar la nota final.

Modalidad B: evaluación global.

1. Trabajos de planificación, organización e implementación de una actividad conjunta de orientación y BTT en el medio natural (50% de la nota final).
2. Examen teórico (50% de la nota final).

En la modalidad B, el alumno deberá superar (con una nota mínima de cinco puntos) el apartado 1 y 2 por separado para poder promediar la nota final.

Documentos de referencia para la calificación

-Competencias de la asignatura

-Participación activa con aprovechamiento de la actividad.

-Documentos de evaluación

4.Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos

4.1.Presentación metodológica general

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

a) Se abordan progresivamente los contenidos teóricos de modo expositivo.

b) Se abordan progresivamente los contenidos prácticos de iniciación deportiva a la orientación y a la BTT.

b) Se efectúan trabajos de planificación e implementación de actividades de orientación y BTT en entornos urbanos y rurales.

c) En grandes grupos, todos los estudiantes vivencian experiencias de orientación y BTT planificadas previamente por un grupo reducido de estudiantes.

4.2.Actividades de aprendizaje

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

actividades...

A) Exposición de los siguientes bloques temáticos:

1.- Fundamentos conceptuales de las actividades físicas en la naturaleza de orientación y BTT: Concepto, trayectoria

histórica y sociocultural, valores educativos.

2.- La orientación.

2.1. Concepto y generalidades. La orientación deportiva y sus modalidades.

2.2. Materiales, equipamientos e infraestructuras.

26342 - Orientación y bicicleta todo terreno

2.3. Procedimientos de orientación en la naturaleza: Interpretación Cartográfica. Orientación con G.P.S. Coordenadas

U.T.M. Modalidades deportivas de orientación.

2.4. Contenidos de desarrollo práctico específico.

2.4.1.-El diseño de mapas de orientación: Ocad.

2.4.2.-Los métodos de trazado y balización: Sistema Sportiden.

2.4.3.-Modalidad O.Pie.

2.4.4.- Modalidad O.Btt.

2.4.5.-El entrenamiento técnico de orientación.

3.- La bicicleta todo terreno.

3.1. Concepto y generalidades. Las diferentes modalidades.

ciclistas en el ámbito de las actividades en el medio natural.

3.2. Materiales, partes, mecánica de funcionamiento de sus componentes. Indumentaria. Posiciones y técnicas básicas.

3.3. Contenidos de desarrollo práctico específico.

B) Lecturas obligatorias de bibliografía específica.

C) Vivencia de actividades de orientación y BTT en entornos rurales y naturales.

D) Análisis de programas y proyectos de turismo activo.

E) Diseño de trabajo práctico: elaboración y desarrollo de propuestas prácticas en entornos urbanos y rurales de

orientación y BTT.

F) Búsqueda y creación de materiales y actividades para planificar procesos de iniciación deportiva a ambas

modalidades.

G) Exposición y defensa de trabajos.

4.3.Programa

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

A) Exposición de los siguientes bloques temáticos:

1.- Fundamentos conceptuales de las actividades físicas en la naturaleza de orientación y BTT: Concepto, trayectoria histórica y sociocultural, valores educativos.

2.- La orientación.

26342 - Orientación y bicicleta todo terreno

2.1. Concepto y generalidades. La orientación deportiva y sus modalidades.

2.2. Materiales, equipamientos e infraestructuras.

2.3. Procedimientos de orientación en la naturaleza: Interpretación Cartográfica. Orientación con G.P.S. Coordenadas U.T.M. Modalidades deportivas de orientación.

2.4. Contenidos de desarrollo práctico específico.

2.4.1.-El diseño de mapas de orientación: Ocad.

2.4.2.-Los métodos de trazado y balización: Sistema Sportiden.

2.4.3.-Modalidad O.Pie.

2.4.4.- Modalidad O.Btt.

2.4.5.-El entrenamiento técnico de orientación.

3.- La bicicleta todo terreno.

3.1. Concepto y generalidades. Las diferentes modalidades.

ciclistas en el ámbito de las actividades en el medio natural.

3.2. Materiales, partes, mecánica de funcionamiento de sus componentes. Indumentaria. Posiciones y técnicas básicas.

3.3. Contenidos de desarrollo práctico específico.

B) Lecturas obligatorias de bibliografía específica.

C) Vivencia de actividades de orientación y BTT en entornos rurales y naturales.

D) Análisis de programas y proyectos de turismo activo.

E) Diseño de trabajo práctico: elaboración y desarrollo de propuestas prácticas en entornos urbanos y rurales de orientación y BTT.

F) Búsqueda y creación de materiales y actividades para planificar procesos de iniciación deportiva a ambas modalidades.

G) Exposición y defensa de trabajos.

4.4.Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave

Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

La planificación de actividades, actualizada a cada año según el calendario académico oficial, se publicará al inicio de cada curso académico en la plataforma de enseñanza virtual MOODLE.

1.- Clases expositivas sobre los contenidos teóricos.

2.- Clases en grupos (dos grupos) para aprender los procesos de iniciación deportiva a ambas modalidades

3.- Clases de todo el grupo para experimentar actividades de orientación y BTT en entornos rurales y naturales previamente planificadas por grupos de alumnos.

Bibliografía
Básica

- *Ascaso, J. y otros (1996). Actividades físicas en la Naturaleza. M.E.C.- Madrid.*

- *Blandford P.W. 1989. Manual de orientación. Uso de mapas y brújulas para aventureros, excursionistas, montañeros y navegantes. Barcelona, Ed. Martínez Roca.*

- *Casterad, J. y Guillén, R. (2000). Juegos al aire libre: Vámonos al parque. En Revista Aula de Innovación Educativa., 57, pp. 27-32.*

- *Cervelatti R., L. Pennisi, M.C. Ramorino 1988. Las carreras de orientación. Cómo orientarse en la naturaleza. Barcelona, Rodés ed. sRoC.*

- *Corbellini G. 2004. Guía de orientación. El mapa. La brújula. El cielo. El GPS. Madrid, Ed. Tutor. 4ª ed. 164 pág.*

- *Corberó M.V. et al. (1993). Trabajar mapas. Madrid, Alhambra Longman.*

- *Federación Española de Orientación (2008). El entrenamiento del corredor de orientación. Madrid. C.S.D.*

- *Fleming J. (1995). Orientación. Todo sobre el mapa y la brújula. Madrid, Ed. Desnivel.*

- *García Gómez E. (2001). Carreras de orientación. El deporte del siglo XXI. Madrid, Ed. Desnivel.*

- *García Pajuelo J. (1999). Guía práctica para escuelas del deporte de la orientación. Sevilla, Wanceulen Editorial Deportiva. 184 pág.*

- *Garde, J. Vidal, M. (1998). Las carreras de orientación: técnicas avanzadas. Apuntes del curso de perfeccionamiento.*

Club Ibón. Zaragoza

- Gómez Encinas V., J. Luna Torres, P.P. Zorrilla Sanz (1996). Deporte de orientación. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia.

- Haberkorn M. (2004). Manuel pratique des sports d'orientation. Paris, Amphora Sports.

- Kronlund M. (1991). Carrera de orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones. Madrid.

- Lapetra y otros (2000). Actividades físicas en la Naturaleza. INDE.- Zaragoza.

- VV.AA. (2000) Guía praxis para el profesorado de la ESO: Posibilidades de uso y disfrute de la bicicleta de montaña. Praxis. Barcelona.

Clases magistrales.

Clases prácticas:

-Prácticas externas: Travesías BTT, Prueba O. Pie (Orientación a pie), Prueba O. BTT (Orientación en bicicleta de montaña) a desarrollar durante el semestre.

Entrega de trabajos: 15 días antes de la fecha de la convocatoria oficial de evaluación.

Exposición en público de contenidos teórico-prácticos vinculados a la asignatura: última semana del curso

4.5.Bibliografía y recursos recomendados

- García Pajuelo, Jesús. Guía práctica para escuelas del deporte de la orientación / Jesús García Pajuelo . 1a ed. Sevilla : Wanceulen, 1999
- Casterad Seral, Jaime. Actividades en la naturaleza / Roberto Guillén, Susana Lapetra, y Jaime Casterad . 1a. ed. Barcelona : Inde, 2000
- 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
- Blandford P.W. Manual de orientación. Uso de mapas y brújulas para aventureros, excursionistas, montañeros y navegantes Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1989
- Casterad, J. y Guillén, R. . Revista: Aula de innovación educativa: Juegos al aire libre: Vámonos al parque. 57, pp. 27-32., 2000. Barcelona : Graó Educación, 1992- [Publicación periódica]
- Cervellati, R.. Las carreras de orientación : cómo orientarse en la naturaleza / R. Cervellati, L. Pennisi, M.C. Ramorino . 1a. ed. Barcelona : Rodés, 1988
- Corbellini, Giancarlo. Guía de orientación : [el mapa, la brújula, el cielo, el GPS] / Giancarlo Corbellini ;información astronómica de Enrico Miotto ; revisión y adaptación, Eusebio García Gómez . 3a ed. Madrid : Tutor, 2002
- Trabajar mapas / Ma. Victoria Corberó...[et al.] . 1a. ed. Madrid : Alhambra, 1988
- Mínguez Viñambres, Alberto. El entrenamiento del corredor de orientación.. Madrid. Consejo Superior de Deportes., 2008
- Fleming J.. Manual de orientació.Todo sobre el mapa y la brújula. Madrid: Ed. Desnivel, 1995
- García Gómez, Eusebio. Carreras de orientación : el deporte del siglo XXI / Eusebio García Gómez . 1a ed. Madrid:

Desnivel, 2001
- Garde, J. Vidal, M.. Las carreras de orientación: técnicas avanzadas. Apuntes del curso de perfeccionamiento Zaragoza: Club Ibón, 1998
- 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
- Haberkorn M. . Manuel pratique des sports d'orientation Paris, Amphora Sports, 2004
- Kronlund, Martín. Carrera de orientación: técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones. Madrid: Kronlund, Martin H. A., 1991
- Lapetra, S.; Guillén, R.; Generelo, E. y Casterad, J. (1998). Las posibilidades de uso y disfrute de la bicicleta de montaña. En Camerino, O. y Castañer, M. (Coords.), Guías Praxis para el profesorado. Educación Física. Contenidos, Actividades y Recursos (425-477). Barcelona: Praxis.