



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA

GUÍA DOCENTE

CURSO: 2012/13

40234 - ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

CENTRO: 190 - Facultad de CC. Actividad Física y el Deporte

TITULACIÓN: 4002 - Grado en Ciencias de la Actividad Fís. y del Dep.

ASIGNATURA: 40234 - ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

CÓDIGO UNESCO: **TIPO:** Optativa **CURSO:** 4 **SEMESTRE:** 1º semestre

CRÉDITOS ECTS: 6 **Especificar créditos de cada lengua:** **ESPAÑOL:** 6 **INGLÉS:**

SUMMARY

REQUISITOS PREVIOS

Datos identificativos del profesorado que la imparte.

Plan de Enseñanza (Plan de trabajo del profesorado)

Contribución de la asignatura al perfil profesional:

Las Actividades físicas-deportivas en el medio natural es una asignatura de carácter optativo, con 6 créditos, del plan de estudios del título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, que trata de formar al alumno en competencias profesionales para saber aplicar las distintas actividades físicas-recreativas y deportivas en el medio natural, con un enfoque educativo, lúdico-recreativo, así como en aspectos competitivos. Habrá que tener en cuenta, normas de comportamiento, respeto al medio ambiente natural, conocimiento de sus elementos y rasgos caracterizadores, aspectos técnicos sobre materiales, equipamientos y vestuarios, orografía del terreno, climatología, etc..., así como saber utilizar herramientas metodológicas para planificar, diseñar y organizar diversos tipos eventos en el medio natural terrestre, con diversas actividades como la marcha, el senderismo, trekking, escalada, rappel, la tirolina, la acampada, la orientación en la naturaleza, la carrera de orientación, bicicleta de montaña o mountain bike, descenso de barrancos, rutas en caballos, etc... que son muy demandadas en la sociedad actual.

Competencias que tiene asignadas:

Conocer los antecedentes y la evolución de las actividades físicas en el medio natural, como fenómenos sociales, culturales y científico.

Saber aplicar las Tecnologías de la Información y Comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Saber aplicar los fundamentos mecánicos, biológicos, psicológicos y socioculturales que les capacite para la descripción, análisis y optimización de las actividades físicas desarrolladas en el medio natural en sus diferentes manifestaciones.

Saber realizar prácticas motrices de deportes, juegos motores, expresión corporal, en actividades desarrolladas en el medio natural.

Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

Saber confeccionar un programa de intervención motriz para los diferentes ámbitos y grupos de población en función de los diferentes tipos de prácticas físicas existentes.

Utilizar los métodos y procedimientos de intervención más eficaces y contrastados para la valoración, diagnóstico, programación y evaluación de las actividades físicas realizadas en diferentes contextos naturales.

Saber dirigir grupos de personas que lleven a cabo prácticas motrices de cualquier nivel y condición.

Diseñar, desarrollar, controlar y evaluar programas y actividades para los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a las actividades físicas para intervenir en los diferentes ámbitos y niveles, con atención a las características de los individuos participantes y los contextos sociales.

Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física.

Saber desarrollar modelos de intervención de prácticas de actividad física para alumnos con necesidades educativas especiales.

Planificar, orientar y conducir programas y actividades físicas extraescolares.

Objetivos:

- Conocer las características de las actividades en la naturaleza que se están demandando en la actualidad en el medio terrestre, aéreo y acuático y sus combinaciones.
- Valorar la importancia de las actividades en la naturaleza en sus diferentes ámbitos de aplicación: educativos, lúdico-recreativos y competitivo.
- Tener experiencias prácticas en diferentes modalidades deportivas-recreativas en el medio natural.
- Valorar la relación existente entre la educación física y las actividades en el medio natural, potenciando el estudio e investigación de éste en conexión con nuestro campo de actuación profesional.
- Respetar al máximo aquellos aspectos referidos al conocimiento y conservación del medio, higiene natural, cooperación, trabajo en equipo y otros valores sociales de la actividad física.
- Saber analizar las características físicas de una zona determinada, utilizando diferentes herramientas para la orientación y desplazamiento en los entornos naturales y así garantizar el éxito en la enseñanza de las actividades.
- Aprender a diseñar y elaborar un programa de actividades en la naturaleza: montaña y/o litoral,

confeccionando itinerarios de diferentes temporalidades.

- Participar como coordinador-profesor de algunas de las actividades planteadas en el desarrollo del programa.

Contenidos:

Tema 1:

Introducción a las actividades a desarrollar en el medio natural.

- Concepto, definiciones y aproximación terminológica de las actividades en el medio natural.
- Motivos y factores determinantes del incremento de la práctica de las actividades en el medio natural.
- Importancia en los diferentes contextos: educativos, lúdico-recreativos, de competición, gestión
- El fenómeno interdisciplinar de las actividades en el medio natural, la psicología, el medio ambiente, el turismo,...

Tema 2:

Actividades físico deportivas y recreativas en el medio natural.

- Tipos y clasificaciones de las actividades

Medio terrestre y sus variantes.

Medio acuático y sus variantes.

Medio aéreo y sus variantes.

Combinaciones de las anteriores.

Tema 3:

Conocimiento y características de las actividades físicas que se desarrollan en el medio natural. En particular las practicadas en clase.

- Medio terrestre y sus variantes: senderismo, orientación, carrera de orientación, escalada, rappel, tirolesa, mountain bike, tiro con arco. Campamento.-
- Medio acuático y sus variantes: surf, body board, kite surf, submarinismo, canoas.
- Medio aéreo y sus variantes: parapente.

Tema 4:

Conocimientos básicos sobre el medio natural y su relación con las actividades prácticas.

- Elementos constituyentes del medio, sus relaciones, características. Clima (meteorología, nubes, lluvia, niebla, viento), Orografía del terreno (montañas, mares, ríos, lagos) fauna y flora de los espacios naturales. Ecosistemas.
- Espacios naturales protegidos: parques y paisajes.
- Impacto medio ambiental producido por el desarrollo de las actividades.

Tema 5:

Aspectos generales de la planificación de actividades en la naturaleza.

- Conocer y planificar diferentes itinerarios.
- Planificación de un programa de actividades; montaña y/o litoral teniendo en cuenta las características espaciales, temporales, del entorno, materiales, cognitivo-motrices, recursos humanos y reglamentación.
- Responsabilidades en la organización de las actividades.
- Seguridad en los espacios naturales, medidas preventivas y de rescate.
- Mal agudo de altura. Qué es. Prevención y tratamiento.
- Utilización e importancia del GPS.

Tema 6:

Legislación, ordenación y reglamentación para la realización de las actividades físicas en el medio

natural.

Metodología:

- Sesión grupo clase.
- Sesión trabajo dirigido.
- Trabajo en grupo.
- Tutorías.

Actividad formativa

- Introducción de nuevos contenidos.
- Debates.
- Visionado de imágenes.
- Exposiciones orales.
- Realización de actividades prácticas.
- Elaboración trabajo en grupo.
- Seguimiento plan de trabajo.
- Utilización de TIC.

Criterios y fuentes para la evaluación:

- Dominio y utilización de la terminología básica de la materia.
- Conocimiento, dominio y análisis de los fundamentos técnicos de cada actividad o deporte.
- Comprensión, análisis y aplicación de las diferentes metodologías para la enseñanza de las distintas actividades y deportes.

Sesiones teórico-prácticas

- Asistencia.
- Participación activa (motriz).
- Nivel de dominio del medio, técnico, táctico y estratégico. Organización de las actividades.

Trabajo individual o en grupo:

- Presentación del trabajo.
- Bibliografía.
- Conclusiones y reflexiones grupales.

Sistemas de evaluación:

- OPCION A: Para aquellos alumnos que cumplan con la asistencia al menos al 80% de las sesiones teórico-prácticas)
- Examen escrito: será un examen de desarrollo. Tres temas por sorteo de un total de 9.
- Participación como organizador en las clases. Máximo 2 alumnos.
- Elaboración de trabajos. Máximo 1 alumno.

OPCION B: Para aquellos alumnos que no cumplan con la asistencia a las sesiones prácticas.

-Examen escrito: Será un examen de desarrollo diferente al de la opción A. Temas de desarrollo 3 sobre 9, siendo necesario realizar correctamente todos los contenidos aplicativos en la práctica.

Trabajo individual: Deberá observar y analizar vídeos de surf, snow board,...., sus técnicas, errores en la aplicación y metodología para su enseñanza.

Criterios de calificación:

OPCION A: Para aquellos alumnos que cumplan con la asistencia al menos al 80% de las sesiones teórico-prácticas) optan como nota máxima un 10

- Examen teórico. 3 puntos
- Asistencia a clase: 5 puntos
- La organización de clases grupo: máximo 2 puntos.
- Trabajos individual específicos: máximo 1 alumno.

El alumno, para ser evaluado, ha de asistir al 80% de las clases teórico-prácticas. El alumno que no cumpla este requisito, pasará a la opción B.

Plan de Aprendizaje (Plan de trabajo de cada estudiante)

Tareas y actividades que realizará según distintos contextos profesionales (científico, profesional, institucional, social)

- Asistencia a clases teóricas y prácticas.
- Asistencia a jornadas, talleres, conferencias, cursos, ..., relacionados con los contenidos de la asignatura.
- Asistencia a distintas competiciones, travesías,...
- Reuniones en grupo (presenciales y no presenciales)
- Búsqueda de información específica en las TIC.

Temporalización semanal de tareas y actividades (distribución de tiempos en distintas actividades y en presencialidad - no presencialidad)

PRESENCIALIDAD

CONTENIDO TEÓRICO: 15 horas, CONTENIDO PRÁCTICO: 45 horas.

1ª Semana:

- Presentación: 2 hs.

2ª Semana: Tema 1, 3 hs

- Introducción a las actividades en el medio natural.- - Concepto, definiciones y aproximación terminológica de las actividades en el medio natural. 3 hs.

3ª Semana: tema 1, 3 hs.

- Importancia en los diferentes contextos: educativos, lúdico recreativos, de competición.
- El fenómeno interdisciplinar relacionado con las actividades en el medio natural.

4ª Semana: Tema 2 y 3, 3 hs.

- Tipos y clasificaciones de las actividades en el medio natural: medio terrestre, medio acuático, medio aéreo y sus variantes.

5ª Semana: Teoría submarinismo 3 hs. LAS PRACTICAS SON OPCIONALES y NO EVALUABLES. SE DESARROLLAN EN OTROS HORARIOS, Playa de Las Canteras 3hs.

- Introducción. -Equipo de buceo. -Flotabilidad. -Descenso y ascenso. -Respiración debajo del agua. -Importancia de bucear juntos. -Principios y leyes. -Causas de síntomas causados por distintos fenómenos físicos. -Accidentes. -Legislación. Metodología aplicada en la enseñanza.

6ª Semana: Teoría surf, 3 hs. LAS PRACTICAS SE REALIZAN EN OTRO HORARIO: Playa de Las Canteras 3 HS.

- Introducción. Historia.
- Material: Tabla, amarradera, chaqueta.
- Conocimiento del medio: la playa, las olas y ciclo de vida, las mareas, el viento, las corrientes.
- Técnica: Ubicación de la tabla, remada, stand-up, deslizamiento, renuncio y caídas. -Seguridad: consejos generales, situación y localización, seguridad en el agua.
- Metodología aplicada a la enseñanza.

7ª Semana: Tema 4, 3 hs.

- Conocimientos básicos sobre el medio natural y su relación con las actividades prácticas.
- Elementos constituyentes: clima, orografía, fauna, flora. Ecosistemas.
- Espacios naturales protegidos.
- Impacto medio ambiental producido por el desarrollo de las actividades.
- Mountain Bike. Origen, accesorios, la conducción, seguridad, normas.
- Carrera de orientación. Taller en el aula.

8ª Semana: PRACTICO MOUNTAIN BIKE Y ORIENTACIÓN, 3 hs.

9ª Semana: Teoría escalada y rapel. 3 hs.

Escalada:

- Introducción. Diferentes escuelas.
- Tipos de escalada: libre, en bloque, psicobloc, deportiva, clásica, solo integral, solitario, artificial, grandes paredes, en hielo, alpinismo, expediciones.
- Material de escalada deportiva.
- Técnicas de escalada, pies, agarres, tracciones, adherencias.
- Técnica de asegurar.

Metodología de enseñanza.

Rapel:

- Técnica del rapel, material, técnica de descenso, técnica de asegurar.
- Metodología aplicada a la enseñanza.

10ª Semana: PRACTICO EN EL POLIDEPORTIVO RAPEL, 3 hs.

11ª Semana: PRACTICO EN LAS REHOYAS ESCALADA, 3 hs.

12ª Semana: Tema 5 Y 6, 3 hs.

Aspectos generales de la planificación de actividades en la naturaleza.

- Conocer y planificar diferentes itinerarios.
- Planificación de un programa de actividades de montaña y litoral. Campamento. Características espaciales, temporales, del entorno, materiales, recursos humanos, reglamentación.
- Responsabilidades y seguridad en las actividades y del entorno. Medidas preventivas y de rescate.
- Mal agudo de montaña. Prevención y tratamiento.
- Legislación, ordenación y reglamentación para la realización de las actividades físicas en el medio natural.

13ª Semana: PRACTICA EN LA PLAYA DE LAS CANTERAS o PLAYA DEL HOMBRE (TELDE), 3 hs.

Lugar: Playa del Hombre (Telde)

Actividades: Iniciación al Body board.

Actividades recreativas en la arena, arena-agua y agua.

14ª Semana: PRACTICA EN LA MONTAÑA

Lugar: Tamadaba, Isla de Gran Canaria.

Actividad/es: Juegos recreativos, carrera de orientación y senderismo bajando hasta San Pedro.

Relajación Puerto de las Nieves de Agaete.

15ª PRACTICA EN LA MONTAÑA: 2 DÍAS,

lugar: Albergue de Chira. Isla de Gran Canaria

Actividad/es:

Circuito multiaventura con escaldada, rappel, tirolina, puente de cuerdas, mountain bike, Velada nocturna.

ESTA DISTRIBUCIÓN DE ACTIVIDADES DE LA FASE PRESENCIAL PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES MOTIVADAS POR: VARIABLES EN LA CLIMATOLOGÍA, DISPONIBILIDAD DE INSTALACIONES, PERMISOS,..

NO PRESENCIALIDAD: 60 HS.

1ª Semana: 2 hs.

- Lectura y asimilación del tema 1.

- Introducción a las actividades en el medio natural.- - Concepto, definiciones y aproximación terminológica de las actividades en el medio natural. 3 hs.

2ª Semana: 2 hs

- Lectura y asimilación del tema 1.

- Importancia en los diferentes contextos: educativos, lúdico recreativos, de competición.

- El fenómeno interdisciplinar relacionado con las actividades en el medio natural.

3ª Semana: 2 hs Repaso del Tema 1

4ª Semana: 4 hs.

- Lectura de los temas 2 y 3,

- Tipos y clasificaciones de las actividades en el medio natural: medio terrestre, medio acuático, medio aéreo y sus variantes.

5ª Semana: 2 hs.

- Buscar en soporte informático trabajos sobre clasificaciones de actividades en el medio natural: terrestre, acuático y aéreo.

6ª Semana: Repaso teoría submarinismo 2 hs.

- Introducción. -Equipo de buceo. -Flotabilidad. -Descenso y ascenso. -Respiración debajo del agua. -Importancia de bucear juntos. -Principios y leyes. -Causas de síntomas causados por distintos fenómenos físicos. -Accidentes. -Legislación. Metodología aplicada en la enseñanza.

7ª Semana: Estudiar teoría surf, 3 hs. - Introducción. Historia.

- Material: Tabla, amarradera, chaque.

- Conocimiento del medio: la playa, las olas y ciclo de vida, las mareas, el viento, las corrientes.

-Técnica: Ubicación de la tabla, remada, stand-up, deslizamiento, renuncio y caídas. -Seguridad: consejos generales, situación y localización, seguridad en el agua.

- Metodología aplicada a la enseñanza.

8ª Semana: 2 hs. Repaso teoría surf.

9ª Semana: 3 hs. Buscar material informático sobre:

- Conocimientos básicos sobre el medio natural y su relación con las actividades prácticas.

- Elementos constituyentes: clima, orografía, fauna, flora. Ecosistemas.

- Espacios naturales protegidos.

- Impacto medio ambiental producido por el desarrollo de las actividades.

- Mountain Bike. Origen, accesorios, la conducción, seguridad, normas.

- Carrera de orientación. Taller en el aula.

10ª Semana: 3 hs. Realizar y presentar un circuito de carrera de orientación en una zona determinada de la isla.

11ª Semana: 3 hs.

- Crear y presentar un circuito de mountain bike en las inmediaciones del campus.

12ª Semana: 2 hs.

Estudiar técnica de rapel y escalada.

13ª Semana: 3 hs. repasar técnica del rapel y escalada

- Introducción. Diferentes escuelas.

- Tipos de escalada: libre, en bloque, psicobloc, deportiva, clásica, solo integral, solitario, artificial, grandes paredes, en hielo, alpinismo, expediciones.

- Material de escalada deportiva.

- Técnicas de escalada, pies, agarres, tracciones, adherencias. ´

- Técnica de asegurar.

Metodología de enseñanza.

Rapel:

- Técnica del rapel, material, técnica de descenso, técnica de asegurar.

- Metodología aplicada a la enseñanza.

14ª Semana: 3 hs.

- Estudiar tema 5 y 6

Aspectos generales de la planificación de actividades en la naturaleza.

- Conocer y planificar diferentes itinerarios.
- Planificación de un programa de actividades de montaña y litoral. Campamento. Características espaciales, temporales, del entorno, materiales, recursos humanos, reglamentación.
- Responsabilidades y seguridad en las actividades y del entorno. Medidas preventivas y de rescate.
- Mal agudo de montaña. Prevención y tratamiento.
- Legislación, ordenación y reglamentación para la realización de las actividades físicas en el medio natural.

15ª Semana: 4 hs.

- Preparación y organización de un campamento.

Recursos que tendrá que utilizar adecuadamente en cada uno de los contextos profesionales.

- Bibliografía específica.
- Material didáctico elaborado por el profesor.
- Las TIC.
- Material audio-visual sobre actividades físicas deportivas y recreativas desarrolladas en el medio natural.
- Materiales deportivos específicos y genéricos adaptados.

Resultados de aprendizaje que tendrá que alcanzar al finalizar las distintas tareas.

- Conocimiento y aplicación de la correcta utilización de la terminología específica de la asignatura en todos los ámbitos, educativo, recreativo, deportivo.
- Conocimiento y dominio de conceptos y procedimientos técnicos, tácticos y estratégicos, para su utilización en situaciones de procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Dominio, elaboración y puesta en práctica de progresiones metodológicas para el desarrollo de los contenidos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las distintos deportes y actividades deportivas, que permitan conseguir el diseño de una metodología adecuada a la iniciación.
- Desarrollo de la capacidad de análisis de los distintos contextos en el medio natural, y la utilización de recursos didácticos que faciliten una intervención adecuada a la diversidad de ámbitos y situaciones, objetivos, material, edades, niveles,
- Que el alumno se forme con un buen criterio profesional, a través de los conocimientos y comportamientos adecuados.

-

Plan Tutorial

Atención presencial individualizada (incluir las acciones dirigidas a estudiantes en 5ª, 6ª y 7ª convocatoria)

Se realizará en el horario de tutoría publicado en el tablón de información de la Concejería del Edificio de Educación Física.

Tiene como objetivo orientar al alumnado en todo lo relacionado con el desarrollo de los contenidos del programa, así como trabajos a realizar, su seguimiento...

Atención presencial a grupos de trabajo

Se realizará en el horario de tutoría publicado en el tablón de información de la Concejería del Edificio de Educación Física.

Tiene como objetivo orientar a los alumnos en todo lo relacionado con trabajos a realizar, su seguimiento...

Atención telefónica

Teléfono: 928458893 (despacho 3.15). En el horario de tutoría publicado en el tablón de información de la Concejería del Edificio de Educación Física.

Atención virtual (on-line)

A través de las tutorías virtuales, accediendo al Campus Virtual de la ULPGC.

No se contestarán mensajes durante los fines de semana, ni festivos, ni en período no lectivo.

Bibliografía

[1 Básico] Descubriendo Gran Canaria: 30 rutas a pie /

*Alvaro Monzón Santana ; [mapas y perfiles, Moisés Martín Betancor ; corrección lingüística, Otilia Pérez Gil].
Colectivo Turcón-Ecologistas en Acción,, Telde : (2005) - (2ª ed. act. y amp.)
8460986829*

[2 Básico] Manual didáctico de actividades en la naturaleza /

*Angel Acuña Delgado.
Wanceulen,, Sevilla : (1991)
8487520057*

[3 Básico] Deportes náuticos :windsurf, surf, bodyboard /

*Cristian Biosca.
Edimat,, Madrid : (2001)
8484036871*

[4 Básico] Análisis de la oferta y demanda de actividades físicas de aventura en la naturaleza para el sector turístico en la isla de Gran Canaria /

*Cristina Valido Gómez, Iona Pérez Santana, Caridad Mir Pérez.
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,, Las Palmas de Gran Canaria : (2000)*

[5 Básico] Deporte y naturaleza :el impacto de las actividades deportivas y de ocio en el medio natural /

*Dir. lit. Hilario Villalvilla Asenjo ... et al.
Talasa,, Madrid : (2001)
8488119860*

[6 Básico] Mal de altura :prevención y tratamiento /

Javier Botella de Maglia ; prólogo de Antón Rañé.

..T260:

*(2002)
8495760738*

[7 Básico] Actividades en el medio natural /

*Jesús Sáez Padilla, Pedro Sáenz-López Buñuel, Manuel Díaz Trillo (eds.).
Universidad de Huelva,, Huelva : (2006)*

[8 Básico] Actividades en el medio natural y educación física /

Juan E. Sánchez Igual.

Wanceulen,, Sevilla : (2005)

84-96382-88-5

[9 Básico] Carrera de orientación: técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones.

Kronlund, Martin

Kronlund, Martin H. A., Madrid? : (1991)

8460407772

[10 Básico] Parapente: iniciación, manual práctico /

Mario Arqué Domingo.

Perfils,, Lleida : (1991)

8487695027

[11 Básico] Introducción a las actividades en la naturaleza /

Pedro García Fernández, Marta Quintana Valverde.

Wanceulen,, Sevilla : (2005)

9788498234817 (ed. electrónica)

[12 Básico] El arte de la supervivencia en la naturaleza /

Ray Mears ; ilustraciones de Ben McNut.

Paidotribo,, Badalona : (2011)

9788499100708

[13 Básico] Actividades deportivas y de la naturaleza /

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Vicerrectorado de Cultura y Deportes, Servicio de Deportes.

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, Vicerrectorado de Cultura y Deportes, Servicio de Deportes,, Las Palmas de Gran Canaria : (2002)

[14 Básico] Guía universitaria de actividades en la naturaleza.

Mandino & Printgraph,, Las Palmas de Gran Canaria : (1998)

[15 Básico] Iniciación a la escalada.

Desnivel,, Madrid : (2001)

8495760126