

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Actividades en la Naturaleza
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias del Deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Deportes y Fisioterapia
<b>Curso</b>	Tercero
<b>ECTS</b>	6 ECTS
<b>Carácter</b>	Obligatorio
<b>Idioma/s</b>	Castellano
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	Anual
<b>Curso académico</b>	2020/2021
<b>Docente coordinador</b>	Francisco Hidalgo Bellota

## 2. PRESENTACIÓN

El contacto directo con la naturaleza resulta cada día de mayor importancia para la sociedad, ya que a ésta se le atribuyen innumerables valores y una decisiva influencia en el desarrollo integral de las personas, con especial relevancia en la propia personalidad.

La naturaleza saca lo mejor de nosotros convirtiéndose en un instrumento y medio educativo de primer orden: en entornos naturales, de montaña o marítimos, nos sentimos relajados, felices y libres para dar rienda suelta a la imaginación y probar mil y un juegos.

En los últimos años, la necesidad de búsqueda de nuevas sensaciones, de evasión, de ruptura con la rutina y el estrés diario, ha hecho de éstas actividades unas de las más demandadas por la sociedad en general, con independencia de la edad y le nivel físico. Así pues, no deja de ser un claro nicho profesional para los titulados en Ciencias de la Actividad Física.

El cuidado del entorno y el respeto por la naturaleza y los animales es algo que debe inculcarse desde la infancia. Esto redundará en adultos más responsables en el futuro y con una mayor conciencia ecológica. Desde la asignatura se transmiten y sobretodo, se intenta hacer vivir estos valores.

## 3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

### Competencias básicas:

- CB1: Autoconfianza: Capacidad para valorar nuestros propios resultados, rendimiento y capacidades con la convicción interna de que somos capaces de hacer las cosas y los retos que se nos plantean

- CB2: Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones: ser capaz de valorar y entender posiciones distintas, adaptando el enfoque propio a medida que la situación lo requiera
- CB3: Capacidad de organización y planificación: Capacidad para establecer unos objetivos y elegir los medios para alcanzar dichos objetivos usando el tiempo y los recursos de una forma efectiva

#### **Competencias transversales:**

- CT1: Aprendizaje Autónomo: Habilidad para elegir las estrategias, las herramientas y los momentos que considere más efectivos para aprender y poner en práctica de manera independiente lo que ha aprendido.
- CT2: Autoconfianza: Capacidad para valorar nuestros propios resultados, rendimiento y capacidades con la convicción interna de que somos capaces de hacer las cosas y los retos que se nos plantean.
- CT3: Capacidad para adaptarse a nuevas situaciones: ser capaz de valorar y entender posiciones distintas, adaptando el enfoque propio a medida que la situación lo requiera.
- CT4: Capacidad de análisis y síntesis: ser capaz de descomponer situaciones complejas en sus partes constituyentes; también evaluar otras alternativas y perspectivas para encontrar soluciones óptimas. La síntesis busca reducir la complejidad con el fin de entenderla mejor y/o resolver problemas.
- CT6: Comunicación oral/ comunicación escrita: capacidad para transmitir y recibir datos, ideas, opiniones y actitudes para lograr comprensión y acción, siendo oral la que se realiza mediante palabras y gestos y, escrita, mediante la escritura y/o los apoyos gráficos.
- CT13: Resolución de problemas: Capacidad de encontrar solución a una cuestión confusa o a una situación complicada sin solución predefinida, que dificulte la consecución de un fin.

#### **Competencias específicas:**

- CE4: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación.
- CE5: Capacidad para identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.
- CE7: Capacidad para promover y evaluar hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deporte orientados a la salud.
- CE8: Capacidad para diseñar, planificar, organizar, ejecutar y evaluar programas de actividades deportivas y recreativas de carácter continuado y/o eventual, atendiendo a todos aquellos factores que condicionan su desarrollo en los diferentes contextos profesionales, sociales y económicos.
- CE9: Capacidad para seleccionar y saber utilizar el material y el equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad, identificando las características técnicas de los diferentes espacios deportivos

#### **Resultados de aprendizaje:**

- RA1: que el estudiante sea capaz de comprender conceptos fundamentales relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas en la Naturaleza.
- RA2: que el estudiante sea capaz de determinar, a partir de ensayos, maniobras y procedimientos específicos, de los usos y costumbres en las actividades al aire libre.
- RA3: que el estudiante sea capaz de actuar con profesionalidad a la hora de utilizar el terreno, el material y observar las condiciones atmosféricas, para seguir los protocolos de seguridad en la realización de prácticas de la Naturaleza.

- RA4: que el estudiante sea capaz de realizar ensayos y prácticas para el estudio de las técnicas de las diversas modalidades deportivas a desarrollar en la Naturaleza.
- RA5: que el estudiante sea capaz de realizar trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales y otros recursos tecnológicos, relacionados con las actividades deportivas en la Naturaleza.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB3, CT1, CT3, CT4, CT6, CT13, CB8, CE9	<b>RA1.</b> Que el estudiante sea capaz de comprender conceptos fundamentales relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas en la Naturaleza.
CB2, CB3, CT1, CT3, CT6, CT13, CE5, CE7, CE8, CE9	<b>RA2.</b> Que el estudiante sea capaz de determinar, a partir de ensayos, maniobras y procedimientos específicos, de los usos y costumbres en las actividades al aire libre.
CB2, CB3, CT1, CT2, CT3, CT4, CT6, CT13, CE4, CE5, CE8, CE9	<b>RA3.</b> Que el estudiante sea capaz de actuar con profesionalidad a la hora de utilizar el terreno, el material y observar las condiciones atmosféricas, para seguir los protocolos de seguridad en la realización de prácticas de la Naturaleza.
CB1, CB2, CB3, CT1, CT2, CT3, CT4, CT6, CT13, CE4, CE5, CE8, CE9	<b>RA4.</b> Que el estudiante sea capaz de realizar ensayos y prácticas para el estudio de las técnicas de las diversas modalidades deportivas a desarrollar en la Naturaleza.
CB1, CB2, CB3, CT1, CT4, CE7, CE8, CE9	<b>RA5.</b> Que el estudiante sea capaz de realizar trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales y otros recursos tecnológicos, relacionados con las actividades deportivas en la Naturaleza.

## 4. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en la asignatura se distribuyen en los siguientes bloques:

### 1.- Introducción al medio natural y ámbitos de actuación en la naturaleza

### 2.- Técnicas básicas de Orientación con mapa y brújula

### 3.- Técnicas básicas de Orientación con mapa y GPS

### 4.- Montañismo, Excursionismo y Alpinismo

- Diseño de itinerarios
- Manejo de aplicaciones y nuevas tecnologías

### 5.- Cabuyería y Técnicas Verticales

- Cabuyería y construcciones lúdicas con cuerdas
- Técnicas de escalada y progresiones (ascenso/descenso) por entornos naturales y artificiales mediante cuerdas

#### 6.- Otro contenidos del Medio Natural:

- BTT - Técnicas básicas de espeleología – Piragüismo y kayak - Técnicas de descenso de barrancos – Técnicas básicas de desplazamiento invernal en montaña y manejo de material específico

## 5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase magistral.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje colaborativo y trabajo grupal.
- Aprendizaje basado en problemas y resolución de problemas.
- Enseñanza por descubrimiento guiado.
- Utilización de Apps y programas informáticos.

## 6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

#### Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Actividades en talleres	25
Tutorías*	10
Lecciones magistrales	28
Evaluación formativa (feed-back de pruebas de evaluación realizadas)	10
Actividades participativas grupales (seminarios, trabajo autónomo)	35
<b>TOTAL</b>	<b>108</b>

\*Las tutorías podrán desarrollarse de manera presencial u online

#### Modalidad online:

Actividad formativa	Número de horas
Digital Blocks y actividades derivadas	20
Participación en foros	7
Desarrollo Trabajo autónomo	15
<b>TOTAL</b>	<b>42</b>

## 7. EVALUACIÓN

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación total de la asignatura:

Sistema de evaluación	Peso
Prácticas fuera del horario lectivo	20%
Examen teórico-práctico	30%
Prácticas sobre marcha y acampada	10%
Prácticas sobre recorridos de orientación y GPS	10%
Actividades derivadas de los digital blocks	15%
Trabajo autónomo	15%
Examen Orientación con brújula y mapa	Apto/No apto
Examen Orientación con GPS	Apto/No apto
Examen Cabuyería y Técnicas Verticales	Apto/No apto

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

### 7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás

- Superar las Pruebas presenciales de conocimiento teórico-práctico. con una nota superior a 5 puntos.
- Conseguir 2 puntos mediante la realización de Salidas Prácticas externas.
- Superar las pruebas prácticas obligatorias, a saber: Orientación, GPS, cabuyería y técnicas verticales.

### 7.2. Convocatoria extraordinaria

Se distinguen dos tipos de Convocatoria Extraordinaria.

Suspenseo de contenidos parciales de la Asignatura. Para superar la asignatura convocatoria extraordinaria deberás:

- Superar las Pruebas de los contenidos no superados durante la convocatoria ordinaria (pruebas teóricas o pruebas prácticas).

Convocatoria extraordinaria completa, para aquellos estudiantes que no acudan al 50% de la asignatura, o no superen el 50% de los contenidos. Para superar la asignatura convocatoria extraordinaria deberás:

- Presentar un dossier con las prácticas realizadas durante el curso (Orientación y GPS),•
- Superar la prueba de conocimientos teóricos•
- Superar las prácticas obligatorias de: cabuyería y técnicas verticales.

## 8. CRONOGRAMA

En este apartado se indica el cronograma con fechas de entrega de actividades evaluables de la asignatura:

Actividades Evaluables	Fecha
Prácticas fuera del horario lectivo	Durante todo el curso
Examen teórico-práctico	Enero/Junio
Prácticas sobre marcha y acampada	Febrero/Marzo
Prácticas de recorridos de orientación	Septiembre a enero
Prácticas de recorridos con GPS	Marzo
Prácticas cabuyería y escalada	Abril/ Mayo
Trabajo autónomo	Diciembre
Actividades derivadas de los DB	Durante todo el curso
Examen Orientación con brújula y mapa	Marzo
Examen Orientación con GPS	Marzo
Evaluación Cabuyería y escalada	Junio

La distribución de los Digital Blocks dentro del cronograma de la asignatura es la siguiente:

Sesión	Fecha
DB1. Contextualización. Técnico deportivo en montaña y sus competencias. Salidas	Semana 3
DB2. ORIENTACIÓN MAPA Y BRÚJULA.- Refuerzo acciones relativas al manejo de mapa y brújula, rumbos, distancias, escalas. Aplicaciones informáticas existentes.	Semana 8
DB3. TRABAJO AUTÓNOMO. Presentación propuesta diseño trabajo autónomo (área/materia novedosa o de interés, que no se desarrolla en el curso). Lleva asociada tutoría posterior con grupos	Semana 12
DB4. RELIEVE Y ESPACIOS NATURALES. Explicar los principales macizos	Semana 19

montañosos de la península y las montañas más destacadas de Europa. Dar a conocer el concepto de espacio natural protegido (ENP) y los diferentes niveles de protecciones, usos y gestiones	
DB5. GPS: Utilización de APPS y programas informáticos relacionados	Semana 24
DB6. ESCALADA: Principales materiales usados en la escalada. Inicio al manejo de material y maniobras básicas	Semana 30

Este cronograma, así como la distribución de los Digital Blocks podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

## 9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

- VVAAA. “Manual de Técnicas de Montaña e Interpretación de la Naturaleza”. Ed. Paidotribo, 2006
- López Moreno, G. “Manual práctico de Excursionismo”. Sta. Cruz Tenerife. Prames, 1998.
- Montañismo. Manual práctico. Francisco Aguado. Editor: El Buho Viajero Penthalon Ediciones. 1985
- Seguridad y riesgo. Autor: Pit Schubert. 2001 Editorial: Desnivel•Manual práctico del montañero. Autor: Cameron Mcneish
- Los nudos. Técnicas y aplicaciones de aire libre. Autor: Juan Carlos Lizama Editorial: Desnivel
- Raids. Lluís Capdevila y Mónica Aguilera. 2001 Editorial: Desnivel
- Manual básico de supervivencia. Autor: Juan Carlos Lizama Fecha: 1998 Editorial: Desnivel
- Manual práctico del GPS. Autor: Carlos Puch Fecha: 2001 Editorial: Desnivel
- Orientación. Desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación. Eusebio García Gómez. 2000. Desnivel
- La montaña. Métodos de orientación. Geograf Salvador Llobet.
- Orientación en la naturaleza. Manual básico de iniciación. Pablo José Costa Cánovas/Lázaro Giménez Martínez. 1998. Ed. ASSEF

## 10. UNIDAD DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo:

Las adaptaciones o ajustes curriculares para estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, a fin de garantizar la equidad de oportunidades, serán pautadas por la Unidad de Atención a la Diversidad (UAD).

Será requisito imprescindible la emisión de un informe de adaptaciones/ajustes curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán contactar a través de: [unidad.diversidad@universidadeuropea.es](mailto:unidad.diversidad@universidadeuropea.es) al comienzo de cada semestre.

## 11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.





