

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA**

Codi: 33238
Nom: Activitats en el medi natural
Cicle: Grau
Crèdits ECTS: 4,5
Curs acadèmic: 2025-26

TITULACIONS

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Sin determinar, Primer quadrimestre, Segon quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	4	Sin determinar, Primer quadrimestre, Segon quadrimestre

MATÈRIES

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Activitats en el medi natural	OPTATIVA
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Activitats en el medi natural	OPTATIVA

COORDINACIÓ

GONZALEZ CABARCOS ALFONSO XOSE
MUNDINA GOMEZ JOSE JAVIER

RESUM

Aquesta assignatura pretén contribuir a desenvolupar criteris i adquirir recursos que permetin conèixer els esports que es practiquen a la natura, principalment els que es poden practicar al mar (donada la nostra localització geogràfica). També, per entendre l'abast de la nostra pràctica professional en el medi natural. Per a això es definiran els fonaments teòrics d'aquests esports i es realitzaran pràctiques que aportaran major coneixement i experiència.

Aquestes pràctiques es desenvoluparan en dos blocs: la setmana nàutica i les activitats proposades per alumnat i professorat.

La setmana nàutica. Dedicada a esports com la vela, el rem o el piragüisme.

Les activitats lúdiques i competitives. En les que tindran cabuda altres esports que es realitzen a la naturalesa (ciclisme de muntanya, surf, escalada, etc ...). Seran desenvolupades pels propis alumnes, per



demostrar les seves capacitats organitzatives i tècniques. En elles comptaran amb el suport del professorat, els serveis esportius de la pròpia universitat i d'altres ens.

CONEIXEMENTS PREVIS

RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

ALTRES TIPUS DE REQUISITS

Les setmanes nàutiques es duen a terme durant les dues primeres setmanes de febrer. I les sessions ocupen tota la jornada completa des de les 9h fins les 20h pm

COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENENTATGE

1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.

Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

Comprendre, analitzar i reflexionar sobre les bases teòriques i metodològiques dels esports que es practiquen a la natura

Conèixer l'origen dels diferents esports que es desenvolupen en el programa (vela, piragüisme, ciclisme i orientació).

Conèixer normes bàsiques i específiques de respecte envers el medi ambient

Conèixer normes bàsiques i específiques de respecte pel medi.

Descriure i posar en pràctica les principals normes i elements bàsics d'aquests esports

Planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica

Saber analitzar, planificar i seqüenciar els continguts bàsics d'aquests esports i aplicar-los a l'aprenentatge

Saber obtenir la suficient informació per poder desenvolupar individualment aquells aspectes que resulten més atractius per al desenvolupament personal i professional, i per assumir el paper i la importància que les intervencions i investigacions poden tenir per al desenvolupament del benestar i la qualitat de vida dels éssers humans

Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població

Sensibilitzar-se sobre la importància vital de l'estudi i la comprensió d'aquests esports i com es poden interrelacionar amb altres matèries afins i transversals del currículum de l'alumne/a



Tenir la capacitat suficient per emetre judicis i criteris, així com tenir hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional

1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)

Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

Comprendre, analitzar i reflexionar sobre les bases teòriques i metodològiques dels esports que es practiquen a la natura

Conèixer l'origen dels diferents esports que es desenvolupen en el programa (vela, piragüisme, ciclisme i orientació).

Conèixer normes bàsiques i específiques de respecte envers el medi ambient

Conèixer normes bàsiques i específiques de respecte pel medi.

Descriure i posar en pràctica les principals normes i elements bàsics d'aquests esports

Planificar, desenvolupar i avaluar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica

Saber analitzar, planificar i seqüenciar els continguts bàsics d'aquests esports i aplicar-los a l'aprenentatge

Saber obtenir la suficient informació per poder desenvolupar individualment aquells aspectes que resulten més atractius per al desenvolupament personal i professional, i per assumir el paper i la importància que les intervencions i investigacions poden tenir per al desenvolupament del benestar i la qualitat de vida dels éssers humans

Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població

Sensibilitzar-se sobre la importància vital de l'estudi i la comprensió d'aquests esports i com es poden interrelacionar amb altres matèries afins i transversals del currículum de l'alumne/a

Tenir la capacitat suficient per emetre judicis i criteris, així com tenir hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Pràctiques i protocols de seguretat, tècniques i materials en les *AMN
2. Protecció del medi ambient en la pràctica d'activitats esportives
3. Predicció meteorològica en les AMN. Recursos per als esports aquàtics i terrestres.
4. Orientació amb mapes, brúixola i GPS. Recursos actuals.



1. ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL

1. Pràctiques i protocols de seguretat, tècniques i materials en les *AMN
2. Protecció del medi ambient en la pràctica d'activitats esportives
5. Aproximació històrica als esports en la naturalesa. Característiques de les AMN. Classificacions i sistematització d'aquests esports
6. Esports aquàtics: en embarcacions o en taules *deslizadoras
7. Esports terrestres: ciclisme, muntanyisme, escalada, orientació
8. Esports aeris: parapent, paracaigudisme
9. Aspectes normatius i reglament dels esports en la naturalesa.
10. Materials i evolució d'aquests. Gestió de recursos en les activitats i esports a l'aire lliure.
11. Organització de cursos, esdeveniments esportius en la naturalesa
12. Ensenyament i entrenament: Principis i fonaments en les *AMN en generalitats . Iniciació esportiva en la naturalesa. Recreació. Propostes d'ensenyament.

VOLUM DE TREBALL (HORES)

ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Teoria	15,00
Pràctiques a l'aula	30,00
Total hores	45,00

ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	10,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	20,00
Estudi i treball autònom	20,00
Preparació de classes	10,00
Resolució de casos pràctics	5,00
Total hores	65,00

METODOLOGIA DOCENT

La docència d'aquesta assignatura parteix d'un plantejament general de continguts i competències a desenvolupar en cada tema per part del professor. La introducció dels continguts, acompanyada de nombrosos exemples pràctics, ha de possibilitar una dinàmica participativa en la classe i una participació efectiva de l'alumnat en el desenvolupament d'aquesta. Una bona part dels continguts a desenvolupar estaran disponibles amb l'antelació suficient a l'aula virtual o en reprografia, perquè els alumnes puguin accedir i preparar-los amb l'antelació a la docència, de manera que s'aconsegueixi un major aprofitament d'aquestes sessions .

El plantejament de les classes pràctiques exigirà el coneixement previ de l'alumnat d'unes normes bàsiques de seguretat i de respecte i protecció del medi ambient. A partir d'aquest coneixement es



desenvoluparan els exercicis i pràctiques conduents a l'adquisició de les habilitats més elementals, que en la mesura del possible (sempre que es pugui garantir la seguretat de persones, materials i medi on es desenvolupen) respondran a metodologies d'ensenyament actives. De manera que l'alumnat pugui, no només conèixer i practicar els diferents esports, sinó que distingeixi els avantatges i inconvenients dels diferents mètodes d'ensenyament que poden utilitzar-se.

Els treballs es desenvoluparan de forma individual i per grups, aprofitant que la majoria de les sessions són pràctiques per a la introducció, explicació i resolució dels dubtes que es puguin plantejar per part de l'alumnat.

Classes presencials (teoria i pràctica)

Ocupen 45 hores de la docència. Es desenvolupen de manera activa mesclant la teoria i la pràctica al mateix temps generant un aprenentatge àgil dels conceptes bàsics i de la seua aplicació real. Si bé, 15 hores del total seran realitzades en una aula on els continguts de caràcter pràctic únicament es podran fer emulant situacions reals.

La introducció dels continguts anirà sempre acompanyada de nombrosos exemples pràctics per a possibilitar una dinàmica participativa en la classe i també efectiva en el desenvolupament d'aquesta.

Les classes pràctiques exigiran el coneixement previ d'unes normes bàsiques de seguretat, així com de protecció i respecte del medi ambient. De manera que es puga garantir en tot moment la seguretat de les persones, els materials i el mitjà on es desenvolupen les pràctiques (sempre es minimitzaran al màxim els riscos, però tots han de ser conscients que en el medi natural aquests mai seran nuls). A partir d'aquest coneixement es duran a terme exercicis i pràctiques conduents a l'adquisició d'habilitats bàsiques.

L'alumnat, per tant, no sols coneixerà en la pràctiques diversos esports, sinó que podrà distingir entre els avantatges i els inconvenients dels diferents mètodes d'ensenyament que es poden utilitzar.

Els treballs seran realitzats individual i en grup, aprofitant que la majoria de les sessions són pràctiques.

Tasques, treballs i activitats complementàries

Poden ser proposats pel professorat, pel propi alumnat, pel Servei d'Esports de la UV (SESPORT UV) o fins i tot per empreses col·laboradores. Són treballs fonamentalment pràctics que es duran a terme de manera grupal, sent tutoritzats pels professors o per personal qualificat en les diferents activitats. Consisteixen en l'organització i posada en pràctica d'una activitat o esport en el medi natural amb una duració variable en la qual puguin participar voluntàriament els alumnes.

Així, l'alumnat haurà de mostrar iniciativa i capacitat organitzativa per al desenvolupament de l'activitat triada.



S'obri la possibilitat de realitzar i participar de manera voluntària en jornades, tallers, conferències que puguin ser interessants pel seu contingut per a l'assignatura (cas d'algunes que habitualment organitza el SESPORT UV: Tallers d'Orientació-Precisió, Competicions internes de vela, orientació, etc..).

AVALUACIÓ

Aquesta matèria es planteja de manera teoricopràctica, per la qual cosa els/as estudiants hauran de realitzar les següents activitats per a superar-la.

PER A L'AVALUACIÓ EN PRIMERA CONVOCATÒRIA ES PLANTEGEN DUES OPCIONS D'AVALUACIÓ:

Opció A.-

Avaluació amb assistència, participació activa i lliurament de tasques és a dir avaluació contínua. Per a poder acollir-se a l'opció B d'avaluació, els alumnes/as tindran que:

1.- Assistir a un mínim del 80% de les classes teòriques i del 80% de les pràctiques impartides pel professorat (SI NO HI HA PRESENCIALITAT S'EXPLICA LA FULLA ADJUNTA), i mostrar en elles una participació activa. El professorat passarà llesta totes les sessions i si l'alumnat assisteix a menys sessions del 80% del total de les classes impartides tant en la teoria com en la pràctica, suposarà no poder acollir-se a l'avaluació A, havent d'acollir-se a l'opció B (Examen en la part de teòrica-practica i lliurament de treballs en la part pràctica).

2.- Lliurar tots els treballs proposats en la part teòrica i els dos de la part pràctica (en grup o individual, segons determine el professorat). Els treballs hauran de lliurar-se en la data indicada pels professors en el calendari que es comunicarà a aquest efecte, i totes elles hauran de superar el 5 per a poder fer mitjana. Es dona l'opció de recuperar les tasques suspeses després de tutoria amb els professors responsables, i amb lliurament en la data que oportunament s'indique.

Serà motiu de suspens en la tasca (Teòric-Practica):

- Continguts deficientes o no ajustats al requerit en l'activitat.
- El lliurament fora de termini o per mig diferent a l'exigit.
- El lliurament en format diferent a l'exigit.
- La còpia literal, total o parcial, d'obres o treballs aliens fent-los passar com a propis.

Per a fer una mitjana dels treballs de la part teòrica i de la pràctica de l'assignatura, serà imprescindible aconseguir la qualificació mínima de 5 en totes i cadascuna d'elles.



En cas de no superar la qualificació de 5 en tots els treballs, l'alumne/a haurà d'avaluar-se amb l'Opció B.

El valor dels treballs en l'assignatura és el que segueix:

- Treballs Casos pràctics en la part de Teoria: Lliurament individual. VALOR: 40% de la nota
- Treball 1 en grup en la part Pràctica. VALOR: 30% de la nota
- Treball 2 en grup en la part Pràctica VALOR: 30% de la nota

Els alumnes que opten per l'opció A, tenen dret a realitzar l'examen de l'opció B. La nota final serà la més alta de les dues modalitats d'avaluació (A o B).

Opció B.-

1. Part teòrica:

L'examen de la matèria teòrica d'Activitats en el Medi natural es compon de tres apartats.

APARTAT 1: Quinze preguntes amb quatre alternatives de resposta. La fórmula de correcció del qual serà: La fórmula de correcció serà: encerts menys errors dividit per tres, dividit tot això per quinze i multiplicant el resultat per deu. És a dir $((A-E/3)/N) \times 10$

APARTAT 2: Tres preguntes curtes extretes directament de la bibliografia i de les sessions de classe teòric-pràctiques.

APARTAT 3: Una pregunta de "Reflexió" que acompanyen a la bibliografia o els treballs pràctics presentats en classe.

En relació a la valoració, assenyalar el següent, tenint en compte que cadascun d'aquests apartats puntuarà sobre deu:

1. La realització del primer apartat ofereix la possibilitat d'obtenir l'aprobat (si aquest és superat). Sempre que la puntuació obtinguda siga igual o superior a cinc o que havent obtingut una puntuació de quatre en aquest -mai inferior- s'obtinga la suficient en el següent apartat com perquè, en dividir per dos, s'obtinga cinc o més de cinc.

2. Que la realització del segon apartat ofereix la possibilitat d'obtenir el notable. Sempre que en dividir la suma de tots dos apartats s'obtinga una puntuació igual o superior a set.



3. Que la realització del tercer apartat ofereix la possibilitat d'obtenir l'excel·lent i la matrícula d'honor, sempre que en dividir la suma de les puntuacions en els tres apartats s'obtinga una puntuació igual o superior al vuit.

Així doncs:

1. Un/a estudiant pot aprovar contestant únicament el primer apartat i presentant tots els treballs.
2. Pot assegurar l'aprobat contestant al primer i al segon; assenyalant, en aquest cas, que només es corregirà el segon apartat si s'obté una puntuació mínima de quatre en el primer.
3. Per a obtenir el notable és indispensable realitzar el primer i segon apartat o que havent realitzat també el tercer la seua suma dividida per tres siga igual o superior a set; en aquest cas, només es corregirà el tercer si s'obté una puntuació mínima de sis en el segon.
4. Per a obtenir l'excel·lent i la matrícula d'honor és indispensable haver realitzat els tres apartats i obtenir una puntuació mitjana igual o superior a vuit.

2. Part pràctica:

Té dos elements avaluatius que són:

- a) La presentació dels dos treballs desenvolupats en la part pràctica.
- b) La presentació d'un treball individual, prèviament comunicat pel professor en tutoria a cada alumne que opte a aquesta opció.

L'avaluació de la part pràctica comptarà amb la qualificació dels treballs i serà imprescindible per a poder aprovar la part pràctica.

PER A L'AVALUACIÓ EN SEGONA CONVOCATÒRIA SOLAMENT ES POT REALITZAR L'OPCIÓ B (realització de l'examen (teòric-pràctic i lliurament dels treballs de la part pràctica).

Es recorda als estudiants que la còpia literal, total o parcial, d'obres alienes presentant-les com a pròpies es considerarà una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. D'altra banda, i per la Llei de Propietat Intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent ocasionar el seu incompliment a les corresponents mancades o delictes penals.

'altra banda, i per la Llei de Propietat Intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent ocasionar el seu incompliment a les corresponents mancades o



delictes penals.

BIBLIOGRAFIA

- Colorado, J. (2001). Montañismo y Trekking. Manual completo. Ediciones Desnivel. Madrid
- Lewis, S. P. & Cauthon, D. (2002). Del rocódromo a la roca. Ediciones Desnivel. Madrid
- Mugarra, A. (2000). Sin dejar huella. Ediciones Desnivel. Madrid
- Pinos, M. (1997). Guía práctica de la iniciación a los deportes en la naturaleza. Para niños y jóvenes. Ediciones Gymnos. Madrid
- Algarra, J.L., Gorrotxategi, A. (2002). Ciclismo total. La formación del ciclista. Ed. Gymnos. Madrid
- Winter, S. (2000). Escalada deportiva con niños y adolescentes. Ediciones Desnivel. Madrid
- webs con acceso a artículos y libros interesantes <http://www.barrabes.com> Editorial propia, bibliografía seleccionada, links, artículos, foros de debate etc. <http://www.libreriadesnivel.com> Librería virtual con información similar a la página reseñada arriba.
- webs meteorología <http://www.windguru.cz/es/> <http://es.meteocat.gencat.cat/?lang=es> <http://www.aemet.es/es/portada>
- Tema 1 o Ayora, A. (2008) Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre. Ediciones Desnivel. Madrid
- Ayora, A. (2012) Riesgo y liderazgo. Cómo organizar y guiar actividades en el medio natural. Ediciones Desnivel. Madrid
- Amat, J.I. (2017). Seguridad en montaña. Los peligros ocultos. Ediciones Desnivel. Madrid
- Shubert, P. (1996). Seguridad y riesgo. Análisis y prevención de accidentes de escalada. Madrid
- Tema 2 o Baena, A., Gómez, M. & Granero, A. La sostenibilidad del medio ambiente a través de las actividades físico-deportivas en la educación ambiental. Investigación Educativa, vol 12, núm 22, (2008), 173-193. Impreso. UNMSM Lima.
- López, P. (2000). La educación ambiental en las actividades físico-deportivas y recreativo-turísticas en el medio natural. Una propuesta. Revista de Educación Física, 79. 5-12
- Tema 3 o Colorado, J. (2007) Cómo predecir el tiempo en montaña. Ediciones Desnivel. Madrid.
- Pons, J. (2008). Tiempo y clima en montaña. Manual práctico de meteorología. Ediciones Desnivel. Madrid
- Tibbs, Chris. (2011) Manual de meteorología marina Ediciones Tutor. Madrid.
- Tema 4 o Corbellini, G. (1998). Manual de orientación. El mapa, la brújula, el cielo, el GPS. Editorial Tutor. Madrid
- Martínez, A. (1996). La práctica del deporte de orientación en centros educativos y deportivos. Ediciones Gymnos. Madrid
- Querol, S. & Marco, J. M. (1998). Créditos variables de actividades en la naturaleza. (La orientación y la escalada). Barcelona: Paidotribo
- Tema 5 o Inglés, E., Funollet, F. & Olivera, J. Las actividades físicas en el medio natural. Presente y futuro. Apunts Educació Física i Esports. n.º 124, 2.º trimestre (abril-junio). (2016) pp 51-52. ISSN-1577-4015
- Tema 6 o Loots, J. (2000) Kayak de mar. Editorial Paidotribo, Barcelona.
- RYA Royal Yachting Association. (2006) ¡A navegar! Editorial Tutor. Madrid
- Sayer, B. (2013) Rowing and Sculling: The Complete Guide. Robert Hale Eds. London
- Viannay, P. (1997) El nuevo curso de navegación de Glénans. Ediciones Tutor. Madrid.
- Tema 7 o Hoffmann, M. (1993). Manual de escalada. Ediciones Desnivel. Madrid
- Luebben, C. (1993). Nudos para escaladores. Ediciones Desnivel. Madrid
- Meyer, H. & Rgner, T. (2009) Técnica de Mountain Bike para todos los niveles. Editorial Tutor. Madrid.
- Querol, S. & Marco, J. M. (1998). Créditos variables de actividades en la naturaleza. (La orientación y la escalada). Barcelona: Paidotribo
- Tema 8 o Arqué, M. (2016). Parapente Iniciación. Manual Básico. Editorial Perfils. Lleida
- García P., A. (2007). Descubrir los deportes aéreos. Editorial AENA. Madrid



- Tema 9 o Camps, A., Carretero, J. L., & Perich, M. J. (1995). Aspectos normativos que inciden en las actividades físico-deportivas en la naturaleza. Apunts. Educación Física y Deportes, 41, 44-52. o Inglés Yuba, E., & Seguí Urbaneja, J. (2012). La responsabilidad civil en las actividades en el medio natural en la Comunidad Autónoma de Cataluña. Medidas de Prevención. Apunts. Educación Física y Deportes, 109, 89-97 Temes 10 y 11 o Jiménez Martín P. (2011) Deporte y Turismo. Fundamentos de Gestión y Organización Ed. Síntesis o Delgado J (2007) Gestión de Empresas de Turismo y Ocio Ed Gestión 2000 o Hidalgo, J.A. (2019). Guía para la organización de eventos deportivos. Santa Ana La Real. Diputación de Huelva Tema 12 o Maciá, D. (2002) Entrenamiento Outdoor, 100 preguntas y respuestas. Ediciones Desnivel. Madrid o Pérez-Brunicardi, D. Modelo ecológico de aprendizaje de los deportes en la naturaleza. EmásF, Revista Digital de Educación Física. Año 4, núm 19 (nov-dic 2012). <http://emasf.webcindario.com> ISSN: 1989-8304 o Pérez, R., Delgado, M.A., Caballero, P. Actividades físicas en el medio natural y educación ambiental es posible. Propuesta para su desarrollo. Habilidad Motriz: revista de ciencias de la actividad física y del deporte, ISSN 1132-2462, Nº 35, (2010) págs. 27-40
- webs meteorología o <http://www.windguru.cz/es/> o <http://es.meteocat.gencat.cat/?lang=es> o <http://www.aemet.es/es/portada>