

GUIA D'APRENENTATGE

Activitat física i esport al medi natural

1. FITXA DESCRIPTIVA

Titulació:	Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE)
Crèdits:	6.00
Matèria:	Activitat Física i Ciències de l'Esport
Any acadèmic:	2025-2026
Tipus:	Obligatòria
Semestre:	Segon curs
Codi - assignatura:	AMN-Activitat física i esport al medi natural
Grup:	
Idioma d'impartició:	

2. BLOGS TEMÀTICS I CONTINGUTS

Activitats en entorns de MUNTANYA:

- Coneixement del medi natural: ecosistemes de muntanya, sostenibilitat i responsabilitat ambiental.
- Disseny i realització de rutes a peu: identificació d'itineraris segons el nivell del grup, càlcul de desnivell, distància i durada.
- Orientació i navegació: lectura de mapes topogràfics, ús de brúixola i GPS, senyalització i interpretació del terreny.
- Programació i conducció de sortides: objectius didàctics, planificació logística, gestió del grup i activitats durant la ruta.
- Previsió i seguretat en entorns de muntanya: condicions meteorològiques, equipament personal, comunicació i actuació davant emergències.
- Jocs i dinàmiques d'aprenentatge en rutes: gimcanes d'orientació, activitats d'observació de la natura, jocs de rol vinculats al medi.
- Ús de tecnologies aplicades: apps de seguiment de rutes (Wikiloc, OruxMaps), identificació de flora i fauna (PlantNet, iNaturalist), eines de geolocalització i alerta.

Activitats en entorns d'ESCALADA:

- Introducció a l'escalada esportiva en paret: tècnica bàsica de progressió vertical, lectura de vies i posicionament corporal.
- Equipament personal i col·lectiu: arnès, cordes, mosquetons, cintes exprés, casc, asseguradors.
- Normes i protocols de seguretat: revisions creuades, comunicació verbal, assegurament actiu i caiguda controlada.
- Planificació i direcció d'activitats en grup en entorns de roca vertical.
- Boulder: tècniques de resolució de blocs, ús de crashpads, seguretat en la caiguda i supervisió d'espais.
- Escalada horitzontal o en travessa: aplicacions lúdiques i formatives, activitats cooperatives i de desplaçament controlat.
- Dinàmiques de joc i confiança aplicades a l'escalada.
- Ús de tecnologies aplicades: vídeoanàlisi per millorar la tècnica, apps de ressenyes i topes (Vertical Life, 27 Craggs), eines digitals per a l'organització de grups i registre de sessions.

Activitats en entorns de PLATJA:

- Característiques físiques, ambientals i educatives de l'entorn platja.
- Tipologies d'activitats físiques i esportives adaptades a la platja: jocs motors, circuits funcionals, esports col·lectius.
- Activitats aquàtiques i nàutiques: natació recreativa, paddle surf, iniciació a la vela lleugera.
- Programació i direcció d'activitats: adaptació al perfil dels participants, horari, condicions climàtiques i estat del mar.

- Seguretat i primers auxilis específics de la platja: cops de calor, talls, ofegaments, control de grup en entorns oberts.
- Materials específics per a les activitats: taules, remes, armlles salvavides, balises, xarxes, cons, etc.
- Ús de tecnologies aplicades: apps de previsió marítima (Windy, Aemet), control i seguiment d'activitats aquàtiques amb dispositius GPS o apps mòbils, registre de rutes i activitats.

3. ENFOCAMENTS METODOLÒGICS

MD2. Estudi i resolució de casos pràctics

MD3. Aprenentatge basat en problemes

MD4. Aprenentatge cooperatiu

MD5. Aprenentatge per projectes

MD6. Treball de síntesis

4. COMPETÈNCIES

Coneixements:

21. Identificar noves tendències en l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport, incorporant-les en el propi procés d'aprenentatge amb sentit crític.

Habilitats:

1. Fer un ús eficaç i integrador de les tecnologies de la informació i la comunicació en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

2. Comunicar-se eficaçment, de forma oral o escrita en català i castellà en el desenvolupament de l'activitat professional i acadèmica relacionada amb l'activitat física i l'esport, adaptant el discurs al públic objectiu.

5. Participar en la generació de propostes d'emprenedoria, innovació i lideratge en l'activitat professional i acadèmica vinculada a l'activitat física i de l'esport.

15. Dissenyar processos d'ensenyament i aprenentatge relatius a l'activitat física i l'esport, seleccionant i aplicant metodologies didàctiques amb atenció a les característiques individuals i contextuales de les persones.

19. Desenvolupar activitats físico-esportives de caràcter recreatiu i/o d'entreteniment, seleccionant i utilitzant l'espai, material i equipament esportiu adequats per a cada tipus d'activitat, en condicions de seguretat i adaptant-los convenientment a les circumstàncies i a les característiques dels participants.

22. Demostrar les habilitats físiques i esportives bàsiques en diferents situacions pràctiques del context esportiu.

Competències:

4. Col·laborar amb equips per assolir objectius comuns en el marc d'un projecte acadèmic o professional de l'àmbit de l'activitat física i de l'esport, integrant criteris d'eficàcia i la diversitat de punts de vista.

23. Actuar en els contextos acadèmics i professionals amb responsabilitat, proactivitat i sensibilitat cap a les necessitats i expectatives de cadascú, així com les dels altres.

24. Aplicar els coneixements adquirits a l'activitat professional mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de situacions acadèmiques i/o professionals.

25. Desenvolupar propostes i projectes professionals relatius a les ciències de l'activitat física i l'esport en l'àmbit d'una empresa o institució, amb autonomia i responsabilitat social.

5. RESULTATS D'APRENTATGE

RA-M2. Programar activitats físiques i esportives en el medi natural atenent a les característiques del lloc i les persones per establir mesures de seguretat adequades.

RA-M4. Dirigir activitats motrius organitzades a un públic concret utilitzant com a mitjà d'aprenentatge el joc en contextos urbans i no urbans.

6. AVALUACIÓ (com avaluarem el que han après)

Avaluació continuada (1a convocatòria):

L'alumnat per poder ser avaluat amb aquests sistemes i en aquesta ponderació corresponents a l'avaluació continua, han d'haver assistit a un 80% de les classes de l'assignatura.

Recuperació (2a convocatòria):

- Es recuperarà el total de l'assignatura amb un examen final en el següent cas:

a) si no s'ha arribat al 80% d'assistència

- Es recuperarà parcialment l'assignatura realitzant l'ítem o ítems suspesos en els següents casos:

a) si la mitjana final no arriba a 5, s'haurà de recuperar l'ítem o ítems suspesos.

b) si la mitjana final es superior a 5, però un ítem és inferior a 4, aquest s'haurà de recuperar (aquest ítem no pot ser el de major percentatge).

c) si l'ítem amb major percentatge avaluat no arriba a un mínim de 5.

d) només es podrà suspendre un ítem per poder fer la mitjana ponderada final de l'assignatura, sempre i quan aquest estigui per sobre del 4 i no sigui el de major percentatge.

Notes: Les notes per tots els sistemes d'avaluació són: 0-4,99 (suspès); 5-6,99 (aprobat) 7-8,99 (notable), 9-10 (excel·lent).

Matrícula d'honor:

El professorat de cada assignatura assignarà matrícula d'honor a un alumne sempre que la nota final estigui entre el 9-10 i consideri que és de mèrit.

L'alumnat no es podrà presentar a la recuperació per pujar nota.

7. REFERÈNCIES GENERALS DE L'ASSIGNATURA

- González, J. L. (2006). Actividades en la naturaleza. INDE Publicaciones.
- Martínez de Santos, M. R. (2004). Planificación y gestión de actividades físico-deportivas en el medio natural. INDE Publicaciones.
- Torres, J., & Cruz, J. (2010). Actividades físico-recreativas en el medio natural: teoría y práctica. Paidotribo.
- Navarro Adelantado, V., & Rodríguez, J. M. (2001). Educación física en el medio natural. INDE Publicaciones.
- López Bedoya, J., & López Miñarro, P. Á. (2006). Actividades en el medio natural: fundamentos, propuestas y recursos. INDE Publicaciones.
- Refoyo, I., & Navarrete, M. (2007). Manual de escalada deportiva. INDE Publicaciones.