

## GUIA DE APRENDIZAJE

### Actividad física y deporte en el medio natural

#### 1. FICHA DESCRIPTIVA

<b>Titulación:</b>	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD)
<b>Créditos:</b>	6.00
<b>Materia:</b>	Actividad Física y Ciencias del Deporte
<b>Año académico:</b>	2025-2026
<b>Tipo:</b>	Obligatoria
<b>Semestre:</b>	Segundo curso
<b>Código - asignatura:</b>	AMN-Actividad física y deporte en el medio natural
<b>Grupo:</b>	
<b>Idioma de impartición:</b>	

#### 2. BLOGS TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

##### Actividades en entornos de MONTAÑA:

- Conocimiento del medio natural: ecosistemas de montaña, sostenibilidad y responsabilidad ambiental.
- Diseño y realización de rutas a pie: identificación de itinerarios según el nivel del grupo, cálculo de desnivel, distancia y duración.
- Orientación y navegación: lectura de mapas topográficos, uso de brújula y GPS, señalización e interpretación del terreno.
- Programación y conducción de salidas: objetivos didácticos, planificación logística, gestión del grupo y actividades durante la ruta.
- Prevención y seguridad en entornos de montaña: condiciones meteorológicas, equipación personal, comunicación y actuación ante emergencias.
- Juegos y dinámicas de aprendizaje en rutas: gincanas de orientación, actividades de observación de la naturaleza, juegos de rol vinculados al medio.
- Uso de tecnologías aplicadas: apps de seguimiento de rutas (Wikiloc, OruxMaps), identificación de flora y fauna (PlantNet, iNaturalist), herramientas de geolocalización y alerta.

##### Actividades en entornos de ESCALADA:

- Introducción a la escalada deportiva en pared: técnica básica de progresión vertical, lectura de vías y posicionamiento corporal.
- Equipación personal y colectivo: arnés, cuerdas, mosquetones, cintas exprés, casco, aseguradores.
- Normas y protocolos de seguridad: revisiones cruzadas, comunicación verbal, aseguramiento activo y caída controlada.
- Planificación y dirección de actividades en grupo en entornos de roca vertical.
- Boulder: técnicas de resolución de bloques, uso de crashpads, seguridad en la caída y supervisión de espacios.
- Escalada horizontal o en travesía: aplicaciones lúdicas y formativas, actividades cooperativas y de desplazamiento controlado.
- Dinámicas de juego y confianza aplicadas a la escalada.
- Uso de tecnologías aplicadas: vídeo análisis para mejorar la técnica, apps de reseñas y topos (Vertical Life, 27 Crags), herramientas digitales para la organización de grupos y registro de sesiones.

##### Actividades en entornos de PLAYA:

- Características físicas, ambientales y educativas del entorno playa.
- Tipologías de actividades físicas y deportivas adaptadas en la playa: juegos motores, circuitos funcionales, deportes colectivos.
- Actividades acuáticas y náuticas: natación recreativa, paddle surf, iniciación a la vela ligera.

- Programación y dirección de actividades: adaptación al perfil de los participantes, horario, condiciones climáticas y sido del mar.
- Seguridad y primeros auxilios específicos de la playa: golpes de calor, cortes, ahogamientos, control de grupo en entornos abiertos.
- Materiales específicos para las actividades: mesas, remos, chalecos salvavidas, balizas, redes, conos, etc.
- Uso de tecnologías aplicadas: apps de previsión marítima (Windy, Aemet), control y seguimiento de actividades acuáticas con dispositivos GPS o apps móviles, registro de rutas y actividades.

### 3. ENFOQUES METODOLÓGICOS

---

- MD2. Estudio y resolución de casos prácticos
- MD3. Aprendizaje basado en problemas
- MD4. Aprendizaje cooperativo
- MD5. Aprendizaje por proyectos
- MD6. Trabajo de síntesis

### 4. COMPETENCIAS

---

Conocimientos:

21. Identificar nuevas tendencias en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, incorporándolas en el propio proceso de aprendizaje con sentido crítico.

Habilidades:

1. Hacer un uso eficaz e integrador de las tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito de la actividad física y el deporte.
2. Comunicarse eficazmente, de forma oral o escrita en catalán y castellano en el desarrollo de la actividad profesional y académica relacionada con la actividad física y el deporte, adaptando el discurso al público objetivo.
5. Participar en la generación de propuestas de emprendimiento, innovación y liderazgo en la actividad profesional y académica vinculada a la actividad física y del deporte.
15. Diseñar procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte, seleccionando y aplicando metodologías didácticas con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
19. Desarrollar actividades físico-deportivas de carácter recreativo y/o de entretenimiento, seleccionando y utilizando el espacio, material y equipación deportiva adecuados para cada tipo de actividad, en condiciones de seguridad y adaptándolos convenientemente a las circunstancias y a las características de los participantes.
22. Demostrar las habilidades físicas y deportivas básicas en diferentes situaciones prácticas del contexto deportivo.

Competencias:

4. Colaborar con equipos para lograr objetivos comunes en el marco de un proyecto académico o profesional del ámbito de la actividad física y del deporte, integrando criterios de eficacia y la diversidad de puntos de vista.
23. Actuar en los contextos académicos y profesionales con responsabilidad, proactividad y sensibilidad hacia las necesidades y expectativas de cada cual, así como las de los otros.
24. Aplicar los conocimientos adquiridos a la actividad profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de situaciones académicas y/o profesionales.
25. Desarrollar propuestas y proyectos profesionales relativos a las ciencias de la actividad física y el deporte en el ámbito de una empresa o institución, con autonomía y responsabilidad social.

### 5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

---

- RA-M2. Programar actividades físicas y deportivas en el medio natural atendiendo a las características del lugar y las personas para establecer medidas de

seguridad adecuadas.

RA-M4. Dirigir actividades motrices organizadas a un público concreto utilizando como medio de aprendizaje el juego en contextos urbanos y no urbanos.

## 6. EVALUACIÓN ( como evaluaremos lo que han aprendido )

---

Evaluación continuada (1.<sup>a</sup> convocatoria):

El alumnado para poder ser evaluado con estos sistemas y en esta ponderación correspondientes a la evaluación continua, tienen que haber asistido a un 80% de las clases de la asignatura.

Recuperación (2.<sup>a</sup> convocatoria):

- Se recuperará el total de la asignatura con un examen final en el siguiente caso:

a) si no se ha llegado al 80% de asistencia

- Se recuperará parcialmente la asignatura realizando el ítem o ítems suspendidos en los siguientes casos:

a) si la media final no llega a 5, se tendrá que recuperar el ítem o ítems suspensos.

b) si la media final se superior a 5, pero un ítem es inferior a 4, este se tendrá que recuperar (este ítem no puede ser el de mayor porcentaje).

c) si el ítem con mayor porcentaje evaluativo no llega a un mínimo de 5.

d) solo se podrá suspender un ítem para poder hacer la media ponderada final de la asignatura, siempre y cuando este esté por encima del 4 y no sea lo de mayor porcentaje.

Notas: Las notas por todos los sistemas de evaluación son: 0-4,99 (suspendido); 5-6,99 (aprobado) 7-8,99 (notable), 9-10 (excelente).

Matrícula de honor:

El profesorado de cada asignatura asignará matrícula de honor a un alumno siempre que la nota final esté entre el 9-10 y considere que es de mérito.

El alumnado no se podrá presentar a la recuperación para subir nota.

## 7. REFERENCIAS GENERALES DE LA ASIGNATURA

---

- 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.