



Universidad
de Alcalá

GUÍA DOCENTE

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

**Grado en Ciencias de la Actividad
Física y del Deporte**

Universidad de Alcalá

Curso Académico 2021/2022

Segundo Curso – Segundo Cuatrimestre

GUÍA DOCENTE

Nombre de la asignatura:	Actividades Físicas en el Medio Natural
Código:	770014
Titulación en la que se imparte:	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Departamento Área de Conocimiento:	Ciencias Biomédicas Educación Física
Carácter:	Obligatoria
Créditos ECTS:	6
Curso y cuatrimestre:	Segundo Curso. Segundo cuatrimestre
Profesorado:	Raúl Lorenzo De Luz (Coordinador) David Valadés Cerrato Juan José Crespo Simón
Horario de Tutoría:	(Se indicará al comienzo del curso)
Idioma en el que se imparte:	Español

1. PRESENTACIÓN

Esta asignatura pretende dotar al estudiantado de los conocimientos, vivencias, valores y habilidades necesarias para llevar a la práctica actividades en el medio natural desde un punto de vista educativo, es decir, programar, dirigir y desarrollar actividades físicas en el ámbito educativo, aunque estos aprendizajes sean extrapolables al ámbito recreativo.

Teniendo en cuenta que el ámbito educativo es una de las salidas profesionales de los graduados en ciencias de la actividad física y deporte, tras la realización del Máster habilitante, en esta asignatura se pretende acercar a estos futuros profesionales de la educación hacia uno de los bloques de contenidos específicos de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. El profesorado de educación física debe programar actividades motrices que propicien la adaptación a entornos cambiantes que generan incertidumbre tales como excursiones a pie, en bici, etc., este bloque de contenidos viene especificado en el RD 1102/2014 que desarrolla el currículo de la ESO y Bachillerato indicado en la LOMCE 2013.

En la actualidad las Actividades en el Medio Natural (Ac.M.N.) están en auge desde el punto de vista del esparcimiento, recreación o el turismo. Este ámbito concreto de actuación no se aborda de forma teórica en esta asignatura, entendiendo que en el plan de estudio existe otra asignatura donde es posible abordarlo de una forma más concreta, como es "Deporte y recreación", pero en esta asignatura se desarrollaran actividades prácticas en el medio natural que constituyen verdaderas actividades de aprovechamiento del tiempo libre de una forma saludable.

Por otro lado, esta asignatura tiene una clara relación con la asignatura de “Educación Física de Base y Juego Motor”, pues las actividades en el medio natural suponen un medio adecuado para el desarrollo de las habilidades motrices básicas, que serán tratadas de forma específica en dicha asignatura.

La formación recibida en esta asignatura permitirá al estudiantado, en el caso de optar por la salida profesional docente, afrontar el bloque de contenidos Actividades en el medio natural de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y de Bachillerato. Si opta por el itinerario de la recreación o gestión, los conocimientos y habilidades adquiridas le permitieran dirigir actividades relacionadas con el medio natural, pudiendo desarrollar las herramientas de evaluación del éxito de las mismas.

Prerrequisitos y Recomendaciones (si es pertinente).

Es necesario que cada estudiante sepa montar en bicicleta y disponga de una bicicleta, así como del material imprescindible para realizar una pernocta en el medio natural.

2. COMPETENCIAS

Competencias genéricas:

1. Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
2. Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
3. Desarrollar habilidades de liderazgo, comunicación, relación interpersonal, negociación y trabajo en equipo, así como la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas.
4. Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional en cada uno de los ámbitos de actuación profesional.
5. Desarrollar hábitos de excelencia, calidad y profesionalidad en cada uno de los ámbitos de actuación profesional, aplicando los derechos fundamentales y los valores propios de una cultura democrática.
6. Desarrollar actitudes que favorezcan la igualdad de género, evitando la discriminación en los diferentes contextos sociales.

7. Desarrollar actitudes que favorezcan el respeto a los derechos constitucionales, así como la concienciación en el logro de los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) planteados en la Agenda 2030 de Naciones Unidas.

Competencias específicas:

Las siguientes competencias se relacionan con los cuatro tipos de saberes: “Saber”, “Saber hacer”, “Saber sobre el hacer” y “Saber ser o estar”.

1. Comprender los beneficios de la actividad física en el medio natural como medio de formación motriz y como actividad saludable de ocupación del tiempo libre (relacionado con el objetivo 3 de los ODS).
2. Diseñar, planificar y realizar actividades físicas y deportivas en el medio natural, teniendo en cuenta los procedimientos para reducir el riesgo intrínseco en dichos espacios, así como saber actuar ante posibles accidentes. Como base a la prevención de accidentes, el estudiantado debe mostrar actitudes de colaboración, sensibilidad y respeto hacia los compañeros/as y el profesorado, así como el cuidado del material utilizado y el entorno en el que se realicen las prácticas (relacionado con los objetivos 5, 13 y 15 de los ODS).
3. Adquirir el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje de las habilidades específicas de las distintas actividades físicas desarrolladas en el medio natural y la transmisión de valores de conservación, cuidado de la naturaleza y respeto no solo por el entorno natural, si no por todo lo que nos rodea, pues no cabe duda de la influencia sobre el medio ambiente de las actividades de la población en los entornos urbanos (relacionado con los objetivos 13 y 15 de los ODS).
4. Analizar las dificultades existentes de la introducción de este tipo de actividades en la Enseñanza Secundaria Obligatoria, pero sensibilizarse para salvar dichas dificultades ante la importancia y valores educativos que tiene la realización de estas actividades (relacionado con el objetivo 4 de los ODS).

3. CONTENIDOS

Bloques de contenido Teóricos	Total créditos
Antecedentes históricos de las Actividades Físicas en el Medio Natural (Ac.M.N.)	2 ECTS
Justificación e integración de las Ac.M.N. en el programa escolar	
Seguridad y prevención en las Ac.M.N.	

Contenidos teóricos sobre primeros auxilios	
Impacto, descripción y características diferentes de las Ac.M.N. en el medio terrestre, acuático y aéreo	
Bloques de contenido Prácticos	
1ª Sesión práctica sobre: <ul style="list-style-type: none"> • Primeros auxilios 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ECTS
2ª Sesión práctica: <ul style="list-style-type: none"> • Cabuyería. • Familiarización con el material de protección personal de seguridad (PPS) • Ruta corta de senderismo en la que llevar a la práctica las técnicas de desplazamiento específicas para cruzar un río andando, subir y bajar pendientes. • Construcción de una cometa con material reciclado y su puesta en acción sobre dos cerros cuya historia se relaciona interdisciplinariamente con el primer tema teórico. 	
3ª Sesión práctica: <ul style="list-style-type: none"> • Realización de una ruta en bicicleta de montaña, técnicas de conducción de grupos, técnica de manejo de la bicicleta, mantenimiento y solución de averías. 	
4ª Sesión práctica: <ul style="list-style-type: none"> • Realización de una ruta de bicicleta de montaña en horario nocturno. Analizar las peculiaridades de esta situación. 	
*5ª Sesión práctica: <ul style="list-style-type: none"> • Realización de una pernocta de acampada. • Construcción de puentes con cuerdas. • Orientación, interpretación de planos, uso de brújula y GPS, senderismo con interpretación de señales. • Iniciación a la Vela • Iniciación al Piragüismo 	

* Las peculiaridades de esta sesión hacen necesaria la salida al medio natural con una permanencia de un fin de semana. La fecha concreta se informará al inicio del curso, pudiendo sufrir modificaciones por cuestiones burocráticas o meteorológicas. La posibilidad de desarrollar todas las actividades programadas dependerá igualmente de las condiciones climatológicas, así como de la disponibilidad del material específico.

Durante el curso, el profesorado podrá realizar actividades interdisciplinares, donde las asignaturas se relacionen unas con otras. Concretamente para el desarrollo de la competencia “gestión de la información”, podrá contarse con la colaboración del personal de la Biblioteca del área de Ciencias y Ciencias de la

Salud en el desarrollo de formación especializada. También es posible coordinar actividades propias de esta asignatura con las desarrolladas durante la denominada “Semana Deportiva”. La fecha y horario concreto de dicho seminario se comunicará al inicio del curso académico.

4. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.-ACTIVIDADES FORMATIVAS

4.1. Distribución de créditos (especificar en horas)

Número de horas presenciales:	2 ECTS Teóricos (16h); 4 ECTS Prácticos (40h) Total: 6 ECTS (56 horas)*
Número de horas del trabajo propio del estudiante:	94 horas: trabajo autónomo del alumnado que Incluye horas de estudio, elaboración de actividades, preparación exámenes, actividades online...
Total horas	150 horas

* En Comisión de Docencia y posteriormente en Junta de Facultad se acordó que los créditos prácticos de asignaturas con actividades deportivas, la carga presencial sea de 10h por crédito.

4.2. Estrategias metodológicas, materiales y recursos didácticos

Clases presenciales (teoría)	<ul style="list-style-type: none"> - Clases magistrales - Trabajos en pequeños grupos - Phillips 66 - Aprendizaje basado en problemas - Lluvia de ideas - Grupos de discusión - Juegos de rol - Estudio de casos - La reja - Seminarios - Role-play - Clases virtuales
Clases presenciales (práctica)	<ul style="list-style-type: none"> - Tutorías en pequeños grupos - Trabajos en pequeños grupos - Grupos de discusión - Prácticas de AC.M.N. y primeros auxilios
Trabajo autónomo	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura de textos - Elaboración de Carpeta de aprendizaje - Elaboración de Cuaderno de Campo
Tutorías individualizadas	<ul style="list-style-type: none"> - Tutorías personalizadas
Materiales y recursos	<ul style="list-style-type: none"> ○ Medios visuales fijos proyectados: diapositivas ○ Plataforma virtual: Blackboard LS ○ Medios audiovisuales: DVD

- Medios informáticos: Internet
- Recursos soporte: vídeo, grabadoras y pizarra
- Materiales deportivos e instalaciones específicas de cada disciplina deportiva desarrollada (orientación, escalada, vela, BTT).

5. EVALUACIÓN: Procedimientos, criterios de evaluación y de calificación

El estudiantado tiene derecho a disponer de dos convocatorias en el curso académico, una ordinaria y otra extraordinaria, de acuerdo con el artículo 6 de la Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 25 de julio de 2019, y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019.

La convocatoria ordinaria estará basada en la evaluación continua, salvo en el caso de estudiantes a tengan reconocido el derecho a la evaluación final en los términos del artículo 10 de la [Normativa Reguladora de los Procesos de Evaluación de los Aprendizajes](#).

5.1. Criterios de evaluación

5.1.1. Evaluación continua

Esta asignatura está compuesta de dos secciones claramente diferentes, aunque interrelacionadas, una parte teórica que dota al estudiantado de los conocimientos conceptuales sobre las Ac.M.N. y otra eminentemente práctica que dota los/as estudiantes de vivencias y habilidades para desarrollar este tipo de actividades. Serán criterios de evaluación:

1. Asistencia, puntualidad y participación positiva en las sesiones teóricas y prácticas.
2. La participación, implicación, el logro de objetivos propuestos, colaboración con los compañeros/as, etc.
3. Comprender y aplicar los contenidos teóricos a las situaciones prácticas específicas.
4. Mostrar un adecuado comportamiento en las sesiones o foros de debate, siendo respetuosos con el profesorado y resto de estudiantes, así como con las personas que puedan participar como ponentes en la asignatura.
5. Cada estudiante debe tener presente la obligatoriedad de los siguientes aspectos:
 - a) Deben evitar realizar prácticas de copia o plagio, ya sea en las tareas o en las pruebas finales, en el caso de realizarlas suspenderán la asignatura y podrán estudiarse posibles acciones disciplinarias.

- b) Deben cuidar las instalaciones y equipamientos utilizados en las sesiones, mostrando un comportamiento esmerado cuando se encuentren en instituciones y espacios ajenos a la Universidad o asistan como estudiantes de la Universidad de Alcalá (en estos casos no hay que olvidar que pueden dañar la imagen de la Universidad). Un comportamiento contrario a lo explicado será motivo de suspenso, pudiéndose estudiar posibles acciones disciplinarias.

5.1.1. Evaluación final

Los criterios son los mismos que en la evaluación continua, exceptuando la asistencia presencial, si bien existe una sesión práctica que se considera ineludible para el estudiantado.

5.2. Procedimientos de evaluación

5.2.1. Evaluación continua

Los instrumentos de evaluación continua son:

1. Control de asistencia, pues es necesario la asistencia al 80% de las sesiones teóricas.
2. A lo largo del curso el estudiantado deberá asistir y participar en las sesiones teóricas. Durante el curso cada estudiante irá construyendo su “Carpeta de aprendizaje”, la cual será evaluada al final del curso por un proceso de Coevaluación y Heteroevaluación entre estudiantes y el profesorado, previa entrega de los criterios de evaluación.
3. Se realizarán cinco sesiones prácticas, siendo obligatorio asistir a la totalidad de las mismas para superar la parte práctica de la asignatura. La evaluación de las actividades prácticas se realizará mediante un proceso de coevaluación. Al inicio del curso se establecerán los criterios básicos mediante una rúbrica que tendrá como aspectos básicos: la participación, implicación, logro de objetivos propuestos, colaboración con los compañeros/as, etc.
4. Al finalizar las sesiones prácticas se entregará un “Cuaderno de Campo”, en el que debe aparecer una descripción de cada una de las sesiones desarrolladas, señalando los distintos aprendizajes conceptuales, procedimentales y vivencias experimentadas.
5. La evaluación final de la parte práctica consistirá en una autoevaluación de las sesiones prácticas con un valor máximo de seis puntos, pero la calidad del “Cuaderno de Campo” entregado podrá ser un documento correctivo de la calificación final.

5.1.2. Evaluación final

1. Examen práctico sobre habilidades técnicas y organizativas.
2. Examen sobre contenidos y competencias teóricas de la asignatura.

5.2. Criterios de calificación

5.2.1. Evaluación continua

Se parte de la premisa de asistencia obligatoria y participación activa, al 80% a las clases presenciales, tanto a las sesiones teóricas como especialmente a las sesiones prácticas o de seminarios. El estudiantado que no cumpla este porcentaje mínimo de asistencia y participación será calificado como “no presentado” de acuerdo con el Art. 9.5 de la Normativa de Evaluación de los aprendizajes de la UAH, en concordancia con el criterio 1º de evaluación de la asignatura, y tendrá que ser examinado en la convocatoria extraordinaria mediante el sistema establecido para prueba final.

La calificación final será el resultado de valorar los siguientes aspectos:

Actividades de evaluación	Criterios calificación
Carpeta de aprendizaje sobre contenidos y competencias teóricas y reflexivas.	40%
Asistencia, participación y cuaderno de campo en las sesiones prácticas.	60%

Las conductas ejemplares de participación y respeto, hacia el profesorado y estudiantes del curso, podrán ser motivo de incremento del 10% en la calificación final, este incremento estará reservado para estudiantes excelentes y no podrá aplicarse si la calificación numérica final es de un 10, pero será tenido en cuenta para la valoración cualitativa de Matrícula de Honor. Por otra parte, las prácticas contrarias a una correcta y respetuosa conducta serán tenidas en cuenta en la calificación del estudiantado, los malos comportamientos serán añadidos a un informe que se enviará a rectorado para su estudio pudiendo ser motivo de suspenso, apertura de expediente académico o cualquier otra medida que crea oportuna el rector y que quedaría marcada en el expediente académico (2º, 4º y 5ºb criterios de evaluación). Estos criterios se relacionan con las competencias del “saber ser y estar”.

5.2.2. Evaluación Final

Actividades de evaluación	Criterios calificación
Examen práctico sobre habilidades técnicas y organizativas	30%
Examen sobre contenidos y competencias teóricas de la asignatura	70%

Debido a las infraestructuras y recursos humanos que precisa la realización de dicha prueba, esta se realizará en la fecha y lugar indicado al inicio del curso. La prueba práctica para los estudiantes que se acojan a este sistema de evaluación.

Para poder ser evaluados los estudiantes deben haber realizado la práctica con pernocta reflejada en los contenidos.

Convocatoria extraordinaria:

Cada estudiante que no apruebe la asignatura en la convocatoria ordinaria será evaluado en la convocatoria extraordinaria con los mismos procedimientos y criterios de evaluación y calificación tenidos en cuenta en la convocatoria ordinaria. A estudiantes que siguieron el proceso de evaluación continua y cumplieron con el criterio de asistencia, se les guardará la calificación obtenida en las pruebas superadas, si no cumplieron con el criterio de asistencia serán evaluados con el sistema de prueba final.

Todos los estudiantes deben haber realizado la práctica con pernocta que se refleja en los contenidos.

¹*Siguiendo la Normativa reguladora de los procesos de evaluación de los aprendizajes, aprobada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 24 de marzo de 2011, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 5 de mayo de 2016, modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 25 de julio de 2019, y modificada en sesión ordinaria de Consejo de Gobierno de 31 de octubre de 2019, es importante señalar los procedimientos de evaluación: por ejemplo, evaluación continua, final, autoevaluación, co-evaluación. Instrumentos y evidencias: trabajos, actividades. Criterios o indicadores que se van a valorar en relación a las competencias: dominio de conocimientos conceptuales, aplicación, transferencia conocimientos. Para el sistema de calificación hay que recordar la Normativa del Consejo de Gobierno del 16 de Julio de 2009.*

6. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía Básica

- Albornoz, O.O. (2002). La práctica de la Educación Física y sus riesgos. *Rev.int.med.cienc.act.fís.deporte – nº 6*.
- Cuello, A. (2005). Impacto ambiental de las actividades físico recreativas en el entorno. *Congreso nacional de educación física y medio ambiente: Deporte, ocio recreativo y medio natural*.
- García, P. y Quintana, M. (2005). Introducción a actividades en la naturaleza. Wanceulen.
- Guillén, R., Lapetra, S. y Casterad, J. (2000) Actividades en la naturaleza. Inde.

- Murcia, M. (1996). Prevención, seguridad y autorrescate. Ediciones Desnivel. (2ª edición 2000).
- Sanchez, J.E. (2005). Actividades en el medio natural y educación física. Wanceulen.
- Sánchez, J.E. (2005). Actividades en el Medio Natural y Educación Física. Editorial deportiva Wanceulen.

Bibliografía Complementaria (optativo)

- Berger, K. (2006). Senderismo. Espasa Calpe, S.A.
- BOE nº 35, 10-Feb-2004.
- BOE nº 42, 18-Feb-2004.
- Fernández-Quevedo y cols., 2001. Las Actividades en la Naturaleza en Primaria. Efdportes.
- Larran, A. (2003). Guía de plantas del parque de los cerros. Edición Instituto de planificación y gestión ambiental, Concejalía de ciudad sostenible. Excmo. Ayuntamiento de Alcalá de Henares. (2ª Edición).
- Latorre, P.A. y Herrador, J.A. (2003). Prescripción del ejercicio físico para la salud en edad escolar. Paidotribo.
- López, J.A. y Minués, A. (2003). El mapa topográfico y la orientación como base para el trabajo en el medio natural. En Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar, I congreso nacional. Edita, Patronato municipal de deportes del ayuntamiento de Palencia.
- Luque y cols. (2002). Los efectos medioambientales de las actividades físicas en el medio natural existen. II Congreso de la asociación española de ciencias del deporte. INEF Madrid.
- Mangas, R. (2005). Guía de aves de la vega del Henares y de la campiña. AACHE Ediciones. España.
- Mangas, R. (2006). Guía de vertebrados de la vega del Henares y de la campiña. AACHE Ediciones. España.
- Martínez, M.E. (2003). La actividad física y la función de conocimiento: su contribución en el estudio de las ciencias sociales. Efdportes, nº 58.

- Navarrete y Domingo (2002). Las actividades físicas en el medio natural, como propuesta integradora en el curriculum de E.F. *efdeportes*, nº47.
- Pereira, A.L. y Félix, M.J. (2001). Siglo XXI: nuevos valores, nuevas profesiones. Una perspectiva del ocio deportivo en la naturaleza integrado en el turismo. *Efdeportes* nº50.
- Sánchez, J.E. (2003). Responsabilidad civil del profesorado de E.F. en España. Una visión realista y positiva. *Efdeportes* Nº 67.
- Santos Pastor (2002) La Educación Física y las actividades en el medio natural. Consideraciones para un tratamiento educativo (I). *Efdeportes* Año 8 - Nº 49.
- Sicilia, A. (1999). Las actividades físicas en la naturaleza en las sociedades occidentales de final de siglo. *Efdeportes*, nº14.
- Villalvila Asenjo, Hilario (1994): El Impacto de las Actividades Deportivas y de Ocio-Recreo en el Medio Ambiente, AEDENAT.

“La Universidad de Alcalá garantiza a sus estudiantes que, si por exigencias sanitarias las autoridades competentes impidieran la presencialidad total o parcial de la actividad docente, los planes docentes alcanzarían sus objetivos a través de una metodología de enseñanza-aprendizaje y evaluación en formato online, que retornaría a la modalidad presencial en cuanto cesaran dichos impedimentos”.