



## Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 26323 - Actividades físico-deportivas en la naturaleza

Guía docente para el curso 2012 - 2013

Curso: 4, Semestre: 0, Créditos: 12.0

---

### Información básica

---

#### Profesores

- **Susana Lapetra Costa** slapetra@unizar.es
- **Roberto Guillén Correas** rguillen@unizar.es
- **José Antonio Poblador Vallés** pobla@unizar.es
- **Ricardo Ros Mar** rros@unizar.es
- **Javier Álvarez Medina** javialv@unizar.es

#### Recomendaciones para cursar esta asignatura

Esta materia supone una alta implicación y participación del alumnado desde una perspectiva práctica, crítica y reflexiva.

Para su mayor aprovechamiento se recomienda la presencia en las sesiones de clase y la participación activa por parte del alumnado.

Por las características especiales de esta asignatura, y ante la imposibilidad de realizar un examen práctico de los contenidos de nieve en las fechas de la convocatoria oficial, se recomienda al alumnado atender a lo relativo a la evaluación de la parte práctica del bloque de nieve.

Se recuerda que en esta asignatura podría no superarse una prueba por cometer errores graves o reiterados en la expresión escrita u oral, o por tener comportamientos indecorosos en las pruebas orales o escritas.

El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del link <http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=257> teniendo en cuenta que la "bibliografía básica" se considera de obligada consulta, y que la "bibliografía complementaria" lo es a título de orientación.

#### Actividades y fechas clave de la asignatura

Clases teórico-prácticas a lo largo de todo el curso:

- De escalada deportiva y maniobras técnicas con cuerdas, en el rocódromo del pabellón Pio XII.
- De escalada deportiva, en escuela de escalada (medio natural) por determinar.
- En estaciones invernales de esquí en las que se trabajarán contenidos de: esquí de fondo, esquí alpino, surf de nieve y raquetas de nieve.

La prueba global se determinará en el calendario oficial de exámenes. Además se recomienda atender a lo establecido en las actividades de evaluación.

---

## Inicio

---

### Resultados de aprendizaje que definen la asignatura

**El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...**

- 1:** Conocer y poner en práctica todas las medidas de seguridad que se deben de tomar para la práctica de actividades en medio natural.
- 2:** Adquirir conocimientos teóricos y prácticos sobre las distintas actividades que se realizan con el material específico de estas especialidades.
- 3:** Vivenciar y tener autonomía a la hora de poder practicar estas actividades.
- 4:** Promover el estudio y la investigación práctica y aplicada a las peculiaridades y características de estas prácticas físico-deportivas, estimulando el sentido crítico y el compromiso cívico y medioambiental.

## Introducción

### Breve presentación de la asignatura

La práctica de las actividades físicas en la naturaleza se presenta como uno de los pilares que definen las señas de identidad del plan de estudios desarrollado en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de la Universidad de Zaragoza, en su grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Huesca.

Así esta asignatura se complementa con la asignatura obligatoria que los alumnos han cursado en el segundo año del grado "Deportes en la naturaleza".

Las condiciones geográficas y la proximidad de nuestra Facultad a un entorno natural privilegiado para la práctica de estas actividades propicia que en nuestro grado se desarrollen actividades tanto en la Sierra de Guara como en el Pirineo.

En esta asignatura, el objeto de enseñanza se centra en las actividades físico-deportivas en la naturaleza, centrándose en las actividades que se desarrollan en el medio vertical y que implican el manejo de cuerdas y en las actividades físico-deportivas que se desarrollan en la nieve.

---

## Contexto y competencias

---

### Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

**La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

Al impartir esta asignatura, se pretende completar la formación del alumnado en las actividades físico-deportivas en un medio natural de incertidumbre elevada, como es el caso de entornos verticales y nevados.

Se considera fundamental en la formación del Graduado en CC.A.F.D. el conocimiento y dominio de estas actividades físico-deportivas en la naturaleza, la comprensión de sus características básicas, el conocimiento de los diferentes entornos

en los que puede desarrollarse la práctica física, el manejo y manipulación de los equipamientos necesarios para su puesta en práctica y la puesta en valor de las medidas de seguridad que se deben seguir en la práctica.

Serán éstos los principales puntos de interés en esta asignatura.

Finalmente, subrayar la importancia para el alumnado, en aras al desarrollo de un ejercicio profesional responsable, de la consideración de una correcta planificación y organización de los recursos necesarios para la práctica segura de estas actividades físico-deportivas en la naturaleza, en la que se deben tener en cuenta todos los puntos antes mencionados.

## **Contexto y sentido de la asignatura en la titulación**

El sentido de esta asignatura en la titulación hay que enfocarlo hacia una visión global en la formación del Graduado en CC. A.F.D. puesto que en el plan de estudios de esta titulación, son varias las asignaturas que hacen un tratamiento de las actividades y deportes en la naturaleza.

Así, en esta asignatura se abordan contenidos propios de las prácticas físico-deportivas en el medio natural vertical, que impliquen el manejo de cuerdas, y de las actividades físico-deportivas que se desarrollan en la nieve como son: el esquí de fondo, el esquí alpino, el surf de nieve y las raquetas de nieve.

Con la presente asignatura (de carácter anual), que se desarrolla en el 4º curso del Grado, el alumnado completa estos contenidos específicos de las actividades físico-deportivas que se realizan en el medio natural.

## **Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...**

### **1:** COMPETENCIAS GENERALES:

En esta asignatura, al igual que en el resto de asignaturas del Graduado, se atenderán todas las competencias generales (instrumentales, personales y de relación interpersonal y sistémicas) que se explicitan en la Memoria de Grado”.

### **2:** COMPETENCIAS PROFESIONALES:

1. Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
6. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar en un entorno físico con incertidumbre.
14. Conocer la acción motriz como objeto de estudio fundamental en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
17. Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
22. Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de enseñanza-aprendizaje basados en la práctica de actividades físico-deportivas
24. Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad
25. Conocer las características y potencialidades de los espacios útiles para la práctica de actividad físico-deportiva y disponer su ordenación para optimizar su uso atendiendo a todo tipo de poblaciones
26. Valorar, transmitir y potenciar el componente de placer y disfrute inherente a la práctica de actividades físico-deportivas, y las oportunidades relacionales que dicha práctica implica

### **3:** COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

1. Conocer las actividades físicas en la naturaleza como un tipo de conducta motriz con identidad propia, identificando los elementos, principalmente educativos, socioculturales y pluridisciplinares, que intervienen en dichas prácticas y estableciendo relaciones entre ellos.
2. Asimilar las técnicas básicas de las actividades específicas en la naturaleza a tratar, descubriendo los tipos

de actividades de enseñanza-aprendizaje y los materiales curriculares más adecuados en cada caso.

3. Diseñar, planificar, promover y evaluar la práctica habitual de actividad física y deportiva en el medio natural como forma educativa de utilización del tiempo de ocio, familiarizándose con los materiales y equipamientos específicos de estas actividades.

4. Utilizar adecuadamente las actividades de enseñanza-aprendizaje para desarrollar los procesos de iniciación y perfeccionamiento de las distintas modalidades deportivas a practicar en la naturaleza.

5. Vivenciar diversas situaciones prácticas vinculadas con distintas actividades físico-deportivas en el medio natural que tienen una especial relevancia en Aragón, conociendo una serie de recursos tanto teóricos como prácticos que faciliten el acceso estas prácticas, así como las entidades (empresas, federaciones, clubes) dedicadas a su organización y gestión.

Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura...

La importancia de los resultados de aprendizaje tiene relación directa con las competencias para las que se capacita al alumno que cursa la asignatura. Por lo tanto, el interés de lo conseguido debe supeditarse al propio de las competencias asimiladas a su realización.

El medio natural como contenido en sí mismo o como contexto en el que pueden estar presentes, con mayor o menor relevancia, las diferentes orientaciones profesionales de los futuros graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte debe ser abordado en profundidad. Las competencias generales de la titulación no pueden lograrse sin tener en cuenta estas asignaturas específicas.

La apuesta realizada por la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte relativa a la potenciación de los contenidos vinculados con el medio natural, se concreta en parte en esta asignatura, que pretende completar la visión del medio natural de los alumnos, desde una propuesta activa, participativa, reflexiva y crítica.

Los contenidos abordados suponen el desarrollo de familias de actividades concretas, como son las actividades físico-deportivas que se realizan en la nieve y las que se realizan en el medio vertical.

## **Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:**

---

## **Evaluación**

---

### **Actividades de evaluación**

**El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación**

**1:** Para la parte práctica: El alumno puede optar a una evaluación continua o a una prueba global práctica. Evaluación continua mediante la asistencia y participación activa, con aprovechamiento y aprendizaje, a un 85 % de las sesiones relacionadas con los contenidos prácticos de las actividades de aprendizaje programadas. A criterio del profesor, en función de la dinámica de trabajo durante el curso podrían plantearse exámenes prácticos referidos a los distintos módulos de trabajo práctico.

Este primer criterio de evaluación es requisito imprescindible para superar la asignatura.

Caso de no cumplirse este requisito se considerará la prueba global práctica, por la que se deberá superar con aptitud una prueba práctica de conjunto, compuesta de dos partes: ejecución y observación.

En el bloque de escalada, para alcanzar el grado de aptitud, los alumnos deberán encadenar una vía del rocódromo.

En el bloque de nieve, para alcanzar el grado de aptitud, los alumnos deberán descender con fluidez un tramo de pista determinado por el profesorado.

En el bloque de nieve, para los estudiantes de nivel 0 resulta imprescindible y obligatorio asistir el primer día de prácticas del módulo correspondiente, de lo contrario se considerará no superado con aptitud dicho módulo por razón de no asistencia.

Dadas las peculiares características de la parte práctica del bloque de nieve, de modo excepcional, se fijan a tal efecto las convocatorias como sigue:

1ª Para evaluación continua, durante el desarrollo de la propia asignatura.

2ª Para prueba global práctica, prueba práctica de conjunto, a celebrar en el mes de marzo, se concretará con antelación suficiente previa solicitud del interesado.

Aquellos estudiantes que tengan superada esta parte, por haber cursado la asignatura en cursos anteriores, conservan para el presente curso su calificación de apto.

- 2:** Para la parte teórico-práctica: Elaboración de trabajo monográfico, realizado en grupo de un máximo de 4 personas, bajo la coordinación y supervisión de los profesores sobre los temas propuestos relacionados con la materia; representará el 30 % de la calificación final.
- 3:** Para la parte teórico-práctica: Realización de una prueba objetiva escrita. El alumno deberá realizar un examen final escrito en el que pondrá de manifiesto sus conocimientos teórico-prácticos sobre los contenidos abordados en el desarrollo del temario y su capacidad para buscar soluciones a situaciones reales planteadas en el desarrollo teórico-práctico de la asignatura; que configurará el 70 % de la calificación final de la asignatura.
- 4:** La calificación final de la asignatura se obtendrá a partir de la valoración porcentual indicada en los criterios de evaluación numerados en 2º y 3º lugar, siempre que ambos estén aprobados por separado y se considere superado con aptitud el criterio 1.

## Documentos de referencia para la calificación

- LAPETRA, S. y GUILLÉN, R. (2010) Ocio deportivo en la naturaleza. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- GUILLEN, R; LAPETRA, S. y CASTERAD, J. (2000) Actividades en la naturaleza. Barcelona: Inde.
- PEÑARRUBIA, C; GUILLÉN, R; y LAPETRA, S. (2012) Las actividades en el medio natural como contenido de educación física. Saarbrücken: Editorial Académica Española.
- ASCASO, J. y OTROS (1996) Actividades en la naturaleza. Madrid: MEC.
- GENERELO, E., GUILLÉN, R. Y VALERO, Y.: Educación ambiental y esquí nórdico. En CASTAÑER, M. Y TRIGO, E. (1996) Globalidad e interdisciplinariedad en la Educación Primaria. Barcelona: Inde.
- SANTOS, M. L. Y GUILLÉN, R.: El medio natural como eje pedagógico. Una visión integrada: la motricidad y la educación ambiental. En FRAILE, A. (coord.) (2004) Didáctica de la Educación Física. Madrid: Biblioteca Nueva.

---

## Actividades y recursos

---

## Presentación metodológica general

### El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:

Se trata de una asignatura con un marcado carácter práctico y vivencial. Los contenidos teóricos constituyen una base de información necesaria para resolver con éxito las realizaciones prácticas que constituyen el núcleo principal de la materia.

La realización de las prácticas se desarrolla en tres bloques. Comenzamos la asignatura con sesiones teórico-prácticas que se desarrollan en el rocódromo del pabellón Pío XII, en el que se trabajarán las diferentes maniobras propias de la escalada deportiva, el descenso de barrancos y la espeleología. Posteriormente, en función de las condiciones nivo-climatológicas, se realizará el bloque de las actividades de nieve. Este se desarrollará en estaciones y enclaves invernales de la provincia, para terminar con otro bloque de escalada, en el que además de consolidar los conocimientos adquiridos se realizará una salida para practicar la escalada deportiva en una escuela de escalada en roca natural.

A lo largo del curso tendrán lugar una serie de sesiones teóricas y teórico-prácticas que sustentarán, contextualizarán o complementarán los contenidos abordados en los bloques prácticos principales.

### Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)

#### El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...

- 1: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en las aulas de la Facultad con todo el grupo de clase.
- 2: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en el Rocódromo del Pabellón del colegio Pío XII.
- 3: Sesiones teórico-prácticas que se desarrollarán en el medio natural. Éstas englobarán las prácticas de nieve, que se realizarán en estaciones y enclaves invernales de la provincia, así como una salida a una escuela de escalada de la Sierra de Guara; se realizarán mediante el formato de seminarios, para poder garantizar la seguridad de los alumnos en dichas prácticas físicas.

## Planificación y calendario

### Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

Las sesiones teórico-prácticas se desarrollarán a lo largo de todo el periodo escolar.

En el rocódromo se desarrollarán desde septiembre a diciembre.

En la nieve desde enero a abril (en función de las condiciones climatológicas), en lugar y horario por determinar.

El último bloque de escalada deportiva tendrá lugar desde mayo a fin de curso, en lugar y horario por determinar.

La concreción del programa y el calendario de sesiones teóricas y prácticas, así como las fechas clave de entrega de trabajos y realización de pruebas se concretarán y comunicarán al alumnado al inicio de la asignatura.

## Bibliografía

### Bibliografía básica:

ASCASO, J. y OTROS (1996) Actividades en la naturaleza. Madrid: MEC.

COMMISSIONE TECNICA NAZIONALE DE ITALIA. (2003): "Seguridad, escalada, alpinismo, ferratas". Desnivel. Madrid.

ESCUELA ARAGONESA DE MONTAÑISMO, COMITÉ DE BARRANCOS (2001): "Manual de descenso de barrancos". Prames. Zaragoza.

GENERELO, E., GUILLÉN, R. Y VALERO, Y.: Educación ambiental y esquí nórdico. En CASTAÑER, M. Y TRIGO, E. (1996) Globalidad e interdisciplinariedad en la Educación Primaria. Barcelona: Inde.

GUILLEN, R; LAPETRA, S. y CASTERAD, J. (2000) Actividades en la naturaleza. Barcelona: Inde.

HOFFMANN, M. (1993): "Manual de escalada". Desnivel. Madrid.

HÖRST, E.J. (1996): "Como entrenar y escalar mejor". Desnivel. Madrid.

LAPETRA, S. y GUILLÉN, R. (2010) Ocio deportivo en la naturaleza. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.

LUJAN, I. NUÑEZ, T. (2004): "Cómo escalar vías de varios largos. Una visión práctica y realista". Desnivel. Madrid.

MARTINEZ, J. (1997): "Manual de espeleología". Desnivel. Madrid.

NUÑEZ, T. (2005): "Los mejores nudos de escalada". Desnivel. Madrid.

PEÑARRUBIA, C; GUILLÉN, R; y LAPETRA, S. (2012) Las actividades en el medio natural como contenido de educación física. Saarbrücken: Editorial Académica Española.

SANTOS, M. L. Y GUILLÉN, R.: El medio natural como eje pedagógico. Una visión integrada: la motricidad y la educación ambiental. En FRAILE, A. (coord.) (2004) Didáctica de la Educación Física. Madrid: Biblioteca Nueva.

SCHUBERT, P. (2004): "Ferratas, técnica y seguridad". Desnivel. Madrid.

#### Bibliografía complementaria:

AAVV. (2005): "Técnico deportivo en barrancos. Escuela Española de Alta Montaña" Barrabes. Zaragoza.

AGUADO, A.M. (2001): "Actividades físicas en el medio natural en la educación física escolar" P.M.D. Ayuntamiento de Palencia. Palencia.

ALBESA, C. LLOVERAS, P. (1999): "Bases para el entrenamiento de la escalada". Desnivel. Madrid.

AROCENA, P. (1997): "Escalada deportiva y entrenamiento". Desnivel. Madrid.

ASSOCIATION PRISE DE TÊTE. (1999): "Fichero juegos de escalada" Inde. Barcelona.

AYORA, A. (2008): "Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre". Desnivel. Madrid.

BIERGE, F. SALAMERO, E. (1984): "Huesca Cañones y barrancos". Gráficas Alos. Huesca.

ESCUELA FRANCESA DE DESCENSO DE BARRANCOS. FEDERACIÓN FRANCESA DE ESPELEOLOGÍA. (1999) "Descenso de cañones. Manual técnico" Desnivel. Madrid.

HEPP, T. GÜLLICH, W. HEIDORN, G. (1993): "La escalada deportiva, un libro didáctico de teoría y práctica". Paidotribo. Barcelona.

HOCHHOLZER, T. SCHOEFFL, V. (2006): Un movimiento de más ... Cómo entender las lesiones y síndromes de sobrecarga en escalada". Desnivel. Madrid.

HÖRST, E.J. (1998): "Como escalar séptimo grado". Desnivel. Madrid.

LIZAMA, J.C. (2001): "Los nudos; Técnicas y aplicaciones al aire libre 3ª edición". Desnivel. Madrid.

LONG, J. (1995): "Escalar en rocodromos". Desnivel. Madrid.

LONG, J., RALEIGH, D. (2002): "Capa y sigue, todo sobre la escalada deportiva". Desnivel. Madrid.

LUEBBEN, C. (1995): "Nudos para escaladores". Desnivel. Madrid.

LIZAMA, J.C. (2001): "Los nudos, Técnicas y Aplicaciones al aire libre". Desnivel. Madrid.

LUJAN, J.I. (1995): "Maniobras básicas con cuerda". Desnivel. Madrid.

MACIÀ, D. (2002): "Planificación del entrenamiento en escalada deportiva". Desnivel. Madrid.

MURCIA, M. (1996): "Prevención, seguridad y autorrescate". Desnivel. Madrid.

REDONDO, J. (2005): "Nudos para trabajos verticales". Desnivel. Madrid.

REINOSO, D. (2003):" ¿Quién dijo miedo". Desnivel. Madrid.

## **Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada**