

## 26310 - Outdoor sports

### Información del Plan Docente

<b>Academic Year</b>	2016/17
<b>Academic center</b>	229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte
<b>Degree</b>	295 - Degree in Physical Activity and Sports Science
<b>ECTS</b>	9.0
<b>Course</b>	2
<b>Period</b>	Annual
<b>Subject Type</b>	Compulsory
<b>Module</b>	---

### **1.Basic info**

#### **1.1.Recommendations to take this course**

#### **1.2.Activities and key dates for the course**

### **2.Initiation**

#### **2.1.Learning outcomes that define the subject**

#### **2.2.Introduction**

### **3.Context and competences**

#### **3.1.Goals**

#### **3.2.Context and meaning of the subject in the degree**

#### **3.3.Competences**

#### **3.4.Importance of learning outcomes**

### **4.Evaluation**

### **5.Activities and resources**

#### **5.1.General methodological presentation**

The learning process that is designed for this subject is based on the following:

This is a subject with an important feature practical and experiential. The theoretical contents constitute an information base necessary to successfully resolve practical embodiments which constitute the core of the matter.

Conducting practices develops according to two major blocks. On the one hand, it takes place an intense week located in the reservoir of The Sotonera and in which the water content and corresponding to the realization of a camp in a steppe natural environment are addressed.

In the second practical block, confined in a medium medium / high mountain corresponding to the contents Hiking /

## 26310 - Outdoor sports

climbing and installation of itinerant camps that serve for the specific work planned develop. Throughout the course will be a series of theoretical or theoretical and practical sessions that will support, complement and contextualize the content addressed in the two main practical blocks.

### 5.2.Learning activities

The program that the student is offered to help you achieve the expected results includes the following activities ...

STAY IN THE RESERVOIR OF SOTONERA.

It is an activity that combines two different but complementary blocks: camping and water sports: sailing, windsurfing and canoeing.

MAKING CAMP THAT CONTAINS THE CONDUCT OF ACTIVITIES TREKKING MEDIUM AND HIGH MOUNTAIN IN THE ENVIRONMENT Guara and the Pyrenees with positive slopes between 650 and 1100 m.)

THEORETICAL ACTIVITIES: theoretical and practical AND SEMINARS TO DEVELOP IN THE "PABELLÓN RÍO ISUELA".

### 5.3.Program

TOPICS TO:

BLOCK ACTIVITIES AND WATER SPORTS

TOPIC 1: THE CONTEXT

TOPIC 2: WINDSURF

TOPIC 3: SAILING

ITEM 4: KAYAK (CANOEING)

BLOCK MOUNTAIN ACTIVITIES

TOPIC 1: CONCEPT ACT. SPORTS AND NATURE

TOPIC 2: EDUCATIONAL VALUES OF THE ACT. NATURE: RISK EDUCATION

TOPIC 3: THE SPORT ORIENTATION

ITEM 4. ORGANIZATION IN NATURE PHYSICAL AND SPORTIVE ACTIVITIES

TEMA 5. LEGAL PRACTICE STANDARDS A. F. AND SPORTS IN NATURE

ITEM 6. TREKKING AND HIKING THE MOUNTAIN

### 5.4.Planning and scheduling

SCHEDULED IN THE RESERVOIR OF ACTIVITY SOTONERA (May)

-KAYAKING (May)

-SAILING(May)

-WINDSURF (May)

PLANNED ACTIVITY OF MEDIUM / HIGH MOUNTAIN IN SIERRA DE GUARA / PIRINEO. (From October to May):

## 26310 - Outdoor sports

-ORIENTEERING: (October)

-HIKING GUARA: (November)

MOUNTAIN - PIRINEO: (May)

\* CYCLICAL ACTIVITIES AS ACADEMIC CALENDAR IN THE FACULTY: SEMINARS AND CONFERENCES.

### 5.5. Bibliography and recommended resources

- Actividades en la naturaleza / autores, Jorge Ascaso Martorell...[et al.] ; coordinación, Ángeles López Rodríguez, Roberto Velázquez Buendía, Leonor Gallardo Guerrero . Madrid : Ministerio de Educación y Ciencia, 1996
- Ayora, Alberto. Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre / Alberto Ayora.. Madrid : Ediciones Desnivel S.L., 2011
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., & Rebollo Rico, S. . CCD : cultura, ciencia, deporte :Influencia del nivel técnico en deporte de orientación en el éxito en raids de aventura. Cultura, Ciencia y Deporte, (23), 129., 2013. Murcia : Universidad Católica de San Antonio, 2004- [Publicación periódica]
- Costa Cánovas, Pablo José. Orientación en la naturaleza: manual básico de iniciación / Pablo José Costa Cánovas, Lázaro Giménez Martínez . 2a. reimpr. Murcia: Asociación de Enseñantes de Educación Física de la Región de Murcia (ASEEF), 2001 (reimpr.)
- Casterad, Jaime, Guillén Correas, Roberto y Lapetra Costa, Susana . Una propuesta curricular de AFMN para Primaria. En Actas del II Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XIII de Escuelas Universitarias de Magisterio. Zaragoza : Universidad, D.L. 1995, p.153-158.
- Celestino, T., & Pereira, A. . CCD : cultura, ciencia, deporte : The sport of orienteering: Performance of physically active people who partake in leisure activities but have no experience in this modality., (19), 45., 2012. Murcia : Universidad Católica de San Antonio, 2004- [Publicación periódica]
- Fitera, F. Javier. Iniciación a la vela y a sus fundamentos físicos / F. Javier Fitera, Alberto zaragoza . 1a. ed. Madrid : Alhambra, D.L. 1987
- Funollet, F. . Actividades en el medio natural. Tipos, clasificaciones y recursos. Organización de actividades físicas en la naturaleza Temario de Oposiciones ESO. Tema 14. Barcelona: Inde, 1994
- García Gómez, Eusebio. Orientación : desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación / Eusebio García Gómez . 4ª ed. Madrid : Desnivel, 2005
- García Gómez, Eusebio. Orientación / Eusebio García Gómez . Madrid: Desnivel, 2002
- Gómez Encinas, Vicente. Deporte de orientación / autores, Vicente Gómez Encinas, Jesús Luna Torres, Pedro Pablo Zorrilla Sanz ; coordinación, Leonor Gallardo Guerrero, Roberto Velázquez Buendía, Angeles López Rodríguez . Madrid : Ministerio de Educación y Ciencia, D.L. 1996
- Casterad Seral, Jaime. Actividades en la naturaleza / Roberto Guillén, Susana Lapetra, y Jaime Casterad . 1a. ed. Barcelona : Inde, 2000
- Howatson, G., Hough, P., Pattison, J., Hill, J., Blagrove, R., Glaister, M., & Thompson, K. (2011).Trekking poles reduce exercise-induced muscle injury during mountain walking, Medicine & science in sports & exercise 43(1), 140
- Loots, Johan. Kayak de mar / Johan Loots . 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2000
- Manual de técnicas de montaña e interpretación de la naturaleza / por Javier A. Melendo Soler ... [et al.] . 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2002
- Nasarre Sarmiento, José María. Responsabilidad civil en deportes de montaña y actividades en la naturaleza / José María Nasarre . 1ª ed. Madrid : Desnivel, 2013
- Renom Pinsach, Jordi. Metodología de enseñanza de la vela / Jordi Renom Pinsach. 1a. ed. Barcelona : Paidotribo, cop. 2004
- La montaña : métodos de orientación : interpretación de mapas, la brújula, el GPS, senderismo, meteorología, primeros auxilios / interpretación de mapas e instrumentos, Xavier Soler y Marcel.lí Ferrer ... [et al.]. 2ª ed. [Granollers, Barcelona] : Alpina, 2004
- Trabalón Jiménez, Fernando. Vela ligera : manual básico de iniciación / Fernando Trabalón Jiménez ; [Pedro Antonio Rodríguez Hurtado, ilustrador] . Murcia : Asociación de Enseñantes de Educación Física de la Región de Murcia, D.L. 1998
- Orientación en la montaña. Barcelona: Alpina, 1990

## 26310 - Outdoor sports

- Torres Blasco, Joaquín. Iniciación al windsurf / Joaquín Torres Blasco ; dibujos y portada, Rafael Solís Torres . 2a. ed. Zaragoza : CEPID, 1995
- Ayora, Alberto. Riesgo y liderazgo : cómo organizar y guiar actividades en el medio natural / Alberto Ayora . - 1ª ed. Madrid : Desnivel, 2012
- Murrant, Jim. La biblia de la navegación deportiva / Jim Murrant Barcelona : Cúpula, D.L. 1997
- Iniciación al piragüismo : libro de texto oficial del curso de iniciador de la Federación Española de Piragüismo / Eduardo de Bergia Cervantes ... [et al.] ; coordinador, José Luis Sánchez Hernández . - 2ª ed. rev. y act. Madrid : Gymnos, D.L. 1997
- Gran recorrido : guía de senderos del Estado Español . - 4ªed. [act.] Zaragoza: Prames, 2002
- Curso de navegación de Glénans. Madrid : Tutor,[2011]
- Faik A., Tennur Y.L. (2011) Outdoor recreation: the reasons and carried benefits forattending outdoor sports of the participants of cyclingand/or trekking activities. International Journal of human sciences, 8(1), 1327