

26310 - Outdoor sports

Syllabus Information

Academic Year: 2019/20

Subject: 26310 - Outdoor sports

Faculty / School: 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Degree: 295 - Degree in Physical Activity and Sports Science

ECTS: 9.0

Year: 2

Semester: Annual

Subject Type: Compulsory

Module: ---

1.General information

1.1.Aims of the course

1.2.Context and importance of this course in the degree

1.3.Recommendations to take this course

2.Learning goals

2.1.Competences

2.2.Learning goals

2.3.Importance of learning goals

3.Assessment (1st and 2nd call)

3.1.Assessment tasks (description of tasks, marking system and assessment criteria)

4.Methodology, learning tasks, syllabus and resources

4.1.Methodological overview

The methodology followed in this course is oriented towards achievement of the learning objectives. This is a course that connects theory with practice: the theoretical contents form information bases necessary to successfully solve practical tasks, which are the core of the course.

Practical tasks are structured according to two major sections. On the one hand, there is an intense week located in the natural reserve of La Sotonera and in which the water content and realization of a camp in a steppe natural environment takes places. In the second section, confined in a medium or medium-high mountain ?corresponding to the contents Hiking / climbing? there is an installation of itinerant camps.

Throughout the course will be a series of theoretical and practical sessions that will support, complement and contextualize the content addressed in the two main practice tasks.

4.2.Learning tasks

The course includes the following learning tasks:

- Theory sessions and seminars IN THE "PABELLÓN RÍO ISUELA".
- Field work. Stay in La Sotonera. It combines contents of camping and water sports (sailing, windsurfing and canoeing).
- Field work. Camping that combines contents of trekking in a medium and high mountain in Sierra de Guara and the Pyrenees with slopes between 650 and 1100 m.

4.3.Syllabus

The course will address the following topics:

SECTION I. ACTIVITIES AND WATER SPORTS

- TOPIC 1. THE CONTEXT
- TOPIC 2. WINDSURF
- TOPIC 3. SAILING
- TOPIC 4. KAYAK (CANOEING)

SECTION II. MOUNTAIN ACTIVITIES

- TOPIC 1. CONCEPT ACTIVITIES. SPORTS AND NATURE
- TOPIC 2. EDUCATIONAL VALUES OF THE ACTIVITIES IN NATURE: RISK EDUCATION
- TOPIC 3. THE SPORT ORIENTATION
- TOPIC 4. ORGANIZATION IN NATURE PHYSICAL AND SPORTIVE ACTIVITIES
- TOPIC 5. LEGAL PRACTICE STANDARDS A. F. AND SPORTS IN NATURE
- TOPIC 6. TREKKING AND HIKING THE MOUNTAIN

4.4.Course planning and calendar

Provisional course planning

THE NATURAL RESERVE OF LA SOTONERA (May)

- KAYAKING (May)
- SAILING(May)
- WINDSURF (May)

MEDIUM / HIGH MOUNTAIN IN SIERRA DE GUARA / PYRINEES (From October to May):

- ORIENTEERING: (October)
- HIKING GUARA: (November)
- MOUNTAIN - PYRINEES (May)

PERIODICAL ACTIVITIES: SEMINARS AND CONFERENCES.

4.5.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.Í 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
 - 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 for attending outdoor sports of the participants of cycling and/or trekking activities. *International Journal of human sciences*, 8(1), 1327