

## 26342 - Orientación y bicicleta todo terreno

### Información del Plan Docente

**Año académico:** 2019/20

**Asignatura:** 26342 - Orientación y bicicleta todo terreno

**Centro académico:** 229 - Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

**Titulación:** 295 - Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Créditos:** 6.0

**Curso:** 3

**Periodo de impartición:** Segundo semestre

**Clase de asignatura:** Optativa

**Materia:** ---

## 1. Información Básica

### 1.1. Objetivos de la asignatura

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

- Experimentar de modo responsable diferentes situaciones prácticas que dibujen el ámbito profesional de la orientación y la BTT.
- Conocer los materiales propios de ambas modalidades físico-deportivas así como su funcionamiento, mantenimiento y reparación básicos.
- Dominar las técnicas básicas del deporte de la orientación y la BTT.
- Conocer los principios básicos de la iniciación deportiva de ambos deportes pudiendo planificar el proceso de enseñanza y aprendizaje en diferentes ámbitos y para distintos tipos de población.
- Dominar la organización e implementación de las carreras de orientación y BTT.

### 1.2. Contexto y sentido de la asignatura en la titulación

*El deporte en contacto con la naturaleza otorga al deportista gratas y profundas sensaciones de aventura y exploración; unidos a los valores que se transmiten en y por el desarrollo de estas prácticas, se consideran múltiples las posibilidades que este medio nos ofrece, debiendo de ser conscientes de los beneficios que en nuestros titulados origina.*

*Esta asignatura supone la continuación, ya sea a partir de la profundización en determinados contenidos o en el aprendizaje de otros nuevos vinculados al mismo, del proceso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas de segundo de Grado ¿Deportes individuales? y ¿Deportes en la naturaleza?.*

*Para todos aquellos alumnos que se inclinen por mejorar sus conocimientos y competencias en el ámbito de la orientación en el medio natural y de la bicicleta de montaña, supone el complemento ideal a las materias obligatorias cursadas previamente.*

### 1.3. Recomendaciones para cursar la asignatura

Para cursar esta asignatura el estudiante debe conocer y haber vivido propuestas de actividades físicas en la naturaleza centradas en la orientación recreativa y deportiva. Asimismo debe conocer los procesos básicos de aprendizaje en la iniciación deportiva y las técnicas básicas de manejo y conducción de la bicicleta.

El estudiante deberá consultar la bibliografía recomendada por el profesorado a través del link <http://psfunizar7.unizar.es/br13/eGrados.php?id=153&p=1> teniendo en cuenta que la ¿bibliografía básica? se considera de obligada consulta, y que la ¿bibliografía complementaria? lo es a título de orientación.

Se recomienda igualmente que el alumno que opte por matricularse en esta asignatura disponga de la suficiente capacidad aeróbica para poder hacer frente a salidas en bicicleta de montaña de una duración máxima de hasta tres horas y un desnivel medio.

## 2. Competencias y resultados de aprendizaje

### 2.1. Competencias

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

**COMPETENCIAS GENERALES:** Según se detallan en la Guía de la Titulación:

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

### **COMPETENCIAS PROFESIONALES:**

2. Comprender la lógica interna de las situaciones motrices, analizándola y aplicándola de forma adecuada a aquellas a realizar en entorno físico estable y sin interacción directa con otros.
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.

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

1. Conocer la orientación y la bicicleta todo terreno (BTT) como tipos de modalidades físicas y deportivas con identidad propia englobada dentro de las actividades en el medio natural.
  2. Familiarizarse con los materiales y equipamientos propios de las modalidades físicas y deportivas de la orientación y de la BTT concretados en su descripción, funcionamiento, mantenimiento y reparación básicos.
  3. Identificar los elementos, principalmente educativos, socioculturales y pluridisciplinares, que intervienen en la práctica de las actividades físicas y deportivas de la orientación y la BTT.
  4. Asimilar las técnicas básicas y las situaciones tácticas elementales de las modalidades físico-deportivas de la orientación y la BTT, descubriendo los tipos de actividades de enseñanza-aprendizaje y los materiales curriculares más adecuados en cada caso.
  5. Vivenciar y experimentar situaciones y actividades propias de ambas disciplinas
  6. Conocer las diferentes modalidades de la práctica del deporte de la orientación y las correspondientes al ciclismo vinculadas con las actividades en el medio natural.
- ?Al superar esta asignatura se mejorarán las competencias generales del título de Grado desarrollándose diferentes competencias instrumentales, competencias personales y de relación interpersonal y competencias sistémicas?

## **2.2.Resultados de aprendizaje**

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

- Conoce de forma teórica y práctica de las modalidades deportivas de BTT y orientación.
- Sabe concretar los diferentes ámbitos de actuación en cada una de las vertientes sociales (educativa, competitiva, recreativa de ocio...) de las modalidades físicas y deportivas de BTT y orientación, así como unos principios básicos de actuación en el desarrollo de cada uno de los ámbitos establecidos.
- Conoce la técnica básica y las situaciones tácticas elementales de las modalidades deportivas asociadas a la orientación en el medio natural y a la BTT.

## **2.3.Importancia de los resultados de aprendizaje**

*Las competencias que forma esta asignatura son relevantes porque contribuyen a la comprensión del fenómeno deportivo del deporte de la orientación y la BTT en el medio natural en todas sus aplicaciones prácticas (educativa, competitiva y recreativa) mediante el análisis de la práctica.*

*Esta comprensión supone la utilización de metodologías adecuadas a cada contexto social, así como su adecuación en función del contenido a impartir (orientación o BTT) y las necesidades del grupo objeto de la práctica (sesiones de iniciación, unidades didácticas, entrenamiento integrados en una planificación deportiva, etc.).*

## **3.Evaluación**

### **3.1.Tipo de pruebas y su valor sobre la nota final y criterios de evaluación para cada prueba**

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

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

actividades de evaluación:

Modalidad A: evaluación continua.

1. Asistencia al 80% de las prácticas (cuantificado de manera independiente las prácticas dedicadas a la orientación de las prácticas vinculadas a la bicicleta de montaña).
2. Trabajos de planificación, organización e implementación de una actividad conjunta de orientación y BTT en el medio natural (70% de la nota final).
3. Examen teórico (30% de la nota final).

No es necesario superar el apartado 3 para promediar la nota final.

Modalidad B: evaluación global.

1. Trabajos de planificación, organización e implementación de una actividad conjunta de orientación y BTT en el medio natural (50% de la nota final).
2. Examen teórico (50% de la nota final).

En la modalidad B, el alumno deberá superar (con una nota mínima de cinco puntos) el apartado 1 y 2 por separado para poder promediar la nota final.

Documentos de referencia para la calificación

- Competencias de la asignatura
- Participación activa con aprovechamiento de la actividad.
- Documentos de evaluación

## **4. Metodología, actividades de aprendizaje, programa y recursos**

### **4.1. Presentación metodológica general**

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

- a) Se abordan progresivamente los contenidos teóricos de modo expositivo.
- b) Se abordan progresivamente los contenidos prácticos de iniciación deportiva a la orientación y a la BTT.
- b) Se efectúan trabajos de planificación e implementación de actividades de orientación y BTT en entornos urbanos y rurales.
- c) En grandes grupos, todos los estudiantes vivencian experiencias de orientación y BTT planificadas previamente por un grupo reducido de estudiantes.

### **4.2. Actividades de aprendizaje**

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

A) Exposición de los siguientes bloques temáticos:

- 1.- Fundamentos conceptuales de las actividades físicas en la naturaleza de orientación y BTT: Concepto, trayectoria histórica y sociocultural, valores educativos.
- 2.- La orientación.
  - 2.1. Concepto y generalidades. La orientación deportiva y sus modalidades.
  - 2.2. Materiales, equipamientos e infraestructuras.  
26342 - Orientación y bicicleta todo terreno
  - 2.3. Procedimientos de orientación en la naturaleza: Interpretación Cartográfica. Orientación con G.P.S. Coordenadas U.T.M. Modalidades deportivas de orientación.
  - 2.4. Contenidos de desarrollo práctico específico.
    - 2.4.1.-El diseño de mapas de orientación: Ocad.
    - 2.4.2.-Los métodos de trazado y balización: Sistema Sportiden.
    - 2.4.3.-Modalidad O.Pie.
    - 2.4.4.- Modalidad O.Btt.
    - 2.4.5.-El entrenamiento técnico de orientación.
- 3.- La bicicleta todo terreno.
  - 3.1. Concepto y generalidades. Las diferentes modalidades.

ciclistas en el ámbito de las actividades en el medio natural.

3.2. Materiales, partes, mecánica de funcionamiento de sus componentes. Indumentaria. Posiciones y técnicas básicas.

3.3. Contenidos de desarrollo práctico específico.

B) Lecturas obligatorias de bibliografía específica.

C) Vivencia de actividades de orientación y BTT en entornos rurales y naturales.

D) Análisis de programas y proyectos de turismo activo.

E) Diseño de trabajo práctico: elaboración y desarrollo de propuestas prácticas en entornos urbanos y rurales de orientación y BTT.

F) Búsqueda y creación de materiales y actividades para planificar procesos de iniciación deportiva a ambas modalidades.

G) Exposición y defensa de trabajos.

#### **4.3. Programa**

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

A) Exposición de los siguientes bloques temáticos:

1.- Fundamentos conceptuales de las actividades físicas en la naturaleza de orientación y BTT: Concepto, trayectoria histórica y sociocultural, valores educativos.

2.- La orientación.

2.1. Concepto y generalidades. La orientación deportiva y sus modalidades.

2.2. Materiales, equipamientos e infraestructuras.

2.3. Procedimientos de orientación en la naturaleza: Interpretación Cartográfica. Orientación con G.P.S. Coordenadas U.T.M. Modalidades deportivas de orientación.

2.4. Contenidos de desarrollo práctico específico.

2.4.1.-El diseño de mapas de orientación: Ocad.

2.4.2.-Los métodos de trazado y balización: Sistema Sportiden.

2.4.3.-Modalidad O.Pie.

2.4.4.- Modalidad O.Btt.

2.4.5.-El entrenamiento técnico de orientación.

3.- La bicicleta todo terreno.

3.1. Concepto y generalidades. Las diferentes modalidades.

ciclistas en el ámbito de las actividades en el medio natural.

3.2. Materiales, partes, mecánica de funcionamiento de sus componentes. Indumentaria. Posiciones y técnicas básicas.

3.3. Contenidos de desarrollo práctico específico.

B) Lecturas obligatorias de bibliografía específica.

C) Vivencia de actividades de orientación y BTT en entornos rurales y naturales.

D) Análisis de programas y proyectos de turismo activo.

E) Diseño de trabajo práctico: elaboración y desarrollo de propuestas prácticas en entornos urbanos y rurales de orientación y BTT.

F) Búsqueda y creación de materiales y actividades para planificar procesos de iniciación deportiva a ambas modalidades.

G) Exposición y defensa de trabajos.

#### **4.4. Planificación de las actividades de aprendizaje y calendario de fechas clave**

##### **Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos**

La planificación de actividades, actualizada a cada año según el calendario académico oficial, se publicará al inicio de cada curso académico en la plataforma de enseñanza virtual MOODLE.

1.- Clases expositivas sobre los contenidos teóricos.

2.- Clases en grupos (dos grupos) para aprender los procesos de iniciación deportiva a ambas modalidades

3.- Clases de todo el grupo para experimentar actividades de orientación y BTT en entornos rurales y naturales previamente planificadas por grupos de alumnos.

#### **Bibliografía**

## Básica

- Ascaso, J. y otros (1996). *Actividades físicas en la Naturaleza*. M.E.C.- Madrid.
- Blandford P.W. 1989. *Manual de orientación. Uso de mapas y brújulas para aventureros, excursionistas, montañeros y navegantes*. Barcelona, Ed. Martínez Roca.
- Casterad, J. y Guillén, R. (2000). *Juegos al aire libre: Vámonos al parque*. En *Revista Aula de Innovación Educativa*, 57, pp. 27-32.
- Cervellati R., L. Pennisi, M.C. Ramorino 1988. *Las carreras de orientación. Cómo orientarse en la naturaleza*. Barcelona, Rodés ed. sRoC.
- Corbellini G. 2004. *Guía de orientación. El mapa. La brújula. El cielo. El GPS*. Madrid, Ed. Tutor. 4ª ed. 164 pág.
- Corberó M.V. et al. (1993). *Trabajar mapas*. Madrid, Alhambra Longman.
- Federación Española de Orientación (2008). *El entrenamiento del corredor de orientación*. Madrid. C.S.D.
- Fleming J. (1995). *Orientación. Todo sobre el mapa y la brújula*. Madrid, Ed. Desnivel.
- García Gómez E. (2001). *Carreras de orientación. El deporte del siglo XXI*. Madrid, Ed. Desnivel.
- García Pajuelo J. (1999). *Guía práctica para escuelas del deporte de la orientación*. Sevilla, Wanceulen Editorial Deportiva. 184 pág.
- Garde, J. Vidal, M. (1998). *Las carreras de orientación: técnicas avanzadas. Apuntes del curso de perfeccionamiento*. Club Ibón. Zaragoza
- Gómez Encinas V., J. Luna Torres, P.P. Zorrilla Sanz (1996). *Deporte de orientación. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid, Ministerio de Educación y Ciencia.
- Haberkorn M. (2004). *Manuel pratique des sports d'orientation*. Paris, Amphora Sports.
- Kronlund M. (1991). *Carrera de orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones*. Madrid.
- Lapetra y otros (2000). *Actividades físicas en la Naturaleza*. INDE.- Zaragoza.
- VV.AA. (2000) *Guía praxis para el profesorado de la ESO: Posibilidades de uso y disfrute de la bicicleta de montaña*. Praxis. Barcelona.

Clases magistrales.

Clases prácticas:

-Prácticas externas: Travesías BTT, Prueba O. Pie (Orientación a pie), Prueba O. BTT (Orientación en bicicleta de montaña) a desarrollar durante el semestre.

Entrega de trabajos: 15 días antes de la fecha de la convocatoria oficial de evaluación.

Exposición en público de contenidos teórico-prácticos vinculados a la asignatura: última semana del curso

## 4.5. Bibliografía y recursos recomendados

- García Pajuelo, Jesús. *Guía práctica para escuelas del deporte de la orientación* / Jesús García Pajuelo . 1a ed. Sevilla : Wanceulen, 1999
- Casterad Seral, Jaime. *Actividades en la naturaleza* / Roberto Guillén, Susana Lapetra, y Jaime Casterad . 1a. ed. Barcelona : Inde, 2000
- *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
- Blandford P.W. *Manual de orientación. Uso de mapas y brújulas para aventureros, excursionistas, montañeros y navegantes* Barcelona: Ed. Martínez Roca, 1989
- Casterad, J. y Guillén, R. . *Revista: Aula de innovación educativa: Juegos al aire libre: Vámonos al parque*. 57, pp. 27-32., 2000. Barcelona : Graó Educación, 1992- [Publicación periódica]
- Cervellati, R.. *Las carreras de orientación : cómo orientarse en la naturaleza* / R. Cervellati, L. Pennisi, M.C. Ramorino . 1a. ed. Barcelona : Rodés, 1988
- Corbellini, Giancarlo. *Guía de orientación : [el mapa, la brújula, el cielo, el GPS]* / Giancarlo Corbellini ; información astronómica de Enrico Miotto ; revisión y adaptación, Eusebio García Gómez . 3a ed. Madrid : Tutor, 2002
- *Trabajar mapas* / Ma. Victoria Corberó...[et al.] . 1a. ed. Madrid : Alhambra, 1988
- Mínguez Viñambres, Alberto. *El entrenamiento del corredor de orientación..* Madrid. Consejo Superior de Deportes., 2008
- Fleming J.. *Manual de orientación. Todo sobre el mapa y la brújula*. Madrid: Ed. Desnivel, 1995
- García Gómez, Eusebio. *Carreras de orientación : el deporte del siglo XXI* / Eusebio García Gómez . 1a ed. Madrid: Desnivel, 2001
- Garde, J. Vidal, M.. *Las carreras de orientación: técnicas avanzadas. Apuntes del curso de perfeccionamiento* Zaragoza: Club Ibón, 1998
- 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

- Haberkorn M. . Manuel pratique des sports d'orientation Paris, Amphora Sports, 2004
- Kronlund, Martín. Carrera de orientación: técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones. Madrid: Kronlund, Martin H. A., 1991
- Lapetra, S.; Guillén, R.; Generelo, E. y Casterad, J. (1998). Las posibilidades de uso y disfrute de la bicicleta de montaña. En Camerino, O. y Castañer, M. (Coords.), Guías Praxis para el profesorado. Educación Física. Contenidos, Actividades y Recursos (425-477). Barcelona: Praxis.