



PROGRAMAS DE ASIGNATURAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (INEF)

NOMBRE DE LA ASIGNATURA: Actividades y Deportes de Orientación y Multiaventura

CRÉDITOS: 4

CURSO EN EL QUE SE IMPARTE: Segundo

CARÁCTER DE LA ASIGNATURA: Optativa

PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA:

El Plan Curricular de esta asignatura está dirigido básicamente hacia el aprendizaje de aquellas materias que concurren en el ámbito de la actividad físico-deportiva y del turismo activo realizados en el medio natural, aplicándose principalmente al marco o itinerarios de educación (IE) y del ocio, recreación y salud (IORS). Se hace notar que es igualmente importante no solo el conocimiento teórico de los contenidos, sino que también es necesario el dominio práctico de las técnicas y pautas de actuación que conforman la parte práctica del programa.

Puesto que es una asignatura optativa que se desarrolla exclusivamente en segundo año del plan de estudios de la licenciatura, y dado el carácter de la materia a impartir, el nivel docente a utilizar será básico y fundamental, desarrollando aquellos conceptos y técnicas necesarias para su posterior aplicación en los campos educativo, turístico, deportivo y recreativo.

Dada la demanda social existente para la ocupación del tiempo libre se hace necesario aproximar al alumno a todas aquellas experiencias y conocimientos, tanto teóricos como prácticos, que le permitan formarse en el espacio del turismo activo y la recreación conociendo la gran variedad de actividades físicas y deportivas que lo constituyen.

De la totalidad de deportes y actividades de Aire Libre que se asoman a esta asignatura, se han seleccionado los cuatro indicados en este programa, por considerar que son los que mejor se adecuan a los itinerarios descritos así como por su viabilidad de aplicación y adaptación tanto al contexto urbano como al natural.

No obstante, a medida que las tendencias sociales avancen y las actividades físicas y deportivas en la naturaleza evolucionen, se modificarán o ampliarán estos contenidos con el objetivo de hacer una asignatura viva y actualizada.

OBJETIVOS GENERALES DE LA ASIGNATURA:

- Desarrollar una asignatura cuyos contenidos estén acordes con las tendencias sociales deportivo-recreativas del momento y las necesidades finalistas del sector turístico.
- Dar a conocer a nivel teórico y práctico aquellos deportes y actividades seleccionadas, propias del medio natural, y cuyo desarrollo y actualización ofrecen la posibilidad de ser aplicadas al contexto urbano.
- Proporcionar al alumnado los conocimientos y experiencias necesarias para crear hábitos de conducta que le permitan realizar un uso razonado de los deportes y actividades propuestas atendiendo a los principios ecológicos y medioambientales.
- Facilitar los conocimientos, técnicas, vivencias y recursos necesarios para que el alumno aplique y realice en su futuro profesional estas actividades en el ámbito de la Educación Física y los Deportes.
- Iniciar al alumno en la práctica y conocimiento de habilidades motrices específicas.



DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS EN BLOQUES DIDÁCTICOS:

El contenido de esta materia se distribuye en tres Unidades Didácticas desarrollándose en una primera fase como conocimientos estanco, para buscar en una segunda fase la interdisciplinariedad.

Las Unidades o Bloques Didácticos son los siguientes:

- U.D. nº 1 Fundamentación y conceptualización de las actividades físicas y deportivas en la naturaleza.
- U.D. nº 2 Ámbito taxonómico.
- U.D. nº 3 Aplicaciones prácticas.

El programa de la asignatura que nutre cada uno de estos Bloques Didácticos es el siguiente:

1^{ER} BLOQUE

FUNDAMENTACIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 1^{ER} BLOQUE:

- Conocer las tendencias y evolución de las actividades deportivas en el medio natural.
- Analizar las razones del incremento de personas que desarrollan actividades deportivas y de ocio activo en el medio natural y sus perspectivas.
- Reflexionar sobre los deportes y actividades de Aventura practicados en el Medio Natural como espacio educativo y de socialización.
- Comprender y determinar la importancia que tiene la evaluación del impacto ambiental de las actividades físico-deportivas realizadas en la naturaleza.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS:

- Tema 1:** Bases Conceptuales y Marco de Incidencia de las Actividades Físicas y Deportivas en la Naturaleza.
- Tema 2:** Enfoque y Recursos Educativo-Recreativos de la Actividad Físico-Deportiva y de Multiaventura en el Medio Natural.
- Tema 3:** Hacia un Modelo Sostenible de la Práctica Físico-Deportiva y de Aventura en los Espacios Deportivos Naturales. Criterios para Establecer Actividades Deportivas Compatibles con el Medio Natural.

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

ALARCÓN, J. (1996). "Deportes de Aventura en España". Ediciones J.D, Barcelona.

ASPAS, ASPAS, JM. (2000). "Los Deportes de Aventura. Consideraciones Jurídicas sobre el Turismo Activo", Editorial Prames, Madrid.

CAMPS CERVERA, V. (1998). "Los valores de la educación". ANAYA. Madrid 1994 (5ª edición).

COLOM CAÑELLAS, A. (2000). "Desarrollo sostenible y Educación para el desarrollo", Octaedro Editorial. Barcelona.

GÓMEZ ENCINAS, V. (1994). "Deporte, Ocio y Medio Ambiente". Apuntes Curso de Especialización en Ocio y Recreación Deportiva. Universidad Politécnica/INEF de Madrid.

GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. (1995). "Valores sociales y deporte". Gymnos. Madrid.

HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J.L., Y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996). "La actividad física y deportiva en los centros educativos". M.E.C. Consejo Superior de Deportes. Madrid.



- I.N.E.F. (1997). “Legislación sobre : Espacios naturales protegidos”. Documento monográfico I.N.E.F. Madrid.
- MARTINEZ RODRIGUEZ, J. (1998). “Elementos básicos de educación ambiental”. Ayuntamiento de Madrid. Concejalía de medio ambiente. Madrid .
- RUIZ DE LARRAMENDI, A. (1992). “Espacios naturales protegidos de España”. INCAFO. Guías Periplo. Madrid.
- TOLA, J., INFUESTA, E. (2003). “Ecología”, Parragón Ediciones. Barcelona.
- VILLALVILLA ASEÑO, H. (1994). “El impacto de las actividades deportivas de ocio/recreo en la naturaleza”. AEDENAT. Madrid.
- VUORI, I., FENTEM, P., SVOBODA, B., Y OTROS. (1996). “La función del deporte en la sociedad. Salud, socialización, economía”. M.E.C. Consejo Superior de Deportes. Madrid.

2º BLOQUE

ÁMBITO TAXONÓMICO.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 2º BLOQUE :

- Analizar y Evaluar las clasificaciones establecidas. Realización de propuestas.
- Conocer el marco conceptual, historia, descripción técnica, materiales empleados, criterios de seguridad y modalidades de los deportes y actividades de multiaventura y riesgo en la naturaleza.
- Estudio y Análisis del medio en el que se desarrollan las actividades deportivas acuáticas, terrestres y aéreas.
- Conocer la aplicación tecnológica para la evolución de los deportes de aventura.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS:

Tema 4:	Clasificación de las Actividades Físicas y Deportivas en la Naturaleza.
Tema 5:	Actividades Aéreas.
Tema 6:	Actividades Acuáticas.
Tema 7:	Actividades Terrestres.

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- ACUÑA DELGADO, A. (1991) “Manual didáctico de actividades en la naturaleza”. Wanceulen, Sevilla.
- APUNTS. EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES (1995) “Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: Análisis sociocultural”, Barcelona: Generalitat de Catalunya. INEFC (Monografía, nº 41).
- BAREA CERVERA, A. (1979). “Actividades en la Naturaleza”. Madrid : Instituto Nacional de Educación Física. Consejo Superior de Deportes.
- GERICÓ LIZALDE, R., Tema 52. (1989): " La actividad física en el medio natural. Tipos de actividades en la naturaleza: su clasificación", en CEPID Centro de estudios de planificación e investigación deportiva, Bases para la nueva Educación Física. Madrid. Gymnos.
- QUEROL, S., MARCO J. (1998). “Créditos variables de Actividades en la Naturaleza”. Paidotribo, Barcelona.

3^{ER} BLOQUE

APLICACIONES PRÁCTICAS

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL 3^{ER} BLOQUE:



- Conocer el concepto, generalidades, modalidades, historia y situación actual del deporte de Orientación.
- Aprender y vivenciar los aspectos técnicos, tácticos y de entrenamiento del deporte de orientación, así como los procedimientos básicos para el trazado de recorridos.
- Conocer los aspectos básicos del piragüismo y los juegos náuticos, así como las características del Kayak-Polo, evolución histórica, equipamiento y material específico de este deporte.
- Aprender y vivenciar los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos del Kayak-Polo, así como comprender y dominar las interrelaciones de los distintos elementos que intervienen en el juego.
- Conocer la situación actual del Submarinismo deportivo en España, modalidades, sistemas de enseñanza y titulaciones.
- Aprender y vivenciar los aspectos técnicos y procedimientos de actuación del buceo en apnea, así como comprender los aspectos fisiológicos y fisiopatológicos de la inmersión del cuerpo humano en el agua.
- Conocer y analizar las características de organización y diseño de las diferentes pruebas de multiaventura que se desarrollan en nuestro país.
- Aprender y vivenciar los requerimientos físicos, psíquicos y técnicos que intervienen en la participación en pruebas de Multiaventura y Raid.
- Realizar tres salidas de fin de semana para participar en pruebas y competiciones de Deporte de Orientación, Kayak-Polo y Multiaventura.

- DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS (TEMAS DEL BLOQUE):

Tema 8:	Deporte de Orientación (Orienteering).
Tema 9:	Kayak-Polo.
Tema 10:	Actividades Subacuáticas. Buceo con equipo Ligero.
Tema 11:	Pruebas de Multiaventura.

- BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA DEL BLOQUE:

- AVILA RECATERO, L. (1995): "Por debajo de la cota cero". Manual de buceo autónomo". Barcelona. Hispano Europea.
- BERGIA C. Y OTROS. (1997). "Iniciación al Piragüismo". Gymnos, Madrid.
- BARFOOT, BRIAN. (1990): "Canoe Polo. Coaching and Tactics". Luton (GRB).
- BOSWELL, J. (1980). "Manual de Supervivencia". Martinez Roca, Barcelona.
- CAPDEVILA, L y AGUILERA, M. (2001). "Raids. La Aventura del Deporte", Ediciones Desnivel, Madrid.
- CLUB MADRILEÑO CIENCIAS. (1996). "Reglamento Internacional de Kayak - Polo" (pendiente de la aprobación y publicación por la Federación Española de Piragüismo), Monografía. Madrid.
- ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES DE PIRAGÜISMO. (1994). "Kayak Polo entrenamiento y tácticas". Comunicaciones técnicas volumen XI. Federación Española de Piragüismo. Madrid.
- GÓMEZ ENCINAS, V., LUNA TORRES, J., ZORRILLA SANZ, P. (1996). "Deporte de Orientación". M.E.C. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- GÓMEZ RODRIGUEZ, J. (1996). "La técnica y su entrenamiento en el Kayak - Polo", en *Revista Aguas Vivas*. Paginas técnicas, cuaderno Nº 25. Federación Española de Piragüismo.
- MALAMAS, JEAN-P. (1996). "1000 Ejercicios y Juegos de Buceo y Actividades Subacuáticas". Hispano Europea. Barcelona.
- MARTIN KRONLUND, H. (1991). "Carrera de Orientación. Técnica, táctica y estrategia de la carrera de orientación y del trazado de recorridos para las competiciones". Martín H.A. Madrid.



MASSON, I. (2000). "Le Guide Practique du Raid", Edition V02 Diffusion, Millau Cedex, France.

MUSSIG, S. (1988): "Submarinismo Deportivo". Barcelona. CEAC.

PADI. (1993). "Manual de buceo en aguas abiertas". PADI EU SERVICES AG. Hettlingen (CH).

EVALUACIÓN:

- TIPO DE EVALUACIÓN:

El temario de la asignatura se distribuye en dos tipos de contenidos: teórico y práctico. Será necesario superar ambos para obtener el apto en la asignatura. En el contenido teórico se exigirá una prueba escrita. En el contenido práctico se exigirá asistencia obligatoria y prueba práctica final.

- EXÁMENES FINALES, INDICANDO CONTENIDOS Y CONDICIONES DE REALIZACIÓN (LA FECHA LA MARCARÁ JEFATURA DE ESTUDIOS)

Se realizarán cuatro exámenes para superar la asignatura. Uno teórico y tres prácticos: Deporte de Orientación, Kayak-Polo o Buceo Ligero (el alumno elegirá uno de los dos) y Multiaventura.

Contenidos:

· **Contenido teórico:** Esta formado por toda la información facilitada al alumno tanto en las clases puramente teóricas y clases prácticas, como por todos aquellos documentos y bibliografía que se indiquen en las clases. La prueba teórica se realizará el día oficial indicado por Jefatura de Estudios. Consistirá en un examen tipo tema, test, preguntas abiertas, a desarrollar o sus combinaciones.

· **Contenido práctico:** Esta formado por todos los conocimientos y vivencias académicas que el alumno reciba en las diferentes prácticas. Se realizarán dos tipos de prácticas:

- En Piscina Cubierta. Se desarrollarán en horario de clase y se corresponden con los contenidos de Kayak-Polo y Buceo con equipo ligero (según elección del alumno). Para poder presentarse a los exámenes finales teórico y práctico se deberá asistir y participar como mínimo en el 90% de estas sesiones prácticas.

- Al Aire Libre. Se desarrollarán fuera del horario de clase, en fin de semana (viernes, sábado y/o domingo). Se corresponde con los contenidos de Deporte de Orientación y Multiaventura. Para poder presentarse a los exámenes finales teórico y práctico se deberá asistir y participar en el 100% de estas sesiones prácticas.

Condiciones realización: Para poder realizar el examen teórico es condición imprescindible tener superadas las prácticas obligatorias de la asignatura.

- SISTEMA DE CALIFICACIÓN:

La calificación del contenido teórico se corresponde, en base diez, con el 60% del total de la puntuación máxima, es decir, sobre 6 puntos de la nota final.

La calificación del contenido práctico se corresponde, en base diez, con el 40% del total de la puntuación máxima, es decir, sobre 4 puntos de la nota final. Las pruebas consistirán en la resolución de problemas de carácter absolutamente práctico, sobre el terreno, referente a los contenidos desarrollados en el curso. Los exámenes se realizarán en el día seleccionado por Jefatura de Estudios (piscina: Kayak-Polo y Buceo), y en el propio medio natural coincidiendo con las fechas de salida de Orientación y Multiaventura.

- BIBLIOGRAFÍA GENERAL:

ACUÑA DELGADO, A. (1991) "Manual didáctico de actividades en la naturaleza". Wanceulen, Sevilla.



AUCKLAND JORUN, K (1991). “Aprender orientación” (fichas de aprendizaje). Rebard Kartservice Edit. Sandefjord (Noruega).

BARGUÉS, R. (1979). “Barotraumatismos”. Jano.

BOVE, A.A. (1997). “Diving medicine third edition” W.B. Saunders company. USA.

BREITISH CANOE, U. (1991): "Canoing handbook". London (GRB). British Canoe Union.

BRUCE, E. (1981). “El crucero con mal tiempo”. H. Blume, Madrid.

COLECCIÓN AVENTURA. (1996). “Rafting, Hidrospeed, Piragüismo”. Plaza & Janes, Barcelona.

COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL, FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO. (1993). "Piragüismo I y II ". (Los deportes olímpicos; 19 - 20). Comité Olímpico Español. Madrid.

CORBERÓ, M^ºV., FIGUERAS,P., LLADÓ,C., MURGADAS, F.. (1989): "Trabajar mapas". Madrid. Alhambra.

DEBATE. (1993): "Cómo funciona la naturaleza". Londres (GRB). DEBATE.

DURAN, J. (1995). “Análisis evolutivo del deporte en la sociedad española (1975-1990) : Hacia una creciente complejidad y heterogeneidad deportiva” en : *Revista Española de Educación Física y Deportes*. Vol.2.Nº1, pp. 15-24.

ELIAS, N. y DUNNING, E. (1992). “Deporte y Ocio en el proceso de la civilización”. Fondo de Cultura Económica.

FITERA J., MURTA, L. (1992). “Didáctica del deporte de la vela”. Ed. Campomanes, Madrid.

GÓMEZ MACERAGUE, F. (1986): "Iniciación al Aire Libre". Madrid. Alhambra.

HEINEMANN, K. (1995). “Tendencias de la investigación social aplicada al deporte” en : Políticas deportivas e investigación social. Pamplona, Gobierno de Navarra, pp 5-41.

LEY NÚM. 4/1989 de 27-3-1989 : “Conservación de los espacios naturales”. BOE 28-3-1989, Nº 74, pag. 8262.

M.E.C. (1989): "Diseño curricular de base. Educación secundaria obligatoria II". Madrid. Ministerio de Educación y Ciencia.

MCMENAMMIN, P. (2000). “National Geographic Adventure Sourcebook”, Ediciones National Geographic Society, New York.

MCNEIL,C., RAMSDEN,J., RENFREW,T. (1987). "Teaching Orienteering". HARVEYS. Doune (GRB).

MONJO, V. (1979). “Fisiopatología de la inmersión en apnea”. Jano.

OSMA RODRÍGUEZ, M^ºC. (1997). “El Deporte de Orientación”. Comunidad de Madrid. Dirección General de Deportes. Madrid.

PHILIPPE, S. (1978). “Terrain d’aventure: Espace de vie”. Ed. Féderop. Lyon.

RIVAS INFANTE, D. (2003). “Desarrollo Sostenible y Estructura Económica Mundial”; Cideal. Madrid.

RUIZ JIMÉNEZ, L. (1997). “Piragüismo recreativo en playas y piscinas”. Apuntes de las primeras jornadas sobre técnica de animación deportiva en el medio natural. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.

RUSE, DAVE. (1986): "Canoe Games". London (GRB). BLANK.

SILVESTRE, J.C. (1987). “La carrera de orientación. La salud en el correr”. Hispano Europea. Barcelona.

TAMAMES, R., BRENNAN, C., RUESCA, S.(1984). “El libro de la naturaleza”. EL PAIS. Madrid.

TERRADAS, J. (1979). "Ecología y educación ambiental". Omega. Barcelona.