

**TÍTULO: MAESTRO ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA.**  
**ASIGNATURA: ACTIVIDADES FÍSICAS EN LA NATURALEZA.**  
**CÓDIGO: 44603431**  
**CURSO: 2º**  
**CARÁCTER: OPTATIVA**  
**CRÉDITOS: 4,5 (T 1, P 3,5)**  
**DURACIÓN: Cuatrimestral**  
**DEPARTAMENTO: EXPRESIÓN MUSICAL Y CORPORAL**

### **BREVE DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO:**

Actividades de permanencia y progresión, juegos y deportes: técnicas básicas, organización, seguridad, materiales y construcciones.

### **OBJETIVOS:**

- Concienciar a los alumnos del valor educativo que tienen todas las actividades que se desarrollan en el medio natural.
- Conocer algunas técnicas básicas utilizadas en estas prácticas.
- Capacitar para analizar los riesgos de las mismas y seleccionar las oportunas medidas de seguridad.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos suficientes para la preparación y puesta en práctica de algunas de estas actividades, adaptándose a las condiciones reales.
- Conocer el impacto que estas actividades producen sobre el medio natural.

### **CONTENIDOS:**

1. Introducción a las actividades físicas en el medio natural.
  - 1.1.- Concepto y definición.
  - 1.2.- Evolución histórica.
  - 1.3.- Características.
  - 1.4.- Clasificación.
  - 1.5.- Planteamientos para su enseñanza-aprendizaje.
2. Técnicas específicas para su desarrollo.
  - 2.1.- Lectura del plano.
  - 2.2.- Utilización de la brújula.
  - 2.3.- Cabuyería.
3. Las actividades físicas en el medio natural.
  - 3.1.- Senderismo.
  - 3.2.- Juegos en la Naturaleza.
  - 3.3.- Carreras de Orientación.
  - 3.4.- Bicicleta de Montaña.
  - 3.5.- Tropa y escalada.
  - 3.6.- Piragüismo.
  - 3.7.- Actividades en la nieve.
4. El riesgo en las actividades físicas desarrolladas en el medio natural.



5. El impacto ambiental de las actividades físicas en el medio natural. Medidas para su disminución.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

A.A.V.V., (1995): *Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural*, en Apuntes de Educación Física, nº 41, Generalitat de Catalunya, Barcelona.

A.A.V.V., (1996): *Actividades en la naturaleza*, MEC, Madrid.

A.A.V.V., (1999): *Juegos de escalada*, INDE, Barcelona.

A.A.V.V., (2000): *Actividades en la Naturaleza*, INDE, Barcelona.

A.A.V.V., (2001): *Deporte y Naturaleza*, TALASA, Madrid.

COLORADO, J., (2001): *Montañismo y Trekking*, Desnivel, Madrid.

GILPEREZ, L., (1990): *Lectura de Planos*, Pénthalon, Madrid.

GÓMEZ, LUNA y ZORRILLA, (1996): *Deporte de Orientación*, MEC, Madrid.

HOFFMANN, M., (1994): *Manual de escalada*, Desnivel, Madrid.

KRONDLUND, M., (1991): *Carrera de Orientación*, KRONDLUND, Madrid.

LONG, J., (1995): *Escalar en Rocódromo*, Desnivel, Madrid.

LUEBBEN, C., y DIECKHOFF, S., (1995): *Nudos para escaladores*, Desnivel, Madrid.

MARBACH, G., y TOURTE, B., (2003): *Técnicas de espeleología alpina*, Desnivel, Madrid.

SANTOS, M.L., (2002): *Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*, Wanceulen, Sevilla.

SILVESTRE, J.C., (1987): *La carrera de orientación*, Hispano Europea, Barcelona.

VICENTE, E., (1980): *Piragüismo*, F.E.P., Madrid

WINTER, S., (2000): *Escalada deportiva con niños y adolescentes*, Desnivel, Madrid.

