## DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

**PLAN DE ESTUDIOS:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (PGR-DEPORTE)
**ASIGNATURA :** Actividad Física en la Naturaleza (3167)
**TIPO DE ASIGNATURA :** Práctica
**MODALIDAD :** Presencial
**CURSO ACADÉMICO:** 2026-2027
**GRUPO:** 2627-M2
**CENTRO:** Facultad de Ciencias de la Salud
**CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:** Obligatoria (OB)
**ECTS:** 6,0
**CURSO:** 2º
**TEMPORALIDAD:** 2º Semestre
**IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:**
Castellano, excepto las asignaturas de idiomas que se impartirán en el idioma correspondiente

## DATOS DEL DOCENTE

**NOMBRE Y APELLIDOS:** ARÁNZAZU AYLLÓN SÁNCHEZ
**EMAIL:** aayllon@uemc.es
**TELÉFONO:** 983 00 10 00
**HORARIO DE TUTORÍAS:** Martes a las 14:00 horas

**INFORMACIÓN SOBRE TITULACIONES :**

- Licenciado Ciencias de la Actividad Física y Deporte (Universidad *Universidad europea Miguel de Cervantes*)
- Master universitario: Máster en Innovación e Investigación en Actividad Física y Deporte

**EXPERIENCIA DOCENTE :**

- Cuenta con experiencia de Más de 10 años en docencia universitaria en el nivel del Grado ( Profesora de la UEMC desde el año 2013 dedicada principalmente a la dirección de TFGs en la Facultad de Ciencias de la Salud. Desde el año 2017 y hasta la actualidad he impartido diversas asignaturas del Grado en Ciencias de la actividad física y del deporte (Metodología del Entrenamiento Deportivo, Planificación Dirección y Gestión de Sistemas Deportivos, Juegos y Habilidades Motrices Básicas, Fundamentos de los Deportes: Actividades Acuáticas -Natación y Actividad Física en la Naturaleza. -Directora de la Unidad de Deportes, Salud y Bienestar desde el año 2017 hasta la actualidad)

**EXPERIENCIA PROFESIONAL :**

- Tiene experiencia en el ámbito profesional de Más de 10 años en el sector Privado (Coordinación y gestión de centros deportivos, entrenadora de equipos de natación de diferentes categorías )

**EXPERIENCIA INVESTIGADORA :**

- 3 años (En la actualidad no me encuentro en ningún grupo de investigación en activo, tras la desaparición del Grupo de Investigación Entrenamiento y Nutrición (GIEN) de la UEMC.Mi experiencia investigadora se centra en los ámbitos del control postural y el Repeat Bout Effect (RBE) con posterior aplicabilidad a las actividades acuáticas, también en temas relacionados con el daño muscular, RBE y el ejercicio excéntrico, habiendo realizado varias fases experimentales relacionadas con esos temas durante mi experiencia como alumna interna y en años posteriores.)

**OTROS DATOS CV :**

-Maestra en Educación Primaria, especialidad Educación Física.

-Máster Universitario en Innovación e Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

-Máster universitario prescripción del ejercicio para personas con patologías.

-Entrenadora Superior de Natación.

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE A ADQUIRIR POR EL ALUMNO

**GRANDES COMPETENCIAS :**

- GC1 - Competencia para llevar a cabo una intervención educativa con eficiencia en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte.
- GC3 - Competencia para actuar en la prevención, promoción, mantenimiento y mejora de la salud de las personas a través de la actividad física y deporte en cualquier contexto.
- GC4 - Competencia para actuar con fluidez mediante las manifestaciones del movimiento humano

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE :**

El alumno será capaz de:

- SC1.1 - Valorar proyectos y evaluar diferentes metodologías de enseñanza-aprendizaje empleadas en distintos contextos educativos.
- HD3.1 - Analizar, diagnosticar y promover estrategias y programas que fomenten la formación de hábitos saludables en la práctica de la actividad física y del deporte.
- CO4.1 - Conocer y comprender métodos, actividades y recursos para el desarrollo de las habilidades motrices básicas y el juego, de las actividades físico-deportivas, actividades expresivas corporales y danza
- CO4.4 - Conocer y comprender métodos, actividades y recursos para el desarrollo de las actividades en la naturaleza
- SC4.1 - Intervenir de forma eficiente en planes que impliquen manifestaciones del movimiento para toda la población.

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

**DESCRIPTOR DE LA ASIGNATURA :**

La asignatura de "Actividad Física en la Naturaleza" se encuentra ubicada en el segundo semestre de segundo curso. Las actividades en la naturaleza han ido cobrando importancia, y resulta evidente un deseo por parte de la población de poner en práctica estas actividades, lo que indica la existencia de un mercado de trabajo potencial. Además, el desarrollo de este tipo de contenidos ofrece numerosas posibilidades educativas en la enseñanza de la Educación Física tanto en el ámbito reglado, como en el no reglado o en el ocio. La asignatura aproximará al alumno el concepto de las actividades físicas en el medio natural y los diferentes ámbitos de aplicación. Se llevarán a cabo diferentes actividades físicas en el medio natural en las que el alumno podrá vivenciar las posibilidades de este tipo de actividades y las medidas de seguridad que se han de tomar en las mismas. Es necesario un nivel mínimo de condición física, saber nadar y saber montar en bicicleta.

**CONTENIDOS MÍNIMOS :**

Aproximación conceptual a las actividades físicas en el medio natural

Ámbitos de aplicación de las actividades físicas en el medio natural

Gestión y organización de las actividades físicas en el medio natural

Prácticas en el medio natural y medidas de seguridad que se han de tomar en las mismas

**RECURSOS DE APRENDIZAJE :**

- **Recursos didácticos:** Recursos multimedia
- **Recursos tecnológicos :** Plataformas de aprendizaje en línea, Herramientas de presentación
- **Recursos audiovisuales:** Vídeos y podcast

**OBSERVACIONES DEL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA:**

Todos los contenidos serán desarrollados por la profesora en el aula. La profesora aportará en Moodle todas las presentaciones con los contenidos mínimos, pero se recomienda completar estas presentaciones con las explicaciones realizadas en el aula.

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

**BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:**


- Mario Triguero Saguillo y Daniel Arrojo Marugán (2022): Organización de Itinerarios.. Arán Ediciones. ISBN: 9788418987922
- David Caballero (2018): Manual práctico de orientación con con mapa y GPS.. Desnivel. ISBN: 9788498294354
- Jose María Nasarre (2013): Responsabilidad Civil en Deportes de Montaña y Actividades en la Naturaleza.. Desnivel. ISBN: 9788418987922
- Antonio Granero Gallegos, Antonio Baena Extremera (2010): Actividades físicas en el medio natural : teoría y práctica para la educación física actual.. Wanceulem. ISBN: 9788498238549


**OTRAS FUENTES DE REFERENCIA:**

Comité de Seguridad - FEDME(https://seguridadfedme.es/)
Página web del Comité de Seguridad de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada

FDMESCYL(http://www.fclm.com)
Página web de la Federación de Deportes de Montaña, Escalada y Senderismo de Castilla y León

## PLANIFICACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA

**TIPO DE ASIGNATURA :**

Práctica

**METODOLOGÍAS:**

**MÉTODO DIDÁCTICO:**

Se desarrollarán sesiones teóricas para transmitir los conocimientos necesarios y las bases teóricas de la asignatura.

**MÉTODO DIALÉCTICO:**

Se plantearán diferentes temas referidos a la materia para su debate y discusión.

**MÉTODO HEURÍSTICO:**

Será el método principal de la asignatura priorizando que el alumno asuma un papel activo en el proceso de aprendizaje adquiriendo los conocimientos mediante la experimentación y la resolución de problemas y cuestiones previamente seleccionados por la docente.

**ACTIVIDADES FORMATIVAS :**

**CONSIDERACIONES DE LA PLANIFICACIÓN:**

Semana 1 Tema 1. Aproximación conceptual a las A.F. en el medio natural. Tema 2. Ámbitos de aplicación de las A.F. en el medio natural. Clase presencial. Trabajo en grupo.
Semana 2 Tema 3. Gestión y organización de las A. F. en el medio natural. Clase presencial.
3.1. Actividades Outdoor. Seminario.
3.2. Gestión del Riesgo. Clase presencial. Trabajo en grupo. PBL análisis de accidente.
Semana 3 Tema 4. Deportes de nieve. Clase práctica.
Semana 4 Tema 5. Orientación. Clase presencial. Laboratorio informático software GPS.

Semana 5 Tema 7. Senderismo. Clase presencial. Evaluación
Semana 6 Tema 6. Escalada y cabuyería. Clase presencial. Evaluación
Semana 7 Tema 5 y 6. Escalada y orientación. Clase práctica. Trabajo en grupo. Evaluación
Semana 8 Tema 7. Senderismo. Clase práctica. Trabajo en grupo. Evaluación
Semana 9 Tema 3. BTT. Clase presencial. Trabajo en grupo. Evaluación
Semana 10 Tema 6. Cabuyería y parque de cuerdas. Clase práctica. Trabajo en grupo. Evaluación
Semana 11 y 12 BTT. Clase práctica. Evaluación
Semana 13 Tema 9. Escalada-Vía Ferrata-Espelología CPR Palencia. Clase práctica. Evaluación
Semana 13 Tema 8. Trabajo en grupo. Evaluación
Semana 14 Tema 10. Actividad medio acuático. Clase práctica. Evaluación
Semana 15 Presentación de trabajos. Evaluación.

Esta planificación puede verse modificada por causas ajenas a la organización académica.

La responsable de la asignatura informará convenientemente a los alumnos de las nuevas modificaciones puntuales.
Las tutorías individuales podrán ser presenciales o por Teams. Las tutorías académicas grupales serán presenciales y se realizarán en la semana amarilla.

## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES Y EVALUACIONES :

### PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES:

| Actividad | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | EF | ¿Se evalúa en CO? | Sistema evaluación | ¿Se mantiene en CE? | Convocatoria extraordinaria |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Prueba de ejecución de tareas reales o simuladasS** Sesión práctica impartida de manera grupal por los estudiantes | | | | | | | X | X | X | X | X | X | X | X | | | X | Ejecución de prácticas:50% | X | |
| **Trabajos y proyectos** Se realizarán proyectos breves en el aula sobre la temática teórica más importante. | | | X | | X | X | | | | | | | | | | | X | Pruebas escritas:20% | X | |
| **Examen** Examen de la asignatura realizado en la fecha que indique decanato | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | Pruebas escritas:30% | X | |

### CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA ORDINARIA:

-Prueba final de convocatoria ordinaria (30 %). Se realizará una prueba final tipo test (no hay parciales) que se corresponderá con el 30 % de la asignatura. Es necesario obtener una calificación de al menos 5 sobre 10 en la prueba final. En caso de no superar la asignatura en Convocatoria Ordinaria se deberá repetir la prueba final (nota menor de 5 sobre 10) en la Convocatoria Extraordinaria.
-Proyecto de planificación y gestión de una práctica (50%). Es necesario obtener una calificación de al menos 5 sobre 10 para superar el trabajo de la asignatura. En caso contrario, la asignatura se considerará no superada en Convocatoria Ordinaria y el proyecto de planificación trabajo deberá presentarse nuevamente en la fecha de evaluación final de la Convocatoria Extraordinaria. Se evaluará la redacción del proyecto, la ejecución y la presentación del mismo en clase en la última semana.
-Trabajos y proyectos a lo largo del curso (20 %). Se realizarán varios trabajos a lo largo del curso con la misma ponderación. No es necesario la obtención de una nota mínima en cada uno de los trabajos. Es necesario obtener una calificación de al menos 5 sobre 10 en el promedio de todos los trabajos.

NOTAS COMUNES PARA LA EVALUACIÓN ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA
Los sistemas de evaluación descritos en esta GD son sensibles tanto a la evaluación de las competencias como de
los contenidos de la asignatura.
La realización fraudulenta de cualquiera de las pruebas de evaluación, así como la extracción de información de las pruebas de evaluación, será sancionada según lo descrito en el Reglamento 7/2015, de 20 de noviembre, de Régimen Disciplinario de los estudiantes, Arts. 4, 5 y 7 y derivarán en la pérdida de la convocatoria correspondiente, así como en el reflejo de la falta y de su motivo en el expediente académico del alumno.
En caso de que la nota media de la asignatura sea mayor que 5, pero se haya obtenido una calificación menor a 5 en la prueba final o en el proyecto de planificación la nota en las actas será de 4.

**CONSIDERACIONES DE LA EVALUACIÓN EN LA CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:**

-Prueba final tipo test de convocatoria ordinaria (30 %). Se deberá repetir la prueba final si esta se ha suspendido (nota menor de 5 sobre 10) en la Convocatoria Ordinaria. En caso contrario se guardará la nota.
-Proyecto de planificación y gestión de una práctica (50 %). El trabajo deberá presentarse nuevamente en la fecha de evaluación final de Convocatoria Extraordinaria si no se superó en la Convocatoria Ordinaria, según las indicaciones del profesor. Se evaluará la redacción del proyecto y la presentación del mismo al profesor. Es necesario obtener una calificación de al menos 5 sobre 10 para superar el trabajo de la asignatura. En caso contrario, la asignatura se considerará no superada.
-Trabajos y proyectos a lo largo del curso (20 %). Se deberán repetir los trabajos suspensos si el promedio de los mismos en convocatoria ordinaria es inferior a 5 sobre 10.

**SISTEMAS DE EVALUACIÓN:**

| Tipo de asignatura | Pruebas escritas | Pruebas orales | Ejecución práctica | Técnicas de observación |
|---|---|---|---|---|
| Práctica | 50 % | 0 % | 50 % | 0 % |