

### DATOS BÁSICOS DE LA GUÍA DOCENTE:

<b>Materia:</b>	ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE MONTAÑA		
<b>Identificador:</b>	30668		
<b>Titulación:</b>	GRADUADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE. 2012 (14/05/13)		
<b>Módulo:</b>	FUNDAMENTOS DE LOS DEPORTES		
<b>Tipo:</b>	OBLIGATORIA		
<b>Curso:</b>	3	<b>Periodo lectivo:</b>	Segundo Cuatrimestre
<b>Créditos:</b>	6	<b>Horas totales:</b>	150
<b>Actividades Presenciales:</b>	62	<b>Trabajo Autónomo:</b>	88
<b>Idioma Principal:</b>	Castellano	<b>Idioma Secundario:</b>	Inglés
<b>Profesor:</b>	MARCEN CINCA, NOEL (T) C I M A R R A S O T A L , CRISTINA	<b>Correo electrónico:</b>	nmarcen@usj.es ccimarras@usj.es

### PRESENTACIÓN:

A través de esta asignatura se llevará a cabo una introducción a las características y particularidades de las actividades deportivas de montaña, estudiando la dinámica general de cada deporte, sus elementos técnicos, tácticos y reglamentarios. Se desarrollará el estudio de las siguientes modalidades deportivas: Esquí, Escalada, Barranquismo, Bicicleta de montaña y Orientación.

Los contenidos de la asignatura son predominantemente prácticos, durante las clases prácticas se realizará esquí de fondo (estilo clásico), esquí alpino, escalada en rocódromo, el descenso de un barranco acuático, la planificación y ejecución de dos salidas de BTT y la organización de actividades de orientación deportiva. De cada especialidad se estudiarán los aspectos de seguridad, técnicos, de enseñanza-aprendizaje, organización de eventos, etc.

La asignatura se divide en 3 grandes bloques:

- Deportes de Nieve (esquí de fondo, esquí alpino)
- Deportes de Montaña 1 (escalada, barranquismo)
- Deportes de Montaña 2 (BTT, orientación)

Debido a las posibles restricciones por causa del Covid19 las actividades planificadas pueden sufrir variaciones.

### COMPETENCIAS PROFESIONALES A DESARROLLAR EN LA MATERIA:

<b>Competencias Generales de la titulación</b>	G02	Capacidad de organización y planificación
	G07	Capacidad para resolución de problemas y la toma de decisiones
	G12	Capacidad de razonamiento crítico
	G15	Capacidad de adaptación a las nuevas situaciones
<b>Competencias Específicas de la titulación</b>	E01	Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
	E05	Capacidad para evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud
	E06	Capacidad para identificar riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas
	E07	Capacidad para planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y actividades físico-deportivas
	E09	Capacidad para seleccionar y saber utilizar el materiales y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad
<b>Resultados de</b>	R01	Conocer y entender las características del deporte en el medio natural.

<b>Aprendizaje</b>	R02	Comprender la dinámica general de estos deportes
	R03	Analizar diferentes aspecto técnico-tácticos de estos deportes
	R04	Conocer y transmitir conceptos de iniciación deportiva para estos deportes
	R05	Diseñar programas de trabajo de iniciación deportiva para de diferentes edades y etapas evolutivas
	R06	Resolver situación conflicto ante problemas de aprendizaje deportivo
	R07	Planificar y organizar actividades y eventos relacionados con estos deportes
	R08	Proponer y aplicar un amplio repertorio de ejercicios de entrenamiento técnico

### REQUISITOS PREVIOS:

Dadas las características de estas especialidades deportivas, así como sus exigencias a nivel físico y coordinativo, hacen necesario que los alumnos posean un nivel mínimo suficiente tanto a nivel condicional como coordinativo. Para el adecuado desarrollo de las sesiones prácticas, es necesario que el/ la alumno participe con la vestimenta deportiva y calzado adecuados de acuerdo a cada especialidad deportiva y la regulación de seguridad propia de la misma.

Aquellos alumnos que padezcan o hayan padecido algún tipo de afección (lesiones, problemas cardiacos, respiratorios, etc.) que limite su capacidad física, deberán comunicarlo al profesor responsable de la asignatura a lo largo de la primera semana del curso.

### PROGRAMACIÓN DE LA MATERIA:

#### Contenidos de la materia:

<b>1 - Esquí</b>
1.1 - Esquí de fondo
1.1.1 - Iniciación al esquí de fondo
1.1.2 - Aspectos técnicos básicos y reglamentarios del esquí de fondo
1.1.3 - Metodología de enseñanza-aprendizaje del esquí de fondo
1.2 - Esquí Alpino
1.2.1 - Iniciación al esquí Alpino
1.2.2 - Aspectos técnicos básicos y reglamentarios del esquí alpino
1.2.3 - Metodología de enseñanza-aprendizaje del esquí alpino
<b>2 - Escalada</b>
2.1 - Iniciación a la escalada
2.2 - Aspectos técnicos básicos y reglamentarios de la escalada
2.3 - Metodología de enseñanza-aprendizaje de la escalada
<b>3 - Orientación</b>
3.1 - Iniciación a la orientación
3.2 - Aspectos técnicos básicos y reglamentarios de la orientación
3.3 - Metodología de enseñanza-aprendizaje de la orientación
<b>4 - Bicicleta de montaña</b>
4.1 - Iniciación a la bicicleta de montaña
4.2 - Aspectos técnicos básicos y reglamentarios de la bicicleta de montaña
4.3 - Metodología de enseñanza-aprendizaje de la bicicleta de montaña
<b>5 - Barranquismo</b>
5.1 - Iniciación del barranquismo
5.2 - Aspectos técnicos básicos y reglamentarios del barranquismo
5.3 - Metodología de enseñanza-aprendizaje del barranquismo

La planificación de la asignatura podrá verse modificada por motivos imprevistos (rendimiento del grupo, disponibilidad de recursos, modificaciones en el calendario académico, etc.) y por tanto no deberá considerarse como definitiva y cerrada.

### METODOLOGÍAS Y ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

**Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:**

**Metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar:**

La metodología utilizada será fundamentalmente práctica con un apoyo en fundamentos teóricos. A partir de las sesiones presenciales se propondrán una serie de trabajos autónomos y grupales con una clara orientación práctica, tutelados por el profesor. Las metodologías de enseñanza-aprendizaje a desarrollar serán las siguientes:

**SESIONES TEÓRICAS:**

Transmisión de contenidos a través de la exposición oral con el apoyo de las TIC (Tecnologías de la información y la comunicación). Durante la exposición se podrán plantear preguntas o situaciones problemáticas sobre un tema, introducir pequeñas actividades prácticas, resolver dudas que puedan plantearse, presentar informaciones incompletas, orientar la búsqueda de información, fomentar el debate individual o en grupo.

**SESIONES PRÁCTICAS:**

La metodología durante las sesiones prácticas tendrá una finalidad de trabajo en equipo, fortaleciendo unos valores de cooperación y respeto (entre otros). Se aplicarán estilos de enseñanza diversos, dependiendo de los objetivos docentes así como la naturaleza de la tarea. Entre éstos destacan: asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas o enseñanza recíproca.

**TRABAJO AUTÓNOMO:**

El trabajo autónomo por parte del alumnado adquiere un porcentaje elevado en el número de horas totales de las asignaturas. El alumnado deberá implicarse activamente en la elaboración de trabajos, búsquedas bibliográficas, ensayos coreográficos o análisis de artículos entre otros.

**TRABAJO DE GRUPOS:**

El alumnado en grupos de 4 ó 5 alumno/ as realizarán una progresión teórico/ práctica de los fundamentos desarrollados en la asignatura con la elección de un tema y formato determinados por el docente.

**SESIONES DE TUTORÍA:**

El estudiante podrá plantear, tanto de forma presencial como a través de la plataforma virtual, todas aquellas dudas que no han podido ser solucionadas durante las clases presenciales. Por otra parte, durante estas sesiones se realizará un seguimiento de los grupos, supervisando y orientando directamente el proceso de cada una de las actividades realizadas. Los e-mails que se envíen al profesor/ a deberán permitir la identificación de su origen (renombrando el remitente con nombre y dos apellidos, curso y grupo), e indicarán en el asunto el motivo de la consulta; de igual modo, cada alumno situará en su perfil en la PDU una fotografía, acorde a su finalidad académica que permita identificarlo. Se responderán únicamente los emails o mensajes que contengan preguntas concretas acerca de la asignatura. No se atenderán e-mails las 72 horas anteriores al examen.

**LOS EQUIPOS INFORMÁTICOS O ELECTRÓNICOS DURANTE LAS CLASES SE UTILIZARÁN ÚNICAMENTE A INDICACIÓN DE LOS PROFESORES.**

**Volumen de trabajo del alumno:**

Modalidad organizativa	Métodos de enseñanza	Horas estimadas
<b>Actividades Presenciales</b>	Clase magistral	20
	Resolución de prácticas, problemas, ejercicios etc.	26
	Exposiciones de trabajos de los alumnos	5
	Proyección de películas, documentales etc.	4
	Asistencia a charlas, conferencias etc.	4

	Asistencia a tutorías	3
<b>Trabajo Autónomo</b>	Estudio individual	25
	Preparación de trabajos individuales	20
	Preparación de trabajos en equipo	23
	Tareas de investigación y búsqueda de información	5
	Lecturas obligatorias	9
	Lectura libre	2
	Otras actividades de trabajo autónomo	4
	<b>Horas totales:</b>	<b>150</b>

### SISTEMA DE EVALUACIÓN:

#### Obtención de la nota final:

Pruebas escritas:	35	%
Trabajos individuales:	15	%
Trabajos en equipo:	15	%
Prueba final:	35	%
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>%</b>

\*Las observaciones específicas sobre el sistema de evaluación serán comunicadas por escrito a los alumnos al inicio de la materia.

### BIBLIOGRAFÍA Y DOCUMENTACIÓN:

#### Bibliografía básica:

PUENTE, Robert. Técnica y pedagogía del esquí alpino. Manual del profesor. Madrid: Autoedición, 2008
PUENTE, Robert. El esquí. Madrid: Autoedición, 2009
HINDMAN, Steve. Esquí de fondo: Técnicas para disfrutar y mantenerse en forma. Madrid: Desnivel, 2007
GUERRERO, Carlos. Aprender a esquiar Una puerta abierta al mundo de la nieve. Orense: SAFE, 2013
HILL, Pete. Guía completa de escalada. Barcelona: Paidotribo, 2009
LONG, Steve. The climbing handbook. Londres: A black, 2007
RALEIGH, Duane. Nudos y cuerdas para escaladores. Madrid: Desnivel, 2007
BRINK, Tim. Manual completo de mountain bike. Barcelona: De Vecchi, 2008
VV.AA. Manual de orientación. Granollers: Alpina, 2011
Escuela Aragonesa de Montañismo. Manual de descenso de barrancos. Zaragoza: Prames, 2008
HELLISON, Don. Teaching responsibility through physical activity. Leeds: Human Kinetics, 2003
TARGET, Christian. Cómo se enseñan los deportes. Barcelona:INDE, 2002
PIERON, Maurice. Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos, 1988
CHEUNG S. & ZABALA M. Cycling Science. Leeds: Human kinetics, 2017
ORTEGA, JA. Descenso de barrancos. Técnicas básicas.Madrid: Desnivel, 2019

#### Bibliografía recomendada:

LEDESMA, Jimeno. Principios de meteorología y climatología. Paraninfo, 2010.
GORDON, Perry. Nudos: Una guía práctica para realizar paso a paso más de 100 nudos. Paidotribo, 2007.
HILL, Pete. Indoor climbing Technical skills for climbing walls for novices, experts and instructors. Reino Unido: Cicerone, 2009
LOPEZ, Manuel. Teoría y práctica del esquí de montaña. El dominio de todas las nieves y pendientes. Madrid: Desnivel, 2010

#### Páginas web recomendadas:

Federación Aragonesa de Montañismo	<a href="http://www.fam.es/">http://www.fam.es/</a>
Federación Aragonesa de Deportes de Invierno	<a href="http://www.fadiaragon.com/">http://www.fadiaragon.com/</a>
Federación Aragonesa de Orientación	<a href="http://www.orientaragon.com/">http://www.orientaragon.com/</a>
Federación Aragonesa de Ciclismo	<a href="http://www.aragonciclismo.com/">http://www.aragonciclismo.com/</a>

