4075 - Activitats en el medi natural 3

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Recreació i activitats a la natura **Tipus matèria:** Optativa
Tipus assignatura: Optativa
Departament: Gestió i Recreació
Idiomes: Català
Curs: 4t **Semestre:** 8è
Crèdits ECTS matèria: 24
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 0 **Grups teoria:** 0
Crèdits ECTS pràctica: 6 **Grups pràctica:** 1
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Joana Sans Osanz	Sí	0	jsans@gencat.cat
Albert Mallol Soler	No	3	amallols@gencat.cat
Especialista Medi Natural	No	3	g@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
2. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
3. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
2. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
3. Actuar d'acord amb el context jurídic i organitzatiu de la professió.

Competències específiques

1. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
2. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
3. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
4. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.

Recomanacions sobre els coneixements previs per a l'assoliment dels objectius de l'assignatura

Es recomana haver realitzat la sortida de primer nivell de les modalitats corresponents a l'assignatura d'Activitats en el medi natural (2n curs) per optar a realitzar les modalitats ofertades en aquesta assignatura.

- Per realitzar la modalitat "Activitats a la neu 4 i 5" es RECOMANA haver realitzat la sortida "Activitats a la neu 1" (1r curs) I es RECOMANA haver realitzat "Activitats a la neu 2 I 3" (3r curs).

- Per realitzar la modalitat "Activitats nàutiques 4 I 5 es RECOMANA haver realitzat la sortida "Activitats nàutiques (2n curs) i es RECOMANA haver realitat "Activitats nàutiques 2 i 3" (3r curs).

Objectius

- 1. Dominar i aplicar las normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 2. Saber fer la posta a punt del material.
- 3a. Dominar las tècniques bàsiques de la navegació en les modalitats de vela i windsurf.
- 3b. Dominar las tècniques bàsiques de descens en les modalitats de esquí alpí / snowboard.
- 4a. Conèixer els fonaments de la tàctica.
- 4b. Conèixer el sistema d'organització d'una escola d'esquí alpí / snowboard.
- 5a. Conèixer el sistema d'organització d'una escola de vela.
- 5b. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats a la neu.
- 6a. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats nàutiques.

Continguts

- **Bloc 1: Activitats nàutiques (vela i windsurf)**
  - Formació tècnica
    - Fonaments físics de la navegació: Fonaments de la navegació a vela. Els principis bàsics de la navegació a vela. Conceptes bàsics de mecànica de fluïts, impuls i resistència. El sistema vent-vela-buc-aigua (VVBA). , etc
    - Coneixement tècnic de les diferents tipologies d'embarcacions. Característiques tècniques dels diferents models de velers d'aparell fix i d'aparell lliure en funció del disseny, tipus d'aparell, seguretat i qualitats per a la navegació. L'optimist.
  - SEGURETAT DE LA NAVEGACIÓ I CONSERVACIÓ DELS MATERIALS
    - Normativa i pla de seguretat. Identificació de les condicions de seguretat de la navegació. Normes de prevenció de caigudes a l'aigua. Preparació de la navegació prevista: port de sortida i d'arribada i punt de la platja
    - Rescat i Salvament. Intervenció en el rescat de persones i embarcacions d'aparell fix i aparell lliure en condicions pròpies de la iniciació a la vela, aplicant les tècniques i els protocols d'ajut i rescat. Remolc de velers. Tècniques. , etc.
    - Seguretat de la Navegació i Conservació dels Materials. Identificació de les condicions de seguretat de la navegació. Rescat i salvament.
  - METODOLOGIA DE LA VELA I INICIACIÓ A LA COMPETICIÓ
    - Organització de cursos. Direcció dels esportistes en sessions d'iniciació esportiva a la vela amb aparell fix i aparell lliure. L'escenari d'aprenentatge a terra i a l'aigua. Característiques. Intervenció del tècnic/a en la sessió d'iniciació a la ve
    - Mitjans d'ensenyament. Selecció dels mitjans formatius, a terra i navegant, i de les adaptacions del material i les embarcacions que faciliten el procés d'iniciació a la vela amb aparell fix i aparell lliure. Mitjans i recursos didàctics a terra. Mit
    - Iniciació a la competició. Acompanyament dels esportistes en la navegació i en les competicions d'iniciació a la vela amb aparell fix i aparell lliure; col·laboració en l'organització d'esdeveniments i activitats d'iniciació a la vela amb aparell fix
    - L'avaluació en vela. Tècniques d'avaluació. Valoració de la tècnica de navegació a vela amb embarcacions d'aparell fix i aparell lliure; col·laboració en la recollida d'informació del procés d'iniciació a la vela i a la competició amb aparell fix
  - NAVEGACIÓ

    - Millora de la tècnica amb embarcacions dobles i individuals. Introducció a l'spi. Recorreguts complexos. Maniobres. Millora de la técnica de windsurf, iniciació a la navegació amb arnés i al planeig. Sessió d'iniciació al wing foil.
- **Bloc 2: Activitats de neu (esquí alpí o snowboard)**
    - Seguretat.
    - Meteorologia i anàlisi d'allaus.
    - Fonaments tècnics i tàctics.
    - Materials: posta a punt, manteniment i reparació.
    - Modalitats i variants: esquí alpí / snowboard.
    - Gestió d'una escola d'esquí alpí / snowboard.
    - Anàlisi del sistema a turístic en l'àmbit de les activitats a la neu.

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Fórums/Debats
- Estudi de casos

Classes presencials

- Pràctica d'aula
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva

Treball autònom de l'estudiant

- Estudi individual

Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació 1. Obligatòria - Pràctica específica (assistència i participació)

Ponderació: 30%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Assistència obligatòria al 100% de l'activitat triada.

2 blocs de dies d'activitat (aprox. 2 setmanes separades: 1 + 1) de la modalitat escollida (activitats nàutiques o activitats de neu). El nombre de dies d'activitat estarà determinat en el calendari acadèmic.

Cada setmana d'activitat suposarà un 20% de la nota d'aquest apartat d'avaluació.

Nota: assistència + nivell de participació + actitud (puntualitat).

> La manca de puntualitat, mal comportament o actituds distorsionadores, seran motiu de sanció sobre aquesta nota. Casos severs de mal comportament, pot suposar un suspens del global de l'assignatura.

Objectius associats a l'activitat

- 1. Dominar i aplicar las normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 2. Saber fer la posta a punt del material.
- 3a. Dominar las tècniques bàsiques de la navegació en les modalitats de vela i windsurf.
- 3b. Dominar las tècniques bàsiques de descens en les modalitats de esquí alpí / snowboard.
- 4a. Conèixer els fonaments de la tàctica.

Activitat d'avaluació 2. Obligatòria - Pràctica específica (avaluació tècnica)

Ponderació: 30%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Assistència obligatòria al 100% de l'activitat triada.

Cada setmana d'activitat suposarà un 20% de la nota d'aquest apartat d'avaluació.

Nota: Avaluació de la progressió i el nivell tècnic,de la modalitat escollida (activitats nàutiques o activitats de neu).

> La manca de puntualitat, mal comportament o actituds distorsionadores, seran motiu de sanció sobre aquesta nota.
>
> Casos severs de mal comportament, pot suposar un suspens del global de l'assignatura.

Objectius associats a l'activitat

- 1. Dominar i aplicar las normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 2. Saber fer la posta a punt del material.
- 3a. Dominar las tècniques bàsiques de la navegació en les modalitats de vela i windsurf.
- 3b. Dominar las tècniques bàsiques de descens en les modalitats de esquí alpí / snowboard.
- 4a. Conèixer els fonaments de la tàctica.

Activitat d'avaluació 3. Obligatòria - Avaluació teòrica

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

1 Test teòric, dels continguts relacionats amb el curs (activitats nàutiques o activitats de neu).

Objectius associats a l'activitat

- 4b. Conèixer el sistema d'organització d'una escola d'esquí alpí / snowboard.
- 5a. Conèixer el sistema d'organització d'una escola de vela.
- 5b. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats a la neu.
- 6a. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats nàutiques.

Activitat d'avaluació 4. Obligatòria - Cas pràctic

Ponderació: 20%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Cas pràctic.

Proposta tècnica i metodològica a partir dels coneixements adquirits durant el curs, per un cas pràctic concret, 3 dies d'activitat per un grup en concret definir-lo.

Grup de 4 persones.

Objectius associats a l'activitat

- 1. Dominar i aplicar las normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 4b. Conèixer el sistema d'organització d'una escola d'esquí alpí / snowboard.
- 5a. Conèixer el sistema d'organització d'una escola de vela.
- 5b. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats a la neu.
- 6a. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats nàutiques.

Activitat d'avaluació 5: Optatives - Puntuació extra per equip de coordinació i MH

Ponderació: 0,05%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 1
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Per aconseguir la MH en aquesta assignatura, s'haurà d'obtenir mínim un 9 en el sumatori final de la nota.

La coordinació de les activitats duta a terme correctament, serà un aspecte rellevant per atorgar la MH.

Objectius associats a l'activitat

- 1. Dominar i aplicar las normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 2. Saber fer la posta a punt del material.
- 3a. Dominar las tècniques bàsiques de la navegació en les modalitats de vela i windsurf.
- 3b. Dominar las tècniques bàsiques de descens en les modalitats de esquí alpí / snowboard.
- 4a. Conèixer els fonaments de la tàctica.
- 4b. Conèixer el sistema d'organització d'una escola d'esquí alpí / snowboard.
- 5a. Conèixer el sistema d'organització d'una escola de vela.
- 5b. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats a la neu.
- 6a. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats nàutiques.

Requisits avaluació continuada (específics)

L'alumnat haurà de realitzar totes les proves d'avaluació assenyalades com a obligatòries.

Atès que les activitats d'avaluació es duen a terme fora del centre i estan organitzades com un conjunt, **l'obligatorietat d'assistència és del 100%**. Alumnes del programa Esports Estudis contactar amb el professor.

Per superar l'assignatura caldrà que la mitjana de les proves obligatòries doni, com a mínim, un 5.

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

L'objectiu fonamental de les assignatures és tenir una vivència pràctica fora del centre compartida amb el grup-classe. Per aquest motiu, és imprescindible assistir a les dues sortides pràctiques que s'ofereixen a l'assignatura.

En relació amb l'assistència: l'assistència a la sortida pràctica és obligatòria.

Requisits avaluació única

Les característiques de l'assignatura, realitzada en concentració durant dues setmanes en un lloc extern no permet oferir una avaluació diferent a la plantejada.

Alumnes del programa Esports Estudis contactar amb el professor.

Bibliografia i altres recursos

Ayora, A. (2012). Riesgo y liderazgo: cómo organizar y guiar actividades en el medio natural. *Desnivel*.

Babí Lladós, J., Inglés Yuba, E., Cumellas Ruiz, L., Farías Torbidoni, E. I., Seguí Urbaneja, J., & Labrador Roca, V. (2018). El perfil de los corredores y su propensión al accidente deportivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.*

Barbara Humberstone, Heather Prince, Karla A. Henderson (2016). *Routledge International Handbook of Outdoor Studies.* Routledge.

Farías-Torbidoni, Estela & Dorado, Víctor & Hamza Mayora, Sara & Ulloa Hernández, Maira & Moscoso-Sánchez, David. (2023). Deportes de naturaleza, desarrollo rural y espacios naturales protegidos. 10.14679/2602.

Farkic, J., & Mackie, C. (2017). Routledge international handbook of outdoor studies. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, *18*(1), 96–98. https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1383923

Funollet, F., Inglés, E. & Labrador, V. (2016). Hacia un nuevo paradigma de la actividad deportiva en el medio natural. *Apunts: Educación física y deportes*, (124), 114-121.

Fuster, J. (1995). Risc i activitats físiques en el medi natural: efectes de la pràctica sobre la resposta emocional.

Grimalt, M. Martin-Vide, J. Y Mauri, F. (1995). *Els núvols. Guia de camp de l'atmosfera i previsió del temps.* Tarragona: Mèdol.

Inglés, E. (2012). Responsabilidad civil en los deportes de río. Acciones e investigaciones sociales, (31), 63-90.

Labrador, Víctor, Rocher, Míriam, & Ingés, Eduard. (2018). Determinación de responsabilidad y percepción del riesgo en actividades deportivas de río en España, (39), 181-199. DOI: https://doi.org/10.26754/ojs_ais/ais.2018393237

López, A. (2016). Dueños de la roca. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (414), 103-104.

Nasarre, J. M. (2000). La regulación jurídica de las empresas de turismo activo. *Acciones e investigaciones sociales*, (10), 67-82.

Pastor, Teresa & Farías-Torbidoni, Estela. (2023). Actividades Recreativo - deportivas en el medio natural ¿Qué opinan los gestores de los Espacios Naturales Protegidos en Europa?

Sans-Osanz, Joana, & Inglés Yuba, Eduard. (2023). Curriculum for mountaineering, climbing and winter sports instructors in Spain. A critical approach according to key stakeholders. *Sport, Education and Society*, 1–18. https://doi.org/10.1080/13573322.2023.2209102

Seguí Urbaneja, J., Inglés Yuba, E., Labrador Roca, V., & Faría Torbidoni, E. I. (2016). Carreras (de o por) montaña o trail running. El reconocimiento de la modalidad deportiva: una visión jurídica. RETOS. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30).

Soto, I. J. (2018). *La configuración jurídica del deporte en el medio natural: Relaciones con el turismo, el desarrollo sostenible y la ordenación del territorio*. Editorial Reus.