4076 - Activitats en el medi natural 4

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: 3

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 0 **Grups teoria:** 0
Crèdits ECTS pràctica: 3 **Grups pràctica:** 1
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 30
Treballs dirigits: 23
Treball autònom: 23

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Joana Sans Osanz	Sí	0	jsans@gencat.cat
Especialista Medi Natural	No	6	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 amb ètica i valors professionals.
4. 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 especialitats corresponents a l'assignatura d'Activitats en el medi natural (2n curs) per realitzar les modalitats ofertades en aquesta assignatura.

Objectius

- 1. Experimentar el procés d'aprenentatge de les modalitats d'activitat en el medi natural escollides.
- 2. Participar en l'organització de les activitats en el medi natural escollides.
- 3. Conèixer les característiques principals de les modalitats d'activitats en el medi natural escollides.
- 4. Dominar la tècnica de paleig en aigües tranquil·les (Piragüisme i SUP).
- 5. Navegar de forma autònoma en rius (piragüisme i al mar (Piragüisme i SUP) de nivell iniciació.
- 6. Organitzar i conduir de forma segura una activitat de piragüisme o SUP.
- 7. Conèixer les tècniques de progressió en neu amb i sense material (Act. Muntanya).
- 8. Progressar i descendir en entorns nevats amb seguretat (Act. Muntanya).

Continguts

- **Bloc 1: Activitats nàutiques (SUP)**
  - Pràctica: tècnica de SUP en aigu?es tranquil.les, SUP onades, SUP IOGA, SUP col.lectiu, SUP travessa, girs i maniobres.
  - Seguretat en la practica del SUP.
  - Materials, tipologies i mantenimient i reparació dels materials de SUP.
  - Metodologia en l'ensenyament del sup. Progressió, elaboració de sessions i cursos, jocs i tècniques, control de grup.
  - Organització de travessies de SUP al mar.
  - Meteorologia.
- **Bloc 2: Activitats de muntanya: seguretat en neu**
  - Nivologia i allaus.
  - Preparació de l'equip.
  - Manteniment del material.
  - Meteorologia: mantell nevat i allaus.
  - Seguretat a lamuntanya.
- **Bloc 3: Bloc 3. Piragüisme (Caiac de mar i aigu?es braves)**
  - Tècnica d'aigu?es tranquil·les
  - Tècnica d'aigües braves
  - Demostra i valora l'execució de les tècniques de seguretat i rescat en piragüisme d'aigües braves fins al grau II, i selecciona la més adequada a la contingència.
  - Concreta i dirigeix les sessions d'iniciació en piragu?isme d'aigu?es braves fins a grau II a partir de la programació de referència, descrivint els elements i l'organització de la programació, adaptant sequ?ències d'aprenentatge
  - Demostra el domini de la navegació en embarcacions col·lectives i la direcció dels tripulants, descrivint les característiques de la navegació i aplicant tècniques específiques.
  - Tècnica de caiac de mar
  - Valora l'execució de les tècniques de navegació en caiac de mar, a un màxim de mitja milla respecte a una zona d'embarcament-desembarcament i amb vents de fins a força III a l'escala de Beaufort, identificant els encerts i els errors més habituals
  - Demostra i valora l'execució de les tècniques de seguretat i rescat en caiac de mar al nivell d'iniciació, seleccionant la més adequada a la contingència
  - Concreta i dirigeix la sessió d'iniciació a la navegació amb caiac de mar al nivell d'iniciació a partir de la programació de referència, descrivint els elements i organització de la programació, adaptant sequ?ències d'aprenentatge

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Fórums/Debats
- Estudi de casos
- Estudi de casos

Classes presencials

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

Treball autònom de l'estudiant

- El·laboració d'apunts

Activitats d'avaluació

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

Ponderació: 50%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Assistència obligatòria al 100% de l'activitat de les activitats triades.

S'hauran d'escollir 2 de les 3 ofertes: Piragüisme, SUP, Act. Muntanya: seguretat en neu.

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

Nota: Actitud (40%) - Nivell tècnic assolit (40%) - Avaluació teòrica dels continguts de cada esport (20%).

> 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. Experimentar el procés d'aprenentatge de les modalitats d'activitat en el medi natural escollides.
- 2. Participar en l'organització de les activitats en el medi natural escollides.
- 3. Conèixer les característiques principals de les modalitats d'activitats en el medi natural escollides.

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

Ponderació: 50%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Assistència obligatòria al 100% de l'activitat de les activitats triades.

S'hauran d'escollir 2 de les 3 ofertes: Piragüisme, SUP, Act. Muntanya: seguretat en neu.

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

Nota: Actitud (40%) - Nivell tècnic assolit (40%) - Avaluació teòrica dels continguts de cada esport (20%).

> 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

- 4. Dominar la tècnica de paleig en aigües tranquil·les (Piragüisme i SUP).
- 5. Navegar de forma autònoma en rius (piragüisme i al mar (Piragüisme i SUP) de nivell iniciació.
- 6. Organitzar i conduir de forma segura una activitat de piragüisme o SUP.
- 7. Conèixer les tècniques de progressió en neu amb i sense material (Act. Muntanya).
- 8. Progressar i descendir en entorns nevats amb seguretat (Act. Muntanya).

Activitat d'avaluació 3: Optatives - Puntuació extra per obtenir MH i per ser de l'equip de coordinació

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 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

- 2. Participar en l'organització de les activitats en el medi natural escollides.
- 3. Conèixer les característiques principals de les modalitats d'activitats en el medi natural escollides.
- 6. Organitzar i conduir de forma segura una activitat de piragüisme o SUP.

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%.

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 dos de les tres activitats pràctiques que s'ofereixen en l'assignatura.

En relació amb l'assistència: l'assistència a les sortides pràctica és obligatòria.

Requisits avaluació única

Pràctica: justificació d'haver realitzat un curs sobre les 2 modalitats escollides d'un mínim de 20 hores cadascuna.

Test tècnic per a les 2 modalitats escollides.

Test teòric per a les 2 modalitats escollides.

Alumnes del programa Esports-Estudis contactar amb el professor/a

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.

Castellet, A. (2005). *Esquí de muntanya. Manual pràctic.* Valls: Cossetània Edicions.

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.

Inglés, E., & Seguí, J. (2012). *Estudio comparativo del ordenamiento jurídico del turismo activo y las actividades deportivas en el medio natural en la España de las comunidades autónomas.* Acciones e Investigaciones Sociales, (31), 159-200.

Jover, J. (2008). *Progressió en neu i glaç.* Manual pràctic. Valls: Cossetània Edicions. Sánchez, JL (1997). Iniciación al piragüismo. Madrid: Gimnos.

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?

Prono, JM (1994). *Canoë-Kayak. Dossier Technique et Pedagogique.* Paris: Revue EPS.

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.

Vicente, E. (1980). *Piragüismo*. Madrid: FEP.