



# Actividad Física y Deporte en el Medio Natural

Grado en Ciencias de  
la Actividad Física y  
del Deporte

Curso 2024/25



UNIVERSIDAD  
NEBRIJA

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura** **Actividad Física y Deporte en el Medio Natural**

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Carácter:** Obligatoria

**Idioma:** Castellano

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 4º curso

**Semestre:** 7º Semestre

**Profesorado/Equipo Docente:** Dr. Óscar Díaz León y Dña. Esther Apesteguía Lanseros

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

CB2: Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.

CB3: Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG1: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.

CG3: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG6: Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de habilidades, patrones y manifestaciones de la motricidad humana y del deporte

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto dónde se desarrolla.

CG8: Promover, desarrollar y evaluar a través de la educación física, la formación en hábitos saludables de alimentación y de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población para la mejora de la condición física y la salud.

CG9: Aplicar en el diseño y desarrollo de los programas de educación física, deporte, actividad física y recreación los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales, didácticos y sociales.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio

profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CG16: Utilizar la educación física y el deporte como un medio para formar en valores, tanto en el contexto educativo como en cualquier otro en el que el/la profesional desempeñe su labor.

CE7: Conocer la inervación de las estructuras y funciones del aparato locomotor y los grupos musculares, la vascularización de los miembros y las regiones topográficas más importantes.

CE11: Comprender y explicar la mecánica de los movimientos simples y complejos de la anatomía del cuerpo humano.

CE12: Describir los grupos musculares implicados en cada movimiento y saber diseñar ejercicios apropiados para entrenar cada uno de ellos.

CE20: Conocer el valor formativo y cultural de las actividades expresivas y artísticas en relación con el cuerpo y el movimiento, así como comprender las relaciones entre el juego, el deporte y la danza como manifestaciones básicas de la motricidad.

CE21: Conocer e identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

CE22: Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional.

CE23: Elaborar y desarrollar programas de actividad física y deportiva con el fin de aplicar los criterios de adaptación que faciliten la participación efectiva de las personas con discapacidades o problemas de marginación social.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas y saber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

## 1.2. Resultados de aprendizaje Resultados de aprendizaje

El estudiante al finalizar esta materia deberá:

- Vincular los contenidos de la materia con las diferentes áreas de conocimiento que integran las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Aplicar juegos y competencias básicas del movimiento en función de los objetivos motrices planteados.
- Comprender la importancia del juego en el desarrollo del juego desde la edad temprana hasta el final de la existencia.
- Identificar otras aulas de educación física en el medio natural y la repercusión de este medio en el desarrollo motriz de la persona.
- Dirigir actividades físico-deportivas competitivas en el espacio natural atendiendo a sus características.

## 2. CONTENIDOS

### 2.1. Requisitos previos

Ninguno.

### 2.2. Descripción de los contenidos

El conocimiento de las Actividades físicas y deportivas en el medio natural supone un básico necesario para el profesional de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Las actividades físicas y deportivas en el medio natural en el currículo de la Educación Física escolar son conocimientos indispensables aplicables a cualquier situación deportiva o actividad física y conllevan un conocimiento que puede ayudar al futuro profesional.

Por ello, en esta asignatura se pretende que el alumno adquiera los conocimientos y destrezas necesarias para que pueda conocer los sectores profesionales involucrados para así comprender la importancia del Deporte y competición en el medio natural en el futuro profesional y aplicaciones.

### 2.3. Contenidos detallados

- Actividades físicas y deportivas en el medio natural
- Las actividades físicas y deportivas en el medio natural en el currículo de la Educación Física escolar
- Actividades físicas en el medio natural: sectores profesionales involucrados
- Deporte y competición en el medio natural

### 2.4. Actividades Formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	32	100 %
Caso Práctico	13	100 %
Tutorías	13	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	16	0 %
Actividades a través de recursos virtuales	2	50 %
Acceso e investigación sobre contenidos complementarios	7	0%
Estudio individual y trabajo autónomo	50	0%
Actividades prácticas de campo	17	100%

### 2.5. Metodologías Docentes

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título.

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en

la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

### 3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### 3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

#### 3.2. Criterios de evaluación

##### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Ponderación
Asistencia y participación en clase	15%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	15%
Examen final o trabajo final	50%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

##### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Ponderación
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	15%
Examen final o trabajo final presencial	65%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

#### 3.3. Restricciones

##### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

### Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### **3.4. Advertencia sobre plagio**

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## **4 BIBLIOGRAFÍA**

### Bibliografía Básica

ALONSO CHEVA, J. J. (2020). Manual de iniciación al senderismo. Madrid: Desnivel ediciones.

AYORA, A. (2008). Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre. Madrid: Desnivel S.L.

BROTHERTON, L. (2013). Manual de orientación. Paidotribo

CABALLERO MERINO, F. (2006): Construcciones lúdicas con cuerdas. Palencia: Patronato Municipal

FRÍAS GARCÍA, F.; GRECIANO PALMA, C. Y IBÁÑEZ LEÓN, M (2022). Guía de Bicicleta. Aran.

FRUTOS DE MIGUEL, J; CABALLERO BLANCO, P; MIGUEL AGUADO, A; LUQUE CABALLERO, P. PÉREZ BRUNICARDI, D (2017) Actas del congreso estatal sobre educación física en la naturaleza 2017 "¡Más Naturaleza!" [https://www.miteco.gob.es/en/ceneam/grupos-de-trabajo-y-seminarios/Educacion-fisica-en-la-naturaleza/actas-seminario-reefnat-2017\\_tcm38-440113.pdf](https://www.miteco.gob.es/en/ceneam/grupos-de-trabajo-y-seminarios/Educacion-fisica-en-la-naturaleza/actas-seminario-reefnat-2017_tcm38-440113.pdf)

FRUTOS DE MIGUEL, J; P. PÉREZ BRUNICARDI, D (2019) Actas del II Congreso Nacional de Educación Física en la Naturaleza 2019 [https://56a4c36c-ef61-402e-a7c4-76b9cba8ad26.filesusr.com/ugd/603f68\\_cb97f34e0e7844d7b14e0104d055a4b0.pdf](https://56a4c36c-ef61-402e-a7c4-76b9cba8ad26.filesusr.com/ugd/603f68_cb97f34e0e7844d7b14e0104d055a4b0.pdf)

GRANERO, A. Y BAENA, A. (2010) Actividades Físicas en el Medio Natural. Teoría y práctica para la educación física actual. Sevilla: Wanceulen.

HEPP, T., GÜILLICH, W. y HEIDORN, G. (2001). La escalada deportiva. Barcelona: Paidotribo.

HERNICA MULA, V. (2022). Guía de Media y Baja Montaña. Aran

HUESO, K. (2017). Somos naturaleza. Barcelona: Plataforma Editorial.

LETAMENDIA GUIASADO, B. Y GUILLÉN FERNÁNDEZ, D. (2022). Socorrismo en el medio natural. Aran

MCNEILL, C.; CORY-WRIGH, J.; RENFREW, T. (2006). Carreras de orientación. Guía de aprendizaje. Paidotribo.

MORALES, P. (2017). 60 Juegos de iniciación a la escalada. Madrid: Desnivel ediciones

MARIMON, J. (2009). El lugar incierto. Como desarrollar los fundamentos de las actividades en la naturaleza en el entorno escolar. Sevilla: Wanceulen.

- REDONDO, J. (2005): Nudos para trabajos verticales. Madrid: Desnivel.
- ROMERO GARCÍA, D.; LIGERO FERNÁNDEZ, D. Y FUENTESAL GARCÍA, J (2022). Maniobras con cuerdas. Aran
- SÁEZ, J et al. (Eds.) (2006) Actividades en el medio natural. Huelva: UHU Publicaciones.
- SANCHEZ IGUAL, J. E. (2005) Actividades en el medio natural y EF. Sevilla: Wanceulen.
- SANTOS, M. L. (2002). Las actividades en el medio natural en la Educación Física Escolar. Sevilla. Wanceulen.
- SEBASTIÁN ANTONA, Y. (2022) Técnicas de Tiempo Libre. Aran
- TRIGUERO SAGUILLO, M. Y ARROJO MARUGÁN. D. (2022). Organización de itinerarios. Aran.
- VV.AA. (2018). Manual completo de la bicicleta. Reparación y mantenimiento en pasos sencillos. Dorling kindersley LTD ebook.

#### Bibliografía recomendada

- ALONSO, J. (2021). Ciclomontañismo. Viajar en bicicleta por las montañas del mundo. Madrid: Desnivel ediciones.
- ASCASO, J., CASTERAD, J., GENERELO, E., GUILLÉN, R., LAPETRA, S. & TIERZ, M.P. (1996). Actividades en la Naturaleza. Madrid. Centro de publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- BADEN POWELL, R. (1976): Escultismo para muchachos. Barcelona: Oida.
- BERNAL RUIZ, J. (2002): Organización de campamentos en la escuela. Sevilla: Wanceulen.
- BERNAL RUIZ, J. (2002). Juegos y deportes de aventura. Sevilla: Wanceulen.
- CABALLERO BLANCO, P., HERNÁNDEZ-HERNÁNDEZ, E., & REINA DEL VALLE, M. (2018). Análisis de los factores universales de las actividades físicas en el medio natural / actividades físicas de aventura en la naturaleza: estudio preliminar. Espiral. Cuadernos del Profesorado, 11(22), 61-68.
- CABALLERO, P. (2012) Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de cooperación simple. Revista digital de Educación Física, 19, 99-114. En [http://emasf.webcindario.com/Potencial\\_educativo\\_de\\_las\\_AFMN.pdf](http://emasf.webcindario.com/Potencial_educativo_de_las_AFMN.pdf)
- GARCÍA FERNÁNDEZ, P. (2005). Introducción a las actividades en la naturaleza. Sevilla: Wanceulen
- GARCÍA, P., MARTÍNEZ CALLE, A., PARRA, M., QUINTANA, M. & ROVIRA, C.M. (2005). Actividad física en el medio natural para Primaria y Secundaria. Sevilla. Wanceulen.
- GÓMEZ ENCINAS, V., J. LUNA TORRES y P. P. ZORRILLA SANZ. (1996): Deporte de orientación.
- GUILLEN, R; LAPETRA, S. Y CASTERAD, J. (2000) Actividades en la naturaleza. Barcelona: Inde.
- LOUV, R. (2018). Los últimos niños en el bosque: salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza. Madrid: Capitán Swing
- LUQUE, P., y PÉREZ, F. P. (2018). Autorización escolar vs consentimiento informado escolar. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 9(54), 8-16.
- MIGUEL, A. (2001) Actividades Físicas en el Medio Natural en la EF Escolar. Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia. Palencia.
- MIGUEL, A Y BORES, N (2005.) El aula Naturaleza en la Educación Física escolar. Universidad de Valladolid y VEM: Palencia.
- MOYA-MATA, I., RUÍZ-SANCHÍS, L., MARTÍN, J., y ROS, C. (2019). Estereotipos de género en las imágenes que representan las actividades en el medio natural en los libros de Educación Física de Primaria. Cultura, Ciencia y Deporte, 14(40), 15-23.
- PARRA, M. y ROVIRA, C. M. (2007) Caminos de acercamiento didáctico a las AFD en la naturaleza con especial incidencia en el de las sensaciones. Actas del V Congreso "El aula naturaleza en la Educación Física Escolar". Palencia, julio, 2007. CDRom.

- PÉREZ BRUNICARDI, D. (2004) Educación en valores y actividades en la naturaleza. Su lugar en la Educación Física. En Actas del IV Congreso estatal y II Iberoamericano de Actividades Físicas cooperativas. Segovia Julio: Cederrón.
- PÉREZ-BRUNICARDI, D., MARTÍN DEL BARRIO, M., & MARIANO MARTÍN, J. (2018). Primeros auxilios en Educación Física en la naturaleza. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 54, 74-88.
- PINOS, M. (1997a) Actividades físico-deportivas en la naturaleza. Madrid: Gymnos.
- PINOS, M. (1997b) Actividades y juegos de EF en la naturaleza. Madrid: Gymnos.
- SANTOS, M.L (2008). Una alternativa al deporte escolar. Las actividades físicas en el medio natural. En Hernández, I., Martínez, F., & Águila, C. (coords). El deporte escolar en la sociedad contemporánea. Almería: Servicio Publicaciones Universidad de Almería (pp.197-208).
- SANTOS, M.L. & GUILLÉN CORREAS, R. (2004). El medio natural como eje pedagógico. Una visión integrada: la motricidad y la educación ambiental. En Fraile, Aranda, A. (Coord.). Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal. Madrid. Biblioteca Nueva (pp. 197- 216).
- SANTOS, M.L. & MARTÍNEZ MUÑOZ, L.F. (2001) Deportes de aventura vs actividades en el medio natural. Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI. AEISAD. Madrid. Esteban Sanz, (pp. 519-527).
- SANTOS, M.L. & MARTÍNEZ MUÑOZ, L. F. (2011). Un modelo metodológico de aprendizaje integrado de las actividades en el medio natural desde las competencias en la etapa de secundaria obligatoria. Revista Tándem. Didáctica de la Educación Física.
- SANS OSANZ, J., & INGLÉS YUBA, E. (2021). Análisis legislativo de las titulaciones técnicas de montaña y escalada en España. Apunts. Educación Física y Deportes, (143), 52-72. [Doi: https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/1\).143.07](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/1).143.07)
- SILVA, R., CAO, F., y CONS, M. (2019). Análisis del currículum de las actividades físicas en el medio físico natural en Galicia en Educación Primaria y Secundaria. Trances, 11(2), 161-188.
- TEJEDOR, J. C. (2018). Las actividades físicas en el medio natural a través de un proyecto de innovación educativa en el IES Tomás y Valiente. EmásF, Revista Digital de Educación Física, 9(54), 29-40.

## 5. DATOS DEL PROFESORADO

Nombre y Apellidos	Dr. Óscar León Díaz
Departamento	Ciencias de la Salud
Titulación académica	Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Correo electrónico	oleon@nebrija.es
Localización	Campus de La Berzosa. Sala de Profesores
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail.



<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad Autónoma de Madrid. Máster en Formación del Profesorado de Educación Secundaria y Bachillerato y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Técnico deportivo de Media Montaña.</p> <p>Autor de diversas publicaciones en revistas científicas y en Congresos Nacionales e Internacionales vinculadas con el aprendizaje y enseñanza de la Educación Física a través de metodologías activas.</p> <p>Actualmente, es profesor, coordinador de Trabajos Finales de Grado y responsable de docencia en la Universidad de Nebrija. Además, es miembro del equipo de investigadores de la Red de investigación en Aprendizaje y Servicio en Actividad Física y Deporte para la Inclusión Social (RIADIS).</p>
---	--

Nombre y Apellidos	Esther Apesteguía Lanseros
Departamento	Ciencias de la Salud.
Titulación académica	Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPM) Maestra Educación Física
Correo electrónico	eapesteguia@nebrija.es
Localización	Campus de la Berzosa
Tutoría	Contactar con la profesora previa petición de hora por e-mail
<p>Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación.</p>	<p>Doctoranda en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, realizando la especialidad y maestría en Gimnasia Artística. Entrenadora nivel III Gimnasia Artística. Diplomada en Magisterio de Educación Física. Máster de Formación del Profesorado de Educación Secundaria, Bachillerato, Formación Profesional e Idiomas (en la especialidad de Educación Física) y máster de Gestión de Empresas Deportivas. Curso Experto Universitario en Fascias y Movimiento, Formación Profesional en Danza Contemporánea en la Escuela Carmen Senra y cofundadora de la Asociación de danza El Saco Roto. Hasta la actualidad, ha compaginado su labor como profesora de Educación Física con su trabajo de gestión y bailarina en la Asociación El Saco Roto.</p>