



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FISICA

ASIGNATURA:

**VIDA EN LA NATURALEZA Y
ACTIVIDADES FISICAS DE
TIEMPO LIBRE "I"**

DOCENTE: PROFESOR ALDO RENE CORDOBA

*Aprobado
27-06-2013*

AÑO 2013

G. Gordillo
LIC. GÉSAR GORDILLO PIOLA
COORDINADOR DE GRADO (T. Tarde)
ISEF



INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCACION FISICA

ASIGNATURA: VIDA EN LA NATURLEZA
AREA: FORMACION ESPECÍFICA
MODALIDAD: CUATRIMESTRAL
PROFESOR: ALDO RENE CORDOBA
AÑO ACADEMICO: 2013

1- FUNDAMENTACION

Nuestra provincia (Catamarca), se encuentra ubicada en un lugar con todas las riquezas naturales por explorar. Las diversas condiciones climáticas y geográficas que presenta nuestra provincia, permite la práctica de distintas actividades propias de VIDA EN LA NATURALEZA y ACTIVIDADES FISICAS DE TIEMPO LIBRE.

Es oportuno recordar que la humanidad enfrenta grandes desafíos que serán decisivos para la realización del hombre con la naturaleza. El humano ha utilizado la naturaleza haciendo uso y abuso de ella con el objetivo de cubrir sus necesidades:

La intención de esta cátedra es que el futuro Profesor Física del I.S.E.F., pueda apropiarse de otra concepción que contribuya progresiva y sistemáticamente, de un modo particular de sentirse parte del ambiente natural y no dueño de él.

La asignatura VIDA EN LA NATURALEZA Y A.F.T.L. "I", nos ofrece un abanico de posibilidades, que nos brinda el contacto con la naturaleza, fortalece cada etapa evolutiva, estimula la imaginación de manera ilimitada, facilita el aprendizaje de los valores más profundos, como la solidaridad, el respeto por el prójimo, genera compañerismo y por ende la convivencia por una vida sana.

La vida en la naturaleza y aire libre, significa experiencia de convivencia intensa, que destacan necesidades de cooperación, de resolución de situaciones, conflictos, etc.

En este contexto sostengo que el futuro profesional debe visualizar que, la vida en la naturaleza tiene que integrarse con las distintas áreas curriculares de forma envolvente, reticular y transversal. Esto posibilitara otra manera de articular experiencia educativa.



2 - EXPECTATIVAS DEL LOGRO

- Construir conocimientos referido al manejo de técnicas básicas de vida en la naturaleza, y poder transmitirla en el contexto de la lógica de aplicabilidad, para que brinden seguridad como coordinadores de grupo.
- Asumir un rol protagónico como futuro multiplicador de propuestas que se comprometan con las maneras de interactuar en el medio natural.
- Organizar actividades de ciclo-turismo por lugares que hacen sentir el disfrute de la aventura.
- Participar en todas las salidas y actividades planteadas por la asignatura.
- Mejorar su desarrollo físico, (potencia aeróbica, fuerza y resistencia), adquiriendo destreza para desplazarse en distintos terrenos (pendiente, ascenso, descenso, acarreo, llanos, etc.).
- Organizar, planificar, y coordinar salidas de travesía para distintas edades.
- Dominar las distintas modalidades de la actividad en espacios naturales, como eco-turismo, viaje de aventura, viaje a zonas vírgenes, campismo.
- Integrarse con las distintas áreas curriculares de manera de articular y orientar las experiencias educativas.

3 - PROPUESTA DE CONTENIDOS

- Eje temático N°1:** Vida en la naturaleza y actividades físicas de tiempo libre, dentro del sistema educativo.
- Eje temático N°2:** El hombre y el ambiente.
- Eje temático N°3:** Técnicas básicas de la actividad de Vida en la naturaleza y actividades físicas de tiempo libre.
- Eje temático N°4:** Planificación simple de Vida en la naturaleza y actividades físicas de tiempo libre.



CONTENIDOS

CONTENIDOS CONCEPTUALES

EJE TEMATICO N°1: Vida en la naturaleza y actividades físicas de tiempo libre, dentro del sistema educativo.

- Concepto de vida en la naturaleza.
- Tendencia universal al ocio.
- Campamento educativo.
- Actividades referidas a la vida en la naturaleza y A.F.T.L.
- Viaje de aventura, viaje a zonas vírgenes, senderismo y vivac.
- Contenidos básicos para los distintos niveles del sistema educativo. *ESPECIAL A ESPECIAL?*
- Marcos legales para la actividad de vida en la naturaleza y A.F.T.L.
- Normas de seguridad.

EJE TEMATICO N°2: El hombre y el ambiente.

- Concepto de ambiente.
- Destrucción del ambiente.
- Contaminación, (distintos tipos y lugares).
- Recursos, renovables y no renovables.
- Educación ambiental.

EJE TEMATICO N°3: Técnicas básicas de la actividad de Vida en la naturaleza y actividades físicas de tiempo libre.

- Equipo, individual y colectivo.
- Indumentaria, distintos tipos.
- Carpa, cuidado, armado y desarmado.
- Bolsa de dormir, distintos tipos.
- Colchón aislante, distintos tipos.
- Mochila, distintos pesos.
- Construcciones rústicas.
- Refugio de emergencia, (casa de piedra). *Donde ir*
- Orientación, diurno y nocturno, mapas.
- Fuego, encendido del mismo, apagado, seguridad.
- Bicicleta, partes principales, armado y desarmado.
- Concepto de primeros auxilios.



Porque

EJE TEMATICO N°4: Planificación simple de Vida en la naturaleza y actividades físicas de tiempo libre.

- Selección del tipo de programa.
- Planificación para las actividades de vida en la naturaleza y A.F.T.L.
- Organización previa, durante y posterior a la salida.
- Recursos con lo que se cuenta para la Salida.
- Evaluación de las distintas salidas.

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Elaboración de un registro de las distintas actividades de la vida en la naturaleza.
- Realización de caminatas y excursiones respetando el medio ambiente.
- Realizar actividades de familiarizaron con el material y el equipamiento de vida en la naturaleza.
- Exploración a zona de contaminación y destrucción ambiental. *buen Van sin? si*
- Elaboración de croquis antes y después de la salida. *Gps.*
- Realizar bicicletadas progresivas hasta el pernote.
- Analizar y resolver problemas de primeros auxilios.
- Fichar las distintas normativas para la actividad de vida en la naturaleza.
- Elaboración de un proyecto tipo.

CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Amar y defender nuestra naturaleza.
- Respetar la naturaleza y preservación del medio ambiente.
- Respeto y solidaridad por las personas y la institución.
- Aumentar el autoestima y la confianza en uno mismo, en situaciones difíciles.
- Fomentar el espíritu de cooperación mediante el trabajo desarrollado en grupo.
- Respetar el trabajo del compañero.
- Tomar conciencia de los riesgos.
- Espíritu de aventura con prudencia y reflexión.
- Conseguir superar temores ante situación de riesgo.

*Innovación: Google map.
Gps.*

Que pasa si no puede realizar las actividades.



4 - ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA

Se utilizarán estos procedimientos metodológicos:

- Exposición.
- Interrogatorio.
- Conversación y diálogo dirigido.
- Método discursivo.
- Trabajos prácticos de campo.
- Elaboración y proyección de videos.
- Desarrollo e información de una guía mediante la observación.
- Asignación de tareas: Travesías, Excursiones, Caminatas.
- Mando directo y asignación de tarea - bicicleta.
- Desarrollo de gestión para la obtención de recursos.
- Soportes tecnológicos.
- Elementos técnicos específicos de la cátedra.
- Utilización de retroproyectors, cañón, pantalla.
- Pagina del I.S.E.F.
- Elaboración de cartilla.
- Elaboración de videos y películas.

5 - ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

- Participación de todas las actividades de la cátedra.
- Buscar información en distintas fuentes.
- Leer, analizar, interpretar y comentar informaciones relacionadas con la cátedra.
- Observar, describir y explicar la realidad.
- Diseñar cartografía sencilla. *Bien c/ops?*
- Visitar distintos lugares del medio, (centros culturales y lugares turísticos).

6 - RECURSOS AUXILIARES.

- Cartografías, mapas, libros, diccionarios, videos educativos, maquinas fotográficas, grabadoras, filmadoras. *GPS. Google map.*

7 - EVALUACION.

- Paradigma: Cualitativo
- Criterios: Evaluación del aprendizaje de contenidos conceptuales, procedimentales, y actitudinales.
- Evaluación inicial, progresiva y final.
- Evaluación individual, grupal y colectiva.
- Pruebas orales, escritas y objetivas.
- Pruebas practicas.
- Excursiones, caminatas, campamentos, bicleteadas.



8 - TRABAJOS PRACTICOS

T.P. N° I

- Caminata a la Cuesta de Sta. Cruz, con aproximación en bicicleta, cumpliendo las reglas de tránsito.
- Lugar de realización: Sta. Cruz – Valle Viejo.
- Fecha tentativa: 2° clase después del inicio de la cátedra
- Fecha de recuperatorio: 7 días después.

T.P. N° II

- Bicicletada a lugares de contaminación y daño ambiental (ríos, basurales, montañas, desagües cloacales). Posterior informe de a dos.
- Lugar de realización: Valle central.
- Fecha tentativa: primera quincena de Agosto.
- Fecha de recuperatorio: segunda quincena de Agosto.

T.P. N° III

- Participación de caminata con carga, posterior armado y desarmado, de carpa, encendido y apagado de fuego.
- Lugar de realización: Lomadas del Dique El Júmeal.
- Fecha tentativa: primera quincena de Septiembre.
- Fecha de recuperatorio: segunda quincena de Septiembre.

T.P. N° IV

- Cruce al Cerro La Graciana, traking, transportando mochila (peso medio).
- Lugar de realización: Piedra Blanca, Fray Mamerto Esquiú.
- Fecha tentativa: Primera quincena de Octubre.
- Fecha de recuperatorio: Segunda quincena de Octubre.

PARCIALES TEORICOS

Parcial Teórico N° I

- Se evaluara los contenidos desarrollados en los Ejes 1 y 2

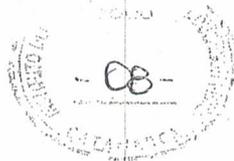
Parcial Teórico N° II

- Se evaluara los contenidos desarrollados en los Ejes 3 y 4

PARCIALES PRACTICOS

Parcial Practico N° I

- Planificación y organización del cruce a Poman.
- Lugar de realización: Dep. Capayan y Dep. Poman.
- Fecha tentativa: Segunda quincena de Septiembre.
- Fecha de recuperatorio: Primera quincena de Noviembre.



Parcial Practico N° II

- Campamento corto (4 días).
- Lugar de realización: Planta campamental Las Juntas, Dep. Ambato.
- Fecha tentativa: Noviembre.

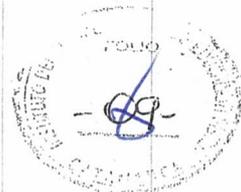
SISTEMA DE APROVACION DE LA CATEDRA

La cátedra se podrá promocionar aprobando con siete o mas los parciales teóricos y prácticos; aprobación del 100% de los trabajos prácticos (todos tienen recuperatorio). Si logra menos de siete o más de cuatro, podrá rendir como regular, siempre que su condición responda a los requerimientos del reglamento en vigencia. Se podrá presentar como libre aquellos alumnos que no aprobaran el primero y/o segundo parcial teórico, ni su recuperatorio con nota cuatro, no apruebe el 100% de los trabajos prácticos y/o supere el 70% de inasistencia. Estos alumnos solo podrán presentarse en examen en condición de libre, aprobando todos los trabajos prácticos que adeudasen.

Queda claro, que las concurrencias a las salidas, trabajos prácticos y los parciales prácticos, serán obligatorios en todos los casos para tener derecho a rendir.

Aquellos que por razones justificadas en tiempo y forma por rectoría, no pudieran realizar algún trabajo práctico o parcial práctico, que requiera de una organización especial que no se pueda recuperar en el mismo ciclo lectivo, por ejemplo: las actividades de un campamento final, etc. Tendrá un año (el siguiente), para recuperar lo adeudado y regular su situación, vencido este lapso de tiempo, deberá recurrar o rendir libre, después de recuperar los trabajos prácticos y/o parciales practico que adeude.

Los trabajos prácticos y/o parciales prácticos, son ineludibles, no pudiendo ser recuperado en forma teórica, pues son las aplicaciones de este espacio curricular.



9 – CRONOGRAMA

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES				
ACTIVIDADES	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE
Eje tematico I	<<<<<<<<			
Eje tematico II		<<<<<<<<<<		
Eje tematico III			<<<<<<<	
Eje tematico IV				<<<<<<<<
Trabajo Practico I -	>>>>>			
Trabajo Practico II	>>>>>			
Trabajo Practico III		>>>>>		
Trabajo Practico IV			>>>>	
Parcial Teorico I		00000		
Parcial Teorico II				00000
Parcial Practico I (Cruce a Poman)		////////		
Parcial Practico II (Campamento Final)				////////

NOTA: EL SIGUIENTE CRONOGRAMA SE ENCUENTRA SUJETO A MODIFICACIONES QUE PUDIERAN SURGIR EN EL TRANSURSO.

BIBLIOGRAFIA:

Xavier Maniguet – LA BIBLIA DEL MONTAÑERO – Editorial VICTOR
 Rudiger Nehberg – DICCIONARIO DE SUPERVIVENCIA – Editorial VICTOR
 MANUAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES – Editorial OCEANO
 REVISTA BICICLUB –
 FOLLETO – Secretaria de Turismo, Gobierno de Catamarca
 APUNTE INISIACION A LA MONTAÑA – Agrupación de Montaña Calchaquí
 Prof. Cutrera – TECNICA DE RECREACION – Editorial PETERS
 Manuel Vigo – Manual para dirigentes de CAMPAMENTOS ORGANIZADOS
 Apunte de cátedra
 Folletería y Reglamento de ECO-Aventura, en Catamarca
 Jornada de taller de capacitación en vida en la naturaleza (Las Varillas, Pcia. de Córdoba).
 Jornada de capacitación en Vida en la Naturaleza, A.D.E.F.C.A. Catamarca.

PAGINA DE CONSULTA EN INTERNET
www.turismodeaventura.com
www.efidep.com.ar



10 - Protocolo de exámenes regulares y libres de VIDA EN LA NATURALEZA Y ACTIVIDADES FISICAS DE TIEMPO LIBRE

ALUMNOS REGULARES:

- Podrán rendir la parte práctica en pareja o en forma individual.-

EN PAREJA:

- Armar una carpa canadiense p/4 personas o mas.
- Construir un fuego elevado.
- Desmontar y armar una rueda trasera de bicicleta, una cada uno (simulando dos pinchaduras).
- Tiempo_60´ minutos.

INDIVIDUALMENTE:

- Construir una cocina rustica.
- Tiempo: 30´ minutos.
- Armar una carpa canadiense para cuatro personas o mas
- Desarmar y guardar.
- Tiempo: 25´ minutos.
- Realizar una reparación de una pinchadura en una cámara de bicicleta (incluye desmontado de cubierta y cámara)
- Tiempo: 15´ minutos

MATERIALES: Carpa canadiense, cuerda, fósforos, podrá llevar para las construcciones 14 ramas y/o mas bastones sin horquetas, hilo zizal (no se puede usar alambres), una bicicleta, herramientas mínimas para reparación y arreglo de pinchaduras.

Para continuar y terminar el examen deberá ir apropiando las etapas, 1, 2 y 3, en los tiempos estipulados respectivamente en cada una. De no hacerlo así, quedara fuera del examen.

- El examen oral también será eliminatorio como los anteriores, pudiendo ser evaluado simultáneamente en el desarrollo de la práctica. Luego deberá exponer un tema, con seguridad y responder las preguntas que pudiera hacerle el tribunal.
- En el mismo se podrá solicitar interpretación de cancionero y/o juegos campamentiles.-