



<b>Carrera y ciclo lectivo</b>	<b>PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA - CICLO 2020</b>
Trayecto Curricular	<b>OPCIÓN INSTITUCIONAL ACTIVIDADES REGIONALES</b>
Espacio curricular y año	<b>OPCIÓN INSTITUCIONAL 2 CUARTO AÑO</b>
Profesores	Luis Fernández
Formato	TALLER
Carga horaria	4 HORAS SEMANALES

## MARCO REFERENCIAL

La **Vida en la Naturaleza & al Aire Libre** se caracteriza por incluir una gran variedad de juegos y trabajos físicos realizados o a realizar en el medio natural.

En nuestra sociedad, preocupada por el deterioro del medio ambiente y obligada a legar a las futuras generaciones un desarrollo sostenible, es decir, un desarrollo compatible con la vida, la educación ambiental adquiere una importancia esencial.

La apropiación por las nuevas generaciones de la problemática ecológica y ambiental, de la actitud de respeto por el medio ambiente, requiere que ellas interactúen con el medio natural, lo conozcan, experimenten en él sus posibilidades de acción, porque nadie cuida lo desconocido o aquello en que no sabe cómo manejarse.

La Vida al Aire Libre proporciona oportunidades para que los niños y jóvenes realicen estas experiencias, se apropien de él, se sientan bien en él. Apropiarse del medio ambiente natural implica aprender a desempeñarse en él, desarrollar habilidades básicas para hacerlo confortable, agradable, disfrutable.

Proporcionando estas habilidades, la **Vida en la Naturaleza & al Aire Libre** prepara el terreno para la educación ambiental, sin ser ella misma educación ambiental. A la vez, las actividades en la Naturaleza ofrecen posibilidades de trabajo interdisciplinario con objetivos ambientalistas.

A través de las siguientes actividades que se proponen se busca favorecer y mejorar el proceso de desarrollo evolutivo y contribuir desde lo no formal al proceso de educación integral del alumno; promoviendo el desarrollo de la inteligencia, creatividad, imaginación y los vínculos afectivos entre sí y con su tierra, en un **marco de seguridad**.



La materia **ACTIVIDADES REGIONALES** puede interrelacionarse con varias materias del Profesorado, principalmente con SALUD: PROPUESTA PRESENTADA POR EL PORF. LIC. LUIS ESCALICE, vida en la naturaleza, Actividades Sociorecreativas para el Deporte y el Tiempo Libre, Juego Motor, también relaciona contenidos con Problemáticas de las Acciones Motrices I y II, Anatomía y Fisiología, Atención a la Diversidad, a través de contenidos transversales tales como el respeto al medio ambiente y los seres que formamos parte de él o algunos específicos tales como primeros auxilios, cuidado del cuerpo propio y del compañero, enfermedades de altura, juegos y actividades recreativas en la Naturaleza, prevención y tratamiento de lesiones, planificación, puesta a punto y desarrollo de una salida, responsabilidad civil, actividades lúdicas, etc.

Vale la pena destacar que estas actividades son de suma importancia para el desarrollo de nuestra profesión, ya que son actividades específicas del profesor de educación física, siendo esta una de nuestras primeras opciones laborales. Asimismo es IMPRESCINDIBLE PARA PODER PARTICIPAR EN LAS DIFERENTES OFERTAS DEL MEDIO, CON HERRAMIENTAS Y EN FORMA ARTICULADA, de LAS PRACTICAS EN OTROS AMBITOS DEL SISTEMA EDUCATIVO.

## APRENDIZAJES ACREDITABLES

El alumno deberá ser capaz y/o competente para:

1. Comprender y evaluar la relación del hombre con la naturaleza.
2. Estimular la voluntad y autocontrol.
3. Conocer y utilizar adecuadamente la indumentaria y equipo en general.
4. Conocer y utilizar mapas y brújula.
5. Conocer la fisiología de la altitud, patologías y alimentación.
6. Usar correctamente los materiales de seguridad en la montaña.
7. Usar correctamente los materiales de seguridad en la escalada deportiva.
8. Conocer el concepto de la supervivencia

## CONTENIDOS

### CONTENIDOS CONCEPTUALES:

#### **EJE TEMÁTICO I: TREKKING EN LA NATURALEZ**

Preparación de excursiones. Los 10 mandamientos del acampante.

Como caminar. Descansos. Seguridad a campo – travesía. Seguridad en carreteras. Seguridad en tormentas.

Campamentos volantes. Equipo, preparación. Vestimenta adecuada. Calzado adecuado. Alimentación.



## **EJE TEMÁTICO II: TREKKING DE MEDIA Y ALTA MONTAÑA**

Antes de pisar la montaña. Aptitudes y actitudes para visitar la montaña. Edades. Niveles.

Aspectos de la montaña. Organización de una salida de montaña. Acampe. Vivac. Travesía. Materiales necesarios para travesías de altura. Equipo, preparación. Vestimenta adecuada. Calzado adecuado. Alimentación. Medidas y Normas de Seguridad.

## **EJE TEMÁTICO III: EQUIPO Y MATERIALES ESPECÍFICOS DE TREKKING Y ACTIVIDADES DE MONTAÑA**

Carpas: diferentes tipos y materiales.

Bolsas de dormir: diferentes tipos y materiales.

Teoría de la vestimenta, intercambio de temperatura. Diseño de prendas y calzado.

Mochilas: diferentes modelos, tamaños y materiales.

Nudos y cuerdas, tipos y materiales.

Materiales de anclajes.

Palestra de entrenamiento.

Entrenamiento de la escalada

Normas de seguridad

## **EJE TEMÁTICO IV: CARTOGRAFÍA Y ORIENTACIÓN**

Cartografía general. Lectura y comprensión de cartas. Confección de cartas.

Orientación: nociones cardinales, conocimiento y utilización de la brújula.

GPS diferentes modelos, funcionamiento y uso.

Deporte de orientación, conocimiento y forma de organización

## **EJE TEMÁTICO V: DEPORTES Y ACTIVIDADES REGIONALES**

Distintas actividades de la región: escalada, rafting, trekking, canotaje, cabalgatas.

Distintos deportes regionales en la naturaleza: kayak, mountain bike.

Ofertas que ofrece el medio.

Distintas empresas de deporte aventuran



## CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

- Análisis de situaciones.
- Organización y planificación de salidas vivenciales.
- Aplicación de contenidos conceptuales en diversas salidas vivenciales.
- Organización de presentaciones orales grupales de determinados contenidos.
- Expresión oral clara y fundamentada.
- Realización de producciones escritas a partir de consultas bibliográficas.
- Reconocimiento de elementos que componen los diferentes equipos y materiales.
- Utilización adecuada de los diferentes elementos que componen equipos y materiales.
- Reconocimiento de ideas claves a partir de disertaciones.
- Fundamentación de opiniones.

## CONTENIDOS ACTITUDINALES

- Espíritu de colaboración y solidaridad en clase y para con la institución.
- Disposición al trabajo diario en el ámbito áulico y fuera de él.
- Actitud de apertura al diálogo y negociación.
- Hábitos de trabajo intelectual.
- Valoración de la importancia de una sólida formación.
- Participación responsable en el proceso de enseñanza –aprendizaje.
- Capacitación para el trabajo en equipo.
- Espíritu crítico, elaboración de conclusiones propias y tendencia a la superación personal.
- Respeto y tolerancia por las opiniones de docentes y compañeros.
- Responsabilidad como alumnos terciarios y futuros docentes en formación.

## TAREAS ESPECÍFICAS DE LOS ALUMNOS:

- Aprendizaje de los contenidos conceptuales de los ejes temáticos I, II, III, IV y V.
- Lectura extensiva e intensiva de los textos.
- Desarrollo de trabajos prácticos u otro tipo de evaluaciones que se asignarán a llevarse a cabo en clase o fuera de ella.
- Presentación en término de tareas encomendadas.
- Organización de la salida encomendada.
- Asistencia al 100% de las salidas a realizar.

## ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA



INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 9-016 "JORGE E. COLL" – MENDOZA  
PROGRAMACIÓN DEL ESPACIO ABIERTO

El enfoque metodológico está orientado a alcanzar competencia teórico práctica en contexto. El estudio reflexivo es un importante ingrediente del proceso que se espera llevar a cabo y que el alumno deberá realizar fuera de las horas de clase para alcanzar el mayor y mejor aprovechamiento del curso. Las siguientes son técnicas de enseñanza-aprendizaje que se usarán con mayor frecuencia:

- Exposiciones por parte del docente.
- Torbellino de ideas.
- Lectura comprensiva.
- Diálogo guiado.
- Discusiones y debates sobre temas tratados.
- Técnica de roles.
- Simulaciones.
- Observación y discusión de vídeos.
- Utilización de técnicas informáticas.
- Disertación a cargo de personas especializadas en temas puntuales.

Se dictarán clases teóricas durante el cursado del año lectivo una vez por semana y al menos se realizarán tres salidas al terreno en el año.

Las salidas serán acordes a los contenidos observados en clases y tendrán carácter de obligatorias.

Las salidas al terreno respetaran un orden metodológico acorde a los conocimientos previos de los alumnos y los contenidos que se van adquiriendo en clases respetando el concepto de gradual.

Será responsabilidad del docente tanto como del alumno, el armado y desarrollo de cada salida.

## EVALUACIÓN

La evaluación del curso será integral y continua. El docente evaluará a los alumnos teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Responsabilidad, creatividad y adecuado uso de los recursos didácticos.
- Participación activa y eficiente en el trabajo grupal e individual.
- Tiempo dedicado al estudio.
- Habilidad para leer comprensivamente.
- Habilidad para expresarse en forma oral.
- Habilidad para manejar el discurso escrito.
- Solidaridad y respeto hacia compañeros y profesores.
- Capacidad para la organización y ejecución de las distintas salida al terreno.
- Asistencia al 100% de las salidas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Cruz Roja. Manual de primeros Auxilios.
- Distintos catálogos de muestreo de equipo.
- Extracto Revista. Tiempo de Aventura Nº11 Buenos Aires. Aver S.A. 2000
- Martínez, Walter. Manual de Supervivencia.
- Mokrejs, Adolf. Guía Practica del Excursionista II Ediciones Martínez Roca. 1987
- Peters, Ed. Manual práctico de montañismo. Ediciones Martínez Roca. 1987
- Prof. Luis G. Fernández. El campamento una escuela de vida. E.S.E.F. 2003
- Recopilación. Montañismo La Libertad de las Cimas. Colecciones Desnivel
- Scouts de Argentina. Proyecto educativo.
- Vigo, Manuel. Manual para dirigentes de Campamentos Organizados. Buenos Aires. Editorial Stadium. 2004
- Material de Cámara de Turismo.
- Apuntes de la Agrupación Española de Clubes de Orientación.
- Cartografía del Instituto Geográfico Militar

