

NIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

COORDINACIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- 1. Unidad Académica:** Facultad de Deportes, Extensión Ensenada, Facultad de Deportes, Mexicali y Facultad de Deportes, Extensión Tijuana
- 2. Programa Educativo:** Licenciado en Actividad Física y Deporte y Técnico Superior Universitario en Actividades Recreativas y Turísticas
- 3. Plan de Estudios:** 2021-2
- 4. Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Actividades en la Naturaleza
- 5. Clave:** 39103
- 6. HC:** 02 **HT:** 00 **HL:** 00 **HPC:** 02 **HCL:** 00 **HE:** 02 **CR:** 06
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Básica
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Obligatoria
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno



Equipo de diseño de PUA

Cruz Iván Acosta Gutiérrez
Yenderina Graciela Medina Romo
Luis Alfredo Urroz Arreola

Vo.Bo. de subdirector(es) de Unidad(es) Académica(s)

Esteban Hernández Armas
Juan José Calleja Núñez
Samuel Nicolás Rodríguez Lucas

Fecha: 26 de octubre de 2020

II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Esta unidad de aprendizaje se contempla en la etapa básica, es de carácter obligatorio y pertenece al área del conocimiento Técnico-Deportiva, su importancia radica en el conocimiento del equipo, cuidado y utilización de las herramientas para actividades físicas terrestres (orientación, rapel y senderismo) que le permitirán adquirir las habilidades necesarias para la conducción de grupos, desarrollo de actividades orientadas en la naturaleza y conducción de deportes alternativos.

III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

Diseñar programas de actividad física en entornos naturales terrestres de manera segura y lúdica, a través del análisis teórico-práctico de actividades practicadas en la naturaleza y la reflexión de las actividades en esos contextos para responder a necesidades sociales relacionadas con la utilización del tiempo libre, de manera crítica, reflexiva e incluyente con un alto sentido de responsabilidad social y al medio ambiente.

IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE

Diseña un programa de actividades donde se refleje la innovación y la atención a una necesidad relacionada a la actividad física, ocio y ocupación del tiempo libre, el cual debe integrar: diseño del programa, características de la población, objetivos y contenidos, descripción del entorno natural o artificial, recursos materiales y técnicos, logística, técnicas de seguridad, establecer técnicas, métodos y modelos de enseñanza, desarrollo de las actividades, posibles imprevistos y soluciones y estrategias de evaluación.

V. DESARROLLO POR UNIDADES

UNIDAD I. Antecedentes y Conceptos Básicos de las Actividades en la Naturaleza

Competencia:

Conocer los principios, clasificación y conceptos básicos relacionados con las actividades en la naturaleza, su práctica y su vinculación con los actores que participan de las mismas, a través de actividades prácticas, visualización de material multimedia, lecturas, investigación y análisis para la elaboración propuestas de actividades físicas-recreativas que contribuyan a la promoción de la salud de vida del que participe en ella, manifestando una actitud proactiva y de colaboración con sus pares.

Contenido:

Duración: 8 horas

- 1.1 Evolución y desarrollo de las prácticas físico-deportivas en el medio natural.
- 1.2 Conceptos y principios básicos
 - 1.2.1 ¿Qué es el medio natural?
 - 1.2.2 El medio natural como escenario vivo para la práctica de las actividades físico, deportivas y recreativas.
 - 1.2.2.1 Clasificación de los espacios naturales.
 - 1.2.2.2 Desarrollo sostenible y actividades físicas, deportivas y recreativas.
 - 1.2.2.3 Evaluación de impacto ambiental durante las actividades en la naturaleza: Principios No Deje Huella (Leave No Trace)
- 1.3 Ubicación de las actividades en la naturaleza dentro de la clasificación de las actividades Recreativas
- 1.4 Beneficios de la oferta y práctica de las actividades en la naturaleza
 - 1.4.1 Educativos
 - 1.4.2 Psicológicos
 - 1.4.3 Deportivos
 - 1.4.4 Empresariales
 - 1.4.5 Sociales
- 1.5 Buenas prácticas de las actividades en la naturaleza:
 - 1.5.1 Generalidades de la normativa legal
 - 1.5.2 Pautas de observación para actividades seguras.
- 1.6 Aproximación a las actividades y deportes alternativos en el medio natural
 - 1.6.1 Deportes Terrestres
 - 1.6.1.1 Campo traviesa y Carrera de montaña
 - 1.6.1.2 Vías Ferratas
 - 1.6.1.3 Travesías de montaña
 - 1.6.1.4 Espeleología
 - 1.6.2 Deportes Acuáticos
 - 1.6.2.1 Modalidades de Canotaje (Kayak)

1.6.2.2 Descenso en ríos (Rafting)

1.6.2.3 Surf

1.6.2.4 Buceo autónomo y Buceo con tubo

1.6.3 Deportes Aeronáuticos

1.6.3.1 Paracaidismo

1.6.3.2 Parapente y Alas delta

1.6.3.3 Salto base

1.6.4 Actividades en nieve

1.6.4.1 Esquí de fondo

1.6.4.2 Tabla sobre nieve (snowboard)

1.6.4.2 Esquí de travesía

1.6.5 Actividades en hielo

1.6.5.1 Patinaje

1.6.5.1 Hokey

UNIDAD II. Orientación

Competencia:

Identificar los tipos de técnicas de orientación aplicadas a la práctica de actividades de aventura en la naturaleza, mediante la observación y utilización de instrumentos específicos a cada práctica, para el desarrollo de protocolos enfocados a la seguridad de la conducción grupal, con responsabilidad y respeto.

Contenido:

Duración: 6 horas

2.1 Tipos de actividades de orientación.

2.1.2 Orientación Deportiva.

2.1.2 Orientación en el Medio Natural

2.1.3 Orientación Urbana

2.2 Medios de orientación

2.2.1 Naturales

2.2.1.1 Musgo

2.2.1.2 Sol

2.2.1.3 Estrellas

2.2.2 Artificiales

2.2.2.1 G.P.S.: Tipos y uso

2.2.2.2 Brújula: Manejo y componentes de la

2.2.2.3 mapas y croquis

2.3 Interpretación de mapas topográficos.

2.3.1 Líneas de Nivel

2.3.2 Simbología

2.3.3 Sistema de Coordenadas U.T.M.

2.4 Diseño de mapas y croquis

2.5 Concepto y generalidades de la orientación deportiva y sus modalidades.

2.5.1 Carrera de Orientación

UNIDAD III. Escalada y Rapel

Competencia:

Reconocer cada una de las técnicas, herramientas y buenas prácticas utilizadas en la escalada y el rapel, así como el equipo necesario, sus cuidados y usos, a través de prácticas realizadas en zonas naturales y artificiales, vigilando la implementación de normas de seguridad y reglas de comportamiento disciplinado y respetuoso.

Contenido:

Duración: 4 horas

- 3.1 Introducción al rapel y la escalada deportiva
 - 3.1.1 Conceptos
 - 3.1.2 Reglas básicas de seguridad
- 3.2 Cuidado y usos del Equipo personal básico de seguridad
 - 3.2.1 Casco
 - 3.2.2 Guantes
 - 3.2.3 Arnés
 - 3.2.4 Mosquetones
 - 3.2.5 Cintas Expres
 - 3.2.5 Aseguradores
 - 3.2.6 Descensores
 - 3.2.6.1 Ocho
 - 3.2.6.2 ATC (Air Traffic Controller)
 - 3.2.7 Tipos, usos y cuidado de cuerdas
 - 3.2.7.1 Estática
 - 3.2.7.2 Dinámica
 - 3.2.7.3 Semiestática
 - 3.2.7.4 Cordinos y cintas tubulares
- 3.3 Accesorios
 - 3.3.1 Pies de gato
 - 3.3.2 Bolsa de magnesio
 - 3.3.3 Levas y ganchos.
 - 3.3.4 Ascensores y poleas
- 3.4 Tipos de Anclajes
- 3.5 Tipos de Lugares y Superficies de práctica
 - 3.5.1 Artificial

3.5.2 Natural

3.5.3 Con apoyo

3.5.4 Sin apoyo

3.6 Nudos básicos para escalada y rappel

UNIDAD IV. Senderismo

Competencia:

Identificar los instrumentos necesarios para la práctica de senderismo, a través del manejo del equipo básico en zonas naturales, para el desarrollo de rutas considerando los protocolos y normas de seguridad, con sentido de responsabilidad social y cuidado al medio ambiente.

Contenido:

Duración: 4 horas

4.1 Conceptos de Tipos de senderismo

4.1.1 Diferencia entre Senderismo, Trekking y Hiking

4.1.2 Senderismo Interpretativo: Elementos, interpretación del paisaje y del medio ambiente.

4.2 Equipo básico

4.2.1 Mochila

4.2.2 Calzado

4.2.3 Vestimenta

4.2.4 Accesorios

4.2.5 Alimento y bebida durante las actividades de senderismo

4.3 Moverse en la naturaleza: técnicas de progresión por senderos e itinerarios de baja y media montaña

4.4 Normas y reglamentos de seguridad

4.4.1 Protocolos y normas de seguridad, antes y durante las prácticas de senderismo.

UNIDAD V. Actividades relacionadas al Campismo y excursionismo

Competencia:

Conocer las técnicas, herramientas de campismo y excursionismo, a través de prácticas de campo donde se apliquen los conocimientos adquiridos para la organización de actividades en el medio natural donde se realicen programas de estilo de vida saludable, calidad de vida y administración del ocio, con actitud proactiva, trabajo en equipo y responsable.

Contenido:

Duración: 6 horas

- 5.1 ¿Campismo y excursionismo por qué y para qué?
- 5.2 Equipo básico personal y de acampado.
- 5.3 Pionerismo y Cabuyería
 - 5.3.1 Nudos: los 10 básicos para el campamento
 - 5.3.2. Nudos de rescate: As de guía, Silla de bombero y Prusick.
 - 5.3.3 Amarres: Cuadrado, Diagonal, Redondo
 - 5.3.4 Construcciones básicas para campamento:
 - 5.3.4.1 Camilla improvisada
 - 5.3.4.2 Balsa
 - 5.3.4.3 Mochilero: con 2 tripies
 - 5.3.4.4 Cerco de campamento
- 5.4 Procedimiento para la colocación de Obstáculos para CANOPY (pista de obstáculos)
 - 5.4.1 Alternativas para obstáculos
- 5.5 El P.R.A.C. en la supervivencia. (Protección. Rescate, Agua, Comida)
 - 5.5.1 Protección.
 - 5.5.1.1 ¿Por qué es importante que un excursionista conozca los Primeros Auxilios?
 - 5.5.1.2 Ubicación e instalación de los diferentes tipos de refugio.
 - 5.5.2 Rescate: diferentes tipos de señales de rescate
 - 5.5.3 El Agua durante las actividades de campismo y excursionismo.
 - 5.5.3.1 Administración y requerimientos de hidratación.
 - 5.5.3.2 Localización y técnicas de abastecimiento de agua en la naturaleza.
 - 5.5.4 Alimentación durante las actividades en el medio natural.

5.5.4.1 Localización y técnicas de abastecimiento en campamentos

5.5.4.2 Cocina sin utensilios

5.6 Consideraciones del equipo, vestimenta y precauciones a observar según las condiciones climáticas en campamentos o excursiones.

5.7 Técnicas de acampado según el tipo de terreno y de actividad.

UNIDAD VI. Planificación y Organización de Deportes Alternativos en Medios Naturales

Competencia:

Distinguir los riesgos y exigencias de los diferentes tipos de deportes alternativos en medios naturales así como las normas legales, técnicas y herramientas adecuadas para la planificación, organización y conducción de las mismas, a través de la visualización de material multimedia, uso de metodología de la investigación, lecturas y prácticas de campo, para aplicarlos en el diseño de programas de activación física, estilo de vida saludable, y administración del ocio, con una actitud proactiva, responsable y respetuosa.

Contenido:

Duración: 4 horas

- 6.1 Consideraciones de las actividades y deportes alternativos en el Medio Natural.
 - 6.1.1 Aspectos en la selección de DEPORTES alternativos en el medio Natural según “riesgo vs beneficio”
 - 6.1.2 Elementos y variables que inciden en el desarrollo de las AFMN.
 - 6.1.3 Abordaje de situaciones de riesgo y contingencias
 - 6.1.4 Primeros Auxilios
 - 6.1.4.1 Importancia de la presencia de un primer respondiente en las actividades de naturaleza.
 - 6.1.4.2 Protocolo de actuación en caso de un incidente de afectación a la salud del participante.
 - 6.1.4.3 Descripción de técnicas elementales de primeros auxilios
 - 6.1.4.3.1 RCP
 - 6.1.4.3.2 Malestares comunes
 - 6.1.4.3.3 Heridas comunes.
 - 6.1.4.3.4 Inmovilización.
 - 6.1.4.3.5 Evacuación.
 - 6.1.4.3.6 Composición y uso del Botiquín de primeros auxilios
- 6.2 Normativa legal de la práctica de actividad física y deportiva en la naturaleza
- 6.3 Organización de actividades físicas y deportivas en la naturaleza
- 6.4 Planificación de actividades físicas y deportivas en el medio natural.
- 6.5 Manejo y animación de grupos en actividades y deportes de naturaleza.
 - 6.5.1 Técnicas y herramientas de atención.
 - 6.5.2 Metodología para la conducción de grupos durante las sesiones en el medio natural.
 - 6.5.2.1 Las dinámicas de Integración.
 - 6.5.2.2 Los juegos al aire libre
- 6.6 Aplicaciones para los deportes en la naturaleza

VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
UNIDAD I				
1	Investigar zonas naturales	Hacer una investigación de 2 lugares en Baja California en donde se puedan practicar algunas actividades que consideres interesantes en el medio natural. (contactos, sitios web, mapas de ubicación, instalaciones y servicios, costos, climas, tipo de terreno, flora y fauna)	<ul style="list-style-type: none"> ● Dispositivos electrónicos ● Sitios Web y redes sociales ● Medios impresos 	1 hora
UNIDAD II				
2	Adaptación al uso de la brújula	<p>1. Puntos Fijos</p> <p>a. En equipos los alumnos se ubicarán en la explanada y seleccionarán un espacio el cual marcarán con una X utilizando un trozo de masking tape.</p> <p>b. Parados y sin moverse en la X marcada, ubicará un objeto a la distancia y con el uso de su brújula obtendrán los grados en los que se encuentra dicho objeto. así obtendrán los grados de 10 objetos.</p> <p>c. Anotarán en su libreta el punto X y cada uno de los objetos que observen a la distancia y sus grados. Todo esto lo obtendrán sin moverse del punto</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 Brújula de mirilla o de base transparente ● 1 Libreta de notas. ● 1 lápiz #2 ● 1 pluma negra o azul ● 1 rollo de Masking Tape 	2 horas

señalado.

- d. Al terminar intercambiarán los resultados con otro equipo el cual deberá revisar y confirmar que los objetos observados coinciden con los grados marcados.

2. Puntos en Movimiento

- a. Partiendo del punto marcado con masking tape, ubicará un objeto a la distancia y obtendrán sus grados.
- b. Una vez obtenidos los grados procederán a avanzar hasta el objeto seleccionado y contarán la cantidad de pasos normales que les tomó en llegar.
- c. Partiendo desde el primer objeto al que llegaron, ubicará otro objeto a la distancia y procederán a obtener los datos requeridos por el docente. así lo harán hasta obtener 10 objetos.
- d. Al terminar anotarán en otra hoja el inicio, los grados y la cantidad de pasos, los cuales serán entregados a otro equipo para que realice el recorrido.

Cuando el otro equipo termine se juntarán para comparar resultados.

3	Pistas naturales y claves: "Búsqueda del tesoro"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se organiza al grupo por equipos de 6 a 7 personas 2. En un área ubicada en el medio natural se trazarán pistas al lado derecho del camino elegido, allí trazar una ruta con las distintas señales (que están en las fichas técnicas) utilizando para esto piedras, ramas, madera, gises de un tamaño no menor a 35 cm. 3. Para trazar la ruta hay que ir poniendo las pistas entre 2 personas una se pone en el punto de partida y la otra en el punto donde se pondrá la siguiente pista, esto para cerciorarse que las flechas estén derechas, las pistas deberán ponerse más o menos a 15 a 20 mts de distancia y deberán estar a la vista del lado derecho del camino. 4. El equipo encargado de instalar las pistas deberá partir alrededor de 40 minutos antes de que el primer equipo salga. 5. A lo largo de la ruta se irán dejando mensajes escondidos en clave (que se muestran en la ficha técnica que se les proporcionó a cada equipo) para que los equipos que los encuentren los vayan descifrando y anotando ya que cada mensaje forma parte de un párrafo o indicación que 	<ul style="list-style-type: none"> ● 6 fichas impresas de pistas naturales y artificiales. ● 1 carnet por equipo ● 8 mensajes en clave. ● 3 premios especiales. ● 3 gises ● 1 hoja y 1 lápiz por equipo ● 2 mapas del tesoro ● 2 tesoros para esconder (suficiente para 7 personas c/u) ● Botiquín ● Cámara ● 2 relojes con cronómetro. ● 2 plumas y dos hojas para los que vigilan la salida y la meta. ● 1 trofeo de la actividad 	2 horas
---	---	--	--	---------

		<p>deberán completar y entregar al final de la pista para que la persona encargada les entregue el mapa del tesoro si es que lograron hacer el menor tiempo.</p> <p>6. Para saber qué equipo hizo el menor tiempo, los encargados deben registrar los tiempos de salida y llegada en el carnet y esperar a que llegue el último equipo (mientras tanto el equipo a cargo deberá hacer una sesión de 8 fotografías a los equipos según vayan llegando y al reloj que marca el tiempo de llegada, las cuales se compartirán en clase como evidencia)</p> <p>7. Se entregará un mapa del tesoro (de no muy difícil, lejana, ni extensa localización) que indicará en dónde está escondido el cofre con los premios.</p> <p>8. Encontrado el tesoro se organiza a todo el grupo para UNA FOTO DE TODO EL CONTINGENTE</p> <p>9. Iniciar la caminata de regreso, se dan las gracias, objetivos y concluye la actividad.</p>		
4	Técnicas de orientación con brújula y sin brújula	<p>1. Se les proporciona una ficha técnica sobre algunas técnicas de orientación con distintos métodos.</p> <p>2. Se ubicarán 5 bases rotativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 palos de escoba ● 3 relojes de manecillas (pueden ser de cartón) ● 6 tapaderas de frasco ● 6 agujas 	2 horas

		<p>de 20 minutos cada una y se designa un responsable de base previamente instruido para la aplicación de las técnicas que consistirán en:</p> <p>Base a -Brújula Solar Base b -Técnica del reloj de manecillas y Brújula con aguja e Imán Base c -Localización de azimut con brújula de regleta Base d -Kits astronómicos: Osa mayor, Casiopea, Orion, Osa menor Base e -Uso de GPS</p> <p>3. Se organiza el grupo en 5 equipos</p> <p>4. Cada equipo inicia en una base diferente, a los 20' se rotan los equipos a la base que se encuentra en sentido de las manecillas del reloj.</p> <p>5. Se induce a un proceso metacognitivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 imán ● 6 corchos u hojas de árbol ● 1 botella de agua ● 3 brújulas de regleta ● 3 papeles con azimuts ● 15 latas vacías (6 cm de diámetro x) y limpias ● 1 rollo de tape gris ● 3 clavos ● 2 martillos ● Dibujos a escala de constelaciones ● 2 gps 	
5	Carrera de Orientación	<p>1. Se les entregará a los alumnos un mapa con indicaciones en grados y distancias (metros o cm) sobre los lugares a donde se deben dirigir.</p> <p>2. Con el uso de su brújula ubicarán la dirección hacia donde tienen que ir.</p> <p>3. Con el uso de su regla deberán calcular las distancias en metros o centímetros, según se les haya entregado en el mapa, y así lograr ubicar el punto hacia donde tienen que trasladarse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mapa a escala del lugar donde se llevará a cabo la carrera ● Brújula de mirilla y/o de base plana (de preferencia ambas). ● Lápiz del #2 y una regla de 15cm 	2 horas

		4. Cuando hayan terminado el recorrido, los alumnos se reunirán donde el profesor y conversarán sobre la experiencia, pros y contras de la actividad.		
UNIDAD III				
6	Reconocimiento del equipo	<p>1. Dirigidos por el docente, los alumnos formarán parejas con las cuales realizarán las siguientes consignas.</p> <p>a. Vestirán el equipo básico de rapel (arnés, casco, guantes, mosquetón y descensor) y cada uno deberá revisar que su pareja tenga bien colocados los elementos básicos del equipo.</p> <p>b. Una vez revisado, procederán a anclarse por turnos a una cuerda previamente sujeta a X estructura no mayor a 4 metros y simularán la postura de un descenso.</p> <p>c. Cada alumno deberá revisar que su pareja esté bien anclada y colocada adecuadamente para un descenso.</p> <p>2. Al terminar la práctica, los alumnos deberán guardar el material utilizado de manera adecuada en su lugar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuerda estática de 6m ● Cascos ● Guantes ● Arneses ● Mosquetones ● Descensores 	2 horas
7	Visita al gimnasio de escalada	1. El grupo se encuentra en el gimnasio de escalada de la	<ul style="list-style-type: none"> ● Ropa adecuada: cada quien ● 1 botella de agua c/u 	2 horas

		<p>ciudad, previa cita con los encargados.</p> <p>2. El encargado del gimnasio dará una plática breve sobre cómo fue la instalación del negocio, y cómo funciona administrativamente. (muy breve), además sobre el tema de la escalada como futuro deporte olímpico y las necesidades de estructura.</p> <p>3. Posteriormente se les darán las reglas de seguridad.</p> <p>4. Explicación del equipo que se utilizará para la práctica</p> <p>5. Algunas técnicas de escalada vertical y en "boulder" y del cuidado de su compañero, verificando que su equipo esté bien y asegurando su subida al escalar y su descenso.</p> <p>6. El maestro deberá estar monitoreando las "velas" para evitar accidentes.</p> <p>7. Una vez que todos hayan intentado la escalada vertical, podrán disponer del tiempo que queda para escalar en boulder libremente, pero con el monitoreo del maestro.</p> <p>8. Antes de retirarse se conduce a un proceso de metacognición.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 bolsita de magnesias ● Cámara fotográfica ● Cuota del gimnasio. cada quien. 	
UNIDAD IV			●	
8	Sendero homologado el Descanso	Los alumnos realizarán un recorrido de 15.5Km en un sendero tipo circuito dirigido por el docente, donde pondrán en	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 Auxiliares de primeros auxilios ● 3 radios para comunicación ● 600 ml de Gel antibacterial 	5 horas

		práctica los principios vistos en clase, sobre la dirección de grupos en medios naturales.		
9	Rally Ecológico	<p>Trabajo en equipo:</p> <ol style="list-style-type: none"> Se le entrega a cada equipo un listado de 10 retos relacionados con la observación e identificación de la naturaleza. <ul style="list-style-type: none"> Se les pide fotografiar alguna especie específica de flora y fauna que se puede encontrar relativamente fácil en el área de preferencia algunos en su nombre científico. Algunos objetos naturales con características especiales enfatizando que no deben dañar a los seres vivos. También se puede pedir que se tomen fotografías en posiciones difíciles o graciosas frente a algún tipo de árbol, que trepen etc. Se les da un tiempo límite de 40 minutos para que termine el Rally (si es que el área no es muy grande) El primer equipo que termine completo y correctamente el Rally Gana. <p>Se conduce a un proceso de metacognición para que analicen ¿qué hicieron? ¿cómo le hicieron? ¿qué les costó más trabajo? ¿qué conocen y que desconocían? ¿Qué</p>	<ul style="list-style-type: none"> 6 Listas de Retos ecológicos para el Rally 	1 hora

		aprendieron de la naturaleza? para enfatizar que esa fue una pequeña práctica del senderismo interpretativo.		
UNIDAD V				
10	Construcción de un refugio	Los alumnos construirán un refugio utilizando los nudos necesarios para su construcción.	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 rollo de soga de Henequen torcido 300ft ● Palos de escoba. ● Sábana o lona 	1 hora
11	Pista de comandos (de obstáculos)	<p>1. Se dividirá al grupo en 5 equipos</p> <p>2. Se designará a cada equipo la construcción de 2 obstáculos con un límite de tiempo de 40' (a cada equipo se le proporcionará el material y las instrucciones para instalar el obstáculo, el maestro deberá estar atento para verificar que los obstáculos están instalados correctamente)</p> <p>3. Los 10 obstáculos son los siguientes (al maestro le toca poner 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> . Perezoso . Sargento . Cuerda floja/ puente/ (slackline) . Pecho tierra . Escalera loca . Circuito ligero y rápido: zig-zag, salto tigre, salto bayas, elefantitos, zancos, arriba abajo, vueltas y croquet. . Paso del mono . Arnés hechizo y polea (auto subida o subir al compañero por turno) . Pista ciega . Tirolesa 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 cuerdas de 10 metros: maestra ● 1 cuerda de 20 mts ● 1 cuerda de 20 mts ● 10 estacas: maestra ● 12 palos de escoba: maestra ● 1 mecahilo ● 14 pañuelos: ● martillo: ● 2 pares de zancos ● 2 palos de croquet, 2 aritos de croquet y 2 pelotas ● 1 polea, solo si se va a poner la tirolesa ● 2 cascos: ● 2 arneses: ● Cinta de seguridad roja ● Cinta para cuerda floja y rash (slackline) ● Escalera loca ● 2 cajas de cartón grandes (desarmadas) ● Premios 	3 horas

		<p>4. A cada equipo se le proporcionará un carnet con los 10 obstáculos que les irán firmando en cada obstáculo por equipo toda vez hayan pasado el 80% del equipo, anotando el tiempo por equipo en cada obstáculo.</p> <p>5. Los encargados de firmar en cada obstáculo serán un representante de cada equipo en la primera ronda de 5 obstáculos y otros 5 diferentes de cada equipo para la segunda ronda.</p> <p>6. Se les dará a cada equipo 30 minutos para pasar cada ronda en las que ellos podrán elegir el orden de los obstáculos según estén libres.</p> <p>7. Al terminar las 2 rondas se saca el tiempo promedio de cada equipo y se premian los 3 primeros lugares.</p> <p>8. se recoge y ordena todo el material.</p> <p>Observaciones: En todo momento el maestro deberá estar al pendiente de los obstáculos que representen más dificultad para prevenir que pase algún accidente, los obstáculos deberán estar firmes y verificarse antes de usarse, el material debe ser seguro, la altura de los obstáculos no deberá exceder de los 2.5 mts. a excepción de la (tirolesa y la polea)</p>		
12	Construcción de balsas y uso de embarcación.	1. Se dan a conocer los objetivos de la actividad, Conducción,	<ul style="list-style-type: none"> ● 10 palos de escoba por equipo. ● 1 bola de ixtle mediano por 	2 horas

		<p>Organización, Motivación, Formato acuático.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Dar a conocer medidas de seguridad en el medio acuático. 3. Los equipos ya deberán estar conformados para la hora de la actividad ya que en este caso el material corre por su parte. 4. Se les dan las indicaciones: Cada equipo deberá construir una balsa utilizando los nudos y amarres vistos en clase, con el material que se les solicitó para la práctica (1 bola de ixtle, tijeras, 10 palos de escoba, 1 garrafón con tapón por cada miembro del equipo, y ropa adecuada para la actividad) 5. La balsa deberá ser capaz de llevar a cuestas sin hundirse a por lo menos 2 miembros del equipo. 6. Se realizará una carrera de relevos en parejas de 25 metros, los miembros del equipo que subirán a la balsa llevarán un remo, casco y chaleco salvavidas mismos que deberán pasar a los relevos quienes no podrán avanzar hasta que tengan puesto el equipo de seguridad. Gana el equipo que termine la carrera de relevos primero con su balsa completita. 7. El último reto consiste en una competencia de resistencia de la balsa, la balsa que soporte 	<p>equipo</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Tijeras por equipo ● Ropa adecuada para la actividad. ● 1 garrafón con tapadera por persona. 	
--	--	--	--	--

		llevar a cuestras sin hundirse a más miembros del equipo en un trayecto de 25 metros gana. Al finalizar se hace una retroalimentación y se invita a dejar limpio el lugar.		
UNIDAD VI				
13	Propuesta sobre Programa de actividades en el medio natural con duración de 2 días	<p>PREPARACIÓN DE LA PRÁCTICA:</p> <p>Siguiendo los siguientes pasos vistos en clase, cada equipo deberá hacer un proyecto con duración de 2 días basado en actividades en el medio natural:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Que? = Planteamiento y presentación de la empresa • ¿Por qué? = Justificación • ¿Para quién? = Cliente • ¿Por qué? = Objetivo general y particulares • ¿Cuánto? = Metas Cuantitativas • ¿Dónde? = Todo sobre el lugar • ¿Cuándo? = Fecha (clima, hora de sol, temporadas, etc) • ¿Cómo? = Organización, metodología • ¿Quiénes? = Recurso humano: organigrama y descripción de funciones • ¿Con qué? = Listado de recursos necesarios: materiales y logísticos • ¿A qué costo? = Presupuesto • Seguimiento del desarrollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo Multimedia • 1 Proyector • 1 Computadora • 5 Reconocimientos • 1 Lista de cotejo • 1 Rúbrica de evaluación • Silbato • Los materiales que correspondan a las actividades en el medio natural seleccionadas e implementadas por los equipos. 	7 horas

= Cómo se llevará esto durante el desarrollo del evento.

- Evaluación del evento; herramientas para: Diagnóstica, Monitoreo y resultados

IMPLEMENTACIÓN DE LA PRÁCTICA:

Parte A

1. Con base en esta propuesta por turnos de 1:30 horas por equipo, cada equipo implementará un segmento de los más representativos del tipo de campamento que se les designó organizando y animando al resto del grupo de compañeros a participar de él, utilizando técnicas y herramientas de conducción de sesiones.
2. Se conduce al grupo en la participación de evaluación de pares y autoevaluación.

Parte B

3. El equipo expondrá su proyecto ante dos invitados que se desenvuelven en el ramo “clientes potenciales”, con la finalidad de convencerlos de que es un proyecto productivo en el que conviene invertir y totalmente factible en su desarrollo, apoyados con presentaciones multimedia, y diseño de mercadotecnia.

VII. MÉTODO DE TRABAJO

Encuadre: El primer día de clase el docente debe establecer la forma de trabajo, criterios de evaluación, calidad de los trabajos académicos, derechos y obligaciones docente-alumno.

Estrategia de enseñanza (docente):

- Exposición teórico- práctica con apoyos multimedia
- Manejo de Equipos de trabajo.
- Prácticas Guiadas al aire libre
- Por modelaje: Visitas guiadas a empresas relacionadas
- Panel de expertos
- Seguimiento

Estrategia de aprendizaje (alumno):

- Análisis de casos
- Investigación
- Mapas mentales y conceptuales
- Elaboración de videos
- Diseño e Implementación de programas recreativos
- Diseño y exposición de proyecto final.
- Prácticas al aire libre

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será llevada a cabo de forma permanente durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje de la siguiente manera:

Criterios de acreditación

- Para tener derecho a examen ordinario y extraordinario, el estudiante debe cumplir con los porcentajes de asistencia que establece el Estatuto Escolar vigente.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 60.

Criterios de evaluación

Examen parcial	10%
Prácticas	30%
Exposiciones y Tareas	20%
Proyecto final	20%
Campamento de fin de cursos-	20%
Total	100%

IX. REFERENCIAS

Básicas	Complementarias
<p>García, E. (2005). <i>Orientación: desde el mapa y la brújula hasta el GPS y las carreras de orientación</i>. Madrid: Desnivel [clásica].</p> <p>Secretaría de Turismo. (26 de septiembre de 2003). Norma Oficial Mexicana NOM-09-TUR-2002, que establece los elementos a que deben sujetarse los guías especializados en actividades específicas. <i>Diario Oficial de la Federación</i> [clásica] Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/19524/2_NOM-09-TUR-2002.pdf .</p> <p>Secretaría de Turismo. (22 de julio de 2002). Norma Oficial Mexicana NOM-011-TUR-2001, Requisitos de seguridad, información y operación que deben cumplir los prestadores de servicios turísticos de Turismo en Aventura. <i>Diario Oficial de la Federación</i> [clásica]. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=723685&fecha=22/07/2002#:~:text=NORMA%20Oficial%20Mexicana%20NOM%2D011,%2D%20Secretar%C3%ADa%20de%20Turismo. .</p> <p>She, S., Tian, Y., Lu, L., Eimontaite, I., Xie, T. & Sun, Y. (2019). An Exploration of Hiking Risk Perception: Dimensions and Antecedent Factors. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i>, 16(11),1986. doi: 10.3390/ijerph16111986. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6603918/pdf/ijerph-16-01986.pdf</p> <p>Pawson, D. (1999). <i>Manual de Nudos: Guía práctica paso a</i></p>	<p>Baena-Extremera, A., Baños, R. F., & Serrano, J. M. (2014). Elaboración de una carrera de orientación para Educación Física en Sierra Nevada. <i>Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación</i>, (25), 136-139. [clásica]. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=455515</p> <p>Baena-Extremera, A., Pérez, J. M. S., Baños, R. F., & García, J. F. (2013). Adaptación de nuevos deportes de aventura a la educación física escolar: las vías ferratas. <i>Apunts. Educación física y deportes</i>, 4(114), 36-44. [clásica]. Recuperado de https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/274080/362174</p> <p>Bretón A. (2018). <i>Manual de Excursionismo</i>. México: Ed. Alejandro Bretón Ortiz.</p> <p>Escarvajal- Rodríguez, J. C., & García-Montes, M. E. (2018). Openorienteeing Mapper: elaboración de mapas de orientación de centro escolares. <i>EmásF: revista digital de educación física</i>, (51), 79-88. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360324</p> <p>Mitten, D., Overholt, J., Haynes, F., D'Amore C. & Ady, C. (2016). Hiking: A Low-Cost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. <i>American Journal of Lifestyle Medicine</i>, 12(4), 302-310. Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6993091/pdf/10.1177_1559827616658229.pdf</p>

paso para realizar más de 100 nudos. Barcelona:
BLUME [clásica].

X. PERFIL DEL DOCENTE

Título universitario de carrera profesional relacionada con las especialidades contenidas en la norma oficial mexicana NOM-09-TUR-2002 y las temáticas contenidas en las unidades de esta carta genérica, así como contar con al menos un año de experiencia acreditable como asistente en la conducción de grupos en actividades de las disciplinas que se contemplan en este documento. El docente deberá contar con certificación o constancia de primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar con un máximo dos años de haber sido expedida por una institución calificada en la materia.