Universidad de Guadalajara

Programa de Estudio por Competencias Profesionales Integradas

1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

CENTRO UNIVERSITARIO

Centro Universitario de Ciencias de la Salud

DEPARTAMENTO

DEPTO. DE CS. DEL MOV. HUM. EDUC. DEP. RECRE Y DANZA

ACADEMIA

FUNDAMENTOS E INICIACION DEPORTIVA

NOMBRE DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

FUNDAMENTOS DE LOS ECODEPORTES

Clave de la unidad de aprendizaje:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de horas:	Valor en créditos:	Eje curricular
I8770	32	32	64	6	

Tipo de curso	Modalidad	Nivel en que se ubica	Programa educativo	Prerrequisitos
CT=curso-taller	Presencial	Licenciatura	(LCFD) LICENCIATURA EN CULTURA FISICA Y DEPORTES	NINGUNO

ÁREA DE FORMACIÓN

BASICA PARTICULAR SELECTIVA

PERFIL DOCENTE

Master profesionista, con experiencia comprobada en campismo, activación física recreativa y actividades ecodeportivas, preferentemente con Licenciatura en Cultura Física, Recreación y Deportes.

2. COMPETENCIA (S) DEL PERFIL DE EGRESO

Profesionales

Diseña, dirige y evalúa programas de recreación física y deportiva, con base en una reflexión sobre el ocio, el tiempo libre y su papel en la sociedad actual, de acuerdo con las peculiaridades de distintos ámbitos de intervención como el social, el laboral, el turístico, el ecológico, el educativo y el sanitario

Gestiona recursos humanos y materiales para desarrollar proyectos y programas de actividad física y deporte en organizaciones, instituciones y dependencias de los sectores público y privado en los ámbitos de la salud, la educación física, la recreación y el deporte.

Emplea, de manera integrada, los conocimientos de la pedagogía y la didáctica de los diferentes grupos de deportes, en los procesos de aprendizaje y formación deportiva.

Técnico-instrumental:

Desarrolla habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con autonomía.

Socioculturales:

Se concibe como un profesionista que utiliza como medio fundamental de intervención la actividad física y el deporte, para favorecer el desarrollo integral del individuo, en diferentes escenarios y grupos sociales.

3. PRESENTACIÓN

Fundamentos de los ecodeportes es una unidad de aprendizaje de carácter teórico-práctico orientada al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes para la planificación, organización, conducción y evaluación de actividades físico-deportivas y recreativas desarrolladas en ambientes naturales.

Su objeto de estudio comprende los fundamentos técnicos, metodológicos, pedagógicos, ambientales y de seguridad relacionados con los ecodeportes, particularmente el campismo, senderismo, excursionismo, orientación y navegación terrestre, así como elementos introductorios de otras actividades desarrolladas en el medio natural. Se consideran además aspectos relacionados con la gestión de grupos, selección y uso de recursos, identificación y manejo de riesgos, condiciones ambientales, comunicación y atención inicial ante situaciones de emergencia.

La unidad de aprendizaje se relaciona principalmente con aquellas unidades de aprendizaje vinculadas con la recreación física y deportiva, la pedagogía y didáctica, y la gestión de proyectos y recursos, constituyendo una base para el desarrollo posterior de competencias relacionadas con la intervención profesional en actividades deportivas y físico-recreativas.

4. UNIDAD DE COMPETENCIA

Diseña, organiza, conduce y evalúa actividades físico-deportivas y recreativas en ambientes naturales, integrando fundamentos técnicos, metodológicos, pedagógicos, ambientales y de gestión del riesgo de los ecodeportes, mediante la elaboración y ejecución de un proyecto práctico integrador, considerando las características de los participantes, las condiciones del entorno, los recursos disponibles y los requerimientos de seguridad, comunicación y atención ante contingencias.

5. SABERES

Prácticos	Teóricos	Formativos

Aplica las estrategias y los procedimientos didácticos para el aprendizaje de las técnicas aplicables en los ecodeportes. Elabora, aplica y evalúa proyectos y programas para el aprendizaje y esparcimiento de los ecodeportes a partir de sus fundamentos técnicos. Diseña y aplica secuencias didácticas de aprendizaje kinestésico, auditivo, visual y demás percepciones sensoriales en los ecodeportes como el campismo, el senderismo y excursionismo. Manejo de Grupos. Desarrollo dinámicas grupales. Utilización de técnicas básicas de acampado.	Identifica las distintas concepciones del proceso de integración en los deportes alternativos. Realiza el análisis didáctico de los componentes de la actividad campamental. Reconoce los modelos de intervención para el desarrollo de actividades en los deportes alternativos como el campismo. Analiza los aspectos y alternativas reglamentarios del ecodeportes. Diseñar plan de trabajo teniendo en cuenta las diferentes disciplinas y tipos de campismo. Identificación de oferta de lugares para campismo, senderismo y excursionismo.	Participa activamente en el desarrollo de las sesiones y las actividades llevadas a cabo a lo largo de la unidad de aprendizaje, respetando las diferencias de desempeño individual. Aprecia y promueve el valor del juego, la ética y los valores durante las actividades. Considera e Inicia propuestas que coadyuven en la generación de nuevas formas de negocio.

6. CONTENIDO TEÓRICO-PRÁCTICO

Tema	Detalle del tema
1.- Fundamentos de los ecodeportes y actividades en el medio natural.	• Conceptualización de los ecodeportes y las actividades físico-deportivas y recreativas en el medio natural. • Características y clasificación de los ecodeportes. • Campismo, senderismo y excursionismo. • Orientación y navegación terrestre. • Actividades verticales: aproximación a la escalada y el rápel. • Características de los diferentes ambientes y escenarios naturales. • Características y necesidades de los participantes. • Principios de intervención profesional en actividades al aire libre. • Dimensiones recreativas, educativas, deportivas, sociales y ambientales de los ecodeportes. • Responsabilidad profesional y respeto al entorno natural.

2.- Diseño, planeación y gestión de proyectos ecodeportivos.	• Identificación de necesidades y características de los participantes. • Determinación de objetivos. • Diseño de programas y proyectos ecodeportivos. • Planeación de actividades, tiempos y espacios. • Organización de recursos humanos, materiales, técnicos y económicos. • Distribución de funciones y responsabilidades. • Manejo y organización de grupos. • Diseño de dinámicas grupales. • Elaboración de cronogramas. • Documentación para actividades en el medio natural. • Reglamentos y normas de participación. • Cartas responsivas y registro de información de los participantes. • Consideraciones médicas y de seguridad. • Elaboración de presupuestos y estimación de costos. • Viabilidad y evaluación de proyectos ecodeportivos.
3.- Campismo y vida al aire libre.	• Concepto, características y modalidades de campismo. • Tipos de campamento. • Selección del lugar de acampado. • Características del terreno. • Identificación de riesgos del sitio. • Equipo individual y grupal. • Selección, uso, cuidado y mantenimiento del equipo. • Instalación y organización del campamento. • Distribución de áreas funcionales. • Refugios portátiles e improvisados. • Construcciones básicas de campamento. • Técnicas de instalación y desmontaje. • Higiene en el campamento. • Alimentación y organización de la cocina. • Manejo de residuos. • Uso responsable de los recursos. • Medidas de seguridad durante las actividades de campismo.
4.- Técnicas complementarias de campismo.	• Características y tipos de cuerdas. • Cuidado y mantenimiento de cuerdas. • Nudos básicos y funcionales. • Amarres. • Aplicaciones de nudos y amarres en actividades de campismo. • Selección y uso seguro de herramientas. • Mantenimiento y almacenamiento de herramientas y equipo. • Construcción de elementos auxiliares para el campamento. • Principios del fuego. • Selección y preparación del área. • Técnicas de encendido. • Tipos de fogata y sus aplicaciones. • Seguridad y prevención de incendios.

	• Control y apagado del fuego.
5.- Orientación, navegación terrestre y senderismo.	• Conceptos y principios de orientación terrestre. • Puntos cardinales y rosa de los vientos. • Lectura e interpretación de mapas. • Simbología y escala cartográfica. • Distancias, desniveles y referencias del terreno. • Uso de la brújula. • Navegación con mapa y brújula. • Orientación mediante elementos naturales. • Uso de GPS y herramientas tecnológicas de navegación. • Identificación de puntos de referencia. • Planeación y seguimiento de rutas. • Conceptos y características del senderismo y excursionismo. • Selección y valoración de rutas. • Dificultad, distancia, desnivel y duración. • Ritmo y manejo del esfuerzo del grupo. • Equipo individual y grupal. • Hidratación y alimentación durante los recorridos. • Comunicación durante la actividad. • Aplicación de criterios de mínimo impacto ambiental.
6.- Medio ambiente, meteorología y supervivencia.	• Características ambientales relevantes para la práctica de ecodeportes. • Tiempo de luz y su consideración en la planeación. • Temperatura y humedad. • Lluvia y condiciones del terreno. • Tipos de nubes y observación de condiciones meteorológicas. • Tormentas eléctricas y otras condiciones meteorológicas adversas. • Frío, calor y exposición ambiental. • Nieve y condiciones invernales. • Obtención, manejo y conservación del agua. • Protección y refugio ante condiciones ambientales adversas. • Alimentación y conservación de energía. • Principios de autosuficiencia en el medio natural. • Regla de los tres como herramienta mnemotécnica para priorizar necesidades. • Toma de decisiones y priorización de recursos en situaciones de supervivencia.
	• Conceptos de peligro, riesgo y prevención. • Identificación de peligros en actividades al aire libre. • Valoración del riesgo. • Riesgos asociados al terreno. • Riesgos asociados a las condiciones meteorológicas. • Riesgos asociados a los participantes.

7.- Gestión del riesgo y toma de decisiones.	• Riesgos asociados al equipo y los recursos. • Medidas preventivas y de reducción del riesgo. • Planes de contingencia. • Criterios para modificar una actividad. • Criterios para suspender o cancelar una actividad. • Criterios SIGA/PARE para la toma de decisiones. • Comunicación de decisiones al grupo. • Toma de decisiones ante cambios en las condiciones de la actividad. • Evaluación posterior de incidentes y decisiones.

8.- Comunicación, emergencias, primeros auxilios y rescate.	• Comunicación dentro del grupo.
	• Sistemas de comunicación visual, verbal y escrita.
	• Medios y sistemas de comunicación en ambientes naturales.
	• Comunicación durante situaciones de emergencia.
	• Protocolos para solicitar apoyo.
	• Planes de emergencia y evacuación.
	• Reconocimiento y valoración inicial de situaciones de emergencia.
	• Principios de autorescate y rescate.
	• Consideraciones básicas para la extracción y traslado de participantes.
	• Sistemas de extracción y traslado.
	• Primeros auxilios aplicados a actividades en el medio natural.
	• Atención inicial de:
	  ○ Contusiones y esguinces.
	  ○ Fracturas y hemorragias.
	  ○ Accidente ofídico: picaduras y mordeduras.
	  ○ Alteraciones por frío, calor y altura.
	  ○ Alteraciones gastrointestinales.
	  ○ Hipoglucemia, hipotermia, hipoxia.
	  ○ Paro cardiorrespiratorio.
	  ○ Mal agudo de montaña
	• Criterios de referencia y solicitud de atención especializada.
	• Evaluación de la respuesta ante emergencias.
	• Conformación del botiquín para actividades de montaña y al aire libre.

	• Características generales de las actividades verticales. • Introducción a la escalada. • Introducción al rápel. • Equipo básico. • Principios de seguridad. • Sistemas básicos de protección.

9.- Actividades verticales y otras prácticas ecodeportivas.	• Identificación de riesgos. • Selección de espacios y condiciones para la práctica. • Consideraciones para la conducción de grupos. • Aplicaciones recreativas y educativas. • Otras actividades físico-recreativas susceptibles de desarrollarse en el medio natural.
10.- Proyecto integrador: realización campamento ecodeportivo.	• Integración de los fundamentos de los ecodeportes. • Definición de objetivos y características de los participantes. • Selección y valoración del lugar. • Diseño del programa de actividades. • Planeación de rutas y recorridos. • Integración de actividades de campismo, orientación, senderismo y excursionismo. • Organización de recursos humanos y materiales. • Elaboración de cronograma. • Distribución de funciones. • Preparación y gestión del equipo. • Documentación y reglamentación. • Identificación y gestión de riesgos. • Aplicación de criterios SIGA/PARE. • Planes de contingencia y evacuación. • Manejo y conducción del grupo. • Evaluación del proyecto. • Evaluación de la experiencia de los participantes. • Evaluación de la gestión de recursos. • Evaluación de la seguridad. • Elaboración y presentación del proyecto económico. • Realización de campamento al aire libre.

7. ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE POR CPI

Investigación.
Prácticas asistidas.
Desarrollo de dinámicas grupales.
Aprendizaje basado en problemas.
Aprendizaje orientado a proyectos.
Elaboración de reportes y evidencias de práctica.
Uso de tecnologías de la información y comunicación.

Se anexa el apartado de planeación e instrumentación didáctica, en el que se detallan las estrategias y las actividades de enseñanza y de aprendizaje (técnicas, actividades no presenciales, estudio autodirigido, entre otras), así como recursos y materiales didácticos, laboratorios, uso de las TIC u otros contextos de desempeño.

8. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR CPI

Evidencias de aprendizaje que corresponden a los saberes prácticos	Criterios de desempeño	Contexto de aplicación	Calificación
Reportes de prácticas.	Presenta información completa y organizada; describe procedimientos y resultados; relaciona los fundamentos teóricos con la práctica; identifica dificultades y propone mejoras, emplea terminología propia de la actividad.	Practicas asistidas, actividades en el medio natural y ejercicios de aplicación realizados durante el curso.	50%
Evidencias e investigaciones.	Presenta información pertinente y sustentada; utiliza fuentes confiables; demuestra comprensión de los contenidos; resuelve correctamente ejercicios de planificación, calculo y análisis; entrega en tiempo y forma.	Actividades teóricas y de investigación relacionadas con técnicas, equipo, seguridad y planificación.	20%
Proyecto integrador.	Integra los conocimientos teóricos, técnicos y organizativos de la asignatura, plantea objetivos y actividades pertinentes; realiza una adecuada planificación de recursos, logística y seguridad; organiza al grupo y presenta una propuesta viable; evalúa los resultados y propone mejoras.	Diseño, organización, ejecución y evaluación del proyecto integrador.	20 %
Participación activa.	Participa de manera responsable y colaborativa; cumple con las funciones asignadas; atiende indicaciones de seguridad; demuestra disposición para el trabajo en equipo y contribuye al desarrollo de las actividades.	Sesiones teóricas, practicas asistidas, dinámicas grupales y actividades en el medio natural.	10%

9. ACREDITACIÓN

Los resultados de las evaluaciones se expresarán en una escala de 0 a 100, utilizando números enteros, y la calificación mínima aprobatoria será de 60.

Para que el alumno tenga derecho al registro del resultado de la evaluación en el periodo ordinario, deberá estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente, y tener un mínimo de asistencia del 80% a clases y actividades.

El máximo de faltas de asistencia que se pueden justificar a un alumno (por enfermedad; por el cumplimiento de una comisión conferida por autoridad universitaria o por causa de fuerza mayor justificada) no excederá del 20% del total de horas establecidas en el programa.

Para que el alumno tenga derecho al registro de la calificación en el periodo extraordinario, debe estar inscrito en el plan de estudios y curso correspondiente; haber pagado el arancel y presentar el comprobante correspondiente y tener un mínimo de asistencia del 65% a clases y actividades.

10. REFERENCIAS Y RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

REFERENCIAS BÁSICAS

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. https://doi.org/10.25115/ecp.v11i22.1918

Esteve Ibáñez, H., & Sánchez Sanz, V. (Coords.). (2026). Las actividades físicas en el medio natural: Innovación, ciencia y educación: Recursos, actividades y proyectos para inspirar el cambio en una sociedad digitalizada. INDE Publicaciones. ISBN: 978-84-9729-473-7.

Granero Gallegos, A., & Baena Extremera, A. (2010). Actividades físicas en el medio natural: Teoría y práctica para la educación física actual. Wanceulen. ISBN: 978-84-9823-854-9.

Inglés Yuba, E., Funollet Queixallós, F., & Olivera Betrán, J. (2016). Las actividades físicas en el medio natural: Presente y futuro. Apunts. Educación Física y Deportes, 124, 51–52. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/2).124.05

Melendo Soler, J. A., Arbonés Cobos, N., Cáncer Pomar, L., Maza Rodríguez, P., & Lampre Vitaller, F. (2012). Manual de técnicas de montaña e interpretación de la naturaleza (3.ª ed.). Paidotribo.
ISBN: 978-84-9910-173-6.

Olivera Betrán, J., & Olivera Betrán, A. (2016). Las actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN): Revisión de la taxonomía (1995–2015) y tablas de clasificación e identificación de las prácticas. Apunts. Educación Física y Deportes, 124, 71–88. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2016/2).124.06

REFERENCIAS COMPLEMENTARIAS

Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A. (2011). Contribución de las actividades físicas en el medio natural a la consecución de las competencias básicas. Trances: Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud, 3(5), 609–632.

Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez-Fuentes, J. A., Ayala-Jiménez, J. D., Vaquero-Cristóbal, R., & Martínez-Molina, M. (2012). Enseñanza de actividades en la naturaleza y su relación con el entorno escolar. Trances: Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud, 4(6), 423–432.

Brito Zaragoza, E. (1997). Campismo ilustrado. Asociación de Scouts de México, A. C.

Mena, M., & Miralles, J. (1997). Compartir con la naturaleza: Cómo organizar un campamento ecológico. Fundación Francisco Ferrer. ISBN: 84-87064-17-5.

Miguel Aguado, A. (2015). La educación física en el medio natural. E-Balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, 11(Extra 1), 3–4. http://ojs.e-balonmano.com/index.php/revista/article/view/184

Pérez Ordás, R., Delgado Noguera, M. Á., & Caballero Blanco, P. (2010). Actividades físicas en el medio natural y educación ambiental: Es posible. Propuesta para su desarrollo. Habilidad Motriz: Revista de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 35, 27–40.

Santos-Pastor, M. L., Cañadas, L., & Martínez-Muñoz, L. F. (2019). Escala sobre la actitud medioambiental en actividades físicas en el medio natural. Apunts. Educación Física y Deportes, 35(137), 43–55. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/3).137.04

RECURSOS DE ACCESO ABIERTO

Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada. (2021). Manual de señalización de senderos GR®, PR® y SL®: Edición digital 2021, versión actualizada. https://femecv.blob.core.windows.net/publica/fichero/Manual%20Se%C3%B1alizaci%C3%B3n%20FEDME.pdf

Elaborado por:	**Evaluado y actualizado por:**
José Antonio Ríos Montes y Martha Lucy Barriga Hernández	Hugo Cano Gomez
Fecha de elaboración:	**Fecha de última actualización aprobada por academia:**
07/04/2016	Agosto de 2026