



Guía Docente				
Datos Identificativos				2015/16
Asignatura (*)	Iniciación en deportes VI (vela, ou outras actividades deportivas emerxentes)(optativa)		Código	620G01045
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	1º cuadrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Ripoll Alberti, AntonioCastillo Obeso, Maria del	Correo electrónico	antonio.ripoll@udc.esmaria.castillo@udc.es	
Profesorado	Castillo Obeso, Maria del Ripoll Alberti, Antonio	Correo electrónico	maria.castillo@udc.es antonio.ripoll@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<p>Iniciación a las técnicas de navegación y maniobras en las modalidades de Vela Ligera y Tabla. Estudio específico de la metodología de la enseñanza de la Vela, los medios materiales utilizados y la legislación aplicable.</p> <p>Fundamentos técnico-tácticos y didácticos de las habilidades específicas de la Vela.</p> <p>Introducción al proceso de entrenamiento de las técnicas, estrategias y capacidades específicas que determinan el rendimiento en vela en la etapa de especialización.</p>			

Competencias / Resultados do título	
Código	Competencias / Resultados do título
A4	Coñecer e comprender as bases que aporta a educación física á formación das persoas.
A5	Fomentar a convivencia, estimulando e poñendo en valor a capacidade de constancia, esforzo e disciplina dos participantes nas actividades de educación física e deportiva.
A8	Deseñar, desenvolver, e avaliar os procesos de ensino ? aprendizaxe, relativos á actividade física e o deporte, con atención e titorización segundo as características individuais e contextuais das persoas (xénero, idade, discapacidade, culturas, etc.).
A10	Coñecer os distintos niveis da lexislación educativa e aplicar os fundamentos básicos que promove en canto á Planificación e Programación Didáctica da Educación Física nas etapas educativas.
A11	Posuír o conxunto de habilidades ou competencias docentes que faciliten o proceso de ensino-aprendizaxe na aula de educación física.
A17	Programar e desenvolver actividades físico-deportivas no medio natural, no contexto educativo e recreativo, favorecendo a participación á que todos teñen dereito e evitando a invisibilidade por razóns de xénero ou discapacidade.
A19	Planificar, desenvolver, controlar e avaliar técnica e cientificamente o proceso de adestramento deportivo nos seus distintos niveis e nas diferentes etapas da vida deportiva, de equipos con miras á competición, tendo en conta as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero na actuación do adestrador e nos deportistas.
A21	Deseñar, planificar e realizar actividades físicas e deportivas en lugares ou espazos que implican un risco intrínseco: no medio acuático, na neve ou outros do medio natural ou con animais.
A25	Identificar e comprender os requisitos psicomotores e sociomotores das habilidades deportivas, executando basicamente as habilidades motrices específicas dun conxunto de deportes, considerando as diferenzas por xénero.
A26	Identificar e aplicar as peculiaridades didácticas de cada especialidade deportiva na intención pedagóxica dos diferentes ámbitos de intervención.
A29	Identificar os riscos para a saúde que se derivan da práctica de actividade física insuficiente e inadecuada en calquera colectivo ou grupo social.
A30	Aplicar técnicas e protocolos que lle permitan asistir como primeiro interviniente en caso de accidente ou situación de emerxencia, aplicando, de ser necesario, os primeiros auxilios.
A33	Seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva no contexto educativo, deportivo, recreativo e da actividade física e saúde.



B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz e eficiente no ámbito das ciencias da actividade física e do deporte.
B5	Comportarse con ética e responsabilidade social como cidadán.
B8	Desenvolver hábitos de excelencia e calidade nos diferentes ámbitos do exercicio profesional.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
B12	Coñecer os principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional e actuar de acordo con eles.
B14	Comprender e aplicar a lexislación vixente relativa ao marco das actividades físicas e deportivas nos distintos ámbitos: educación, deporte, xestión, lecer e saúde.
C7	Asumir como profesional e cidadán a importancia da aprendizaxe ao longo da vida.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias / Resultados do título		
Conocer las características y nomenclatura básicas de una embarcación a vela y del medio en el que navega; así como las reglas básicas para prevenir abordajes en la mar y los aspectos específicos preventivos en cuanto a la seguridad, la higiene y el medioambiente.	A5 A25 A33	B1	C7
Dirigir y tripular una embarcación a vela a todos los rumbos maniobrando con seguridad, en condiciones de viento de hasta fuerza 4 de la escala Beaufort.	A8 A11 A21 A25 A26	B2	C7
Aplicar los conocimientos adquiridos en favor de una práctica segura y eficaz.	A4 A5 A21 A26 A29 A30 A33	B1 B2 B5 B8 B11 B12	C7
Conocimiento de la metodología de enseñanza-aprendizaje y del entrenamiento específico en vela.	A4 A5 A8 A11 A26 A33	B1	C7
Diseñar un programa didáctico de iniciación deportiva específico de vela	A4 A5 A8 A11 A17 A19 A21 A26 A33	B1	C7
Conocer el marco legislativo específico del deporte de la vela en el Estado y las Comunidades Autónomas como principio del desarrollo profesional en esta modalidad deportiva.	A10	B12 B14	C7

Contidos	
Temas	Subtemas



Materiales, construcción y nomenclatura de una embarcación a vela	<p>Evolución histórica de la navegación a vela y sus aparejos.</p> <p>Materiales y construcción de embarcaciones deportivas.</p> <p>Dimensiones, nomenclatura y terminología del casco y del aparejo de un velero.</p> <p>Tipología de los cabos y nudos fundamentales</p>
La seguridad en las actividades náutico deportivas	<p>El proceso de la seguridad en un centro náutico deportivo</p> <p>Reglamento para prevenir abordajes en la mar</p> <p>Dispositivos de seguridad y de salvamento</p>
Meteorología y Oceanografía	<p>Variables meteorológicas y sus instrumentos de medición</p> <p>Las corrientes y el oleaje</p>
Fundamentos físicos de la navegación	<p>Principios de teoría del buque: flotabilidad, evolución y estabilidad.</p> <p>Aerodinámica e hidrodinámica aplicadas al velero.</p>
Técnicas de navegación y maniobras	<p>Los rumbos y la navegación a vela.</p> <p>Las maniobras básicas en la navegación a vela.</p> <p>Efectos del viento y la corriente en la navegación y maniobras.</p>
Didáctica y metodología de la enseñanza-aprendizaje del deporte de la vela	<p>Principios metodológicos y didácticos aplicados a la enseñanza de la vela.</p> <p>La programación de la enseñanza de la vela. La sesión y las tareas.</p> <p>El sistema de estándares en la iniciación al deporte de la vela.</p> <p>Áreas, técnicas e instrumentos de evaluación.</p>
El entrenamiento deportivo en vela	<p>Componentes del rendimiento en el deporte de la vela</p> <p>Cualidades físicas condicionales y perceptivo-motrices del regatista</p>
La competición en el deporte de la vela	<p>Modalidades de competición en el deporte de la vela</p> <p>La organización y conducción de una regata</p>
Desarrollo profesional en el deporte de la vela	<p>Estructura organizativa del deporte de la vela</p> <p>Las titulaciones y especialidades de técnicos deportivos de vela.</p> <p>Las titulaciones para el manejo de embarcaciones deportivas y profesionales</p>

## Planificación

Metodoloxías / probas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciais e virtuais)	Horas traballo autónomo	Horas totais
Práctica de actividade física	A4 A21 A25 A26 B8 B12	16	24	40
Sesión maxistral	B1 B11 B14	10	20	30
Traballos tutelados	A8 A10 A17 A29	2	12	14
Saídas de campo	B5 B14 C7	6	9	15
Obradoiro	A30 B2	4	4	8
Portafolios do alumno	A8 A11 A19	1	6	7
Esquemas	B11	2	6	8
Actividades iniciais	A33	1	1	2
Proba obxectiva	A5 A8 A26 B1	2	12	14
Atención personalizada		12	0	12

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientativo, considerando a heteroxeneidade do alumnado

## Metodoloxías

Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física	<p>Sesiones prácticas de navegación sobre embarcaciones colectivas en las inmediaciones del Dique de abrigo barrie de la Maza de La Coruña.</p> <p>Imprescindible ropa y calzado adecuados.</p>
Sesión maxistral	<p>Desarrollo del programa de contenidos de la asignatura.</p> <p>Se impartirá durante el primer cuatrimestre en el aula de la F.C.C.D.E.F.</p>



Traballos tutelados	Propuesta de progresión didáctica para la enseñanza-aprendizaje de una tarea específica implícita en la navegación a vela
Saídas de campo	Visita a astillero y velería
Obradoiro	Trabajos con cabos y reparaciones básicas en cascos de fibra de vidrio
Portafolios do alumno	Confección del Diario de Prácticas de la asignatura.
Esquemas	Realización de esquemas-resumen de dos temas a propuesta del profesor
Actividades iniciais	Presentación de la asignatura y organización del grupo.
Proba obxectiva	Prueba escrita consistente en 5 preguntas a desarrollar elegidas de entre los contenidos de la asignatura.

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física	Prácticas de Navegación: El profesor atenderá en tierra las cuestiones que planteen los alumnos previas a la sesión práctica e igualmente durante la práctica, en la medida en que las circunstancias lo permitan. Al finalizar la práctica se llevará a cabo una reunión colectiva con el fin de analizar las tareas realizadas, los errores cometidos y proponer soluciones a los casos presentados por los alumnos.
Traballos tutelados	Trabajos Tutelados: Es conveniente presentar un borrador de la estructura del trabajo antes de emprender su realización.

### Avaliación

Metodoloxías	Competencias / Resultados	Descrición	Cualificación
Práctica de actividade física	A4 A21 A25 A26 B8 B12	Evaluación continua.	10
Traballos tutelados	A8 A10 A17 A29	Planificación de una progresión didáctica para la enseñanza-aprendizaje de una tarea específica implícita en la navegación a vela. (concretar con el profesor).	10
Saídas de campo	B5 B14 C7	Visita guiada a velera, astillero y Salvamento Marítimo. Asistencia y anotación en portafolio del alumno para obtener la máxima puntuación.	5
Obradoiro	A30 B2	Asistencia obligatoria a uno de los dos obradoiros programados: 1.- Trabajos con cabos y nudos. 2.- Trabajos con fibra de vidrio. Asistencia y anotación en portafolio del alumno para obtener la máxima puntuación.	5
Portafolios do alumno	A8 A11 A19	Presentación y defensa del Diario de prácticas presentado por el alumno.	10
Esquemas	B11	Realización de resúmenes esquematizados de dos sesiones prácticas desarrolladas a lo largo del curso a propuesta del profesor.	10
Proba obxectiva	A5 A8 A26 B1	Desarrollo de 2 preguntas de entre los contenidos de la asignatura. Se valorará especialmente el apoyo del texto por medio de dibujos y esquemas. Valoración: 2 puntos. Supuesto práctico: Desarrollar sobre papel el recorrido correspondiente a una navegación entre balizas en diferentes rumbos explicando las maniobras realizadas. Valoración: 2 puntos. Respuesta tipo test a cuestiones básicas de nomenclatura y seguridad. Valoración: 1 punto. Es necesario obtener al menos 3 puntos del total de 5 de la prueba objetiva, para tener acceso a las prácticas de navegación a realizar en el segundo cuatrimestre del curso.	50

### Observacións avaliación

--

### Fontes de información

--



<b>Bibliografía básica</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- FITERA GOMEZ J. (1992). DIDACTICA DEL DEPORTE DE LA VELA. MADRID: CAMPOMANES</li><li>- VARIOS (1993). EL CURSO DE NAVEGACION DE GLENNANS. MADRID: TUTOR</li><li>- RENOM PINSACH J. (2002). ENTRENAMIENTO PSICOLOGICO EN VELA.</li><li>- FITERA GOMEZ J. (1987). INICIACION A LA VELA Y SUS FUNDAMENTOS FISICOS. MADRID: ALHAMBRA</li><li>- GLENNANS (1996). LA PRACTICA DE LA VELA LIGERA. MADRID: TUTOR</li><li>- RENOM PINSACH J. (2004). METODOLOGIA DE LA ENSEÑANZA DE LA VELA.</li><li>- ALTAMIRAS A. (1987). NUDOS. BARCELONA: JUVENTUD</li><li>- VARIOS (). PATRON DE EMBARCACIONES DE RECREO.</li></ul>
<b>Bibliografía complementaria</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- SANCHEZ-CUECA ALOMAR M. (2005). ENTRENAMIENTO Y REGATA. PALMA: RAMON LLULL</li><li>- BENAVIDES ALCIBAR J.M. (1995). METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE VELA. GOBIERNO VASCO</li></ul>

## Recomendacións

**Materias que se recomenda ter cursado previamente**

**Materias que se recomenda cursar simultaneamente**

**Materias que continúan o temario**

**Observacións**

(\*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías