



Guía docente				
Datos Identificativos				2016/17
Asignatura (*)	Iniciación en deportes VI (vela, u outras actividades deportivas emergentes)(optativa)		Código	620G01045
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Periodo	Curso	Tipo	Créditos
Grado	1º cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	Castellano			
Modalidad docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinador/a	Ripoll Alberti, Antonio	Correo electrónico	antonio.ripoll@udc.es	
Profesorado	Castillo Obeso, Maria del Ripoll Alberti, Antonio	Correo electrónico	maria.castillo@udc.es antonio.ripoll@udc.es	
Web				
Descripción general	<p>Iniciación a las técnicas de navegación y maniobras en Vela Ligera. 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> <p>Estudio descriptivo de los elementos de un velero. Su nomenclatura específica. Fundamentos Físicos, Técnico-Tácticos y Estratégicos de la Navegación y Competición en Vela Ligera. Didáctica específica para su enseñanza-aprendizaje.</p>			

Competencias / Resultados del título	
Código	Competencias / Resultados del título
A4	Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.
A5	Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.
A8	Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza ? aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).
A10	Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas.
A11	Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.
A17	Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.
A19	Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.
A21	Diseñar planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve u otros del medio natural o con animales.
A25	Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.
A26	Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.
A29	Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.



A30	Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.
A33	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.
B1	Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.
B2	Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.
B5	Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
B8	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
B11	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
B12	Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
B14	Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.
C7	Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.

Resultados de aprendizaje			
Resultados de aprendizaje	Competencias / Resultados del 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 específica en la enseñanza-aprendizaje y entrenamiento en vela ligera.	A4 A5 A8 A11 A26 A33	B1	C7
Proponer el diseño de una progresión didáctica de una tarea específica de la iniciación deportiva en vela ligera.	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



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

Planificación				
Metodologías / pruebas	Competencias / Resultados	Horas lectivas (presenciales y virtuales)	Horas trabajo autónomo	Horas totales
Práctica de actividad física	A4 A21 A25 A26 B8 B12	16	24	40
Sesión magistral	B1 B11 B14	10	20	30
Trabajos tutelados	A8 A10 A17 A29	2	12	14
Salida de campo	B5 B14 C7	6	9	15
Taller	A30 B2	4	4	8
Portafolio del alumno	A8 A11 A19	1	6	7
Esquema	B11	2	6	8
Actividades iniciales	A33	1	1	2
Prueba objetiva	A5 A8 A26 B1	2	12	14
Atención personalizada		12	0	12

(\*) Los datos que aparecen en la tabla de planificación son de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos

Metodologías	
Metodologías	Descripción



Práctica de actividad física	Sesiones prácticas de aparejado y técnicas básicas en seco. Realizadas las mismas y superada la puntuación mínima de 3 puntos de la prueba objetiva, se realizarán prácticas de navegación sobre embarcaciones colectivas en aguas de la Ría de La Coruña en el horario previsto del segundo cuatrimestre. Imprescindible ropa y calzado adecuados.
Sesión magistral	Desarrollo del temario de contenidos de la materia
Trabajos tutelados	A propuesta del alumno en cada curso académico
Salida de campo	Visita a astillero, velería, Salvamento Marítimo, etc...
Taller	Nudos y materiales de construcción y reparación en fibra de vidrio.
Portafolio del alumno	Diario de sesiones teórico-prácticas, talleres, obradoiros y salidas de campo.
Esquema	Presentación de temas resumen de los contenidos fundamentales de la materia a solicitud del profesor.
Actividades iniciales	Presentación de la materia y explicación de la GD
Prueba objetiva	Previa a la navegación práctica: Necesario superarla con 3 puntos sobre 5 antes de ser admitido a prácticas de mar

### Atención personalizada

Metodologías	Descripción
Práctica de actividad física Trabajos tutelados	Alumnos admitidos a las 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.

### Evaluación

Metodologías	Competencias / Resultados	Descripción	Calificación
Práctica de actividad física	A4 A21 A25 A26 B8 B12	Evaluación continua	10
Trabajos 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
Salida de campo	B5 B14 C7	Visita guiada a velera, astillero y Salvamento Marítimo	5
Taller	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
Portafolio del alumno	A8 A11 A19	Presentación y defensa del Diario de prácticas presentado por el alumno.	10
Esquema	B11	Realización de resúmenes esquematizados de dos sesiones prácticas desarrolladas a lo largo del curso a propuesta del profesor.	10
Prueba objetiva	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



## Observaciones evaluación

En la segunda oportunidad de evaluación, la prueba objetiva se calificará con 10 puntos indicándose en el encabezado de la prueba el porcentaje de cada uno de los apartados.

## Fuentes de información

<b>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>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>

## Recomendaciones

Asignaturas que se recomienda haber cursado previamente

Asignaturas que se recomienda cursar simultáneamente

Asignaturas que continúan el temario

Otros comentarios

(\*) La Guía Docente es el documento donde se visualiza la propuesta académica de la UDC. Este documento es público y no se puede modificar, salvo cosas excepcionales bajo la revisión del órgano competente de acuerdo a la normativa vigente que establece el proceso de elaboración de guías