



Teaching Guide				
Identifying Data				2018/19
Subject (*)	Introduction to Sports VI (sailing or other emerging sports) (optional)	Code	620G01045	
Study programme	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptors				
Cycle	Period	Year	Type	Credits
Graduate	1st four-month period	Fourth	Optional	6
Language	Spanish			
Teaching method	Face-to-face			
Prerequisites				
Department	Educación Física e Deportiva			
Coordinador	Ripoll Alberti, Antonio	E-mail	antonio.ripoll@udc.es	
Lecturers	Ripoll Alberti, Antonio	E-mail	antonio.ripoll@udc.es	
Web				
General description	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. Fundamentos técnico-tácticos y didácticos de las habilidades específicas de la Vela. Introducción al proceso de entrenamiento de las técnicas, estrategias y capacidades específicas que determinan el rendimiento en vela en la etapa de especialización.			

Study programme competences / results	
Code	Study programme competences / results
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.

Learning outcomes			
Learning outcomes	Study programme competences / results		
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

Contents	
Topic	Sub-topic



Materiais, construción e nomenclatura dunha embarcación a vela	<p>Evolución histórica da navegación a vela e os seus aparellos.</p> <p>Materiais e construción de embarcacións deportivas.</p> <p>Dimensións, nomenclatura e terminología do casco e do aparello dun veleiro.</p> <p>Tipoloxía dos cabos e nós fundamentais</p>
La seguridade nas actividades náutico deportivas	<p>O proceso da seguridade nun centro náutico deportivo</p> <p>Regulamento para previr abordaxes no mar</p> <p>Dispositivos de seguridade e de salvamento</p>
Meteorología y Oceanografía	<p>Variables metereolóxicas e vos seus instrumentos de medición</p> <p>As correntes e a ondada</p>
Fundamentos físicos da navegación	<p>Principios de teoría do buque: flotabilidade, evolución e estabilidade.</p> <p>Aerodinámica e hidrodinámica aplicadas ao veleiro.</p>
Técnicas de navegación e manobras	<p>Os rumbos e a navegación a vela.</p> <p>As manobras básicas na navegación a vela.</p> <p>Efectos do vento e a corrente na navegación e manobras.</p>
Didáctica e metodoloxía do ensino-aprendizaxe do deporte da vela	<p>Principios metodolóxicos e didácticos aplicados ao ensino da vela.</p> <p>A programación do ensino da vela. A sesión e as tarefas.</p> <p>O sistema de estándares na iniciación ao deporte da vela.</p> <p>Areas, técnicas e instrumentos de avaliación.</p>
O adestramento deportivo en vela	<p>Compoñentes do rendemento no deporte da vea</p> <p>Cualidades físicas condicionais e perceptivo-motrices do regatista</p>
A competición no deporte da vela	<p>Modalidades de competición no deporte da vela</p> <p>A organización e condución dunha regata</p>
Desenvolvemento profesional no deporte da vela	<p>Estrutura organizativa do deporte da vea</p> <p>As titulacións e especialidades de técnicos deportivos de vela.</p> <p>As titulacións para o manexo de embarcacións deportivas e profesionais</p>

### Planning

Methodologies / tests	Competencies / Results	Teaching hours (in-person & virtual)	Student?s personal work hours	Total hours
Physical exercise	A4 A21 A25 A26 B8 B12	16	24	40
Guest lecture / keynote speech	B1 B11 B14	10	20	30
Supervised projects	A8 A10 A17 A29	2	12	14
Field trip	B5 B14 C7	6	9	15
Workshop	A30 B2	4	4	8
Student portfolio	A8 A11 A19	1	6	7
Diagramming	B11	2	6	8
Introductory activities	A33	1	1	2
Objective test	A5 A8 A26 B1	2	12	14
Personalized attention		12	0	12

(\*The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

### Methodologies

Methodologies	Description
Physical exercise	<p>Sesións prácticas de navegación sobre embarcacións colectivas nas inmediacións do Dique de abrigo barrie da Maza da Coruña.</p> <p>Imprescindible roupa e calzado adecuados.</p>
Guest lecture / keynote speech	<p>Desenvolvemento do programa de contidos da materia.</p> <p>Impartirase durante o primeiro cuadrimestre na aula da F.C.C.D.E.F.</p>



Supervised projects	Proposta de progresión didáctica para o ensino-aprendizaxe dunha tarefa específica implícita na navegación a vela
Field trip	Visita a astillero e velería
Workshop	Traballos con cabos e reparacións básicas en cascos de fibra de vidro
Student portfolio	Confección do Diario de Prácticas da materia.
Diagramming	Realización de esquemas-resumen de dous temas a proposta do profesor
Introductory activities	Presentación da materia e organización do grupo.
Objective test	Proba escrita consistente en 5 preguntas a desenvolver elixidas de entre os contidos da materia.

### Personalized attention

Methodologies	Description
Physical exercise Supervised projects	<p>Prácticas de Navegación: O profesor atenderá en terra as cuestións que expoñan os alumnos previas á sesión práctica e igualmente durante a práctica, na medida en que as circunstancias o permitan. Ao finalizar a práctica levará a cabo unha reunión colectiva co fin de analizar as tarefas realizadas, os erros cometidos e propor solucións aos casos presentados polos alumnos.</p> <p>Traballos Tutelados: É conveniente presentar un borrador da estrutura do traballo antes de emprender a súa realización.</p>

### Assessment

Methodologies	Competencies / Results	Description	Qualification
Physical exercise	A4 A21 A25 A26 B8 B12	Evaluación continua.	10
Supervised projects	A8 A10 A17 A29	Planificación dunha progresión didáctica para o ensino-aprendizaxe dunha tarefa específica implícita na navegación a vela. (concretar co profesor).	10
Field trip	B5 B14 C7	Visita guiada a velera, estaleiro e Salvamento Marítimo. Asistencia e anotación en portafolio do alumno para obter a máxima puntuación.	5
Workshop	A30 B2	Asistencia obrigatoria a un dos dous obradoiros programados: 1.- Traballos con cabos e nós. 2.- Traballos con fibra de vidro. Asistencia e anotación en portafolio do alumno para obter a máxima puntuación.	5
Student portfolio	A8 A11 A19	Presentación e defensa do Diario de prácticas presentado polo alumno.	10
Diagramming	B11	Realización de resumos esquematizados de dúas sesións prácticas desenvolvidas ao longo do curso a proposta do profesor.	10
Objective test	A5 A8 A26 B1	Desenvolvemento de 2 preguntas de entre os contidos da materia. Valorarase especialmente o apoio do texto por medio de debuxos e esquemas. Valoración: 2 puntos. Suposto práctico: Desenvolver sobre papel o percorrido correspondente a unha navegación entre balizas en diferentes rumbos explicando as manobras realizadas. Valoración: 2 puntos. Resposta tipo test a cuestións básicas de nomenclatura e seguridade. Valoración: 1 punto.	50

### Assessment comments



Nas dúas convocatorias de avaliación é necesario obter 5 puntos para superar a materia. Ningunha das partes da avaliación é excluínte. A nota final será a media ponderado de cada unha das partes da avaliación. Na segunda oportunidade de avaliación, a proba obxectiva cualificarase con 10 puntos indicándose no encabezado da proba a porcentaxe de cada un dos apartados (60% parte teórica e 40% suposto práctico). Para alumnos con matrícula parcial, acordarase co profesor a forma de avaliación. A proba obxectiva constituirá o 60% da avaliación, adaptando a cada caso o 40% restante entre os traballos tuteados e a proba ou suposto práctico. O idioma de impartición de clases e de realización da proba obxectiva é o castelán.

## Sources of information

<b>Basic</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>Complementary</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>

## Recommendations

Subjects that it is recommended to have taken before

Subjects that are recommended to be taken simultaneously

Subjects that continue the syllabus

Other comments

(\* )The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.