



| Guía docente | | | | |
|-----------------------|---|--------------------|-----------------------|----------|
| Datos Identificativos | | | | 2019/20 |
| Asignatura (*) | Iniciación en deportes VI (vela, u otras 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 | Ripoll Alberti, Antonio | Correo electrónico | 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 | <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>El viento, 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 | | | | |
|------------------------------|---------------------------|---|------------------------|---------------|
| 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 són de carácter orientativo, considerando la heterogeneidad de los alumnos

| Metodologías | |
|------------------------------|---|
| Metodologías | Descripción |
| Práctica de actividad física | <p>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.</p> <p>Imprescindible ropa y calzado adecuados.</p> |



| | |
|-----------------------|---|
| Sesión magistral | Desarrollo del programa de contenidos de la materia. Se impartirá durante lo primer cuatrimestre en el aula de la F.C.C.D.E.F. |
| 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. Trabajos Tutelados: Es conveniente presentar un borrador de la estructura del trabajo antes de emprender su realización. |

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. | 20 |
| 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. | 40 |

Observaciones evaluación



En las dos oportunidades de evaluación es necesario obtener 5 puntos para superar la materia. Ninguna de las partes de la evaluación es excluyente. La nota final será la media ponderada de cada una de las partes de la evaluación.

En la primera oportunidad, la calificación final vendrá determinada de acuerdo a los porcentajes establecidos en esta GD.

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 (60% parte teórica y 40% supuesto práctico).

Para alumnos con matrícula parcial, lesionados o asimilados, se acordará con el profesor la forma de evaluación. La prueba objetiva constituirá el 60% de la evaluación, adaptando a cada caso el 40% restante entre los trabajos tuteados y la prueba o supuesto práctico.

El idioma de impartición de clases y de realización de la prueba objetiva es el castellano. Si algún alumno desea realizar la prueba objetiva en otro idioma deberá solicitarlo por escrito al profesor, con diez días de antelación.

Para optar a la máxima puntuación en la práctica de la vela, es imprescindible haber asistido al 70% de las sesiones prácticas.

Fuentes de información

| | |
|-----------------------|--|
| Básica | <ul style="list-style-type: none">- Fitera Gomez, J. (1987). Iniciación a la Vela y sus Fundamentos Físicos. Madrid: Alhambra- Fitera Gomez, J. (1992). Didáctica del Deporte de la Vela. Madrid: Campomanes- Renom Pinsach, J. (2002). Entrenamiento Psicológico en Vela. Madrid: Tutor- Renom Pinsach, J. (2004). Metodología de la Enseñanza de la Vela. Madrid: Tutor |
| Complementaria | <ul style="list-style-type: none">- Benavides Alcibar, J.M. (1995). Metodología del Entrenamiento de la Vela. Gobierno Vasco- Sánchez-Cuenca Alomar, M. (2005). Entrenamiento y Regata. Palma: Ramón Llull |

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