



Guía Docente				
Datos Identificativos				2019/20
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 cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Presencial			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Ripoll Alberti, Antonio	Correo electrónico	antonio.ripoll@udc.es	
Profesorado	Ripoll Alberti, Antonio	Correo electrónico	antonio.ripoll@udc.es	
Web				
Descrición xeral	<p>Iniciación ás técnicas de navegación e manobras en Vela Lixeira. Estudo específico da metodoloxía do ensino da Vela, os medios materiais utilizados e a lexislación aplicable.</p> <p>Fundamentos técnico-tácticos e didácticos das habilidades específicas da Vela.</p> <p>Introdución ao proceso de adestramento das técnicas, estratexias e capacidades específicas que determinan o rendemento en vela na etapa de especialización.</p> <p>Estudo descritivo dos elementos dun veleiro. A súa nomenclatura específica. Fundamentos Físicos, Técnico-Tácticos e Estratéxicos da Navegación e Competición en Vela Lixeira. Didáctica específica para o seu ensino-aprendizaxe.</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 e 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		
Coñecer as características e nomenclatura básicas dunha embarcación a vela e do medio no que navega; así como as regras básicas para previr abordaxes no mar e os aspectos específicos preventivos en canto á seguridade, a hixiene e o medioambiente.	A5 A25 A33	B1	C7
Dirixir e tripular unha embarcación a vela a todos os rumbos manobrando con seguridade, en condicións de vento de ata forza 4 da escala Beaufort.	A8 A11 A21 A25 A26	B2	C7
Aplicar os coñecementos adquiridos en favor dunha práctica segura e efeciente.	A4 A5 A21 A26 A29 A30 A33	B1 B2 B5 B8 B11 B12	C7
Coñecemento da metodoloxía de ensino-aprendizaxe e do adestramento específico en vela.	A4 A5 A8 A11 A26 A33	B1	C7
Deseñar un programa didáctico de iniciación deportiva específico de vela	A4 A5 A8 A11 A17 A19 A21 A26 A33	B1	C7
Coñecer o marco lexislativo específico do deporte da vela no Estado e as Comunidades Autónomas como principio do desenvolvemento profesional nesta modalidade deportiva.	A10	B12 B14	C7

Contidos	
Temas	Subtemas



Materials, construción e nomenclatura dunha embarcación a vela	<p>Evolución histórica da navegación a vela e os seus aparellos.</p> <p>Materials 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 vela</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 vela</p> <p>As titulacións e especialidades de técnicos deportivos de vela.</p> <p>As titulacións para o manexo de embarcacións deportivas e profesionais</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>Sesións prácticas de aparelado e técnicas básicas en seco. Realizadas as mesmas e superada a puntuación mínima de 3 puntos da proba obxectiva, realizaranse prácticas de navegación sobre embarcacións colectivas en augas da Ría da Coruña no horario previsto do segundo cuadrimestre.</p> <p>Imprescindible roupa e calzado adecuados.</p>



Sesión maxistral	Desenvolvemento do programa de contidos da materia. Impartirase durante o primeiro cuadrimestre na aula da F.C.C.D.E.F.
Traballos tutelados	A proposta do alumno en cada curso académico
Saídas de campo	Visita a astillero, velería, salvamento marítimo
Obradoiro	Nós e materiais de construción e reparación en fibra de vidro.
Portafolios do alumno	Diario de sesións teórico-prácticas, talleres, obradoiros e saídas de campo.
Esquemas	Realización de esquemas-resumen de dous temas a proposta do profesor
Actividades iniciais	Presentación da materia e explicación da GD
Proba obxectiva	Previa á navegación práctica: Necesario superala con 3 puntos sobre 5 antes de ser admitido a prácticas de mar

### Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física	Alumnos admitidos ás 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.  Traballos Tutelados: É conveniente presentar un borrador da estrutura do traballo antes de emprender a súa realización.
Traballos tutelados	

### 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 dunha progresión didáctica para o ensino-aprendizaxe dunha tarefa específica implícita na navegación a vela. (concretar co profesor).	10
Saídas de campo	B5 B14 C7	Visita guiada a velera, estaleiro e Salvamento Marítimo. Asistencia e anotación en portafolio do alumno para obter a máxima puntuación.	5
Obradoiro	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
Portafolios do alumno	A8 A11 A19	Presentación e defensa do Diario de prácticas presentado polo alumno.	20
Esquemas	B11	Realización de resumos esquematizados de dúas sesións prácticas desenvolvidas ao longo do curso a proposta do profesor.	10
Proba obxectiva	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.	40

### Observacións avaliación



Nas dúas oportunidades de avaliación é necesario obter 5 puntos para superar a materia. Ningunha das partes da avaliación é excluínte. A nota final será a media ponderada de cada unha das partes da avaliación.

Na primeira oportunidade, a cualificación final virá determinada de acordo ás porcentaxes establecidas nesta GD.

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, lesionados ou asimilados, 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. Se algún alumno desexa realizar a proba obxectiva noutro idioma deberá solicitalo por escrito ao profesor, con dez días de antelación.

Para optar á máxima puntuación na práctica da vela, é imprescindible asistir ao 70% das sesións prácticas.

## Fontes de información

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