



Teaching Guide				
Identifying Data				2016/17
Subject (*)	Iniciación en deportes VI (vela, ou outras actividades deportivas emerxentes)(optativa)		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	Optativa	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	Castillo Obeso, Maria del Ripoll Alberti, Antonio	E-mail	maria.castillo@udc.es antonio.ripoll@udc.es	
Web				
General description	<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>			

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



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>

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>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>
Guest lecture / keynote speech	<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>
Supervised projects	<p>Propuesta de progresión didáctica para la enseñanza-aprendizaje de una tarea específica implícita en la navegación a vela</p>



Field trip	Visita a astillero y velería
Workshop	Trabajos con cabos y reparaciones básicas en cascos de fibra de vidrio
Student portfolio	Confección del Diario de Prácticas de la asignatura.
Diagramming	Realización de esquemas-resumen de dos temas a propuesta del profesor
Introductory activities	Presentación de la asignatura y organización del grupo.
Objective test	Prueba escrita consistente en 5 preguntas a desarrollar elegidas de entre los contenidos de la asignatura.

Personalized attention

Methodologies	Description
Physical exercise Supervised projects	<p>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.</p> <p>Trabajos Tutelados: Es conveniente presentar un borrador de la estructura del trabajo antes de emprender su 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 de una progresión didáctica para la enseñanza-aprendizaje de una tarea específica implícita en la navegación a vela. (concretar con el profesor).	10
Field trip	B5 B14 C7	Visita guiada a velera, astillero y Salvamento Marítimo. Asistencia y anotación en portafolio del alumno para obtener la máxima puntuación.	5
Workshop	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
Student portfolio	A8 A11 A19	Presentación y defensa del Diario de prácticas presentado por el alumno.	10
Diagramming	B11	Realización de resúmenes esquematizados de dos sesiones prácticas desarrolladas a lo largo del curso a propuesta del profesor.	10
Objective test	A5 A8 A26 B1	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	50

Assessment comments

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.

Sources of information



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

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.