



Guía Docente				
Datos Identificativos				2018/19
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 cuadrimestre	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	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.			

Competencias do título	
Código	Competencias 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 ? 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	Cofecer 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 do 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 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

Contidos	
Temas	Subtemas



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

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias	Horas presenciais	Horas non presenciais / 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	Sesións prácticas de navegación sobre embarcacións colectivas nas inmediacións do Dique de abrigo barrie da Maza da Coruña. Imprescindible roupa e calzado adecuados.



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	Proposta de progresión didáctica para o ensino-aprendizaxe dunha tarefa específica implícita na navegación a vela
Saídas de campo	Visita a astillero e velería
Obradoiro	Traballos con cabos e reparacións básicas en cascos de fibra de vidro
Portafolios do alumno	Confección do Diario de Prácticas da materia.
Esquemas	Realización de esquemas-resumen de dous temas a proposta do profesor
Actividades iniciais	Presentación da materia e organización do grupo.
Proba obxectiva	Proba escrita consistente en 5 preguntas a desenvolver elixidas de entre os contidos da materia.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física	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	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 velería, 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.	10
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.	50

Observacións avaliación



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.

Fontes de información

Bibliografía básica	- 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.
Bibliografía complementaria	- SANCHEZ-CUECA ALOMAR M. (2005). ENTRENAMIENTO Y REGATA. PALMA: RAMON LLULL - BENAVIDES ALCIBAR J.M. (1995). METODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO DE VELA. GOBIERNO VASCO

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