



Teaching Guide

Teaching Guide				
Identifying Data				2019/20
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 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. Fundamentos técnico-tácticos e didácticos das habilidades específicas da Vela. Introdución ao proceso de adestramento das técnicas, estratexias e capacidades específicas que determinan o rendemento en vela na etapa de especialización. 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.			

Study programme competences

Code	Study programme competences
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.

Learning outcomes			
Learning outcomes	Study programme competences		
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

Contents	
Topic	Sub-topic



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 terminoloxía do casco e do aparello dun veleiro. Tipoloxía dos cabos e nós fundamentais
La seguridad nas actividades náutico deportivas	O proceso da seguridade nun centro náutico deportivo Regulamento para previr abordaxes no mar Dispositivos de seguridade 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

Planning				
Methodologies / tests	Competencies	Ordinary class hours	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	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. Imprescindible roupa e calzado adecuados.



Guest lecture / keynote speech	Desenvolvemento do programa de contidos da materia. Impartirase durante o primeiro cuadrimestre na aula da F.C.C.D.E.F.
Supervised projects	A proposta do alumno en cada curso académico
Field trip	Visita a astillero, velería, salvamento marítimo
Workshop	Nós e materiais de construción e reparación en fibra de vidro.
Student portfolio	Diario de sesións teórico-prácticas, talleres, obradoiros e saídas de campo.
Diagramming	Realización de esquemas-resumen de dous temas a proposta do profesor
Introductory activities	Presentación da materia e explicación da GD
Objective test	Previa á navegación práctica: Necesario superala con 3 puntos sobre 5 antes de ser admitido a prácticas de mar

Personalized attention	
Methodologies	Description
Physical exercise Supervised projects	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.

Assessment			
Methodologies	Competencies	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.	20
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.	40

Assessment comments



Nas dúas oportunidades de avaliación é necesario obter 5 puntos para superar a materia. Ningunha das partes da avaliación é excluínente. 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.

Sources of information

Basic	- 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
Complementary	- Benavides Alcibar, J.M. (1995). Metodología del Entrenamiento de la Vela. Gobierno Vasco - Sánchez-Cuenca Alomar, M. (2005). Entrenamiento y Regata. Palma: Ramón Llull

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.