



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Iniciación en deportes VI (vela, ou outras actividades deportivas emerxentes)(optativa)		Código	620G01045
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descriptor				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	1º cuatrimestre	Cuarto	Optativa	6
Idioma	Castelán			
Modalidade docente	Híbrida			
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 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.			
Plan de continxencia	1. Modificacións nos contidos Non se modifican 2. Metodoloxías *Metodoloxías docentes que se manteñen Sesión maxistral, traballos tutelados, portafolio do alumno-a, realización de esquemas e probas obxectivas. *Metodoloxías docentes que se modifican A práctica da actividade física, as saídas de campo e os talleres, substitúense por "prácticas a través de TIC" (xogos e competicións virtuais) e o "Análise das fontes documentais" (análise de vídeo das técnicas da navegación e maniobras) 3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado Indistintamente a través de correo electrónico, Teams ou Moodle. 4. Modificacións na avaliación *Observacións de avaliación: Mantense igual, salvo que as porcentaxes correspondentes ás 3 metodoloxías substituídas pasan ás 2 novas metodoloxías 10% + 10%. 5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía Non se contemplan			

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 e aprendizaxe, relativos á actividade física e o deporte, con atención e tutorización 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 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
Materiais, construción e nomenclatura dunha embarcación a vela	Evolución histórica da navegación a vela e os seus aparellos. Materiais e construción de embarcacións deportivas. Dimensións, nomenclatura e terminoloxía do casco e do aparello dun veleiro. Tipoloxía dos cabos e nós fundamentais
La seguridade 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 meteorolóxicas 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. Áreas, 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	3	9	12
Obradoiro	A30 B2	2	4	6
Portafolios do alumno	A8 A11 A19	1	6	7
Esquemas	B11	3	6	9
Actividades iniciais	A33	1	1	2
Proba obxectiva	A5 A8 A26 B1	3	15	18
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 aparelado e técnicas básicas en seco ou online. Realizadas as mesmas e superada a puntuación mínima de 5 puntos sobre 10 da correspondente proba obxectiva, realizaranse prácticas de navegación sobre embarcacións colectivas en augas da Ría da Coruña no horario previsto. Imprescindible roupa e calzado adecuados.
Sesión maxistral	Desenvolvemento do programa de contidos da materia. Impartirase durante o primeiro cuadrimestre na aula náutica da UDC ou a través da plataforma Teams se fose non presencial.
Traballos tutelados	A proposta do alumnado 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	Realizaranse dous: A primeira, previa á navegación práctica: Necesario superala con 5 puntos sobre 10 antes de ser admitido a prácticas de mar. A segunda, na data prevista de exame aprobada pola Xunta de Facultade. Esta proba final, poderase dividir en dous exames parciais ao longo do cuadrimestre, sempre dentro do horario habilitado para a materia.. O alumnado coñecerá as datas de todas as probas cunha antelación mínima de 10 días.

Atención personalizada	
Metodoloxías	Descrición
Práctica de actividade física	Estudantes admitidos-as ás Prácticas de Navegación: O profesor atenderá en terra as cuestións que expoñan o alumnado 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. 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).	20
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 no portafolio 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 dúas probas: inicial 10% e final 20%. O alumnado responderá a preguntas de entre os contidos da materia (10%). Valorarase especialmente o apoio do texto por medio de debuxos e esquemas. Na proba final exporase un suposto práctico consistente en desenvolver sobre papel o percorrido correspondente a unha navegación entre balizas en diferentes rumbos explicando as manobras realizadas (10%).	30

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. Os-as estudantes que non realicen prácticas de navegación, poderán obter a puntuación correspondente por medio dun suposto práctico.

Na segunda oportunidade de avaliación, a proba obxectiva cualificarase con 10 puntos indicándose no encabezado da proba a porcentaxe de cada un dos apartados (40% parte teórica e 60% suposto práctico).

Alumnado con matrícula parcial, lesionados-as ou asimilados-as, 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 o alumnado 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

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

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Materias que continúan o temario

Observacións



É imprescindible saber nadar para cursar a materia e alto nivel de comprensión do castelán en caso de estudantes Erasmus. Antes de matricularse nesta materia, o alumnado debe asegurar ter dispoñibilidade horaria en todas os días da semana en que se programe a materia, tendo en conta ademais que a localización da aula Náutica na Coruña, require desprazamento. En función das circunstancias e de común acordo, poderíase concentrar a docencia práctica nun ou dous períodos dentro do cuadrimestre.

(*)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