
GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

2034 - DEPORTES NÁUTICOS I

Información general

- Tipo de asignatura : Optativa
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curso: Tercero
- Trimestre: Tercero
- Créditos: 6
- Profesorado:
 - Elisabeth Boloix Ripoll <eboloix@tecnocampus.cat>
 - Manuel Gomis Bataller <mgomis@tecnocampus.cat>

Idiomas de impartición

- Catalán
- Castellano
- Inglés

Competencias que se trabajan

Básica

- Poder transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado

Específica

- Seleccionar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad y población y en condiciones de seguridad.
- Desarrollar recursos cognitivos y técnicos para el emprendimiento en actividades marítimas, wellness y salud.

General

- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
- Elaborar textos escritos y audiovisuales relacionados con las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Transversal

- Aplicar los conocimientos a su trabajo de forma profesional con la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Incorporar hábitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional.

Descripción

La asignatura de **Deportes Náuticos I** tiene un marcado carácter intensivo teórico-práctico, repartiendo su carga al 50% entre contenidos teóricos y prácticos para que el alumno sea capaz de apoyarse en una base teórica sólida para así poder aplicar y transferir esos conocimientos adquiridos al contexto práctico de una forma mucho más eficiente y eficaz.

Se trata de una asignatura generalista cuyos conocimientos teórico-prácticos pretenden iniciar al alumno en el mundo náutico tanto en la navegación a vela, con aparato fijo y libre, como en el resto de deportes náuticos como son el Kayak o el Padel surf entre otros, aportando una visión básica de éste grupo de deportes denominados náuticos trabajando fundamentalmente su técnica siguiendo los estándares de la Federación Catalana de Vela.

La parte práctica de la asignatura se impartirá en las instalaciones de los Clubs Náuticos, tal y como se indica en el cronograma de la asignatura.

Para el buen desarrollo de las prácticas, cada alumno deberá traer su propio material, neopreno y calzado cubierto que se pueda mojar, y en caso de no disponer del material básico, el alumno tendrá a su disposición en la escuela de vela dicho material para poder alquilarlo para toda la asignatura.

Resultados de aprendizaje

1. Identificar, los requisitos psico y sociomotores de las habilidades de diversos deportes y actividades deportivas, conociendo los elementos técnico-tácticos que los estructuran y ejecutarlos básicamente.
2. Conocer las características físicas del medio y los materiales y aparejos de seguridad para poder desenvolverse en el medio, preservando propia y la de demás.

Metodología de trabajo

La metodología de la asignatura se llevará a cabo combinando tiempos presenciales de aula, con tiempo de trabajo autónomo, con apoyo del entorno virtual de aprendizaje. El porcentaje de tiempo que el estudiante dedica se reparte de la siguiente manera:

	Actividades	ECTS
Sesiones presenciales en el aula (exposición de teoría, seminarios, tutorías personalizadas)	Exposiciones teóricas con soporte audiovisual, simulaciones, juegos de rol, trabajo en grupos, aplicación de la práctica a la teoría, aprendizaje basado en problemas (ABP), presentaciones por parte de los estudiantes	2.4
Trabajo autónomo	Estudio personal, solución de problemas, búsqueda de información (bibliografía, webgrafía), trabajos guiados (cuestionarios, wikis, debates, foros ..), reproducción de modelos, cápsulas de vídeo, solución de problemas	3.6

Tanto en las sesiones presenciales como en el trabajo autónomo, el estudiante trabajará de forma individual y en grupos de trabajo.

Cada ECTS equivale a 25 horas de dedicación del estudiante, considerando el tiempo invertido en el total de las actividades relacionadas con el tiempo presencial y el tiempo de trabajo autónomo, que el profesor de la asignatura guía, así como los tiempos de lectura, búsqueda de información, conexión en el Aula Virtual, elaboración de trabajos.

Contenidos

Tema 0. Presentación de la asignatura: sesiones presenciales; modelo de evaluación; recursos para el aprendizaje; bibliografía.

Tema 1. Introducción. El barco y sus elementos.

Tema 2. Conceptos básicos en la navegación a vela.

Tema 3 . Seguridad en el mar

Tema 4. Conceptos básicos del piragüismo.

Tema 5. Conceptos básicos del surf.

Tema 6. Conceptos básicos del remo.

Tema 7. Meteorología

PRÁCTICAS. Iniciación a los deportes náuticos

Iniciación a la Vela Ligera

Sesión 1: Aparejar, partes embarcación y velas. Navegación de través (mantener rumbo) y viradas por avante. Posición neutro y arrancar embarcación. Cazado velas (punto de flameo). Desaparejar embarcación, orden y limpieza.

Sesión 2: Aparejar. Navegación de través, posición neutra y virada por avante. Ceñida directa y empopada (posición velas por cada rumbo). Desaparejar embarcación, orden y limpieza.

Sesión 3: Aparejar. Prácticas de navegación de ceñida y volviendo de empopada (orejas de burro). Desaparejar embarcación, orden y limpieza.

Sesión 4: Aparejar. Prácticas de navegación de ceñida y volviendo al largo y trasluchadas. Desaparejar embarcación, orden y limpieza.

Sesión 5: Aparejar. Prácticas de navegación, completando un circuito de boyas de triángulo (ceñida, largo, través). Desaparejar embarcación, orden y limpieza.

Sesión 6: Aparejar. Prácticas de navegación en todos rumbos. Maniobra del hombre al agua. 360º alrededor boya. Introducción al trapecio. Colocación arnés, técnica de entrar y salir al trapecio. Práctica navegante. Desaparejar embarcación, orden y limpieza.

Sesión 7: Aparejar. Introducción al trapecio. Colocación arnés, técnica de entrar y salir al trapecio. Práctica navegante. Desaparejar embarcación, orden y limpieza.

Sesión 8: Aparejar. Salidas de regata y completar circuito de triángulo. Desaparejar embarcación, orden y limpieza.

Sesión 9: REGATA final de curso. 3 embarcaciones 2 alumnos por embarcación. Aplicar todo el que se ha aprendido durante el curso para completar un circuito de triángulo. Desaparejar embarcación, orden y limpieza.

Iniciación a la Vela Adaptada

Sesión 1: Tipo de embarcaciones adaptadas. Transfer y navegación

Sesión 2: Navegación en todos rumbos y maniobras.

Iniciación al Kayak

Sesión 1: Partes embarcación y pala. Tipo de palada, embarque y desembarco desde rampa.

Sesión 2: Posición de seguridad en el agua. Remada adelante, atrás, control dirección kayak. Maniobras. Remolque.

Sesión 3: Travesía remando hasta playa. Embarque y desembarque en playa. Vuelco y cómo desvolcar con seguridad.

Sesión 4: Ejercicios libres, cursas, juegos de equilibrio sobre el kayak.

Iniciación al Windsurf

Sesión 1: Simulador y cata. Montaje y desmontaje del material.

Sesión 2: Virada por avante, navegación de través.

Sesión 3: Navegación de través y viradas.

Sesión 4: Rumbos de ceñida y empopada

Sesión 5: Navegación al largo y trasluchadas, remontar de ceñida.

Iniciación al SUP

Sesión 1: Tipos de tablas: Como embarcar, entrar y salir de puerto. Pala: cómo cogerla, ajustarla a la medida. Tipo de palada: Larga, corta. Giros y frenada.

Sesión 2: Equilibrio y control de la tabla.

Sesión 3: Prácticas de paladas y giros. Control del rumbo y la velocidad.

Sesión 4: Travesía hasta playa. Embarque y desembarque en playa.

Sesión 5: Completar un circuito entre boyas.

Actividades de aprendizaje

Las actividades de la asignatura siguen el sistema de evaluación continuada, es decir, que a lo largo del trimestre el profesor/a plantea diferentes actividades, que los estudiantes han de resolver y entregar. El trabajo de cada una de las actividades permite valorar al estudiante, el seguimiento que hace a la asignatura y los elementos de mejora, a partir de comentarios y notas que el profesor/a hará las actividades.

Las actividades que se plantean pueden ser individuales o en grupos de trabajo. El profesor/a da las indicaciones para que los estudiantes puedan elaborar y entregar. Todas las actividades que se plantean están pensadas para que los estudiantes tengan una perspectiva práctica de los temas que se desarrollan a lo largo de las diez semanas del trimestre.

Sistema de evaluación

La calificación final del alumno es el resultado de una evaluación continua y una evaluación final. **El aprobado de la asignatura se obtiene con una calificación igual o superior a 5 puntos** (sobre 10 puntos) de acuerdo con la siguiente tabla de ponderación:

Evaluación	Actividad evaluadora	Ponderación
Continua	Trabajo individual	30%
Continua	Prácticas en grupo	40%
Final	Memoria asignatura	30%

Criterios NECESARIOS para promediar entre las actividades evaluadoras:

Evaluación	Actividad evaluadora	Criterio para promediar
Continua	Trabajo individual	5/10
Continua	Prácticas en grupo	5/10
Final	Memoria asignatura	5/10

La memoria final comprenderá los contenidos teórico-prácticos que se han impartido durante el curso, tanto en las clases teóricas como prácticas y se realizará al finalizar la asignatura, durante el período evaluador del trimestre en el que se imparte y/o durante el período de recuperación.

REQUISITOS PARA SUPERAR LA EVALUACIÓN CONTÍNUA:

- Asistencia mínima obligatoria a las prácticas del 80%. Es decir, de las 10 sesiones se pueden faltar a 2 y solo se aceptarán las faltas justificadas por enfermedad o lesión certificadas por un médico con su número de colegiado.
- Entrega en moodle del trabajo individual en fecha.
- Calificación de trabajo individual debe de ser como mínimo de 5 sobre 10 puntos posibles.
- Calificación de las prácticas debe de ser igual o superior a 5 sobre 10 puntos posibles.

IMPORTANTE:

Si no se supera la evaluación continua por incumplimiento de los requisitos necesarios para ello anteriormente descritos, el alumno suspenderá la asignatura.

Recuperación

Dentro del mismo curso, existe la posibilidad de recuperar competencias no alcanzadas durante la asignatura. De acuerdo con la normativa vigente, **sólo se puede optar a la recuperación, si se ha suspendido el examen. Si la calificación es de No presentado/da, no se podrá optar a la recuperación. La práctica no es posible recuperarla**

Actividad evaluadora	Ponderación
----------------------	-------------

Trabajos individuales	30%
Prácticas en grupo	no es posible recuperar
Memoria final asignatura	30%

Cronograma

Todas las actividades evaluadoras tendrán unas fechas concretas de realización y entrega, que se comunicarán al alumno al comenzar la asignatura mediante el Cronograma de la misma.

Sistema de calificación (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

0 - 4,9: Suspenso (SS)

5,0 - 6,9: Aprobado (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Sobresaliente (SB)

Recursos

Básicos

Bibliografías

- Abascal, A. y Brunet, A. Apuntes de iniciación a la vela. Real Federación Española de Vela.
- Bond B. & Sleight, S. (1995). Vela ligera (2ª Edición). Ed. Pirámide.
- Chéret, Bertrand. (2008). Las velas: comprensión, trimado y optimización (3ª Edición). Ed. Juventud.
- Sleight, Steve. (2008). Manual completo de vela. Ed. Blume.

Complementarios

Bibliografías

- Geoffrey Budworth. (2007). Nudos. Ed. Parragon books LTD.
- Guías, recomendaciones y manuales disponibles en:
www.vela.cat