
GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

2034 - ESPORTS NÀUTICS I

Informació general

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Tercer
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Elisabeth Boloix Ripoll <eboloix@tecnocampus.cat>
 - Manuel Gomis Bataller <mgomis@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Competències que es treballen

Bàsica

- Poder transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat

Específica

- Seleccionar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població i en condicions de seguretat
- Desenvolupar recursos cognitius i tècnics per l'emprenedoria en activitats marítimes, wellness i salut

General

- Adquirir la formació científica bàsica aplicada a l'activitat física i a l'esport en les seves diferents manifestacions
- Elaborar textos escrits i audiovisuals relacionats amb les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Transversal

- Aplicar els coneixements a la seva feina, de forma professional, amb l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes a l'àrea de l'Activitat Física i de l'Esport

-

Descripció

L'assignatura d'**Esports Nàutics I** té un marcat caràcter intensiu teòric-pràctic, repartint la seva càrrega al 50% entre continguts teòrics i pràctics perquè l'alumne sigui capaç de recolzar-se en una base teòrica sòlida per així poder aplicar i transferir aquests coneixements adquirits al context pràctic d'una forma molt més eficient i eficaç.

Es tracta d'una assignatura generalista amb coneixements teòric-pràctics que pretenen iniciar a l'alumne en el món nàutic tant en la navegació a vela, amb aparell fix i lliure, com en la resta d'esports nàutics com són el Caiac o el Padel surf entre uns altres, aportant una visió bàsica d'aquest grup d'esports denominats nàutics treballant fonamentalment la seva tècnica seguint la programació didàctica de la Federació Catalana de Vela.

La part pràctica de l'assignatura s'impartirà en les instal·lacions dels Clubs Nàutics, tal com s'indica en el cronograma de l'assignatura.

Per al bon desenvolupament de les pràctiques, cada alumne haurà de portar el seu propi material, neoprè i calçat cobert que es pugui mullar, i en cas de no disposar del material bàsic, l'alumne tindrà a la seva disposició a l'escola de vela dit material per poder llogar-ho para tota l'assignatura.

Resultats d'aprenentatge

1. Identificar els requisits psicosocials i motors de les habilitats de diversos esports i activitats esportives, coneixent els elements tècnic-tàctics que els estructurin i executar-los bàsicament.
2. Conèixer les característiques físiques del medi i els materials i els estris de seguretat, per tal moure's amb desimboltura en el medi, tot preservant la seguretat pròpia i la dels altres.

Metodologia de treball

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants	2.4
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia),treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums..), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	3.6

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

Tema 0. Presentació de l'assignatura: sessions presencials; model d'avaluació; recursos per a l'aprenentatge; bibliografia.

Tema 1. Introducció. El vaixell i els seus elements.

Tema 2. Conceptes bàsics en la navegació a vela.

Tema 3 . Seguretat a mar

Tema 4. Conceptes bàsics del piragüisme.

Tema 5. Conceptes bàsics del surf.

Tema 6. Conceptes bàsics del rem.

Tema 7. Meteorologia

PRÀCTIQUES. Iniciació als esports nàutics

Iniciació a la Vela Lleugera

Sessió 1: Aparellar, parts embarcació i veles. Navegació de través (mantenir rumb) i virades per avant. Posició neutre i arrencar embarcació. Caçat veles (punt de flameig). Desaparellar embarcació, ordre i neteja.

Sessió 2: Aparellar. Navegació de través, posició neutre i virades per avant. Cenyida directe i empopada (posició veles per cada rumb). Desaparellar embarcació, ordre i neteja.

Sessió 3: Aparellar. Pràctiques de navegació de cenyida i tornant d'empopada (orelles de burro). Desaparellar embarcació, ordre i neteja.

Sessió 4: Aparellar. Pràctiques de navegació de cenyida i tornant al llarg i trabujades. Desaparellar embarcació, ordre i neteja.

Sessió 5: Aparellar. Pràctiques de navegació, completant un circuit de boies de triangle (cenyida, llarg, través). Desaparellar embarcació, ordre i neteja.

Sessió 6: Aparellar. Pràctiques de navegació en tots rumbos. Maniobra de l'home a l'aigua. 360° al voltant boia. Aparellar. Introducció al trapecí. Col·locació arnés, tècnica d'entrar i sortir al trapecí. Pràctiques navegant. Desaparellar embarcació, ordre i neteja.

Sessió 7: Aparellar. Introducció al trapecí. Col·locació arnés, tècnica d'entrar i sortir al trapecí. Pràctiques navegant. Desaparellar embarcació, ordre i neteja.

Sessió 8: Aparellar. Sortides de regata i completar circuit de triangle. Desaparellar embarcació, ordre i neteja.

Sessió 9: REGATA final de curs. 3 embarcacions 2 alumnes per embarcació. Aplicar tot el que s'ha après durant el curs per completar un circuit de triangle. Desaparellar embarcació, ordre i neteja.

Iniciació a la Vela Adaptada

Sessió 1: Tipus d'embarcacions adaptades. Transfers i navegació

Sessió 2: Navegació en tots rumbos i maniobres.

Iniciació al Caiac

Sessió 1: Parts embarcació i pala. Tipus de palada, embarcament i desembarcament des de rampa.

Sessió 2: Posició seguretat a l'aigua. Remada endavant, enrera, control direcció caiac. Maniobres. Remolc.

Sessió 3: Travessa remant fins a platja. Embarcaments i desembarcaments a platja. Bolcada i com desbolcar amb seguretat.

Sessió 4: Exercicis lliures, curses, jocs d'equilibri sobre el caiac.

Iniciació al Windsurf

Sessió 1: Simulador i tast. Muntatge i desmuntatge del material.

Sessió 2: Virada per avant, navegació de través.

Sessió 3: Navegació de través i virades.

Sessió 4: Rumbos de cenyida i empopada

Sessió 5: Navegació al llarg i trabujades, remuntar de cenyida.

Iniciació al SUP

Sessió 1: Tipus de taules: Com embarcar i entrar i sortir de port. Pala: com agafar-la, ajustar-la a la mida. Tipus de palada: Llarga, curta. Girs i frenada.

Sessió 2: Equilibri i control de la taula.

Sessió 3: Pràctiques de palades i girs. Control del rumb i la velocitat.

Sessió 4: Travessa fins a platja. Embarcaments i desembarcaments a platja.

Sessió 5: Completar un circuit entre boies.

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dóna les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiants tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg

de les deu setmanes del trimestre.

Sistema d'avaluació

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació continuada i una avaluació final. L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts) d'acord amb la següent taula de ponderació:

Avaluació	Activitat avaluadora	Ponderació
Continuada	Treball individual/grup	30%
Continuada	Pràctiques en grup	40%
Final	Memòria assignatura	30%

Criteris NECESSARIS per fer mitjanes entre les activitats avaluadores:

Avaluació	Activitat avaluadora	Criteri per fer mitjana
Continuada	Treball individual	5/10
Continuada	Pràctiques en grup	5/10
Final	Memòria Assignatura	5/10

La memòria final (Diari de navegació) que comprendrà els continguts teòric-pràctics que s'han impartit durant el curs, tant a les classes teòriques com a pràctiques i s'entregarà en finalitzar l'assignatura, durant el període avaluador del trimestre en el qual s'imparteix i/o durant el període de recuperació.

REQUISITS PER SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

- Assistència mínima obligatòria a les pràctiques del 80%. És a dir, de les 10 sessions es poden faltar a 2 i solament s'acceptaran les faltes justificades per malaltia o lesió certificades per un metge amb el seu nombre de col·legiat.
- Lliurament en moodle del treball individual en data.
- Qualificació de treball individual deu ser com a mínim de 5 sobre 10 punts possibles.
- Qualificació de les pràctiques deu ser igual o superior a 5 sobre 10 punts possibles.

IMPORTANT:

Si no se supera l'avaluació contínua per incompliment dels requisits necessaris per a això anteriorment descrits, l'alumne suspendrà l'assignatura.

Recuperació

Dintre del mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no assolides durant l'assignatura.

D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès l'examen. Si la qualificació és de No presentat/da, no es podrà optar a la recuperació.**

Activitat avaluadora	Ponderació
----------------------	------------

Treballs individuals o grup	30%
Sessions Practiques	No es pot recuperar
Memòria final	30%

Cronograma i Guia d'activitats.

Totes les activitats avaluadores tindran unes dates concretes de realització i lliurament, que es comunicaran a l'alumne/a en començar l'assignatura mitjançant el Cronograma.

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de setembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspès

5,0 - 6,9: Aprovat

7,0 - 8,9: Notable

9,0 - 10: Excel·lent

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- 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.

Complementaris

Bibliografies

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