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

2035 - ESPORTS NÀUTICS II

Informació general

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Quart
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - 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 II** 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.

Aquests coneixements teòric-pràctics pretenen aprofundir en la navegació a vela, tant amb aparell fix com a lliure, ja que es tracta d'una assignatura que continua amb els coneixements adquirits en Esports Nàutics I i, per tant en conseqüència, el nivell que hauran d'adquirir els alumnes serà molt més elevat treballant tant tècnica com a tàctica de la navegació a vela seguint els estàndards de la Federació Catalana de Vela. A més, es treballarà també les competències necessàries en metodologia de l'ensenyament d'esports nàutics així com aspectes de seguretat en el mar, elements fonamentals que acompanyen sempre a la navegació a vela en qualsevol instal·lació nàutica.

La part pràctica de l'assignatura s'impartirà en les instal·lacions del 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 psico i sociomotors de les habilitats de diversos esports i activitats esportives, coneixent els elements tècnic-tàctics que els estructurin i executar-los bàsicament.

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

INTRODUCCIÓ

Tema 0. Presentació de l'assignatura: bibliografia, model d'avaluació; sessions presencials a classe i pràctiques.

BLOC I. Conceptes tècnics i tàctics de la vela

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

Tema 2. Conceptes bàsics en la navegació a vela. Repàs.

Tema 3. Teoria de la vela i trimat.

Tema 4. Tàctica en regata.

Tema 5. Qualitats físiques en la vela.

Tema 6. Lesions esportives en la vela.

Tema 7. Meteorologia. Coneixements bàsics.

BLOC II. Seguretat i didàctica de la vela

Tema 1. Seguretat en el mar.

Tema 2. Didàctica i ensenyament de la vela.

PRÀCTIQUES

Conceptes tècnics i tàctics de la vela. Perfeccionament.

Windsurf /SUP

- Sessió 1: recordatori de maniobres i navegació en través
- Sessió 2 :Navegació en triangle a tots els rumbos
- Sessió 3: navegació a tots els rumbos i explicació teòrica dels footstraps i l'arnés.

Vela Lleugera.

Embarcacions col·lectives

- Sessió 1: recordatori de maniobres i rumbos, navegació entre boies, treball amb triangle de boies, fer i desfer el ris.
- Sessió 2: treball en equip, comunicació, treball amb triangle de boies amb exercici de patró a proa que governa amb la veu a tot l'equip.
- Sessió 3: iniciació a l'arnés, exercicis de maniobra i seguiment de líder.
- Sessió 4: introducció a l'espinaquer i les seves maniobres
- Sessió 5: regata

Embarcacions dobles i individuals

- Sessió 1: presentació de les embarcacions i recordatori de maniobres i rumbos, parar barco en posició neutre. Navegació entre boies, treball amb triangle de boies
- Sessió 2: us de les cinxes i control del pes en l'embarcació, lateral i longitudinal, treball amb triangle de boies .
- Sessió 3: exercicis de maniobra i seguiment de líder.
- Sessió 4: introducció a les embarcacions de vela adaptada.
- Sessió 5: navegació en recorregut de triangle i control de l'embarcació.
- Sessió 6: sobrevent-sotavent i maniobres de seguretat.
- Sessió 7: regata

Seguretat

- Sessió 1: aturar embarcació en qualsevol rumb i bolcar i desbolcar. Abarloar-se a les embarcacions
- Sessió 2: maniobra d'home a l'aigua amb diferents embarcacions, introducció a la llanxa pneumàtica com a eina de treball.
- Sessió 3: embarcaments i desembarcaments en diferents punts de port i platja

Metodologia

- Sessió 1: introducció a la vela adaptada
- Sessió 2: direcció d'un grup. Organització de les diferents activitats: Cursos i sessions, vela escolar, vela adaptada, entrenaments

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 estudiant 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	10%
Continuada	Pràctiques en grup	40%
Final	Examen	50%

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	Examen	5/10

L'examen final comprendrà els continguts teòric-pràctics que s'han impartit durant el curs, tant a les classes teòriques com a pràctiques i es realitzarà 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 suspèn 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 s'hi podrà optar a la recuperació.**

Activitat avaluadora	Ponderació
Treballs individuals	10%
Pràctiques en grup	40%
Examen	50%

Cronograma

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 septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa 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