

---

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

### 2034 - ESPORTS NÀUTICS I

---

#### Informació general

---

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Tercer
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Manuel Gomis Bataller <[mgomis@tecnocampus.cat](mailto: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.

**Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.**

## 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 estructuraven 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.** Conceptes bàsics del piragüisme.

**Tema 4.** Conceptes bàsics del surf.

**Tema 5.** Conceptes bàsics del rem.

## PRÀCTIQUES. Iniciació als esports nàutics

### Iniciació a la Vela Lleugera

- 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.
- Aparellar. Navegació de través, posició neutre i virades per avant. Cenyida directe i empopada (posició veles per cada rumb). Desaparellar embarcació, ordre i neteja.
- Aparellar. Pràctiques de navegació de cenyida i tornant d'empopada (orelles de burro). Desaparellar embarcació, ordre i neteja.
- Aparellar. Pràctiques de navegació de cenyida i tornant al llarg i trabujades. Desaparellar embarcació, ordre i neteja.
- Aparellar. Pràctiques de navegació, completant un circuit de boies de triangle (cenyida, llarg, través). Desaparellar embarcació, ordre i neteja.
- Aparellar. Pràctiques de navegació en tots rumbos. Maniobra de l'home a l'aigua. 360º al voltant boia. Aparellar. Introducció al trapecí. Col·locació arnés, tècnica d'entrar i sortir al trapecí. Pràctiques navegant. Desaparellar embarcació, ordre i neteja.
- Aparellar. Introducció al trapecí. Col·locació arnés, tècnica d'entrar i sortir al trapecí. Pràctiques navegant. Desaparellar embarcació, ordre i neteja.
- Aparellar. Sortides de regata i completar circuit de triangle. Desaparellar embarcació, ordre i neteja.
- REGATA final de curs. 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

- Tipus d'embarcacions adaptades. Transfers i navegació
- Navegació en tots rumbos i maniobres.

### Iniciació al Caiac

- Parts embarcació i pala. Tipus de palada, embarcament i desembarcament des de rampa.
- Posició seguretat a l'aigua. Remada endavant, enrere, control direcció caiac. Maniobres. Remolc.
- Travessa remant fins a platja. Embarcaments i desembarcaments a platja. Bolcada i com desbolcar amb seguretat.
- Exercicis lliures, curses, jocs d'equilibri sobre el caiac.

### Iniciació al Windsurf

- Simulador i tast. Muntatge i desmuntatge del material.
- Virada per avant, navegació de través.
- Navegació de través i virades.
- Rumbos de cenyida i empopada
- Navegació al llarg i trabujades, remuntar de cenyida.

### Iniciació al SUP

- 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.
- Equilibri i control de la taula.
- Pràctiques de palades i girs. Control del rumb i la velocitat.
- Travessa fins a platja. Embarcaments i desembarcaments a platja.
- 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 estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

## Sistema d'avaluació

---

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 vàlides a tot el territori estatal:

**0 - 4,9: Suspès**

**5,0 - 6,9: Aprovat**

**7,0 - 8,9: Notable**

**9,0 - 10: Excel·lent**

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació continuada i una avaluació final. L'aprobat 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	Activitats individuals	10%
Continuada	Pràctiques en grup	40%
Final	Examen final	50%

criteris NECESSARIS per fer mitjanes entre les activitats avaluadores:

Avaluació	Activitat avaluadora	Criteri per fer mitjana
Continuada	Activitats individuals	5/10
Continuada	Pràctiques en grup	5/10
Final	Examen final	5/10

REQUISITS PER SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

- Assistència mínima obligatòria a les pràctiques del 80% i solament s'acceptaran les faltes justificades per malaltia o lesió certificades per un metge amb el seu nombre de col·legiat.
- Qualificació de les activitats individuals deu ser com a mínim de 5 sobre 10 punts possibles. No recuperable.
- Qualificació de les pràctiques en grup deu ser igual o superior a 5 sobre 10 punts possibles y assistència del 80%. No recuperable.

IMPORTANT:

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

**La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu.**

**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
Activitats individuals	No recuperable
Pràctiques en grup	No recuperable

Examen final	50%
--------------	-----

### **Cronograma i Guia d'activitats.**

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

**El cronograma i tot contingut de l'assignatura pot ser modificat per força major degut a esdeveniments provocats per la COVID.**

## **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](http://www.vela.cat)