

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

2034 - ESPORTS NÀUTICS I

Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Tercer
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Manuel Gomis Bataller <mgomis@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Castellà
- Català
- Anglès

Presentació de l'assignatura

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.

Endemés, se subratllarà la rellevància social i mediambiental de la perspectiva de gènere, a través del temari de la assignatura, així com mitjançant activitats de cerca de informació i debats crítics.

Competències/Resultats d'aprenentatge

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
-

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
- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional

No definides

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. 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.
- 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 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.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 12 - Consum i producció responsables
- 14 - Vida submarina
- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 07 - Energia neta i assequible
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

Sistema d'avaluació i qualificació

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 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

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	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'AVAUACIÓ 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.