

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

2035 - ESPORTS NÀUTICS II

Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Quart
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Manuel Gomis Bataller [<mgomis@tecnocampus.cat>](mailto:mgomis@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Català
- Castellà
- Anglès

Presentació de l'assignatura

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.

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

No definides

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 en el mar

Tema 1. Seguretat en el mar.

Tema 2. Didàctica i ensenyament de la vela.

PRÀCTIQUES

Conceptes tècnics i tàctics de la vela. Perfeccionament.

Windsurf

- Recordatori de maniobres i navegació en través
- Navegació en triangle a tots els rumbos
- Navegació a tots els rumbos i explicació teòrica dels footstraps i l'arnés.

Vela Lleugera.

Embarcacions col·lectives

- Recordatori de maniobres i rumbos, navegació entre boies, treball amb triangle de boies, fer i desfer el ris.
- Treball en equip, comunicació, treball amb triangle de boies amb exercici de patró a proa que governa amb la veu a tot l'equip.
- Iniciació a l'arnés, exercicis de maniobra i seguiment de líder.
- Introducció a l'espínàquer i les seves maniobres
- Regata

Embarcacions dobles i individuals

- Presentació de les embarcacions i recordatori de maniobres i rums, parar barco en posició neutre. Navegació entre boies, treball amb triangle de boies
- Us de les cinxes i control del pes en l'embarcació, lateral i longitudinal, treball amb triangle de boies .
- Exercicis de maniobra i seguiment de líder.
- Introducció a les embarcacions de vela adaptada.
- Navegació en recorregut de triangle i control de l'embarcació.
- Sobrevent-sotavent i maniobres de seguretat.
- Regata

Seguretat

- Aturar embarcació en qualsevol rumb i bolcar i desbolcar. Abarloar-se a les embarcacions
- Maniobra d'home a l'aigua amb diferents embarcacions, introducció a la llanxa pneumàtica com a eina de treball.
- Embarcaments i desembarcaments en diferents punts de port i platja

Metodologia

- Introducció a la vela adaptada
- Direcció d'un grup. Organització de les diferents activitats: Cursos i sessions, vela escolar, vela adaptada, entrenaments

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 septiembre) 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

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	50%

Críteris NECESSARIS per fer mitjanes entre les activitats avaluadores:

Avaluació	Activitat avaluadora	Críter per fer mitjana
-----------	----------------------	------------------------

Continuada	Activitats individuals	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'AVUACIÓ CONTÍNUA:

- Assistència mínima obligatòria a les pràctiques en grup 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 amb 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 suspèn 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 s'hi podrà optar a la recuperació.**

Activitat avaluadora	Ponderació
Activitats individuals	No recuperable
Pràctiques en grup	No recuperable
Examen	50%

Cronograma

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.