

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

2034 - ESPORTS NÀUTICS I

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Tercer
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - àngel Joaniquet Oriol [<sajoaniquet@tecnocampus.cat>](mailto:sajoaniquet@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Català

Presentació de l'assignatura

L'assignatura d'**Esports Nàutics I** té un caràcter teòric-pràctic, repartit entre classes teòriques impartides al Tecnocampus i classes pràctiques realitzades als clubs nàutics, perquè l'estudiantat sigui capaç de basar-se en una sòlida base de coneixement per poder aplicar i transferir aquests coneixements adquirits en el context pràctic de manera més eficient i eficaç.

Es tracta d'una assignatura d'iniciació al món nàutic i als seus esports relacionats, entenent els fenòmens físics que influeixen en la navegació amb embarcacions en un medi aquàtic i la seva pràctica competitiva. La metodologia aplicada es basa en els estàndards de l'Escola de Vela Catalana impartits per la Federació Catalana de Vela.

La part pràctica de l'assignatura s'impartirà a 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, calçat cobert que es pugui mullar, i roba de recanvi.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

L'ús de la IA en aquesta assignatura es troba regulada pel pla d'aprenentatge.

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

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

Tema 1. Història de la navegació

Tema 2. Iniciació als esports nàutics i les modalitats olímpiques

Tema 3. Modalitats nàutiques

- Rem
- Kayak
- Canoa
- Surf/Paddle surf
- Windsurf/Kitesurf
- Vela lleugera

Tema 4. Elements d'un vaixell

Tema 5. Conceptes bàsics de la navegació

Pràctiques. Iniciació als esports nàutics

Iniciació a la Vela Lleugera

Control de l'embarcació

- Control de la direcció amb el timó
- Control de la velocitat amb la vela / Posició neutra
- Control de l'escora amb el pes
- Control de l'escora amb la vela
- Virada per avant
- Virada en rodó
- Orsar/Arribar
- Control de la direcció amb la vela

Aparell

- Preparació de l'embarcació i cura del material
- Identificació de les parts de l'aparell (Lèxic)

Coneixement del medi

- Orientació amb el vent real
- Navegació de través
- Navegació de llarg
- Navegació de popa
- Navegació de cenyida directa
- Sobrevent/Sotavent
- Cenyida remuntada
- Posició de la vela en cada rumb

Seguretat

- Equipament personal
- Hidratació i protecció solar
- Dret de pas

Aprofundir en els coneixements tècnics i tàctics en vela lleugera i la realització de regates en vela lleugera en flota, per equips o match race.

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.
- Rumbs 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

Activitats i Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa en tot el territori estatal):

- 0 - 4,9: Suspens (SS)
- 5,0 - 6,9: Aprobat (AP)
- 7,0 - 8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

La qualificació final de l'estudiant és el resultat d'una avaluació contínua 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:

- Pràctiques grupals (avaluació contínua) 40%
- Activitats individuals (avaluació contínua) 20%
- Examen final (avaluació final) 40%

Un dels criteris necessaris per aprovar l'assignatura és aprovar totes les activitats avaluadores amb un mínim de 5/10.

REQUISITS PER SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA

L'assistència mínima obligatòria a les pràctiques és del 80%. Solament s'acceptaran faltes justificades per malaltia o causes majors certificades.

La qualificació de les activitats individuals ha de ser, com a mínim, de 5 sobre 10. No recuperable.

La qualificació de les pràctiques en grup ha de ser, com a mínim, un 5 sobre 10 amb una assistència obligatòria del 80%. No recuperable.

RECUPERACIÓ

Dins 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 recuperació si s'ha suspès l'examen. Si la qualificació és "no presentat", no es podrà optar a la recuperació, tret que sigui per causa justificada i certificada. La pràctica no és possible recuperar-la.

CRONOGRAMA

Totes les activitats tindran unes dates concretes de realització que es comunicaran a l'estudiantat a l'inici de l'assignatura mitjançant el cronograma de la mateixa.

El cronograma i tot el contingut de l'assignatura poden ser modificats per causes majors.

Bibliografia i Recursos

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