

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

2035 - ESPORTS NÀUTICS II

Informació general

- Curs acadèmic 2026/27
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Quart
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - àngel Joaniquet Oriol sajoaniquet@tecnocampus.cat

Llengües de docència

- Català

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.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homofòbes, transfòbes i discriminatòries, 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 1: Teoria de la Vela

- Centre vèlic / Centre de deriva
- Vent real / Vent aparent
- El twist / Principi de l'aerodinàmica
- Trimatge de la vela

Tema 2: Meteorologia

- Informació meteorològica i seguretat
- Mapes isobàrics
- Exemples d'episodis reals
- La marinada
- Tipus d'anticiclons
- Tipus de núvols

Tema 3: Iniciació en el món de la competició

- Guia esportiva 2024-2025
- Reglament de regates
- Senyals de regata
- Esquemes de recorregut de regates

Tema 4: Perfeccionament tècnic i tàctic

- Metodologia d'entrenament tècnic i tàctic
- Intervenció en competició i anàlisi del camp de regata

Tema 5: Vela adaptada

- Organització d'activitats
- Metodologia
- Marc esportiu

Tema 6: Escola de vela

- Tasques de coordinació d'una escola de vela
- Posada en pràctica d'un curs
- Comunicació

PRÀCTIQUES

Control de l'embarcació

- Vent real / Vent aparent
- Control de l'escora i la velocitat amb el timó
- Marxa enrere
- Entrada i sortida de port / platja
- Control de la direcció amb el pes
- Fenòmens físics de la vela (Sustentació)
- Control de l'escora transversal amb el cos
- Pas de balisa

- Abarloar-se

Aparell

- Trimatge
- Navegació amb veles portants

Coneixement del medi

- Meteorologia
- Deriva
- Posició de l'orsa i la vela per cada rumb
- Activació i relaxació

Seguretat

- Bolcar / Adreçar
- Remolcar l'embarcació
- Home a l'aigua
- Nusos mariners

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.

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: Aprovat (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%. Només s'acceptaran faltes justificades per malaltia o causes majors certificades.

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

La qualificació de les pràctiques en grup ha de ser 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 la 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. Les pràctiques no es poden recuperar.

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.