408414 - Vela

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Fonaments dels esports **Tipus matèria:** Obligatòria
Tipus assignatura: Obligatòria
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Català
Curs: 3r **Semestre:** 5è
Crèdits ECTS matèria: 42
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 2 **Grups teoria:** 1
Crèdits ECTS pràctica: 4 **Grups pràctica:** 1
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Joana Sans Osanz	Sí	0	jsans@gencat.cat
Especialista Medi Natural	No	6	g@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la

informació).
4. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
5. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
6. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
7. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport.
2. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
3. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
4. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.

Recomanacions sobre els coneixements previs per a l'assoliment dels objectius de l'assignatura

Es recomana (o es requereix, si s'escau) haver realitzat la sortida de primer nivell de les modalitats corresponents a l'assignatura d'Activitats en el medi natural (2n curs) per optar a realitzar les modalitats ofertades en aquesta assignatura. En aquest cas: "Activitats nàutiques 1".

Objectius

- 1. Dominar i aplicar les normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 2. Saber fer la posta a punt del material.
- 3. Dominar les tècniques bàsiques de la navegació en les modalitats de vela i surf de vela.
- 4. Conèixer els fonaments de la tàctica.
- 5. Conèixer el sistema d'organització d'una escola de vela.
- 6. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats nàutiques.

Continguts

- **Bloc 1: Formació Tècnica**
  - FONAMENTS FÍSICS DE LA NAVEGACIÓ
    - Sistema d'efectes directes i indirectes que relacionen la propulsió, l'equilibri i la direcció d'una embarcació i taula.
    - Vent real, de velocitat i aparent.
  - METEOROLOGIA
    - Condicions de l'àrea de navegació a vela.
    - Conceptes bàsics.
    - Pressió atmosfèrica, temperatura, humitat i la seva interpretació.
    - Masses d'aire: definició, comportament i desplaçament.
    - El vent. Mesura, escales de mesura i tipus. L'escala Beaufort.
    - Les ones. Mesura, escales de mesura i tipus. L'escala Douglas.
    - Les marees, funcionament de les marees, utilització de les taules.
    - Fenòmens atmosfèrics generals i locals que afecten les activitats de vela (gradient de pressió i de temperatura).
    - Signes naturals (observació del cel, tipus de núvols, alçada i direcció, canvis d'intensitat i de direcció del vent, variacions sobtades de temperatura i de pressió).
    - Importància d'analitzar l'entorn abans de la navegació.
  - CONEIXEMENT TÈCNIC DE LES DIFERENTS TIPOLOGIES D'EMBARCACIONS
    - Característiques tècniques dels velers lleugers col·lectius.
    - Monobucs col·lectius: tipus i models. Criteris de classificació.
    - Característiques tècniques dels velers multibucs.
    - El patí de vela.
    - Taules: tipus i models. Criteris de classificació.
- **Bloc 2: Seguretat de la Navegació i Conservació dels Materials**

- NORMATIVA I PLA DE SEGURETAT
  - Identificació de les condicions de seguretat de la navegació.
  - Aplicació de protocols per al seguiment i la seguretat d'activitats d'iniciació a la vela (pla de seguretat).
  - Reglament internacional per prevenir els abordatges, RIPA (extracte).
  - Normativa del Ministeri de Foment (Marina Mercant) per a embarcacions d'esbarjo.
  - Acotació de la zona de navegació, maniobres perilloses i la seva relació.
  - Procediment d'activació dels mitjans de salvament en cas d'emergència.
  - Preparació de la navegació prevista: port de sortida i d'arribada i punt de la platja.
  - Actualització de normativa i permisos al pla vigent.
  - Coneixement de la zona marítima de navegació.
  - Reglamentació de salvament i socorrisme (SASEMAR). Recomanacions de Salvament Marítim respecte a la protecció mediambiental. El Sistema mundial de socors i seguretat marítima. Normes de transmissió i recepció de missatges. Equips de comunicació radio
- RESCAT I SALVAMENT
  - Remolc de velers. Tècniques.
  - Adreçament de velers. Tècniques.
  - El salvament aquàtic. Maniobra d'home a l'aigua (MOB). Aproximació, aturada, recollida.
- MANTENIMENT I REPARACIÓ
  - Selecció dels materials nàutics i embarcacions propis de la iniciació esportiva a la vela; descripció dels principis bàsics de la construcció naval; identificació de les característiques de les embarcacions i dels components i dels materials propis d
  - Principis bàsics de construcció naval: estructura, buc, quilla, roda, codast, quadernes, mampares i borda.
  - Principis bàsics de construcció d'una taula.
  - Estructura del vaixell: obra viva i obra morta, línia de flotació, proa, popa, babord, estribord, amura, aleta, coberta.
  - Nomenclatura nàutica: escora, màniga, puntal, francbord, calat, assentament.
  - Anàlisi i tendència dels materials i procediments de construcció naval.
  - Procediments de comprovació de l'estat dels materials.
  - Tipus i característiques de les embarcacions d'iniciació a la vela amb aparell fix i lliure (vaixells col·lectius, individuals, taules de vela). Bucs, apèndixs. Veles i estels. Arboradura i eixàrcia. Tipologia de materials. Utilització dels material
  - Emmagatzematge, estiba i manteniment de les embarcacions i materials nàutics.
  - Conceptes bàsics, tipus i característiques de les instal·lacions de vela. Manteniment d'embarcacions: característiques i manteniment, diagnòstic d'avaries, reparacions bàsiques i d'emergència, eines per a la reparació d'embarcacions. Manteniment d'em

- **Bloc 3: Metodologia de la vela i la iniciació a la competició**
  - MODEL D'ENSENYAMENT I APRENENTATGE EN VELA
    - Concreció del programa de referència i organització de sessions d'iniciació a la vela amb aparell fix i aparell lliure.
    - Etapes de la iniciació a la vela, tenint en compte els estàndards de la Reial Federació Espanyola de Vela (RFEV) i els de les federacions autonòmiques.
    - Aplicació dels estàndards d'iniciació a la vela de la RFEV i la FCV.
    - Continguts bàsics dels estàndards, direcció, propulsió, equilibri, orientació, etc. (àrees d'ensenyament).
    - Objectius a aconseguir.
    - Programació d'activitats per a la iniciació a la vela seguint els estàndards.
    - Estructura d'un programa d'activitats d'iniciació a la vela.
    - El joc i les activitats nàutiques recreatives en la iniciació a la vela.
    - Seqüenciació de l'aprenentatge dels exercicis d'iniciació. Importància de treballar amb recorreguts, circuits abalisats i tallers de mar.
    - Característiques d'una sessió d'iniciació. Elements de la programació d'activitats nàutiques. Elaboració del programa operatiu.

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Fórums/Debats
- Treball escrit
- Aprenentatge basat en problemes (ABP)
- Exercicis pràctics
- Tutories de seguiment

Classes presencials

- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral
- Classes magistrals teorico-pràctiques
- Realització d'exàmens

Treball autònom de l'estudiant

- El·laboració d'apunts
- Estudi individual
- Lectures

Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació 1. Obligatòria - Pràctica específica (assistència i participació)

Ponderació: 30%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Assistència obligatòria al 100% de l'activitat triada.

2 blocs de dies d'activitat (aprox. 2 setmanes separades: 1 + 1) de la modalitat escollida (activitats nàutiques o activitats de neu). El nombre de dies d'activitat estarà determinat en el calendari acadèmic.

Cada setmana d'activitat suposarà un 20% de la nota d'aquest apartat d'avaluació.

Nota: assistència + nivell de participació + actitud (puntualitat).

> La manca de puntualitat, mal comportament o actituds distorsionadores, seran motiu de sanció sobre aquesta nota.
>
> Casos severs de mal comportament, pot suposar un suspens del global de l'assignatura.

Objectius associats a l'activitat

- 1. Dominar i aplicar les normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 2. Saber fer la posta a punt del material.
- 3. Dominar les tècniques bàsiques de la navegació en les modalitats de vela i surf de vela.
- 4. Conèixer els fonaments de la tàctica.

Activitat d'avaluació 2. Obligatòria - Pràctica específica (avaluació tècnica)

Ponderació: 30%

Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Assistència obligatòria al 100% de l'activitat triada.

Cada setmana d'activitat suposarà un 20% de la nota d'aquest apartat d'avaluació.

Nota: Avaluació de la progressió i el nivell tècnic,de la modalitat escollida (activitats nàutiques o activitats de neu).

> La manca de puntualitat, mal comportament o actituds distorsionadores, seran motiu de sanció sobre aquesta nota.
>
> Casos severs de mal comportament, pot suposar un suspens del global de l'assignatura.

Objectius associats a l'activitat

- 1. Dominar i aplicar les normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 2. Saber fer la posta a punt del material.
- 3. Dominar les tècniques bàsiques de la navegació en les modalitats de vela i surf de vela.
- 4. Conèixer els fonaments de la tàctica.

Activitat d'avaluació 3. Obligatòria - Avaluació teòrica

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

1 Test teòric, dels continguts relacionats amb el curs (activitats nàutiques o activitats de neu).

Objectius associats a l'activitat

- 5. Conèixer el sistema d'organització d'una escola de vela.
- 6. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats nàutiques.

Activitat d'avaluació 4. Obligatòria - Cas pràctic

Ponderació: 20%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Cas pràctic.

Metodologia per la resolució d'un error tècnic específic, a partir dels coneixements adquirits durant el curs.

Grup de 4 persones.

Objectius associats a l'activitat

- 1. Dominar i aplicar les normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 2. Saber fer la posta a punt del material.
- 4. Conèixer els fonaments de la tàctica.
- 5. Conèixer el sistema d'organització d'una escola de vela.
- 6. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats nàutiques.

Activitat d'avaluació 5: Optatives - Puntuació extra per obtenir MH.

Ponderació: 0,05%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 1
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Per aconseguir la MH en aquesta assignatura, s'haurà d'obtenir un 9,5 en el sumatori final de la nota.

La coordinació de les activitats duta a terme correctament, serà un aspecte rellevant i imprescindible per atorgar la MH.

Objectius associats a l'activitat

- 1. Dominar i aplicar les normes de seguretat de forma natural i precisa.
- 2. Saber fer la posta a punt del material.
- 3. Dominar les tècniques bàsiques de la navegació en les modalitats de vela i surf de vela.
- 4. Conèixer els fonaments de la tàctica.
- 5. Conèixer el sistema d'organització d'una escola de vela.
- 6. Conèixer el sistema turístic de l'àmbit de les activitats nàutiques.

Requisits avaluació continuada (específics)

L'alumnat haurà de realitzar totes les proves d'avaluació assenyalades com a obligatòries.

Atès que les activitats d'avaluació es duen a terme fora del centre i estan organitzades com un conjunt, **l'obligatorietat d'assistència és del 100%**. Alumnes del programa Esports Estudis contactar amb el professor.

Per superar l'assignatura caldrà que la mitjana de les proves obligatòries doni, com a mínim, un 5.

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

L'objectiu fonamental de les assignatures és tenir una vivència pràctica fora del centre compartida amb el grup-classe. Per aquest motiu, és imprescindible assistir a les dues sortides pràctiques que s'ofereixen a l'assignatura.

En relació amb l'assistència: l'assistència a la sortida pràctica és obligatòria.

Requisits avaluació única

Les característiques de l'assignatura, realitzada en concentració durant dues setmanes en un lloc extern no permeten oferir una avaluació diferent de la plantejada.

Alumnes del programa Esports Estudis contactar amb el professor.

Bibliografia i altres recursos

Ayora, A. (2012). *Riesgo y liderazgo: cómo organizar y guiar actividades en el medio natural.* Desnivel.

Babí Lladós, J., Inglés Yuba, E., Cumellas Ruiz, L., Farías Torbidoni, E. I., Seguí Urbaneja, J., & Labrador Roca, V. (2018). *El perfil de los corredores y su propensión al accidente deportivo*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

Funollet, F., Inglés, E. & Labrador, V. (2016). *Hacia un nuevo paradigma de la actividad deportiva en el medio natural.* Apunts: Educación física y deportes, (124), 114-121.

Fuster, J. (1995). *Risc i activitats físiques en el medi natural: efectes de la pràctica sobre la resposta emocional.*

Grimalt, M. Martin-Vide, J. Y Mauri, F. (1995). *Els núvols. Guia de camp de l'atmosfera i previsió del temps.*Tarragona: Mèdol.

Inglés, E. (2012). *Responsabilidad civil en los deportes de río*. Acciones e investigaciones sociales, (31), 63-90.

Labrador, V. Rocher, M. & Ingés, E. (2019). *Determinación de responsabilidad y percepción del riesgo en actividades deportivas de río en España.*

López, A. (2016). *Dueños de la roca*. Revista Española de Educación Física y Deportes, (414), 103-104.

Nasarre, J. M. (2000). *La regulación jurídica de las empresas de turismo activo*. Acciones e investigaciones sociales, (10), 67-82.

Seguí Urbaneja, J., Inglés Yuba, E., Labrador Roca, V., & Farías Torbidoni, E. I. (2016). *Carreras (de o por) montaña o trail running. El reconocimiento de la modalidad deportiva: una visión jurídica*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (30).

Soto, I. J. (2018). *La configuración jurídica del deporte en el medio natural: Relaciones con el turismo, el desarrollo sostenible y la ordenación del territorio.* Editorial Reus.