



## DATOS IDENTIFICATIVOS

### Deportes náuticos

Materia	Deportes náuticos			
Código	P02G050V01904			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	OP	3	2c
Lingua de impartición				
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	Rial Fernández, Ramón Benigno			
Profesorado	Rial Fernández, Ramón Benigno			
Correo-e	rrial@edu.xunta.es			
Web				

**Descrición xeral** A materia «Deportes Náuticos» impártese no segundo cuadrimestre do terceiro curso do Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte. Nesta materia proporciónase unha visión xeral do Remo e do Piragüismo. Desde unha perspectiva teórica, abórdanse diferentes aspectos desde un punto de vista xeral referentes a súa estrutura externa, o medio no que se desenvolven, os tipos de embarcacións e as súas modalidades, a técnica básica, maniobras, fundamentos do seu adestramento, tipos de competicións, didáctica, aspectos recreativos, etc. Desde unha perspectiva práctica, realízase un percorrido a través de distintos tipos de embarcacións. Debido ó medio no que se desenvolven as prácticas (río Lérez) é requisito imprescindible saber nadar.

## Competencias

Código	
B12	Aplicación das tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B13	Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.
B14	Manexo da información científica básica aplicada á actividade física e ao deporte nas súas diferentes manifestacións.
C1	Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos á actividade física e ao deporte con atención ás características individuais e contextuais das persoas
C2	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica de actividade física e deporte entre a poboación escolar
C3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte
C4	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde dos escolares debido á práctica de actividades físicas inadecuadas
C6	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e do deporte
C7	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar o proceso de adestramento nos seus distintos niveis
C11	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de adestramento deportivo
C12	Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo, adecuado para cada tipo de actividade de adestramento deportivo
C16	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde
C26	Capacidade para seleccionar o material e equipamento deportivo adecuado para cada tipo de actividade físico-deportiva recreativa
D1	
D2	
D3	

**Resultados de aprendizaxe**

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Coñecemento e comprensión dos fundamentos, estruturas e funcións das habilidades motrices básicas dos Deportes Náuticos	C1 C3 C4 C6 C7 C11 C12 C26
Coñecemento e comprensión dos fundamentos do remo e do piragüismo.	C1 C3 C4 C6 C7 C11 C12 C26
Capacidade para deseñar, desenvolver e avaliar os procesos de ensino-aprendizaxe relativos ó Remo e ó Piragüismo, con atención ás características individuais e contextuais das persoas.	C1
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica das actividades de Remo e Piragüismo.	C2
Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao ámbito do Remo e do Piragüismo.	C3 C16
Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades de Remo e Piragüismo de forma inadecuada.	C4
Capacidade para seleccionar e saber utilizar o material e equipamento deportivo adecuado para as actividades de Remo e Piragüismo.	C6
Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) o ámbito dos deportes náuticos.	B12
Habilidade de liderazgo, capacidade de relación interpersonal e traballo en equipo.	D2
Adaptarse a novas situacións, resolución de problemas e aprendizaxe autónoma.	D3
Hábitos de excelencia e calidade no exercicio profesional.	B13
Actuar dentro dos principios éticos necesarios para o correcto exercicio profesional.	D1
Utilización da información científica aplicada o ámbito do remo e do piragüismo.	B14

**Contidos**

## Tema

TEMA 1: "Fundamentos do remo e do piragüismo" - Definición	- Oríxenes e evolución histórica - Análise do remo e do piragüismo e os seus factores
TEMA 2: "Estructura externa do remo e do piragüismo"	- Modalidades e especialidades - Categorias - Distancias de competición - Características das embarcacións - Características do sistema de masas - Distancias e tempos de competición - Frecuencia de palada en competición - Relación distancia/tempo de competición/tipo de esforzo
TEMA 3: "Técnica básica do remo e do piragüismo"	- Fases da palada no remo - Técnica básica de banco fixo - Técnica básica de banco móvil - Defectos técnicos mais frecuentes no remo - Técnica básica do piragüismo - Maniobras no piragüismo. Transporte, vuelco e vaciado. De equilibrio e conducción. De propulsión e combinadas - A palada en kayak. Fases da palada. Exercicios e corrección de erros.
TEMA 4: "As reglaxes das embarcacións"	- Reglaxes en banco fixo - Reglaxes en banco móvil - Reglaxes en piragüismo e kayak
TEMA 5: "Estructura biomecánica do remo e do piragüismo"	- Variables biomecánicas
TEMA 6: "O medio acuático. Seguridade"	- Natural: ríos, lagos, mar - Artificiais: pantanos, pistas - Normas de seguridade - Variables medioambientais externas

TEMA 7: "Didáctica do remo e do piragüismo"	- Ensinanza e aprendizaxe - Iniciación e metodoloxía - Etapas de formación
TEMA 8: "Tipos de competicións no remo e no piragüismo"	- En función do recorrido - En función do sistema de competición - Programa olímpico
TEMA 9: "Postos específicos"	- Postos específicos no remo de banco fixo - Postos específicos no remo de banco móvil - Postos específicos no piragüismo
TEMA 10: "Fundamentos tácticos"	- A regata. Tipos. Partes - A estratexia
TEMA 11: "Materiais e tecnoloxía"	- Tecnoloxía aplicada ó material de competición - Tecnoloxía aplicada a elementos de control - Tecnoloxía aplicada a accesorios de control do adestramento - Tecnoloxía informática: Internet
TEMA 12: "Regulamentación no remo e no piragüismo"	- A organización e a regulamentación no remo e no piragüismo - Os regulamentos da F.E.R. e da R.F.E.P.
TEMA 13: "Outros aspectos da práctica"	- Aspectos recreativos - O club. Organización

### Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Prácticas de laboratorio	30	45	75
Titoría en grupo	5	8	13
Actividades introdutorias	2	0	2
Sesión maxistral	22.5	33.75	56.25
Probas de tipo test	1	1.5	2.5
Informes/memorias de prácticas	0.5	0.75	1.25

\*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

### Metodoloxía docente

	Descrición
Prácticas de laboratorio	Prácticas no río Lérez (en caso de que as condicións climatolóxicas sexan moi adversas, algunha práctica poderá ser feita na Sala de Musculación do Pavillón Universitario). A metodoloxía a utilizar basearase, por un lado nas explicacións dos modelos técnicos por parte do profesor, e por outro lado na experimentación (métodos de búsqueda e resolución de problemas) polo propio alumno. As sesións prácticas terán un compoñente añadido fundamental, de participación do alumno no traslado do material, almacenaxe e organización xeral da sesión. Por esta razón e de vital importancia a actitude e participación activa nas prácticas, o que terá o seu lóxico reflexo na avaliación. As sesións de práctica serán de actividade obligatoria e formarán parte esencial da nota do alumno mediante a observación sistemática do seu rendemento.
Titoría en grupo	Consultas que o alumno mantén co profesorado da materia no pantalán do C.G.T.D. (Centro Galego de Tecnificación Deportiva) para o asesoramento/desenvolvemento de actividades da materia e do proceso de aprendizaxe.
Actividades introdutorias	O profesor expoñerá aspectos básicos e introdutorios da materia.
Sesión maxistral	Exposición por parte do profesor dos contidos sobre a materia obxecto de estudo, bases teóricas e/ou directrices dun traballo, exercicio ou proxecto que vai realizar o estudante.

### Atención personalizada

Probas	Descrición
Informes/memorias de prácticas	O profesor atenderá as dúbidas e cuestións que plantexen los alumnos.

### Avaliación

Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe

Prácticas de laboratorio	A avaliación da docencia práctica está dirixida a valorar o dominio dos elementos imprescindibles para a práctica do remo e do piragüismo. Incluí o control de asistencia con participación activa e a avaliación continuada, mediante observación sistemática do rendemento do alumno e o nivel técnico alcanzado. A asistencia as prácticas de laboratorio serán de actividade obrigatoria e para optar a superar a materia haberá que haber asistido a un mínimo de un 80% das sesións con participación activa.	60	C1 C3 C4 C6 C7 C12 C26
Probas de tipo test	Encaminada a avaliar a integración dos contidos teóricos por parte do alumnado. Enténdese tamén por "contido" teórico calquera explicación ou concepto que se manexe nas sesións prácticas.	20	C1 C3 C4 C6 C7 C11 C12 C26
Informes/memorias de prácticas	O alumnado, de xeito individual, terá que presentar unha memoria final das prácticas feitas o longo do cuatrimestre.	20	C2 C3 C4 C6 C16

### Outros comentarios sobre a Avaliación

**Prácticas de laboratorio:** Supoñen o 60% da cualificación final. A avaliación da docencia de laboratorios realizarase de forma continua mediante o control de asistencia diaria dos alumnos con participación activa e a observación sistemática por parte do profesor do seu rendemento e o nivel técnico acadado o longo do cuatrimestre. A cualificación será de 0 a 10 puntos e haberá que acadar como mínimo 5 puntos para superar este apartado. O profesor pasará un parte diario de firmas de asistencia as prácticas de laboratorio e ademais o día de presentación da materia, proporcionará unha ficha ós alumnos para que a devolvan ó profesor coa súa fotografía e os datos pertinentes, dentro da primeira semana de comenzo das prácticas.

**Probas tipo test:** Supón o 20% da cualificación final. Esta proba realizarase na data oficial e está encamiñada a avaliar a integración dos contidos teóricos (enténdese tamén por "contidos teóricos", calquera explicación ou concepto que se manexe nas sesións prácticas de laboratorio). Esta proba escrita constará de 50 preguntas tipo test con 3 opcións de resposta onde por cada 3 respostas erróneas descontarase unha resposta correcta. A cualificación será de 0 a 10 puntos e haberá que acadar como mínimo 5 puntos para superar este apartado.

**Informes/memorias de prácticas:** Supón o 20% de cualificación final. O rematar o cuatrimestre os alumnos, de xeito individual, deberán presentar unha memoria de todas as prácticas feitas e entregala en formato "papel". Para elaborar esta memoria o profesor facilitará un modelo tipo de ficha o primeiro día das prácticas de laboratorio. Para completar este informe, o profesor, antes de comenzo cada sesión práctica, indicará brevemente no pantalán ós alumnos os obxetivos, características, contidos, etc. da mesma e os alumnos deberán tomar as notas oportunas; do mesmo xeito os alumnos ó rematar a sesión e traballando pola súa conta deberán completar a ficha. No caso de que os profesores detectasen que as memorias fosen copiadas entre dous ou mais alumnos, éstos deberán facer un traballo individual relacionado coa materia. A data tope para presentar o informe/memoria das prácticas será a data do exámen oficial (fora deste prazo non se recollerá ningunha memoria). A cualificación será de 0 a 10 puntos e haberá que acadar como mínimo 5 puntos para superar este apartado.

**Observacións:** unha vez cumprido o requisito de asistencia a un mínimo do 80% ás prácticas de laboratorio con participación activa, a cualificación final do alumno será a nota media ponderada de cada un dos tres apartados (60%-20%-20%) sempre coa premisa de haber alcanzado unha puntuación mínima de 5 en cada un dos tres apartados. Se o alumno non chega a 5 en calquera dos tres apartados a súa cualificación na nota final será de "suspense". A cualificación positiva de unha ou dúas partes conservarase únicamente ata a seguinte convocatoria de xullo.

### Bibliografía. Fontes de información

Molina Castillo, C., **Remo de Competición**, Wanceulen,

Bennett, Jeff, **Manual del kayakista de aguas bravas**, Paidotribo,

De Bergia Cervantes, E. y otros, **Iniciación al Piragüismo**, Gymnos,

Isorna-Folgar, M. y otros, **Entrenamiento en piragüismo de aguas tranquilas: avances para la mejora en preparación física, técnica, táctica, psicológica, nutricional y tecnológica**, 2.0 Editora,

Bibliografía complementaria:

- Briones Pérez de La Blanca, Enrique (1990). Remo: Entrenamiento de Base y de Elite. Editorial Wanceulen. Sevilla
- Escuela Nacional de Entrenadores (2002). Apuntes del Curso Nacional de Entrenador de Club: Bloque Específico. Edición F.E.R.
- Francisco García, José Manuel y García Soidán, José Luis (1991). Iniciación al Remo. Editorial Xunta de Galicia (Secretaría Xeral para o Deporte)
- Francisco García, José Manuel (1996). Remo de Banco Fixo. Ediciones Lea
- Sánchez Hernández, J.L. y otros (1993). Piragüismo I. Editorial Comité Olímpico Español
- Sánchez Hernández, J.L. y otros (1993). Piragüismo II. Editorial Comité Olímpico Español

---

## **Recomendacións**

---