

**CURSO DE ACTUALIZACIÓN CIENTÍFICO DIDÁCTICA.- 3 créditos**

**"Actividades ACUÁTICAS Y SU  
VEN A NAVEGAR  
ES NUESTRA PASIÓN APLICACIÓN Escolar"**



➤ **CONVOCA:**

La Asociación de Profesorado "ADAL" dentro del CONVENIO DE COLABORACIÓN con la Dirección General de Mejora de la Calidad de la Enseñanza de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

➤ **OBJETIVOS:**

Que el Profesorado conozca los principios básicos de los deportes náuticos.

Que su formación les permita transmitir a sus alumn@s las posibilidades de nuestro entorno natural, en especial la mar.

Que el profesorado sea capaz de crear una unidad didáctica a partir de los conocimientos adquiridos.

Que profesorado y alumnado gusten de su obra.

Objetivos Técnicos de cada modalidad a practicar: Vela, Buceo, Piragüismo, windsurf ...

➤ **CONTENIDOS:**

➤ Equipo básico para la práctica de las actividades náuticas.

➤ Técnicas de progresión

➤ Reconocimiento del medio acuático.

➤ Utilizaremos diferentes recursos y materiales durante las jornadas para ofrecer una visión global de las actividades que actualmente se están practicando en el medio acuático y náutico

- Aspectos generales que hay que considerar en la organización de actividades en el medio natural acuático: elección del lugar, tareas logísticas, temporalización y duración de la actividad.
- Normas básicas de seguridad en la realización de actividades en el medio natural.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural a través del conocimiento de la cultura propia de la zona.

Nivel básico de vela:

1. conocimiento y cuidado del material a utilizar
2. realización de ejercicios de equilibrio
3. aparejar el barco por completo
4. orzar y arribar
5. practicas de adrizamiento (volcar y desvolcar) \*
6. conocimiento del viento (distintas formas de recibir el viento)
7. arrancar y parar el barco sin cambiar de dirección
8. virada por avante
9. teoría de rumbos
10. navegación de través y largo
11. utilización de la vela para equilibrar el barco
12. distinción entre barlovento y sotavento
13. maniobras de arribada a puerto
14. travesía



### Bautismo de BUCEO:

Toma de contacto con el buceo-bautismo de mar. Incluye instructor y monitor, clase teórica, salida a la mar, equipo completo e inmersión.

### Toma de contacto con el WINDSURF.

Arbolar, como transportar, precauciones antes de navegar, nomenclatura básica, izar la vela, girar e iniciarse a la navegación.



### Iniciación al PIRAGÜISMO:

Nomenclatura, técnica del paleo, precauciones y normas para la navegación. Travesía.



## **METODOLOGÍA:**

- Charla previa en grupo para dar una breve explicación de en que va a consistir el curso y los objetivos que nos proponemos.
- Normas básicas de prevención de riesgos de accidente y comportamiento ante una eventualidad:
  - Confirmación de capacidad de nadar
  - Precauciones al abordar y desembarcar
  - Actitud ante cualquier emergencia y modo de comunicar o llamar la atención
  - Posibles precauciones para evitar los mareos
  - Recomendaciones sobre la protección solar y la hidratación.
  - Distribución de grupos y material.
  - Desarrollo de la teórica y práctica
  - Puesta en común de lo desarrollado en la mar

## **RECURSOS MATERIALES**

Aula 80 m<sup>2</sup>

Medios audiovisuales

Neumática Valiant 520 Honda 40 CV 4T

Neumática Valiant 490 Mercury 30 CV 2T

Neumática Zodiac 390 Mercury 30 CV 2T

6 Windsurf Starboard Start Mod. 2009

10 Kayak Bic Tobago Mod. 2009

3 Embarcaciones Gamba con velamen 2008

45 Chalecos Salvavidas

3 walkies talkies

Caseta Pañol

Rampas fija y basculante para cada disciplina

Acceso WIFI a Internet, fotocopiadora, escáner e impresora.

Alojamiento para 35 personas

Servicio de Restaurante y Cafetería

Farmacia y supermercado

## **-CRITERIOS Y PROCEDIMIENTO DE EVALUACIÓN**

- o Asistencia al 100% de la fase presencial de la actividad.
- o Realización de actividades propuestas por los ponentes
- o Diseño y desarrollo de una unidad didáctica interdisciplinar fundamentada en los conceptos experimentados en la fase presencial.

- Elaboración de una Unidad Didáctica completa en la que se apliquen los contenidos expuestos en el curso. El desarrollo de la Unidad Didáctica deberá contener los siguientes aspectos:

1. Nivel Educativo al que va dirigido.
2. Nº de alumnos.
3. Número de sesiones.
4. Objetivos.
5. Contenidos. Trabajo interdisciplinar y de la transversalidad.
6. Metodología.
7. Instrumentos de evaluación y criterios de calificación
8. Desarrollo de cada una de las sesiones. Se trabajarán los contenidos del curso, en el centro educativo, en el número de sesiones que creamos oportuno

#### 9.-Bibliografía

La Unidad Didáctica será personalizada cada página con su nombre a pie de página y el nombre del curso.

Se elaborará en cuestionario para cumplimentar por parte de los participantes al final del curso en el que se evaluarán los contenidos y la metodología empleados en el curso. Los ponentes evaluarán al final del curso su evolución tanto en la técnica de la navegación como asimilación de conceptos y vocabulario.

#### ➤ **PONENTES:**

Teoría de la navegación: Pedro J. Pérez Castejón, Licenciado en Educación Física.  
Entrenador Nacional de Vela

Prácticas de navegación: Pedro J. Pérez Castejón,  
Entrenador Nacional de Vela  
Jesús Ródenas Martínez  
Licenciado Ciencias de Actividad Física y el Deporte  
Especialidad en "Especialidad Vela"  
Pedro Sánchez Sánchez  
Licenciado Ciencias de Actividad Física y el Deporte  
Especialidad en "Especialidad Vela"  
Francisco Carrillo Castillo  
Licenciado Ciencias de Actividad Física y el Deporte  
Especialidad en "Alto Rendimiento Deportivo"

David Martínez Trigo. Monitor de Vela.

Teóricas y prácticas de buceo:

Sergio Losada Pérez. Dive Master PADI  
Guillermo Morales González. Dive Master PADI  
José Navarro Martínez. Dive Master PADI

➤ **DIRIGIDO:**

Preferentemente al profesorado de Educación Física. Profesorado interesado. Estudiantes de Educación Física (INEF, Magisterio, AFAD ...), y para interesados en general (si quedan plazas).

➤ **FECHAS, HORARIO Y LUGAR:**

1º Turno: Del 27 al 31 de Marzo de 2010

2º turno: Del 31 de Marzo al 4 de Abril

en la Escuela de Vela del Club Náutico de Águilas. Paseo de Parra 44,  
30880 Águilas, Murcia

<http://www.cnaguilas.com>



Reunión previa el 22 de marzo a las 18 h. en el IES Carlos III de Madrid, Avda Arcos de Jalón s/n junto al metro de San Blas. Para la Organización del viaje y teoría sobre las actividades físicas acuáticas en el medio natural.

Se certificarán 3 créditos.

Plazas limitadas a 35 por turno, existe la posibilidad de cambio de turno en la reunión previa del 22 de marzo tras acuerdo de ambas partes.

➤ **INSCRIPCIÓN:**

La preinscripción se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades **ESPECIFICANDO EL TURNO**, totalmente rellena que aparece en la web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es) al e-mail [info@apefadal.es](mailto:info@apefadal.es) o al Fax 91 683 90 30. Asociación de profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid: **2038 - 2849 - 16 - 6000125360**. La cuota de la actividad será: Asociad@s 215' 25 €, Nuevos soci@s \* 245' 25 €uros y no asociad@s 275' 25 €uros. Las preinscripciones que se realicen a partir del 18 de Marzo se incrementarán en 10 Euros. En la cuota del curso entra todo lo especificado en el programa (formación teórica - práctica, material, alojamiento en el Club Náutico Águilas, pensión completa...)

**INCLUYE** en la cuota:

Entrada día 27 ó 31 con cena y salida el 31 ó 4 de Abril con comida.

Alojamiento en régimen de pensión completa en habitaciones de 4 a 6 camas.

Clases teóricas y prácticas.

Material de seguridad y didáctico.

Alquiler de material.

Seguro de RC de 300.000 €

\* **Nuevos soci@s.** Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual 2008, 12'02 € **Ingresado JUNTO a la cuota del curso.**

La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tiene un **recargo de 4 €uros** por gastos bancarios, que debe sumarlo al pago correspondiente (las transferencias no tienen recargo)

**MUY IMPORTANTE:** VER el Tablón de anuncios de nuestra web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es) 3 ó 2 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.

Desarrollo de las actividades según la normativa que regula la FORMACIÓN PERMANENTE DEL PROFESORADO. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid – Núm 149 B.O.C.M. 24 de junio de 2008 pág 7. Consejería de Educación. 2529 ORDEN 2883/2008, 6 de junio.

De cada actividad de formación habrá una reserva del 50 % para Soci@s; 30 % para Nuev@s Soci@s 20 % para No soci@s

Las plazas libres de **NO Soci@s** pasan a **Nuev@s Soci@s**, la de **Nuev@s Soci@s** pasan a **Soci@s** y la de **Soci@s** pasan a **NO Soci@s**.

NOTA: La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de Profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al profesorado participante, siempre que se cumpla la asistencia del 100% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación del curso.

La expedición de los certificados emitidos por la Escuela de Vela del Club Náutico de Águilas se limitan a justificar la asistencia a la actividad





**Club Náutico de Águilas**  
desde 1972

**CLUB NÁUTICO DE ÁGUILAS**  
**PASEO DE PARRA 44. 30880 AGUILAS – Murcia G-30028062**

**<http://www.cnaquilas.com>**  
Seguro de RC: MAFRE

**ORGANIZA ACTIVIDADES  
A GRUPOS ESCOLARES**



## ALGUNAS NORMAS DE LAS ACTIVIDADES DE FORMACIÓN.-

1.-La **INSCRIPCIÓN**: Se realizará enviando una fotocopia del ingreso bancario a ADAL, junto a la hoja de inscripción de actividades rellena que aparece en la web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es). Al e-mail [info@apefadal.es](mailto:info@apefadal.es) o Fax 91 683 90 30 Asociación de Profesorado "ADAL" Código de la cuenta Caja Madrid : 2038 – 2849 – 16 – 6000125360.



2.-Hay algunas **ACTIVIDADES GRATUITAS\*** dentro del "Plan de Formación en Igualdad para el Profesorado de Educación Física"  
"Promovido por la Dirección General de la Mujer en colaboración con la Asociación de Profesorado "ADAL" - Coeducación Física y cofinanciado por el Fondo Social Europeo"



- 3.-**L@s Nuevos soci@s**. Deben enviar la hoja de inscripción en la Asociación con todos los datos rellenos, incluido los datos bancarios y enviarlo junto una copia del ingreso de la cuota anual, 12'02 €. Ingresado JUNTO a la cuota del curso.
- 4.-La inscripción que se pague en efectivo en Caja Madrid tienen un recargo de 4 €uros por gastos bancarios, que debe sumarlo al pago correspondiente (las transferencias no tienen recargo)
- 5.- El código de la actividad es el nº de curso y coincide con los céntimos de la cuota de inscripción.
- 6.-Todas las cuotas de inscripción tienen un recargo mínimo de 10 €uros desde 8 días antes de empezar la actividad
- 7.-Una vez confirmada la plaza, o se comunique en el tablón de anuncios la realización de la actividad de formación **NO** se devolverá la cuota en el caso que no pueda participar en la misma.
- 8.-MUY IMPORTANTE: VER el Tablón de anuncios de nuestra web [www.apefadal.es](http://www.apefadal.es) 3 ó 2 días antes de empezar el curso (para ver si estás admitid@, confirmar plaza o hacer lo que diga referente a este curso). Plazas limitadas.
- 9.-Desarrollo de las actividades de formación según la normativa que regula la **FORMACIÓN PERMANENTE DEL PROFESORADO**. Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid – Núm 149 B.O.C.M. 24 de junio de 2008 pág 7. Consejería de Educación. 2529 **ORDEN 2883/2008, 6 de junio.**
- 10.-Actualmente los certificados de nuestras actividades de formación podrán hacerse valer en cuantas convocatorias, concursos o actos administrativos los consideren como requisitos o méritos en sus bases, menos para los sexenios.
- 11.-En el presente curso algunas de nuestras actividades tendrán créditos válidos para la obtención del complemento de formación del profesorado (sexenio), según las instrucciones recibidas las relacionadas:
- A.- Tecnologías de la Información y Comunicación: aplicación de las TIC para la elaboración de materiales didácticos así como la actualización en el uso de las **últimas herramientas y aplicaciones informáticas.**
- B.- Lenguas extranjeras: inglés, francés, alemán e italiano.
- 12.-Hemos realizado gestiones para que nuestras actividades de formación relacionadas con la organización de encuentros lúdico-deportivos tengan validez para los sexenios como "Actividades de especial dedicación".
- 13.-De cada actividad de formación habrá una reserva del 50 % para Soci@s; 30 % para Nuev@s Soci@s 20 % para No soci@s
- Las plazas libres de **NO Soci@s** pasan a **Nuev@s Soci@s**, la de **Nuev@s Soci@s** pasan a **Soci@s** y la de **Soci@s** pasan a **NO Soci@s**.
- 14.-La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y la Asociación de Profesorado ADAL, expedirá el correspondiente certificado al **profesorado** participante, siempre que se cumpla la asistencia del 100% de la fase presencial de la actividad y el resto de condiciones fijadas en la presentación de la actividad de formación.