

# ACTIVITATS ESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL

Programa de l'assignatura troncal T-21

Curs 2008/09

## Professorat

### Tutor

–Feliu Funollet (Assignatura).

### Especialista

–Josep Sarquella (Vela-I).

–Xavi Guiu (Barrancs).

–Toni Herreros (Piragüisme-I).

–Jaume Oliveras (Escalada).

–Santos Berrocal (Esquí alpí).

–Feliu Funollet (Esquí nòrdic).

–Carles Loré (Orientació).

–Josep Maria Canudas (Pirena)

# DESCRIPTOR

Desenvolupament dels coneixements bàsics, teòrics i pràctics, que permeten entendre, organitzar i **viure** l'*activitat esportiva en el medi natural* (AEMN).

# DEDICACIÓ

Són 4 Crèdits:

1.4 teòric + 2.6 **pràctics** + **memòria** + altres.

# OBLIGACIÓ

D'acomplir amb aquesta programació per optar a l'avaluació.

# 1.OBJECTIUS

1. Identificar els **factors** essencials de l'AEMN.
2. Interpretar la **representació gràfica** del MN.
3. Fomenar dinàmiques de **treball en grup**.
4. Participar en l'**organització** d'una AEMN.
5. **Vivenciar** l'AEMN organitzada.
6. **Reflexionar** sobre l'activitat viscuda.

# 2.CONTINGUTS

## OBJECTIUS

1. Factors

2. Representació gràfica

3. Treball en grup

4. Organització

5. Vivència

6. Reflexió

## 2.1 CONCEPTUALS

- Elements bàsics que conformen l'AEMN.
- Desenvolupament sostenible i esport.
- Pràctica esportiva i aprenentatge en el MN.
- Navegació i curses d'orientació.
- Organització d'activitats en el MN.
- Específics de l'activitat.
- Memòria, presentació i debat.

## OBJECTIUS

## 2.2 PROCEDIMENTALS

1. Factors
  - Sessions amb projector, transparències i debats.
2. Representació gràfica
  - Classes pràctiques a l'INEFC.
  - Participació en curses d'orientació.
  - Col·laboracions amb IBE/FCOC.
  - Informació i presentació de les activitats.
3. Treball en grup
4. Organització
5. Vivència
  - Participació en l'organització.
  - Seguiment del *Dossier de pràctiques*.
  - Realització d'una activitat.
6. Reflexió
  - Confecció d'una memòria.

## OBJECTIUS

1. Factors
2. Representació gràfica
3. Treball en grup
4. Organització
5. Vivència
6. Reflexió

## 2.3 VALORS, ACTITUDS, NORMES

- Saber.
- Creixement personal.
- Relació interpersonal.
- Esperit crític assertiu.
- Treball en grup.
- Estima al medi natural.
- Respecte a l'entorn social.
- Respecte al material.
- Valoració de la tecnologia.
- Precaució.
- Cobertura medicolegal.
- Improvisació.
- Autonomia.

# 3. ACTIVITATS

Obligatori fer-ne una

1. **Vela-I** (27-30 setembre i 01 octubre/08).
2. **Barrancs** (18-20 octubre/08).
3. **Piragüisme-I** (31 octubre i 01-03 novembre/08).
4. **Escalada** (12 i 13 novembre tardes; 15-16 i 22-23 novembre/08 intensius).
5. **Esquí alpí** (19-23 desembre/08).
6. **Pirena** (17-31 gener/09).
7. **Esquí nòrdic** (09-13 febrer/09).
8. **Orientació** (IBE/FCOC, jornada formativa i 3 matins):
  - 20 novembre/08 jornada formativa.
  - 17,18 i 19 març/09: ESO.
  - 24,25,26 i 27 març/09: CM.
  - 31 març i 01,02 i 03 abril/09: CS.
9. **Lliures** (s'accepten propostes fins 15 octubre/08):
  - Projecte.
  - Pressupost.
  - Mínim 15 persones.

# 3.1 CONDICIONS

## Per fer-les

- Matricular-se a l'assignatura, inscriure's a l'activitat i pagar-la.
- Anar a la reunió organitzativa.
- Estar en el llistat de l'activitat controlada pels coordinadors/es.
- Participar activament en l'organització i desenvolupament de l'activitat.
- Fer l'activitat tota sencera.
- Tenir una actitud crítica assertiva.
- Portar l'equip recomanat, complet i en bon estat.
- Estar assabentat de la informació específica de l'activitat que es faci.

# 3.2 ORGANITZACIÓ

## General

1. El professor tutor:
  - Prepara els programes.
  - Gestiona dates, preus, reserves, professionals, etc.
  - Organitza l'alumnat.
  - Marca unes directrius.
2. L'alumnat, seguint les directrius:
  - Organitza el viatge, l'allotjament i el lleure.
  - Confirma les reserves, o les fa i les confirma.
  - Prepara el llistat per entregar a Secretaria d'Estudis.
  - Confecciona el tríptic, la butlleta informativa i la documentació.
3. El professorat especialista:
  - Executa l'activitat.
  - Es la màxima autoritat de les activitats.
4. Alumnat i professorat:
  - Organitzen la sortida, la valoren i en proposen millores.

# 3.3 REUNIONS

## Organitzatives i selecció de coordinadors/es

1. **Vela-I:** 19 setembre (11h/A2).
2. **Barrancs:** 19 setembre (12.30h/A2).
3. **Piragüisme-I:** 10 octubre (12h/A2).
4. **Escalada:** 17 octubre (12h/A2).
5. **Esquí alpí:** 7 novembre (12h/A2).
6. **Pirena:** 17 setembre (17h/M3).
7. **Esquí nòrdic:** 14 novembre (12h/A2).
8. **Orientació:** 21 novembre (12h/A2).
9. **Lliure:** Concretar després del 15 d'octubre.

# 3.4 REALITAT

Les activitats depenen

- **Del temps:**
  - Previsió, alternatives, improvisació.
  - Afrontar la situació: dates fixes, reserves fetes.
- **D'una organització externa:**
  - Altres institucions i professionals implicats.
  - Observar, saber parlar en el moment adequat, suggerir, extrapolar.
- **D'una institució:**
  - Som clients diferents.
  - Tant alumnes com professors.
  - Preus i condicions especials.
  - Cal ser delicats/des, saber estar, tenir **complicitat**.

# 3.5 OPORTUNITAT

## Formativa

- Relacionar-se amb professors, empreses i demés professionals:
  - Genera nous aprenentatges.
  - Facilita el futur exercici professional.
- Cal aprofitar totes les situacions per:
  - Entendre.
  - Reflexionar.
  - Agafar idees.
  - Extreure conclusions.
  - Aprendre.
- Les situacions adverses:
  - Són les millors eines per aprendre.
  - Permeten transformar lo negatiu en positiu.

# 3.6 SOM

## Imatge corporativa

- D'una **institució pública** (INEFC/Generalitat).
- D'un **col·lectiu professional** (COPLEFC).
- Quan actuem:
  - **Construïm la imatge social** de la nostra **professió**.

# 4.MEMÒRIA

## Idea general

- La forma de fer-la és oberta.
- Imaginar-se un concurs per accedir a un treball.
- Utilitzar la imaginació i la creativitat, intentar sorprendre, fer-la diferent a d'altres.
- Pensar sincerament, si el treball que es presenta mostra realment la vostra persona i el grup.
- Fer gaudir el que s'ha fet, a qui us ha de valorar.
- Pensant individualment, però debatuda i feta en grup, s'enriqueix molt més que sumant les aportacions de cada individu.

# 4.1 CONFECCIÓ

## Llegir amb detall

- Escrivint a doble cara, estalvies el 50 % de paper.
- Comprant paper reciclat, incentives el seu reciclatge.
- Redactant, aprens a redactar. Procurant que sigui entenedora, clara, breu i suficient, que tingui ritme i energia al llarg de tot l'escrit, multipliques la força del missatge que vols transmetre.
- Cuidant l'índex, mostres la teva visió esquemàtica, el teu ordre i les proporcions de l'obra.
- Fent una bona introducció, millores l'accés al treball i predisposes positivament a qui la de valorar. Un breu i adient resum, demanat atenció als punts clau que t'interessi mostrar, n'és la clau.
- Desenvolupant una estructura lògica, ordenada i cuidant els aspectes formals (espais, marges, títols, subtítols), mostres el teu ordre intern, forma de pensar i pulcritud.
- Diferenciant el que son emocions i sensacions, dels aprenentatges, extrapolacions, crítiques assertives i aportacions, com suggeriments, alternatives i propostes, sublima el punt anterior.
- Integrant els continguts donats a classe i els d'altres assignatures i matèries, mostres la teva maduresa i qualitats integradores i creatives.
- Estructurant, madurant, resumint i donant voltes al treball, fa bo, i tan ajuda a qui fa com a qui rep.
- Ressenyant adientment la bibliografia, mostres les qualitats d'inquietud professional i científica.

## 4.2 CONDICIONS

- Es farà en grup.
- S'entregarà a l'equip de coordinació, 10 dies després de fer-se l'activitat.
- Es seleccionarà la millor.
- S'intentarà publicar-la.

# 5. AVALUACIÓ

- **Pràctica (40 %)** i és obligatòria. **Criteris:** Assistència, puntualitat, actitud, equip, material, informació, participació i execució tècnica..
- **Memòria (30 %)** i és obligatòria. **Criteris:** Originalitat, confecció i treball en equip.
- **Orientació (10 %)** i solament obligatòria per fer **Orientació a l'escola**. **Criteris:** Assistència a teòriques i pràctiques de l'INEFC i a la sessions formatives de l'IBE/FCOC.
- **Coordinació (20%)** i és optativa. **Criteris:** Treball en equip, directrius dossier de pràctiques.
- **Puja nota** (Fet durant el curs escolar 2008/09):
  - Ampliació pràctica (3p/1). Fer altres pràctiques a més de la obligatòria.
  - Curses d'orientació FCOC (0.5p/1; màxim 2p). Inscriure's a una cursa, fer-la i acabar-la. Presentar justificant conforme s'ha fet correctament, signat pel responsable del club organitzador.
  - Activitats extra-acadèmiques d'AEMN (2p/1). Cal presentar justificant, programa i tenir una entrevista amb el professor.
  - Participació en competicions d'AEMN (1p/1; màxim 2p). Presentar justificants.
- **Matrícula d'honor**. **Criteri:** En funció de les puntuacions màximes, a partir de 10p.

# ALUMNES MEF i CFGS

Reunió informativa:

Divendres 19 de setembre a les 14h/A2

## \*TUTORIES

Dimarts: de 10 a 14h.

Dimecres: de 17 a 19h.

- \* Excepte si coincideix amb alguna activitat fora del centre:  
Mirar el full d'activitats que se us ha entregat.

# BIBLIOGRAFIA

- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL, COMISIÓN DE MEDIOAMBIENTE. (2007). *Estrategia Nacional sobre Deporte y Sostenibilidad. Documento Borrador para el Debate*. Madrid: Green Cross España.
- GRIMALT, M. MARTIN-VIDE, J. y MAURI, F. (1995). *Els núvols. Guia de camp de l'atmosfera i previsió del temps*. Tarragona: Mèdol.
- NIERENBERG, D. Et alter. (2006). *L'estat del món 2006. Tema central la Xina i l'Índia*. Informe Worldwatch Institute. Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya/ Angle.

Títol: **Vela i activitats nàutiques –III**. Codi assignatura: AFVn3/AF3285

Professors: **Feliu Funollet** responsable assignatura, **Josep Sarquella** especialista.

Càrrega creditícia: **6**. Grups: **1** de 25 alumnes màx.

Hores docència setmanals per grup: **Intensiu**.

Tipus: **Optativa**. Cicle: **2n** (3r i 4t curs). Duració: **Q6**.

**OBSERVACIÓ:** Per fer aquesta assignatura s'haurà de demostrar que es disposa del nivell tècnic equivalent al **groc** de la FCV, o haver fet **Velal-II**

## GENERALITATS

- **Dates:** Del 06 al 10 de maig de 2009.
- **Lloc:** Club Vela Fluvià la Gola, Sant Pere Pescador (Girona).
- **Modalitats:** Vela, windsurf i catamarà.
- **Despeses:** 243€. Inclou professorat i material. **No inclou:** viatge, menjar i dormir.
- **Estada:** Càmping El Riu. El cost de dormir son uns 65€ per les 4 nits, i els 4 dinars 40€.
- **Inici de l'activitat:** A l'Escola de vela Fluvià Gola, el dimecres 6 de maig, a les 10h.
- **Sortida:** Des de Barcelona en cotxe particular, el dimecres 6 de maig a les 7h. Cal parlar amb l'Equip de coordinació per omplir els cotxes. Es pot anar en tren fins a Figueres.
- **Tornada:** Des de Sant Pere Pescador, el diumenge 10 de maig a les 17h. Cal deixar els bungalow al matí, abans d'anar a l'escola de vela.
- **Equip necessari:** Neoprè (si es pot). Escarpins o similar (cal anar calçat per realitzar les activitats). Gorra. Ulleres de sol. Protecció solar. Roba còmoda i espartanyes esportives. Tovallola i necesser personal. Roba de recanvi i d'abric (anorac, cangur...). Repel·lent de mosquits. Sac de dormir. Dinar del primer dia, i menjar per esmorzar i sopar de tots els dies.
- **Més informació:** [www.fluvia-gola.com](http://www.fluvia-gola.com), [info@gola-fluvia.com](mailto:info@gola-fluvia.com).

## OBJECTIUS

- Dominar la terminologia bàsica de la navegació a vela.
- Aplicar les normes bàsiques de seguretat en la navegació.
- Entendre i aplicar els principis físics i mecànics que intervenen en la navegació.
- Conèixer la reglamentació bàsica federativa.
- Executar les tècniques bàsiques de la navegació d'acord al nivell taronja de l'ECV en les modalitats de vela i windsurf.

## CONTINGUTS

- Terminologia.
- Seguretat.
- Principis físics i mecànics.
- Reglament.
- Fonaments tècnics: vela i windsurf.
- Condicionants: entorn, meteorologia, material i equip.

## AVALUACIÓ

- Assistència: 30%. Nivell tècnic: 40%. Test teòric: 30%

## BIBLIOGRAFIA

- Passaport de la vela. Barcelona: FCV.
- Làmines didàctiques. Barcelona: FCV.
- Dossier.

Títol: **Vela i activitats nàutiques -IV**. Codi assignatura: AFVn4/AF3287

Professors: **Feliu Funollet** responsable assignatura, **Josep Sarquella** especialista.

Càrrega creditícia: **6**. Grups: **1** de 20 alumnes.

Hores docència setmanals per grup: **Intensiu**.

Tipus: **Optativa**. Cicle: **2n** (3r i 4t curs). Duració: **Q6**.

**OBSERVACIÓ:** Per fer aquesta assignatura s'haurà de demostrar que es disposa del nivell tècnic equivalent al **taronja** de la FCV, o haver fet **Vela III**

## GENERALITATS

- **Dates:** Del 22 al 26 de maig de 2009.
- **Lloc:** Club Vela Fluvià Gola, Sant Pere Pescador (Girona).
- **Modalitats:** Vela, windsurfing i catamarà.
- **Despeses:** 264€. Inclou professorat i material. **No inclou:** viatge, menjar i dormir.
- **Estada:** Càmping Almata. El cost de dormir son uns 65€ per les 4 nits, i els 4 dinars 40€.
- **Inici de l'activitat:** A l'Escola de vela Fluvià la Gola, el divendres 22 de maig, a les 10h.
- **Sortida:** Des de Barcelona en cotxe particular, el divendres 22 de maig a les 7h. Cal parlar amb l'Equip de coordinació per omplir els cotxes. Es pot anar en tren fins a Figueres.
- **Tornada:** Des de Sant Pere Pescador, el dimarts 26 de maig a les 17h. Cal deixar els bungalow al matí, abans d'anar a l'escola de vela.
- **Equip necessari:** Neoprè (si es pot). Escarpins o similar (cal anar calçat per realitzar les activitats). Gorra. Ulleres de sol. Protecció solar. Roba còmoda i esportives. Tovallola i necesser personal. Roba de recanvi i d'abric (anorac, cangur...). Repel·lent de mosquits. Sac de dormir. Dinar pel primer dia, i menjar per esmorzar i sopar de tots els dies.
- **Més informació:** [www.fluvia-gola.com](http://www.fluvia-gola.com), [info@gola-fluvia.com](mailto:info@gola-fluvia.com).

## OBJECTIUS

- Dominar i aplicar les normes de seguretat de forma natural i precisa.
- Saber fer la posta a punt del material.
- Dominar les tècniques bàsiques de la navegació d'acord al nivell blau de ECV en les modalitats de vela i windsurf.
- Conèixer els fonaments de la tàctica.
- Conèixer el sistema d'organització d'una escola de vela.

## CONTINGUTS

- Seguretat.
- Meteorologia i anàlisi del vent.
- Fonaments tècnics i tàctics.
- Trimatge i posta a punt.
- Materials, manteniment i reparació.
- Gestió d'una escola de vela.
- Modalitats: Vela, windsurf i catamarà.

## AVALUACIÓ

- Assistència: 30%. Nivell tècnic: 40%. Test teòric: 30%.

## BIBLIOGRAFIA

- Passaport de la vela. Barcelona: FCV.
- Dossier.

Títol: **Vela i activitats nàutiques -V/VI** . Codi assignatura: **AF3289/AF3291**.

Professors: **Feliu Funollet** responsable assignatura, **Josep Sarquella** especialista.

Càrrega creditícia: **6+6**. Grups: **1** de 20 alumnes.

Hores docència setmanals per grup: **Intensiu**.

Tipus: **Optativa**. Cicle: **2n** (3r i 4t curs). Duració: **Q7- 8**.

### **OBSERVACIÓ:**

- Per fer aquesta assignatura s'haurà de demostrar que es disposa del nivell tècnic equivalent al **blau** de la FCV, o haver fet **Vela IV**.
- Amb **VELA V-VI** es fa el **Curs de Tècnic** de la FCV, per tan, les dues assignatures es fan conjuntament.

### **GENERALITATS**

- **Dates:** Del 17 al 23 de juny de 2009.
- **Lloc:** Club Vela Fluvià la Gola, Sant Pere Pescador (Girona).
- **Modalitat:** Vela.
- **Despeses:** 460€ per les dues assignatures. Inclou curs de formació. **No inclou:** viatge, menjar, dormir i llicència. Dinar i dormir poden ser uns 180€ i la llicència 55€.
- **Estada:** Càmping Almata o altre proper.
- **Inici de l'activitat:** A l'Escola de vela Fluvià Gola, el 10 de maig, a les 10h.
- **Sortida:** Des de Barcelona en cotxe particular, el 10 de maig a les 7h. Cal parlar amb l'Equip de coordinació per omplir els cotxes. Es pot anar en tren fins a Figueres.
- **Tornada:** Des de Sant Pere Pescador, el 14 de maig a les 17h. Cal deixar els bungalow al matí, abans d'anar a l'escola de vela.
- **Equip necessari:** Neoprè (si es pot). Escarpins o similar (cal anar calçat per realitzar les activitats). Gorra. Ulleres de sol. Protecció solar. Roba còmoda i espartenyas esportives. Tovallola i necesser personal. Roba de recanvi i d'abric (anorac, cangur...). Repel·lent de mosquits. Sac de dormir. Dinar pel primer dia, i menjar per esmorzar i sopar tots els dies.
- **Més informació:** [www.fluvia-gola.com](http://www.fluvia-gola.com), [info@gola-fluvia.com](mailto:info@gola-fluvia.com).

### **OBJECTIU**

- Realitzar el Bloc específic del títol de Tècnic de vela Nivell 1.

### **CONTINGUTS**

- **Prova d'accés:** Natació. Test de contingut teòric. Examen pràctic de navegació.
- **Formació teòrica:**
  - Tècnica, tàctica i reglament: 4 Crèdits.
  - Didàctica de la vela: 2 C.
  - Seguretat i higiene: 1 C.
  - Desenvolupament professional: 0,5 C.
- **Formació pràctica:** 15 C.

### **AVALUACIÓ**

- Test teòric de cada bloc.
- Tests pràctic de coneixements i destreses.
- Documentació estandaritzada de control i seguiment del pràcticum: 15 dies.

### **TÍTOL**

- Superar el bloc específic amb tots els criteris d'avaluació que s'exigeixen.
- Estar en possessió del títol de motor o superior.
- Estar en possessió del títol de vela.

Títol: **Vela i activitats nàutiques -VI** . Codi assignatura: **AF3291**.

Professors: responsable assignatura **Feliu Funollet**, especialista **Josep Sarquella**.

Càrrega creditícia: **6**. Grups: **1** de 20 alumnes.

Hores docència setmanals per grup: **Intensiu**.

Tipus: **Optativa**. Cicle: **2n** (3r i 4t curs). Duració: **Q7- 8**.

**OBSERVACIÓ:** Per fer aquesta assignatura s'haurà de demostrar que es disposa, del nivell tècnic equivalent al **blau** de la FCV i del coneixement teòric de la **1ª Fase** del curs de Tècnic de la FCV

## GENERALITATS

- **Dates:** Del 21 al 24 de juny de 2008.
- **Lloc:** Club Vela Fluvià Gola, Sant Pere Pescador (Girona).
- **Modalitats:** Vela, windsurfing i catamarà.
- **Despeses:** 230€. Inclou curs de formació. **No inclou:** viatge, estada i llicència. Dinar i dormir poden ser uns 170€ i la llicència 45€.
- **Estada:** Càmping Almata o altre proper.
- **Inici de l'activitat:** A l'Escola de vela Fluvià Gola, el 10 de maig, a les 10h.
- **Sortida:** Des de Barcelona en cotxe particular, el 10 de maig a les 7h. Cal parlar amb la coordinadora o el coordinador per omplir els cotxes.
- **Tornada:** Des de Sant Pere Pescador, el 14 de maig a les 17h. Cal deixar els bungalow al matí, abans d'anar a l'escola de vela.
- **Equip necessari:** Neoprè (si es pot). Escarpins o similar (cal anar calçat per realitzar les activitats). Gorra. Ulleres de sol. Protecció solar. Roba còmoda i espartenyas esportives. Tovallola i necesser personal. Roba de recanvi i d'abric (anorac, cangur...). Repel·lent de mosquits. Sac de dormir. Dinar pel primer dia, i menjar per esmorzar i sopar de tots els dies.
- **Més informació:** [www.fluvia-gola.com](http://www.fluvia-gola.com), [info@gola-fluvia.com](mailto:info@gola-fluvia.com).

## OBJECTIU

- Realitzar el Bloc específic del títol de Tècnic de vela Nivell 2.

## CONTINGUTS

- **Formació teòrica:**
  - Tècnica, tàctica i reglament: 4 Crèdits.
  - Didàctica de la vela: 2 C.
  - Seguretat i higiene: 1 C.
  - Desenvolupament professional: 0,5 C.
- Formació pràctica: 15 C.

## AVALUACIÓ

- Test teòric de cada bloc.
- Tests pràctic de coneixements i destreses.
- Documentació estandaritzada de control i seguiment del pràcticum.

## TÍTOL

- Superar el bloc específic amb tots els criteris d'avaluació que s'exigeixen.
- Estar en possessió del titulin de motor o superior.
- Estar en possessió del titulin de vela.

## TRONCAL D'ACTIVITATS EN EL MEDI NATURAL

## BUTLLETA INFORMATIVA

### VELA I-II

Professors responsables:

- De l'assignatura **Feliu Funollet**.
- Del curs, l'especialista **Josep Sarquella**.

### GENERALITATS

- **Límit de places:** 30.
- **Dates:** Del 29 al 30 de setembre i del 01 al 02 d'octubre de 2007.
- **Lloc:** Club Vela Fluvià Gola, Sant Pere Pescador (Girona).
- **Modalitats:** Vela, windsurfing i catamarà.
- **Despeses:** 172€. Inclou professorat, material i 3 dinars. **No inclou:** viatge, dinar del primer dia, esmorzars, sopars i dormir.
- **Estada:** Càmping Les Palmeres. El cost de dormir poden ser uns 45€ addicionals.
- **Inici de l'activitat:** A l'Escola de vela Fluvià Gola, el dissabte 29 de setembre, a les 10h.
- **Sortida:** Des de Barcelona en cotxe particular, el dissabte 29 de setembre a les 7h. Cal parlar amb la coordinadora o el coordinador per omplir els cotxes.
- **Tornada:** Des de Sant Pere Pescador, el dimarts 02 d'octubre a les 17h. Cal deixar els bungalow al matí, abans d'anar a l'escola de vela.
- **Equip necessari:** Neoprè (si es pot). Escarpins o similar (cal anar calçat per realitzar les activitats). Gorra. Ulleres de sol. Protecció solar. Roba còmoda i espartenyas esportives. Tovallola i necesser personal. Roba de recanvi i d'abric (anorac, cangur...). Repel·lent de mosquits. Sac de dormir. Dinar pel primer dia, i menjar per esmorzar i sopar de tots els dies.
- **Més informació:** [www.fluvia-gola.com](http://www.fluvia-gola.com), [info@gola-fluvia.com](mailto:info@gola-fluvia.com).

### OBJECTIUS

- Viure una activitat esportiva en el medi natural i gaudir l'entorn on es realitza.
- Conèixer l'origen, evolució i àmbits de l'esport de la vela.
- Conèixer i aplicar les principals normes de seguretat en l'aprenentatge de la vela.
- Descriure i posar en pràctica els principis, normes i elements bàsics de l'esport de la vela.
- Entendre i saber explicar els fonaments teòrics de l'esport de la vela.
- Aplicar els fonaments teòrics de l'esport de la vela.
- Realitzar les tècniques bàsiques de navegació. Fins a força 2 i nivell groc en les modalitats indicades..
- Recollir dades i experiències per fer la memòria.

### CONTINGUTS

- Classes i categories d'embarcacions.
- Seguretat.
- Fonaments i tècniques.
- Factors condicionants: meteorologia, entorn, materials.
- Modalitats de vela, windsurf i catamarà.

### AVALUACIÓ

- Assistència: 30%.
- Memòria: 40%.

Títol: **Complement d'activitats nàutiques: Guia de Riu** (Piragüisme II-III).

Codi assignatura: AFAa3/ER3299.

Professors: Responsable assignatura **Feliu Funollet**, especialista **Toni Herreros**.

Càrrega creditícia: **6**. Grups: **1** de 25 màx.

Hores docència setmanals per grup: **Intensiu**.

Tipus: **Optativa**. Cicle: **2n** (3r i 4t curs). Duració: **Q6**.

**OBSERVACIÓ:** Per fer aquesta assignatura s'haurà de demostrar que s'és autosuficient baixant per un riu d'aigües braves de nivell "II".

## GENERALITATS

- **Dates:** Del 23 al 26 d'abril i del 30 d'abril al 03 de maig de 2009.
- **Lloc:** L'assignatura es desenvolupa al Club Nàutic Mig Segre de Ponts (CNMS). Però, per qüestions de cabals d'aigua, nivells de riu i entorns necessaris determinats, també s'anirà a Camarasa, Sort o algun altre lloc que es consideri oportú. Per motius del tipus de pràctica, com el Caiac de mar, s'anirà a algun punt de la costa.
- **Despeses:** 312€. Inclou professorat, material. **No inclou:** viatge, menjar i dormir.
- **Estada possible a Ponts:**
  - Pensió Jordi: 973/46.01.16/46.00.52
  - Pensió Torreta: 973/46.03.20
  - Hostal Catalunya: 973/46.02.10
  - Acampats al costat de les instal·lacions que el CNMS té a la bora del riu.
- **Inici de l'activitat:** A les instal·lacions del CNMS, el dijous 23 d'abril a les 10h; també el dijous 30 d'abril a les 10 h, en cas que no hi hagi contraordre.
- **Desplaçaments:** En cotxes particulars, fent l'itinerari Barcelona- Igualada- Cervera- Guissona- Ponts i tornada. També per anar als altres llocs esmentats anteriorment.
- **Sortida:** Des de Barcelona el dijous 23 d'abril a les 7h. Cal parlar amb la coordinadora o el coordinador per omplir els cotxes. També el dijous 30 d'abril a les 7 h, en cas que no hi hagi contraordre.
- **Tornada:** Des de Ponts o el lloc on s'estigui, el diumenge 26 d'abril a les 17h aproximadament. Aquesta hora pot variar en funció de com es desenvolupi l'activitat o del que cregui adient el professorat especialista. El mateix val a dir pel diumenge 03 de maig.
- **Equip necessari:** Neoprè lleuger (si es pot). Escarpins o sabatilles esportives velles (cal anar calçat per fer l'activitat). Tovallola. Necesser personal. Xandall. Malles. Roba d'abric (anorac, cangur...). Roba de recanvi. Motxilla petita. Gorra. Ulleres de sol. Protecció solar. Roba còmoda. Sabatilles esportives. Repel·lent de mosquits. Sac de dormir. Menjar i estris per fer-lo si és el cas.
- **Més informació:** cnms@tinet.fut.es

## OBJECTIUS

### Piragüisme-II

- Perfeccionar la tècnica de paleig en aigües tranquil·les.
- Perfeccionar la navegació per aigües braves de dificultat fins a nivell III.
- Iniciar les tàctiques bàsiques de caiac polo.
- Mantenir i reparar el material.
- Aplicar mesures de seguretat.
- Aplicar criteris per organitzar activitats de piragüisme al riu.

### Piragüisme-III

- Navegar en caiac de mar amb vents de fins a força III Beaufort.
- Navegar conduint un bot pneumàtic (Ràfting) en aigües de fins a nivell II de dificultat.
- Aplicar criteris per organitzar i guiar activitats de piragüisme al riu.
- Aplicar criteris per organitzar i guiar activitats de piragüisme al mar.

## CONTINGUTS

### Piragüisme-II

- Tècnica de paleig en aigües tranquil·les (II).
- Navegació en aigües braves (II).
- Tàctica de caiac polo.
- Construcció i reparació del material de piragüisme.
- Seguretat en la pràctica del piragüisme (II).
- Organització d'activitats de piragüisme al riu.

### Piragüisme-III

- Navegació en aigües braves.
- Navegació en caiac de mar.
- Organització i guiatge d'activitats de piragüisme al riu.
- Organització i guiatge d'activitats de piragüisme al mar.

## ACTIVITATS

- Sessions amb vídeo, transparències i projector.
- Classes teòriques.
- Classes pràctiques a la piscina, el riu i el mar.

## AVALUACIÓ

Assistència: 30%. Nivell tècnic: 40%. Test teòric: 30%.

## BIBLIOGRAFIA

- SANCHEZ, JL i altres (1997). *Iniciación al piragüismo*. Madrid: Gimnos.
- VICENTE, E. (1980). *Piragüismo*. Madrid: FEP.
- PRONO, JM i altres (1994). *Canoë-Kayak. Dossier Technique et Pedagogique*. Paris: Revue EPS.

Títol: **Complements d'esquí i activitats a la neu:** Muntanya i alpinisme.

Codi assignatura: EREs5/3300.

Professors: Assignatura **Feliu Funollet**, especialista **Joan Godet**.

Càrrega creditícia: **6**. Grups: **1** de 18 alumnes.

Hores docència setmanals per grup: **Intensiu**.

Tipus: **Optativa**. Cicle: **2n** (3r i 4t curs). Duració: **Q6**.

**OBSERVACIONS:** Per fer aquesta assignatura s'ha de tenir el nivell que permeti baixar per una pista negra d'esquí alpí.

## GENERALITATS

- **Dates:** 26 i 31 de març i 2 d'abril de 2009 teòriques a Barcelona, i del 4 al 7 d'abril de 2009 pràctiques intensives a on hi hagi neu en condicions.
- **Lloc:** L'assignatura es desenvolupa amb l'Escola de Muntanya del Centre Excursionista de Catalunya (CEC). Per qüestions de neu, meteorologia, seguretat i espais apropiats, s'anirà als llocs que es consideri més oportú en el moment de la data prevista.
- **Inici de l'activitat:** A l'Escola de Muntanya del CEC, el dijous 26 de març, a les 20h al carrer Paradís 10 pral. Barcelona. Metro: Jaume I (Línia groga); Liceu (Línia verda).
- **Teòriques obligatòries.** Se'n faran tres: *material d'esquí i alpinisme*, *allaus i rescat*, i *progressió en roca i neu*. Es faran el dijous 26 de març, el dimarts 31 de març i el dijous 2 d'abril, al lloc i hora indicat anteriorment.
- **Despeses:** 280€. Inclou professorat i material. **No inclou:** viatge, desplaçaments interns, refugi, menjar, abonament a pistes del primer dia i material de seguretat bàsic (ARVA, casc, pala, sonda).
- **Desplaçaments.** En cotxes particulars als llocs més escaients. És imprescindible portar les cadenes pel cotxe.
- **Sortida:** A les teòriques es donarà tota la informació pertinent al lloc on s'anirà, el més adient que caldrà portar, i l'hora i lloc de sortida i tornada.
- **Equip:** Roba interior calenta i transpirable. Jaqueta de folre polar. Pantalons d'esquí, malles o similar. Roba d'abric (jaqueta i pantalon de gore-tex o similar). Mitjons gruixuts. Guants (2 parells, uns de forro o similar i uns de gore-tex). Manoples. Gorra o buf. Paraneus. Ulleres de sol i unes de tempesta. Crema solar de factor alt. Motxilla. Sac de dormir (que permeti bivaquejar a l'hivern). Material per cuinar. Menjar. Cantimplora. Mini farmaciola. Tovallola i necesser personal. S'acabarà d'especificar en la primera sessió.
- **Material d'esquí:** Esquís de muntanya, botes d'esquí de muntanya, bastons regulables o més alts que els d'esquí alpí, ganivetes, pells de foca, grampons i piolet. També s'acabarà d'especificar en la primera sessió.
- **Material de seguretat:**
  - **Bàsic:** ARVA, casc, pala i sonda.
  - **Complementari:** Frontal, manta de supervivència, brúixola.
- **És obligatori:** Disposar d'una assegurança, ja sigui l'escolar, tarja de la FEEC o una de privada.
- **Més informació:** A l'Escola de Muntanya del CEC, Paradís 10 pral. Barcelona.

## OBJECTIUS

- Contactar amb el món de les activitats esportives a l'alta muntanya.
- Iniciar-se en l'esquí de muntanya i l'alpinisme.
- Familiaritzar-se amb l'equip, el material i equipaments específics.
- Aprendre les tècniques bàsiques.
- Adoptar les mesures de seguretat pròpies de cada activitat.

## **CONTINGUTS**

- Preparació de l'equip.
- Manteniment del material.
- Progressió en neu: amb esquís i sense.
- Descens.
- Progressió en roca.
- Meteorologia: Mantell nival i allaus.
- Seguretat en alta muntanya.
- Educació ambiental bàsica.
- Cooperació i solidaritat dintre del grup.

## **ACTIVITATS**

- Sessions amb vídeo, transparències i projector.
- Teòriques.
- Pràctiques de progressió en neu i roca.
- Pràctiques de seguretat en neu i roca.

## **AVALUACIÓ:**

Assistència: 30%. Nivell tècnic: 40%. Test teòric: 30%.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- CASTELLET, A. (2005). *Esquí de muntanya. Manual pràctic*. Valls: Cossetània Edicions.
- JOVER, J. (2008). *Progressió en neu i glaç. Manual pràctic*. Valls: Cossetània Edicions.

Despeses:

- Instructor: 100€/ dia+ 30€ despeses de viatge.
- Ràtio: 1/6 per esquí de muntanya i 1/3 per alpinisme.
- Material: 25€/ cap de setmana.
- Refugi: 23€/ ½ pensió.

Per grup de 6:

Monitors:	$300+600+ 90/6=$	165
Material seguretat: 30X3=		90
Material esquí: 30X3=		90
Refugi: 23X5=		115
TOTAL		460€

<b>ASSIGNATURA TRONCAL (T-21) D'ACTIVITATS ESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL</b>						<b>Professor:</b> Feliu Funollet	<b>Curs:</b> 2008/09
<b>*ACTIVITATS</b>	<b>DATES</b>	<b>LLOC</b>	<b>LP</b>	<b>CA€</b>	<b>PA€</b>	<b>INCLOU</b>	<b>OBSERVACIONS</b>
Vela-I.	27-30/09 i 01/10/08	Sant Pere Pescador	SL		151	Professorat i material. Visita aiguamolls. <b>No inclou:</b> Viatge, menjar i dormir.	Intensiu. 4 Dinars: 40€. Dormir: 65€ /3 nit. Es imprescindible per fer la optativa Vela III. Amb Vela V i VI es fa el curs de Tècnic de vela.
Descens de barranc.	18-20/10/08	Sierra de Guara	50		119	Professorat, material i mitja pensió. <b>No inclou:</b> Viatge i pic-nic del primer dia.	Intensiu. Ràtio 1/8.
Piragüisme-I.	31/10 i 01-03/11/08	Ponts	25		90	Professorat i material. <b>No inclou:</b> Viatge, menjar i dormir.	Intensiu. Ràtio: 1/6 Es imprescindible per fer la optativa: Complements d'activitats nàutiques, Piragüisme II i III.
Escalada iniciació.	12-13/11/08 15-16 i 22-23/11/08	Barcelona Montral	24		78	Professorat i material. <b>No inclou:</b> Viatge ni refugi.	Tardes. Ràtio: 1/6 Intensiu: dos caps de setmana.
Esquí Alpí.	19-23/12/08	Baqueira	SL		P	Ja s'especificarà mes endavant.	Parlar amb el professor Santos Berrocal.
Pirena.	17-31/01/09	Pirineu	8		SC	Menjar, dormir, desplaçaments i equip bàsic	Intensiu.
Esquí Nòrdic.	09-13/02/09	Benasque	15		335	Professorat, material d'alta gamma, menjar i dormir. <b>No inclou:</b> Viatge.	Es fa amb l'alumnat de Lleida.
Orientació a l'escola.	20 de novembre de 2008 17, 18 i 19/03/09 24, 25, 26 i 27/03/09 31/03 i 01, 02 i 03/04/09	Barcelona	30		SC	Curs formatiu ESO: Cicle 1er i 2on. Primària: Cicle Mitjà. Primària: Cicle Superior.	S'ha de confirmar l'assistència. De tota l'oferta s'han d'escollir 3 dates. L'activitat es fa al matí, de 8 a 14h.
Proposta lliure.	S'acceptaran propostes fins el 15 d'octubre.	Pendent	15 mínim				Cal presentar projecte, pressupost, i un llistat mínim de 15 persones que ho vulguin fer.

\*: És obligatori fer una activitat/ **LP**: Límit de places/ **SL**: Sense límit/ **CA**: Cost de l'activitat/ **PA**: Pagament que ha de fer l'alumnat/ **P**: Pendent de concretar/ **SC**: Sense cost.

#### **Pagament:**

18-24/09/08: Vela-I, Barrancs, Escalada i Piragüisme.

01-05/12/08: Esquí nòrdic i esquí alpí.

#### **Atenció:**

- L'INEFC subvenciona el 40% del cost de **professorat i material (CA)** de les activitats de la troncal.
- L'alumnat s'inscriu a l'activitat mitjançant un **rebut bancari** que se li lliurarà a l'**Oficina d'informació**, i que haurà de fer efectiu en una entitat bancària el cost de la columna **PA**. La resta de despeses derivades de l'activitat la paga directament l'alumnat quan correspongui.

ASSIGNATURES OPTATIVES D'ACTIVITATS ESPORTIVES EN EL MEDI NATURAL							Professor: Feliu Funollet	Curs: 2008/09
C	ASSIGNATURA	DATA	LLOC	LP	CA€	PA€	INCLOU	OBSERVACIONS
3r.	Complements de vela i activitats nàutiques: • Piragüisme-II. • Piragüisme-III.	23-26/04/09 30/04 i 01-03/05/09	Ponts, Camarasa i Sort.	25		312	Professorat i material. <b>No inclou:</b> desplaçaments interns, estada i viatge.	Intensiu. Ràtio: 1/6 Es pot dormir en tenda sense cost. Per fer "Piragüisme II-III" s'ha de tenir el nivell "Piragüisme-I".
	Vela i activitats nàutiques: Vela III.	06-10/05/09	S. Pere Pescador.	SL		243	Professorat i material. <b>No inclou:</b> viatge, menjar i dormir.	Intensiu. 4 Dinars 40€ i 4 Nits 65€. Per fer "Vela-III" s'ha de tenir el nivell "Vela I-II".
	Vela i activitats nàutiques: Vela IV.	22-26/05/09	S. Pere Pescador.	25		264	Professorat i material. <b>No inclou:</b> viatge, menjar i dormir.	Intensiu. 4 Dinars 40€ i 4 Nits 65€. Per fer "Vela-IV" s'ha de tenir el nivell "Vela-III".
4rt.	Complements d'esquí i activitats a la neu: Esquí de muntanya i alpinisme.	26 i 31/03/09 02/04/09 04-07/04/09	Barcelona: CEC  En funció de la neu.	18		280	Professorat, material. <b>No inclou:</b> viatge, desplaçaments interns, estada, refugi, abonament 1er dia i material de seguretat.	Les tres primeres dates son teòriques. Intensiu. Ràtio: 1/3 a alpinisme i 1/6 a l'esquí de muntanya.
	Vela i activitats nàutiques: Vela V (Curs de Tècnic).	17-23/06/09	S. Pere Pescador.	SL		460	Curs de formació. <b>No inclou:</b> viatge, menjar i dormir.	Intensiu: Curs de tècnic. Dinar i dormir 180€.
	Vela i activitats nàutiques: Vela VI (Pràctiques).	15 dies de pràctiques.						A convenir: Pràctiques. Llicència federativa: 55€. Pot variar algun preu al 2009. Per fer "Vela V-VI" s'ha de tenir el nivell "Vela-IV".

**C:** Curs/ **LP:**Límit de places/ **SL:** Sense límit/ **CA:** Cost de l'activitat/ **PA:** Pagament que ha de fer l'alumnat.

**Pagament:**

02-06/03/09: Totes.

**Atenció:**

- L'INEFC subvenciona el 40% del cost de **professorat i material (CA)** de les activitats de la troncal.
- L'alumnat s'inscriu a l'activitat mitjançant un **rebut bancari** que se li lliurarà a l'**Oficina d'informació**, i que haurà de fer efectiu en una entitat bancària segons el cost que figuri a la columna **PA**. La resta de despeses derivades de l'activitat la paga directament l'alumnat quan correspongui.
- Totes les activitats es presentaran i s'explicaran a la classe del dimecres 17 de setembre, de 15 a 17 hores.
- Documents que ha de rebre l'alumnat: "Llistat general d'activitats" i "Fitxa docent amb la informació concreta de cada activitat".