

ANEXO I
DE
CURRÍCULO FORMACIÓN
DE
INSTRUCTORES
2010

REGLAMENTO DE FORMACIÓN DE INSTRUCTORES

LÍNEAS BÁSICAS DEL CURRÍCULO FORMATIVO

ASPIRANTE A INSTRUCTOR (TÍTULO FEDERATIVO)	125
HORAS	

2 BLOQUE ESPECÍFICO ASPIRANTE	75 HORAS
--------------------------------------	-----------------

A) ÁREA DE FORMACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA Y REGLAMENTOS	
40 HORAS	

- A.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES
 - A.1.1 - TEORÍA DE LA VELA
 - A.1.2.- TÉCNICAS DE NAVEGACIÓN Y MANIOBRAS
 - A.1.3 - CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y SU RELACIÓN CON LA VELA
- A.2 INTRODUCCIÓN A LA METEOROLOGÍA
- A.3 TÁCTICA BÁSICA DE REGATAS
 - A.3.1 - REGLAMENTO Y ORGANIZACIÓN DE REGATAS
- A.4. MATERIALES TÉCNICOS Y SU CONSERVACIÓN
 - A.4.1 - MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN DE EMBARCACIONES DEPORTIVAS
 - A.4.2 - MANTENIMIENTO. CASCO, ARBOLADURA, JARCIA Y CABUYERÍA
 - A.4.3 - LAS VELAS: TIPOLOGÍA, MATERIALES Y MANTENIMIENTO

B) ÁREA DE DIDÁCTICA DE LA VELA	15 HORAS
--	-----------------

- B.1 INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGÍA Y A LA DIDÁCTICA DE LA VELA
- B.2 FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS EN EL PROCESO DE INICIACION DEPORTIVA EN VELA
- B.3 DIFERENCIA DE GÉNERO EN EL DEPORTE: ORIENTACIONES PARA UN DEPORTE NO SEXISTA
- B.4 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA VELA

C) ÁREA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL DEPORTE	15
HORAS	

- C.1 SEGURIDAD PERSONAL
- C.2 MEDIOS DE SEGURIDAD
- C.3 PRIMEROS AUXILIOS ESPECÍFICOS
- C.4 HIGIENE DEPORTIVA

D) ÁREA DE DESARROLLO PROFESIONAL	5
HORAS	

- D.1 EL ENTORNO INSTITUCIONAL, SOCIO-ECONÓMICO Y LEGAL EN EL DEPORTE DE LA VELA
- D.2 LEGISLACIÓN DEPORTIVA
- D.3 LEGISLACIÓN LABORAL
- D.4 COMPETENCIAS, FUNCIONES, TAREAS Y RESPONSABILIDADES

PERIODO DE PRÁCTICAS NIVEL I	50 HORAS
-------------------------------------	-----------------

INSTRUCTOR ELEMENTAL NIVEL I

270 HORAS

1 BLOQUE COMÚN

NIVEL I

45 HORAS

A) AREA DE FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS HORAS

15

- A.1 ELEMENTOS BÁSICOS DE ANATOMÍA HUMANA
 - A.1.1 - APARATO LOCOMOTOR
 - A.1.2 - APARATO CARDIOVASCULAR
- A.2 ELEMENTOS BÁSICOS DE FISIOLÓGÍA HUMANA CON ESPECIAL REFERENCIA AL EJERCICIO FÍSICO
- A.3 ELEMENTOS BÁSICOS DE LA TEORÍA Y PRÁCTICA DE PRIMEROS AUXILIOS

B) AREA DE INTRODUCCIÓN A LAS CIENCIAS DEL COMPORTAMIENTO Y APRENDIZAJE HORAS

10

- B.1 INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA EVOLUTIVA:
 - B.1.1 - INICIACIÓN Y ENSEÑANZA DEPORTIVA
 - B.1.2 - APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR
- B.2 INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGÍA Y LA DIDÁCTICA DEL DEPORTE
 - B.2.1 - MÉTODOS Y SISTEMAS. ESTILO METODOLÓGICO
 - B.2.2 - EVOLUCIÓN DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
- B.3 INTRODUCCIÓN A LA SOCIOLOGÍA DEL DEPORTE
 - B.3.1 CONCEPTOS BÁSICOS EN LA ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE GRUPOS

C) AREA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 15 HORAS

- C.1 EL ENTRENAMIENTO. CONSIDERACIONES BÁSICAS
- C.2 OBJETIVOS Y MEDIOS DEL ENTRENAMIENTO.
 - C.2.1 - CONSIDERACIONES GENERALES
- C.3 EL CALENTAMIENTO. FUNCIONES. METODOLOGÍA
- C.4 SISTEMAS BÁSICOS DE DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS

D) AREA DE ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEL DEPORTE HORAS	5
--	----------

- D.1 LEGISLACIÓN DEPORTIVA DEL ESTADO Y DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA
- D.2 FUNCIONES Y COMPETENCIAS DE LOS CLUBES DEPORTIVOS Y LAS FEDERACIONES DEPORTIVAS
- D.3 COMPETENCIAS DE LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS EN EL ÁMBITO DEL DEPORTE
- D.4 ESTRUCTURA Y FUNCIONAMIENTO DE UN CLUB DEPORTIVO

2 BLOQUE ESPECÍFICO NIVEL I

75 HORAS

A) AREA DE FORMACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA Y REGLAMENTOS

40 HORAS

- A.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES
 - A.1.1 - TEORÍA DE LA VELA
 - A.1.2.- TÉCNICAS DE NAVEGACIÓN Y MANIOBRAS
 - A.1.3 - CUALIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES Y SU RELACIÓN CON LA VELA
- A.2 INTRODUCCIÓN A LA METEOROLOGÍA
- A.3 TÁCTICA BÁSICA DE REGATAS
 - A.3.1 - REGLAMENTO Y ORGANIZACIÓN DE REGATAS
- A.4. MATERIALES TÉCNICOS Y SU CONSERVACIÓN
 - A.4.1 - MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN DE EMBARCACIONES DEPORTIVAS
 - A.4.2 - MANTENIMIENTO. CASCO, ARBOLADURA, JARCIA Y CABUYERÍA
 - A.4.3 - LAS VELAS: TIPOLOGÍA, MATERIALES Y MANTENIMIENTO

B) AREA DE DIDÁCTICA DE LA VELA

15 HORAS

- B.1 INTRODUCCIÓN A LA PEDAGOGÍA Y A LA DIDÁCTICA DE LA VELA
- B.2 FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS EN EL PROCESO DE INICIACION DEPORTIVA EN VELA
- B.3 DIFERENCIA DE GENERO EN EL DEPORTE: ORIENTACIONES PARA UN DEPORTE NO SEXISTA
- B.4 METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA VELA

C) ÁREA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL DEPORTE

15

HORAS

- C.1 SEGURIDAD PERSONAL
- C.2 MEDIOS DE SEGURIDAD
- C.3 PRIMEROS AUXILIOS ESPECÍFICOS
- C.4 HIGIENE DEPORTIVA

D) AREA DE DESARROLLO PROFESIONAL

5

HORAS

- D.1 EL ENTORNO INSTITUCIONAL, SOCIO-ECONÓMICO Y LEGAL EN EL DEPORTE DE LA VELA
- D.2 LEGISLACIÓN DEPORTIVA
- D.3 LEGISLACIÓN LABORAL
- D.4 COMPETENCIAS, FUNCIONES, TAREAS Y RESPONSABILIDADES

PERIODO DE PRÁCTICAS NIVEL I

150 HORAS

INSTRUCTOR DE BASE NIVEL II

480 HORAS

1 BLOQUE COMÚN NIVEL II

70 HORAS

A) AREA DE FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

25 HORAS

- A.1 ESTUDIO DEL APARATO LOCOMOTOR: OSTEOLOGÍA, ARTROLOGÍA Y MIOLOGÍA
- A.2 LOS GRANDES SISTEMAS FUNCIONALES DEL ORGANISMO HUMANO
- A.3 LAS FUENTES DE ENERGÍA Y LOS PRINCIPIOS ENERGÉTICOS
- A.4 FACTORES FISIOLÓGICOS DE LAS CUALIDADES FÍSICAS
- A.5 Elementos de Dietética y Nutrición

B) AREA DEL COMPORTAMIENTO Y DEL APRENDIZAJE

12 HORAS

- B.1 ELEMENTOS GENERALES DE PSICOLOGÍA
- B.2 PROCESOS BÁSICOS DEL COMPORTAMIENTO HUMANO
- B.3 ANÁLISIS PSICOLÓGICOS DEL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN DEPORTIVA
- B.4 PROCESOS EMOCIONALES EN LA ACCIÓN Y VIVENCIA DEPORTIVA
- B.5 ANÁLISIS SOCIOLÓGICO DEL DEPORTE ACTUAL

C) AREA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

25 HORAS

- C.1 ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
- C.2 PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ENTRENAMIENTO
- C.3 RELACIONES ENTRE ENTRENAMIENTO, EDAD Y SEXO
- C.4 LOS SISTEMAS DE DESARROLLO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS
- C.5 DISTRIBUCIÓN DE CARGAS Y ESFUERZOS EN LOS DIFERENTES CICLOS
- C.6 LA PREPARACIÓN BIOLÓGICA PARA EL ENTRENAMIENTO
- C.7 ELEMENTOS DE PLANIFICACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO

D) AREA DE ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEL DEPORTE

5 HORAS

- D.1 LA ESTRUCTURA DEPORTIVA DE LA ADMINISTRACIÓN GENERAL DEL ESTADO Y LAS CC.AA.
- D.2 NORMATIVA DEPORTIVA, CON ESPECIAL ATENCIÓN A LAS ASOCIACIONES DEPORTIVAS Y AL DEPORTE DE ALTO NIVEL

2 BLOQUE ESPECÍFICO NIVEL II

210 HORAS

A) AREA DE FORMACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA Y REGLAMENTOS 120 HORAS

- A.1 TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA NAVEGACIÓN
 - A.1.1 - COMPORTAMIENTO DE LAS VELAS COMO PERFILES AERODINÁMICOS
 - A.1.2 - COMPORTAMIENTO HIDRODINÁMICO DEL CASCO. ORZAS Y TIMÓN
 - A.1.3 - ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO
 - A.1.4 - TÉCNICAS DE NAVEGACIÓN
 - A.1.5 - TÉCNICAS DE NAVEGACIÓN ESPECÍFICAS DE VELA LIGERA
 - A.1.6 - TÉCNICAS DE NAVEGACIÓN ESPECÍFICAS DE TDV
 - A.1.7 - TÉCNICAS DE NAVEGACIÓN ESPECÍFICAS DE CRUCERO
- A.2 METEOROLOGÍA
 - A.2.1 - CONCEPTOS BÁSICOS. PRESIÓN ATMOSFÉRICA, TEMPERATURA Y HUMEDAD
 - A.2.2 - MASAS DE AIRE. DEFINICIÓN, COMPORTAMIENTO Y DESPLAZAMIENTO: EL VIENTO
 - A.2.3 - LAS VARIACIONES DEL VIENTO: GRADIENTE DE ALTURA, VIENTOS EVOLUTIVOS, EL EFECTO DEL LUGAR
- A.3 TÁCTICA DE REGATAS
- A.4 SEGURIDAD
 - A.4.1 - PROCESO DE LA SEGURIDAD EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LA VELA
 - A.4.2. - EL REGLAMENTO PARA LA PREVENCIÓN DE ABORDAJES
 - A.4.3 - LA SEGURIDAD Y LA COMPETICIÓN BAJO LAS REGLAS DE LA I.S.A.F.
- A.5 REGLAMENTOS
 - A.5.1 - REGLAMENTO DE REGATAS A VELA
 - A.5.2 - GUÍA RFEV
 - A.5.3 - REGLAS DE CLASES

B) AREA DE DIDÁCTICA APLICADA 40 HORAS

- B.1 FUNDAMENTOS DIDÁCTICOS EN EL PROCESO DE PERFECCIONAMIENTO DEPORTIVO EN VELA
- B.2 MÉTODOS DE ENSEÑANZA

C) AREA DE ENTRENAMIENTO 40 HORAS

- C.1 PRINCIPIOS DE ENTRENAMIENTO
 - C.1.1 - EL PROCESO GLOBAL DEL ENTRENAMIENTO
 - C.1.2 - ENTRENAMIENTO TÉCNICO EN REGATAS
 - C.1.3 - ESTRATEGIA Y TÁCTICA DE REGATAS
- C.2 PRINCIPIOS DE PROGRAMACIÓN DEPORTIVA

D) AREA DE DESARROLLO PROFESIONAL 10 HORAS

- D.1 LA FIGURA DEL TÉCNICO DEPORTIVO. REQUISITOS LABORALES Y FISCALES PARA EL EJERCICIO DE SU PROFESIÓN.
- D.2 COMPETENCIAS, FUNCIONES, TAREAS Y RESPONSABILIDADES
- D.3 LEGISLACIÓN

PERIODO DE PRÁCTICAS NIVEL II HORAS
--

210

INSTRUCTOR SUPERIOR	NIVEL III	600
HORAS		

1	BLOQUE COMÚN NIVEL III	100 HORAS
----------	-------------------------------	------------------

A)	AREA DE FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS	35 HORAS
-----------	---------------------------------------	-----------------

- A.1 VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN BIOLÓGICA
- A.2 VALORACIÓN CARDIO-RESPIRATORIA: FRECUENCIA CARDIACA, PRESIÓN ARTERIAL. CONSUMO DE OXÍGENO
- A.3 DETERMINACIÓN DE LA CAPACIDAD ANAERÓBICA: UMBRAL, POTENCIA Y RESISTENCIA
- A.4 COMPOSICIÓN CORPORAL
- A.5 PERFIL FISIOLÓGICO
- A.6 BIOMECÁNICA BÁSICA
- A.7 CADENAS OSEAS, BIOMECÁNICA ARTICULAR Y BIOMECÁNICA DE LA ACTIVIDAD MUSCULAR

B)	AREA DEL COMPORTAMIENTO Y DEL APRENDIZAJE	10 HORAS
-----------	--	-----------------

- B.1 ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
- B.2 LA ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD Y SU RELACIÓN CON EL ALTO RENDIMIENTO
- B.3 EL ESTADO PSÍQUICO OPTIMO PARA LA COMPETICIÓN
- B.4 EL ENTRENADOR Y SU PERSONALIDAD
- B.5 FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO: FACTORES INSTRÍNSECOS Y FACTORES EXTRÍNSECOS
- B.6 LA DIRECCIÓN DEL DEPORTISTA Y DEL EQUIPO. COHESIÓN DEL EQUIPO DEPORTIVO
- B.7 LA EXPLORACIÓN PSICOLÓGICA
- B.8 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN SOCIOLOGÍA DEPORTIVA
- B.9 PROBLEMAS INHERENTES A LA VIOLENCIA EN EL DEPORTE

C)	AREA DE TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	25 HORAS
-----------	--	-----------------

- C.1 ESTUDIO ESPECÍFICO DE LA VELOCIDAD Y SUS COMPONENTES
- C.2 ESTUDIO ESPECÍFICO DE LA RESISTENCIA. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA
- C.3 ESTUDIO ESPECÍFICO DE LA FUERZA. SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA
- C.4 EL CONCEPTO DE FORMA FÍSICA
- C.5 FENÓMENOS MÁS CARACTERÍSTICOS QUE INCIDEN EN EL RENDIMIENTO. SOBREENTRENAMIENTO. FATIGA Y SUS CLASES. MÉTODOS DE RECUPERACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN
- C.6 PLANIFICACIÓN, ORGANIZACIÓN Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO
- C.7 RELACIÓN ENTRE EL ENTRENAMIENTO FÍSICO Y EL ENTRENAMIENTO TÉCNICO Y TÁCTICO

D)	AREA DE ORGANIZACIÓN Y LEGISLACIÓN DEL DEPORTE	25 HORAS
D.1	EL ASOCIACIONISMO DEPORTIVO. NORMATIVA LEGAL	
D.2	INTRODUCCIÓN A LA GESTIÓN	
D.3	PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS	
D.4	INTRODUCCIÓN AL MARKETING	

2 BLOQUE ESPECÍFICO NIVEL III	300
HORAS	

A) AREA DE FORMACIÓN TÉCNICA, TÁCTICA Y REGLAMENTOS	80 HORAS
A.1 METEOROLOGÍA	
A.1.1 - METEOROLOGÍA LOCAL	
A.1.2 - PREVISIÓN LOCAL	
A.1.3 - ESTUDIO DE PARTES METEOROLÓGICOS	
A.2 TECNOLOGÍA MATERIAL	
A.2.1 - NUEVOS MATERIALES PARA NUEVOS DISEÑOS	
A.2.2 - DISEÑO NAVAL	
A.3 ORGANIZACIÓN DE REGATAS	
A.3.1 - COMITÉ ORGANIZADOR	
A.3.2 - COMITÉ DE REGATAS	
A.3.3 - COMITÉ DE PROTESTAS	
A.3.4 - COMITÉ DE MEDICIÓN	
A.4 LEGISLACIÓN ESPECÍFICA DEL DEPORTE DE LA VELA	
A.4.1 - REGLAMENTACIÓN ESPECÍFICA	

B) AREA DE ENTRENAMIENTO	80
HORAS	
B.1 EL PROCESO GLOBAL DEL ENTRENAMIENTO EN VELA	
B.1.1 - ENTRENAMIENTO TÉCNICO EN REGATAS	
B.1.2 - ESTRATEGIA Y TÁCTICA DE REGATAS	
B.1.3 - DIRECCIÓN DE EQUIPOS	
B.1.4 - LA PROGRAMACIÓN DEPORTIVA	
B.1.5 - OBSERVACIONES Y REGISTRO DE DATOS METEOROLÓGICOS ANTES DE LA COMPETICIÓN	
B.1.6 - ANÁLISIS Y OBSERVACIÓN DE LA DIFERENTES ACCIONES DE LA COMPETICIÓN	
B.1.7 - DESCUBRIMIENTO, SEGUIMIENTO Y SELECCIÓN DE TALENTOS	

C) AREA DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL DEPORTE	70 HORAS
C.1 LA AGRESIÓN DEL MEDIO	
C.1.1 - CRITERIOS DE SEGURIDAD	
C.1.2 - SEGURIDAD PERSONAL	
C.1.3 - SEGURIDAD ACTIVA Y PASIVA	
C.1.4 - MEDIOS DE SEGURIDAD	
C.1.5 - REGLAMENTO PARA LA PREVENCIÓN DE ABORDAJES	
C.1.6 - TÉCNICAS DE SEGURIDAD. EL SALVAMENTO ACUÁTICO. ACTUACIONES CON VELEROS	
C.2 HIGIENE EN NAVEGACIÓN	
C.2.1 - NORMAS DE HIGIENE Y SALUD	
C.2.2 - ACTITUDES Y VALORES HIGIÉNICOS	

D)	AREA DE DESARROLLO PROFESIONAL	70 HORAS
D.1	COMPETENCIAS, FUNCIONES, TAREAS Y RESPONSABILIDADES	
D.2	GESTIÓN Y DIRECCIÓN	
	D.2.1 - GESTIÓN Y DIRECCIÓN DE ESCUELAS DE VELA	
	D.2.2 - GESTIÓN Y DIRECCIÓN DE CENTROS NÁUTICOS	
	D.2.3 - GESTIÓN Y DIRECCIÓN DE CLUBES NÁUTICOS	
	D.2.4 - GESTIÓN Y DIRECCIÓN DE ENTIDADES DEPORTIVAS	
PERIODO DE PRÁCTICAS NIVEL III		200
HORAS		