

Corso integrato

NOME CORSO INTEGRATO

Principali informazioni sull'insegnamento	
Titolo insegnamento	ATTIVITA' SPORTIVE NAUTICHE
Corso di studio	Corso di laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive
Crediti formativi	6
Denominazione inglese	NAUTICAL SPORTS ACTIVITIES
Obbligo di frequenza	NO
Lingua di erogazione	ITALIANO

Docenti responsabili	Oreste Stefanelli	oreste.stefanelli@uniba.it
		steore@libero.it
	Marina Miglietta	marina.miglietta@gmail.com

Dettaglio credi formativi	Ambito disciplinare	SSD	CFU/ETCS
	Discipline mot. e sportive	M-EDF/02	6

Modalità di erogazione	
Periodo di erogazione	PRIMO SEMESTRE
Anno di corso	3 [^]
Modalità di erogazione	IN PRESENZA- Lezioni Frontali e Pratiche

Organizzazione della didattica	
Ore totali	60
Lezioni frontali	30
Ore di studio individuale	30

Calendario	
Inizio attività didattiche	Ottobre 2022 2023
Fine attività didattiche	Gennaio 2023 2024

Syllabus	
Prerequisiti	///
Risultati di apprendimento previsti (declinare rispetto ai Descrittori di Dublino)	<p>Le lezioni saranno volte all'illustrazione dei principi generali della navigazione e della sua regolamentazione specie in quelle previste dal Comitato olimpico internazionale e dalle federazioni sportive di riferimento (Vela, Kajak e canottaggio).</p> <p>L'obiettivo principale del Corso consiste nel fornire una panoramica delle più diffuse imbarcazioni e della navigazione con esse.</p>

	<p>Il Corso, oltre a fornire gli strumenti utili a trasmettere le nozioni fondamentali ad una eventuale scuola di navigazione, si propone anche di implementare le capacità nell'uso del lessico disciplinare e della terminologia adeguata al settore.</p> <p>Al termine del Corso, gli studenti dovranno aver maturato una competenza generale in materia di conduzione delle imbarcazioni nelle diverse discipline sportive proposte, utile anche a fornirgli possibili sbocchi lavorativi oltre che strumenti di arricchimento delle loro professionalità.</p>
<p>Contenuti di insegnamento</p>	<p>Il Corso sarà suddiviso in 30 ore di Vela e Windsurf e 30 ore di Kajak e Canottaggio.</p> <p>1 – GIOCO VELA - ATTIVITA' VELICA LUDICOSPORTIVA 1.1 - Sviluppo psicologico e apprendimento motorio : a – Caratteristiche generali dello sviluppo dell'infanzia b – Il ruolo dell'apprendimento nello sviluppo del bambino 1.2 - Esempificazione di esercizi e giochi 1.3 - Il gioco in età evolutiva. 1.4 - Giochi ed esercizi di acquaticità e di ambientamento. 1.5 – Il gioco sport applicato alle tavole a vela 2 - MEDICINA SPORTIVA 2.1 - Norme di sicurezza e prevenzione 2.2 - Nozioni di traumatologia dello sport primo intervento sul campo. 3 - REGOLAMENTO 3.1 Insegnamento dei principi e obblighi in navigazione. Codice Internazionale di Segnalazione. 4 - METEOROLOGIA NAUTICA 4.1 – :Formazione del vento 4.2 –.Le brezze e la loro azione sulla costa 4.3–. Lettura di una carta sinottica – campi barici 4.4 – Scala Beaufort 4.5– Scala Douglas 4.6 - La rosa dei venti. 5 - TEORIA DELL'IMBARCAZIONE A VELA (cenni) 5.1 - Nomenclatura di un'imbarcazione a vela e sua attrezzatura 5.2 - Scafi a stabilità di forma e di peso 5.3 - La vela, materiali e costruzione delle vele 5 .4 - Parti e nomenclature delle vele 5.5 - Le attrezzature per la regolazione della vela, scotte, vang, cunningham. 6 - TECNICHE DI NAVIGAZIONE 6.1 - Effetti del vento sulle vele 6.2 - Terminologia generale e didattica delle manovre e delle andature 6.3 - Sopravvento e sottovento - assetto del singolo, doppio e tavola a vela. 6.4 - Orzare e poggiare – centro velico 6.5 -Virata e abbattuta – centro d 6.6 - Le andature, vento reale e apparente. 7 - SICUREZZA 7.1 - Regole generali per la navigazione a vela e a motore. C. I. S. 7.2 - Responsabilità Civile e Penale dell'Istruttore di Vela 7.3- Dotazioni di sicurezza. 7.4 - Uso del VHF. 8 -ORGANIZZAZIONE DELLA SCUOLA DI VELA8.1 – Organizzazione e gestione di un corso di iniziazione alla vela (scopi ed obiettivi) 9- METODOLOGIA DELL' INSEGNAMENTO 9.1 – Metodologia dell'insegnamento (l'apprendimento degli allievi, acquisizione delle conoscenze e sviluppo delle abilità) 9.2 - Definizione della programmazione didattica secondo l'età degli allievi 9.4 – Impostazione di una lezione (scelta argomenti, contenuti, linguaggio e parte graficovisiva) 9.5 - Metodologia di illustrazione dei vari argomenti da trattare in un corso di iniziazione alla vela (manovre, andature, definizioni precedenze e altro) 9.6 - Gli obiettivi per</p>

insegnare l'autonomia velica agli allievi 9.7 - la valutazione finale degli obiettivi stabiliti 10 – PRATICA Si consiglia di utilizzare imbarcazioni/tavole dell'attività giovanile e di interesse federale 10.1 –conoscenza della conduzione del gommone : .1 - Conoscenza del mezzo e sua manutenzione (motore e scafo) .2 – Normativa (dotazioni di sicurezza, ordinanze, etc.) .3 - Recupero di uomo in mare nelle diverse situazioni: libero, incattivato a scotte/cime, sotto le vele, ecc.. .4 - Metodi di traino per imbarcazioni singole, doppi, tavole a vela. .5 - Assistenza alla barca rovesciata e/o in avaria e relativo recupero di equipaggio e barca .6 – Assistenza e traino delle Tavole a Vela in difficoltà 10.2 - Armare e disarmare a terra e in acqua : .1 – Un "Optimist " .2 - Un doppio .3 - Una tavola a vela .4 – Una barca a chiglia 10.3 – Dotazioni delle barche scuola. 10.4 - Uso del simulatore. Per doppi e singoli 10.5 - Esercizi con le boe navigazione guidata 10.6– Osservazione ambientale in riferimento alle condizioni meteo-marine 10.7 - La progressione didattica in base agli allievi da istruire : .1 - Esercizi di nauticità .2 - Uso della scotta, barca ferma, .3 - Orzare e poggiare con timone e con l'uso della scotta .4 - Modifiche di direzione con uso del timone e della scotta e del peso del corpo. .5 - La virata elementare .6 - L'abbattuta elementare .7 - Le andature .8 - Navigazione in fila : - seguire il capofila - partire e fermarsi - manovre seguendo il capofila - andature seguendo il capofila 10.8 – Cenni sulle norme di stazza 10.9 – Tavole a Vela .1 - Peculiarità della Tavola .2 - Caratteristiche del mezzo .3 - Centraggio della Tavola .4 - Carrello, deriva, pinna .5 - Caratteristiche della vela .6 - Regolazioni .7 - Stecche, camber etc. 10.10- Progressione didattica di un corso dal primo ai livelli successivi a – Preparare l'attrezzatura, entrare in acqua, recuperare la vela, imparare a girare b – Partire a navigare al traverso c – Virata e abbattuta elementare, bolina, lasco d – Virata, abbattuta , bordeggiamento, poppa e – Planata, partenza da terra e rientro, virata veloce, trapezio f – nuove frontiere della vela : cenni sul funzionamento essenziale del kite surf. 11- CENNI DI ECOLOGIA 11.1 Rispetto per il mare e di qualsiasi altro ecosistema. A. fondamentali del kayak. B. fondamentali del canottaggio. C. codice delle regate. D. allenamento della forza massima e resistente nel canottaggio. E. allenamento con il remoergometro. F. ciclo di voga di coppia e di punta, voga sul remoergometro, voga in vasca voga. Modelli di allenamento: forza resistente, categorie di regate, nomenclatura imbarcazioni, elementi di sicurezza. La didattica in canoa e kayak: tecnica della pagaiata, esercizi d'iniziazione. La Tecnica in canoa e kayak: tecnica di base della pagaiata, errori frequenti, tecnica dell'Eskimo, la canoa polo, categorie di gara, elementi di sicurezza.

--	--

Programma	
Testi di riferimento	MANUALE DELL'ALLIEVO F.I.V.. DISPENSE A CURA DEL DOCENTE. Manuali federali di Kajak e canottaggio.
Note ai testi di riferimento	Sarà opportuno seguire le dispense dei docenti sempre tenendo presenti i testi forniti dalle Federazioni interessate.
Metodi didattici	Didattica frontale-lezioni pratiche.
Metodi di valutazione (indicare almeno la tipologia scritto, orale, altro)	Orale-casi pratici.
Criteri di valutazione (per ogni risultato di apprendimento atteso su indicato, descrivere cosa ci si aspetta lo studente conosca o sia in grado di fare e a quale livello al fine di dimostrare che un risultato di apprendimento è stato raggiunto e a quale livello)	Sarà valutata la preparazione nel complesso, prestando maggiore attenzione all'utilizzo del lessico disciplinare e all'effettiva comprensione della navigazione in tutti suoi aspetti, per tutte le tipologie di imbarcazioni.
Altro	Giornata, ora e sede di ricevimento per lo studente: per entrambi i docenti : Mercoledì ore 12.00. Tutti i giorni lavorativi : oreste.stefanelli@uniba.it marina.miglietta@gmail.com