

VELA E WINDSURF – ANNO 2017- 2018

DOCENTE: Oreste Stefanelli

e-mail: steore@libero.it

- sede di corso: CUS Bari, Lungomare Starita - Bari
- nome insegnamento: **Vela e Windsurf**
- anno di corso: terzo, semestre primo;
- la modalità di erogazione: tradizionale;
- il programma dell'insegnamento, allegato
- i testi di riferimento
- i risultati d'apprendimento previsti: conduzione di una barca e di una tavola a vela, organizzazione di una scuola vela.
- le eventuali "propedeuticità"
- l'organizzazione della didattica: 10 ore di lezione frontale, 10 ore di esercitazioni tecnico pratiche relativamente a condizioni meteo.
- le modalità di frequenza: obbligatoria
- i metodi di valutazione (prova scritta, orale, pratica e/o sul simulatore)
- le eventuali attività di supporto alla didattica - uscite in mare con allievi al CUS Bari.
- sede CUS Bari

P R O G R A M M A D'INSEGNAMENTO

Presentazione del corso - Struttura F.I.V.

1 – GIOCO VELA - ATTIVITA' VELICA LUDICO-SPORTIVA

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 di deriva

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 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 , bordeggio, 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.

Prof. Oreste Stefanelli