

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI BARI "ALDO MORO"
SCUOLA DI MEDICINA

CORSO DI STUDIO IN SCIENZE MOTORIE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE

A.A. 2015 – 2016

ANNO DI CORSO: 3°anno, 1 semestre

Programma di **ATTIVITA' SPORTIVE NAUTICHE TEORIA TECNICA E DIDATTICA DI VELA,
CANOA E CANOTTAGGIO**

Docente: Prof. Raffaele Ricci

VELA

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 I .

2.2 - Nozioni di traumatologia dello sport primo intervento sul campo.

3 – REGOLAMENTO

3.1 Insegnamento dei principi e obblighi in navigazione

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, 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.

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 VELA

8.1 – 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 (scelta argomenti, contenuti, linguaggio e parte grafico-visiva)

9.5 - Metodologia di illustrazione dei vari argomenti da trattare in un corso di iniziazione alla vela (manovre, andature, definizioni precedenti 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 - Lo sport della vela: aspetti turistici e economici

CANOTTAGGIO

Presentazione del corso

Conoscere il canottaggio – Tipologia delle imbarcazioni Materiali Barche e remi – Tecnica di voga
Metodiche di allenamento – Periodizzazione quadriennale La supercompensazione – Uso del remergometro
Codice della regata – Pratica: Eseritazioni al Remergometro Esercitazioni in vasca voga – Esercitazioni a mare.

CANOA

Presentazione del corso Conoscere la canoa – Tipologia della canoa Materiali di costruzione delle canoe e delle pagaie
Tecnica della pagaiata – Metodiche di allenamento Periodizzazione quadriennale – La supercompensazione
Uso del Pagaiergometro – Regolamento di gara Pratica: Esercitazioni al pagaiergometro – Esercitazioni in Vasca – Esercitazioni a mare

Bari 25 maggio 2015