

Corso di Laurea Scienze delle Attività Motorie e Sportive

VELA E WINDSURF – ANNO 2016 - 2017

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 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 lezione (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 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

TEORIA TECNICA E DIDATTICA DI CANOTTAGGIO

ANNO ACCADEMICO 2016/2017

TECNICA DI VOGA

Tiro orizzontale

Trasmissione

Punti di appoggio

Sospensione

Ritmo

Ciclo di voga di coppia

Voga al remoergometro

Voga in "vasca voga"

Modelli di allenamento

Adattamenti cardiaci

Categorie di gara

Nomenclatura imbarcazioni

Accenni sull'assetto dell'imbarcazioni

Prof.ssa: Marina Miglietta

TEORIA TECNICA E DIDATTICA DI CANOA
ANNO ACCADEMICO 2016/2017

La didattica

aspetti elementari della didattica

mezzi, strumenti e consigli

metodologie

strategie

l'allievo istruttore

la formazione dei gruppi
l'entrata in acqua
prime operazioni
entrata ed uscita dall'imbarcazione
esercizi preliminari
problemi dell'iniziazione
i giochi in acqua
didattica della pagaiata
il controllo dell'imbarcazione: altre esercitazioni
esercitazioni in acqua calma
esercitazioni in acqua corrente
il passaggio delle porte nello slalom
dai giochi alla gara

LA TECNICA

(Acqua piatta e acqua mossa)

la tecnica: presentazione
la tecnica di base della pagaiata in kayak in acqua piatta
errori e difetti
la tecnica di base della pagaiata in canadese in acqua piatta
errori e difetti
la tecnica di base della pagaiata in canadese fluviale
la tecnica di base per il controllo del mezzo
la tecnica di base della pagaiata in canadese fluviale
l'Eskimo: tecnica e didattica
tecnica di base della pagaiata nella canoa polo

PREVENZIONE E SICUREZZA

elementi di sicurezza

pianificazione della sicurezza

elementi tecnici di salvamento

Prof.ssa.: Marina Miglietta