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

CORSO DI STUDIO IN SCIENZE MOTORIE DELLE ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE
A.A. 2020 – 2021
ANNO DI CORSO: 3°anno, 1^ semestre

Programma di
ATTIVITA' SPORTIVE NAUTICHE
TEORIA TECNICA E DIDATTICA DI VELA, WINDSURF, CANOA E CANOTTAGGIO
Docente: Prof. Oreste Stefanelli
V E L A E WINDSURF
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 - Esemplificazione 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
5.6 – Le nuove frontiere : “il Kite surf” ed il “Foil”, cenni.

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 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 - 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: Esercitazioni al Remoergometro 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 Pagaiaergometro – Regolamento di gara Pratica: Esercitazioni al pagaiaergometro – Esercitazioni in Vasca – Esercitazioni a mare