



Federazione Italiana Vela

Titolo dell'unità di apprendimento - Lo Sport della Vela	
Collocazione Scuola e Classe	Scuola secondaria I grado
In quale periodo dell'anno Monte ore	Novembre 2
Risultato finale dell'UA (video-Libro-Mostra-Poster-P.Point)	Poster
Motivazione della scelta dell'U	Far conoscere lo sport della vela e orientare alle scelte sportive
Obiettivi specifici di apprendimento:	Caratteristiche di questo sport Caratteristiche ambientali Caratteristiche dell'equipaggio
Tempo richiesto	2 ore
Risultato atteso	Gli alunni sono in grado di collegare lo sport all'ambiente e di comprendere l'importanza della preparazione fisica.
Parola chiave motivante	SPORT-VELA
Obiettivi specifici di apprendimento: Competenze -saper essere (l'allievo è in grado di) Conoscenze -sapere (L'allievo conosce) Abilità -saper fare (L'allievo esegue,svolge)	Individuare l'equipaggio, il ruolo e le posture Elementi dello sport della vela Collega le posture alla preparazione atletica
Discipline coinvolte	E.Fisica
Prerequisiti	Nessuno
Collegamenti interdisciplinari	Scienze
Strategie didattiche	Braidsorming-Lavoro di gruppo-ricerca-Slide-Video



Federazione Italiana Vela

In questa unità didattica viene presentato lo Sport Velico e se ne illustrano alcune caratteristiche in riferimento alle imbarcazione e all'equipaggio

- Prima di iniziare la visione delle diapositive l'istruttore chiede agli alunni di scrivere una parola che viene in mente riferita a Sport Vela
- Sulla lavagna vengono riportate tutte le parole emerse durante il braidstorming e si verifica che conoscenza hanno sul tema
- Si mostrano le diapositive, con commento e si chiede agli allievi di intervenire.
- Al termine si svolgono alcune domande per verificare se gli obiettivi di comprensione dell'argomento sono stati raggiunti.
- Si propongono alcune attività:
 - Realizzare un cartellone con tutte le parole emerse durante il braidstorming
 - Scegliere una slide disegnare e analizzare per ogni imbarcazione quali posizioni tiene l'equipaggio(postura) individuando le parti muscolari più sollecitate.(dimostrazione anche pratica)
 - Tavola rotonda sui risultati raggiunti



Federazione Italiana Vela

Lo sport della vela

Quando nasce lo sport della vela

Caratteristiche dell' equipaggio

La preparazione fisica del velista

In quale ambiente si pratica

Ruoli a bordo

Sport fisico e mentale

Quali abilità sono richieste

QUANDO NASCE LO SPORT DELLA VELA

L

CO AAME ICA

1850



Il velista è anzitutto un marinaio

Lo Sport della Vela presenta la particolarità di avere il suo campo di gara sull'acqua, cioè su un elemento soggetto a tutte le influenze meteorologiche.

Ecco perché il velista deve essere soprattutto un buon marinaio

Fonte: Foto Archivio Fiv

LA PRATICA DELLA VELA

- Per praticare questa disciplina a livello sportivo non è necessario avere abilità particolari.
- E' però necessario acquisire confidenza con l'acqua e con il vento.
- Va sempre ricordato che si è immersi in un ambiente soggetto a **mutevoli condizioni atmosferiche** e quindi per praticare la vela in sicurezza dovremo imparare a gestire eventuali imprevisti con una buona preparazione tecnica.

Foto Turchi





Federazione Italiana Vela

Sport di impegno fisico e mentale



La vela è uno sport di **Destrezza**; un insieme di abilità che ci permettono di compiere gesti coordinati e orientati anche quando siamo in movimento.

La vela è anche uno sport di **situazione** e richiede un continuo adattamento alle condizioni ambientali a causa delle molteplici variabili (vento, onda, corrente, sole, pioggia, temperatura ecc.) che richiedono un enorme bagaglio di conoscenze teoriche

Foto Archivio Fiv

QUALI ABILITA' SONO RICHIESTE?

- Sono richieste qualità come **volontà, coraggio, autocontrollo, coordinamento e analisi**
- A livello psicologico si esaltano lo **spirito d'avventura, l'iniziativa e le decisioni veloci, il senso di responsabilità** nei confronti della barca e dell'equipaggio, l'**apprendimento della vita in comunità, il senso di sfida ed il confronto** con un ambiente a volte difficile. Video: You Tube



Luna Rossa in Coppa America

Caratteristiche dell'equipaggio

- Il **timoniere** deve avere buona concentrazione per condurre la barca e per mantenere la giusta rotta rispetto alla direzione di provenienza del vento.
- Il **prodiero**, nelle derive per due, deve avere buona destrezza e mantenere la barca in assetto corretto durante la navigazione.
- Nelle barche collettive, con più persone d'equipaggio, chi è addetto alle drizze e al pozetto non deve avere una grande forza, ma deve saper operare con senso di posizione e di equilibrio, in modo veloce e preciso.

Foto Archivio Fiv



420 in andatura di lasco stretto con spinnaker e prodiero al trapezio

RUOLI A BORDO



Foto Turchi

Per avere il massimo rendimento dell'equipaggio è compito dello **skipper** o dell'istruttore distribuire i compiti a bordo in base all'esperienza e alle capacità di ciascuno, coordinando le azioni dei singoli individui.

La ripetizione degli esercizi proposti dall'istruttore porta l'equipaggio ad eseguire le manovre con la tecnica corretta fino ad arrivare ad un coordinamento quasi automatico delle azioni.

La preparazione fisica del velista



Foto Turchi

L'attrezzo di riferimento è l'imbarcazione su cui si gareggia. Per cui l'allenamento dopo una preparazione multilaterale generale, nelle fasi di specializzazione diventa multilaterale specifico.

La vela è uno sport di destrezza dove forza, resistenza e velocità contribuiscono al raggiungimento della prestazione.

Le capacità coordinative sono fondamentali per l'esecuzione precisa delle manovre e della conduzione della barca.

Bibliografia

Slide-One Ocean Fondation

Libri:

La Lunga Rotta /Tamata e l'Alleanza, Bernard Moitessier
Nel Blu, Giovanni Soldini
Naufragio Volontario, Alain Bombard
Solo intorno al mondo, Joshua Slocum
I Colori dell'Oceano, Simone Bianchetti
L'oceano a mani nude, Matteo Miceli
Dal progetto Vela tra i banchi di scuola di Joshua Camilli, Marco Baruzzi, Maria Rossi
Il Manuale dell'allievo, FIV
Foto Archivio Fiv
Film & Documentari
Deep Water, 2006
https://www.youtube.com/watch?v=r9NS6Uq9-zk&ab_channel=NowhereNyx
Maiden, 2019
https://www.youtube.com/watch?v=AecVJ3Br4zc&t=63s&ab_channel=MovieclipsIndie
In Solitario, 2013
https://www.youtube.com/watch?v=se9RSL_YP7k&ab_channel=LuckyRed
Bibliografia e immagini- Uomini e Navi–National Geographic Society-Ed. Giunti Martello
Altre Immagini e commenti fonte Wikipedia

Materiale non commerciale e ad esclusivo utilizzo didattico

Domande?