

CORSO DI VELA



Proposta progetto

All'approvazione del CdL di Scienze e tecniche dello sport e dell'attività motorie preventive e adattate

Preparato da: referente: prof. Marco Quarato & dall'istruttore coordinatore: prof. Mauro Niccoli

25 marzo 2025

Numero proposta: 1

CORSO DI VELA

Finalità, Obiettivi e Soluzione del Corso di Vela

Per studenti universitari di Scienze Motorie e Sportive – Università di Perugia

Finalità

Il corso di vela è progettato per offrire agli studenti di Scienze Motorie e Sportive un'opportunità formativa completa che integra teoria e pratica, sviluppando competenze tecniche, fisiche e gestionali legate alla navigazione a vela. L'esperienza mira a:

- Favorire l'apprendimento di una disciplina sportiva altamente educativa e formativa.
- Promuovere lo sviluppo di abilità motorie specifiche legate al controllo dell'imbarcazione.
- Accrescere la consapevolezza della sicurezza in acqua e delle condizioni meteorologiche.
- Offrire strumenti utili per la didattica e la preparazione di futuri tecnici e istruttori sportivi.

Obiettivi Formativi

Il corso si pone i seguenti obiettivi:

1. **Competenze Tecniche e Pratiche**

- Apprendere le basi della navigazione a vela, dalla teoria del vento alle andature.
- Saper governare un'imbarcazione in autonomia in diverse condizioni.
- Approfondire le tecniche di manovra, ormeggio e sicurezza in mare.

2. **Capacità Motorie e Coordinative**

- Sviluppare equilibrio, reattività e controllo motorio nell'ambiente acquatico.
- Migliorare la coordinazione e la gestione del proprio corpo in relazione all'imbarcazione e al vento.

3. **Competenze Didattiche e Gestionali**

- Fornire conoscenze utili per la formazione di futuri istruttori e operatori sportivi.
 - Sviluppare capacità di problem-solving, decision-making e gestione del gruppo.
 - Integrare la vela nelle attività motorie, educative e terapeutiche.
-

4. **Conoscenze in Ambito Sportivo e Ambientale**

- Approfondire le normative e i regolamenti della navigazione sportiva.
- Sensibilizzare alla sostenibilità ambientale e alla tutela degli ecosistemi lacustri e marini.



Soluzione Formativa per Studenti di Scienze Motorie e Sportive

Il corso di vela rappresenta un'opportunità formativa strategica per gli studenti dell'Università di Perugia, in particolare per coloro che intendono specializzarsi nelle attività sportive outdoor e nella didattica delle discipline acquatiche.

Punti di forza della soluzione:

- ✓ **Didattica Integrata:** combinazione di lezioni teoriche e pratiche per un apprendimento completo.
- ✓ **Esperienza sul campo:** possibilità di mettere in pratica le nozioni apprese attraverso uscite in barca.
- ✓ **Applicabilità professionale:** formazione utile per chi intende operare nel settore sportivo e dell'educazione motoria.
- ✓ **Certificazione e spendibilità:** possibilità di ottenere attestati utili per il percorso accademico e professionale.

Prospettive future:

- ◆ Inserimento della vela nei programmi di educazione fisica e sportiva.
 - ◆ Sviluppo di progetti interdisciplinari su sport e ambiente.
 - ◆ Opportunità di specializzazione in sport acquatici e turismo sportivo.
-

ATTIVITÀ DIDATTICA

Ecco il programma del corso di vela, organizzato in 10 incontri da 4 ore ciascuno.

Corso di Vela – Programma Didattico

Sede delle lezioni teoriche: Sede didattica di Scienze Motorie e Sportive Università di Perugia

Sede delle lezioni pratiche: Club Velico Trasimeno di Passignano sul Trasimeno

 **Lezioni Teoriche (presso la sede didattica del corso magistrale LM67/68 di via Bambagioni, 4 a Perugia)**

Durata: 4 ore per incontro

1. **Martedì 29 aprile** dalle ore 14:00 alle otre 18:00 – Introduzione alla vela
 - Storia e principi fondamentali della navigazione a vela
 - Tipologie di imbarcazioni e loro caratteristiche
 - Terminologia marinaresca di base
 2. **Martedì 6 maggio** dalle ore 14:00 alle otre 18:00 – Principi di navigazione e sicurezza
 - Nozioni base di meteorologia marina
 - Sicurezza in mare: attrezzature e procedure
 - Regole di precedenza e normativa di base
 3. **Martedì 13 maggio** dalle ore 14:00 alle otre 18:00 – Manovre e tecniche di navigazione
 - Andature e regolazione delle vele
 - Virata e abbattuta: principi e pratica
 - Strategie di navigazione in diverse condizioni meteo
-

 **Lezioni Pratiche (presso il Club Velico Trasimeno) Passignano sul Trasimeno**

Durata: 4 ore per incontro

4. **Sabato 10 maggio** dalle ore 14:30 alle otre 18:30 – Conoscenza dell'imbarcazione e preparazione
 - Montaggio e smontaggio dell'attrezzatura
 - Nomenclatura e gestione delle vele
 - Prove di equilibrio e stabilità
 5. **Sabato 17 maggio** dalle ore 14:30 alle otre 18:30 – Nozioni base di conduzione
 - Presa del vento e regolazione delle vele
 - Prove di navigazione su diverse andature
 - Simulazione di virata e abbattuta
 6. **Martedì 20 maggio** dalle ore 14:30 alle otre 18:30 – Approfondimento sulle manovre
 - Tecniche di ormeggio e disormeggio
 - Recupero dell'uomo a mare
 - Esercizi di coordinazione dell'equipaggio
 7. **Sabato 24 maggio** dalle ore 14:30 alle otre 18:30 – Navigazione avanzata
 - Uso del timone e bilanciamento del peso
 - Regolazione fine delle vele in base al vento
 - Approccio a condizioni meteo variabili
 8. **Martedì 27 maggio** dalle ore 14:30 alle otre 18:30 – Pianificazione di una rotta
 - Interpretazione delle carte nautiche
 - Strumenti di bordo e loro utilizzo
 - Prove di navigazione con percorsi predefiniti
-

9. Martedì 3 giugno dalle ore 14:30 alle otre 18:30 – Simulazione di regata

- Tattiche di partenza e strategie di gara
- Manovre rapide e gestione della velocità
- Simulazione di un percorso a boe

10. Sabato 7 giugno dalle ore 14:30 alle otre 18:30 – Uscita finale e valutazione

- Navigazione autonoma con supervisione
- Verifica delle competenze acquisite
- Debriefing e consegna attestati

Note:

- Tutte le lezioni pratiche si svolgeranno al Club Velico Trasimeno di Passignano sul Trasimeno
 - Si consiglia un abbigliamento adeguato per le lezioni in acqua.
 - CFU totali 4
 - Presenze per la validità del corso 70%
-

CORSO DI VELA**BUDGET**

Descrizione	Quantità	Pr. unit.	Costo
Aula didattica	1	0 €	0 €
Club Velico Trasimeno	1	0 €	0 €
Istruttori	1/+n	0 €	0 €
Studenti	Spese trasporto da... per...e A/R	Onere dello studente	Onere dello studente
Piattaforma UniStudium	Materiale didattico e attestato	0 €	0 €
Totale			0 €