

## 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**

<b>Descrizione</b>	<b>Quantità</b>	<b>Pr. unit.</b>	<b>Costo</b>
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 €
<b>Totale</b>			<b>0 €</b>