

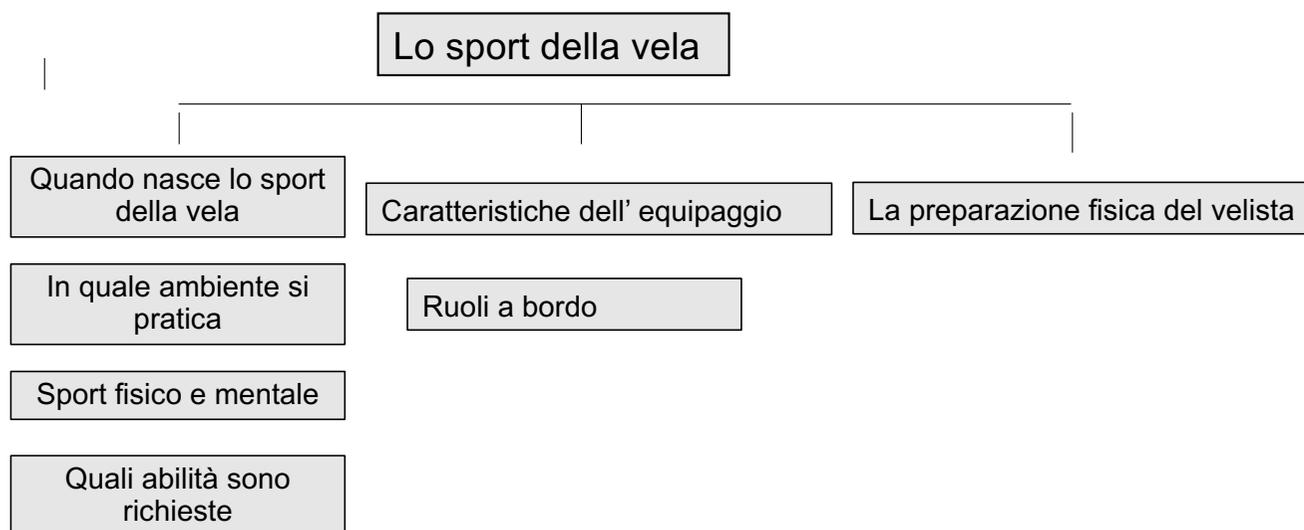
Titolo dell'unità di apprendimento - Lo Sport della Vela	
Collocazione Scuola e Classe	Scuola secondaria I grado
In quale periodo dell'anno	Novembre
Monte ore	2
Risultato finale dell'UA (video-Libro-Mostra-Poster-P.Point)	Poster
Motivazione della scelta dell'U	Far conoscere lo sport della vela e orientare 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	Braidstorming-Lavoro di gruppo-ricerca-Slide-Video

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



QUANDO NASCE LO SPORT DELLA VELA

La pratica della vela sportiva intesa come il piacere di navigare ha origini antiche. Sul piano agonistico la prima gara ufficiale di vela risale al 1850 quando nasce la COPPA AMERICA



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

470 Olimpico- Zandonà-Zucchetti

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



Federazione Italiana Vela

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 **prodire**, 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 pozzetto 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 prodire al trapezio



Federazione Italiana Vela

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.



Federazione Italiana Vela

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

Naufrago 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=LucyRed

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?