

PROCESO DE ENSEÑANZA VELA ADAPTADA

CURSO ESCOLAR: **2022/2023**

1. Objetivo general de la actividad:

- Ofrecer al alumno/a una actividad lúdica y placentera en la que ocupar su tiempo libre.
- Desarrollar la musculatura del tren superior para poder cazar las velas hasta el punto de ceñida con todas las condiciones de viento.
- Aprender a visualizar los rumbos de navegación y trimado de las velas tras analizar la dirección de viento con las banderas de la Marina.
- Integrar al alumnado de la escuela en la sociedad náutica de la Marina Real.



2. Capacidades a desarrollar por el/la alumno/a (objetivos específicos):

Que el/la alumno/a capaz de ...

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDOS O TAREAS
Adquirir unos fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos, con el fin que conozca con mayor profundidad el deporte que practica.	Repaso y aplicación del reglamento. Ejercicios que faciliten la asimilación del mismo
Fomentar una habilidad y una destreza motriz básica para la práctica de la vela adaptada	Ejercicios de navegación Ejercicios de viraje Ejercicios de manejo de velas
Conocer y desarrollar hábitos deportivos básicos (calentamiento inicial y relajación final).	Desarrollo de la sesión remarcando la importancia de cada una de las fases

3. Aspectos metodológicos:

La dinámica de las sesiones se desarrolla a través de una serie de rutinas, en primer lugar por grupos y con la ayuda del equipo técnico, los/las deportistas preparan y montan las embarcaciones, dejándolas listas para navegar. Posteriormente por grupos o por parejas van navegando, cazando velas y buscando la dirección del viento. Posteriormente se organizan regatas en las que el alumnado compite entre él. Al finalizar las regatas los/las deportistas vuelven al puerto para amarrar las embarcaciones y volver, bajar velas, quitar cabos.

Por último se reúnen todo el grupo con el equipo técnico y hacen una puesta en común de lo que ha sido la sesión, resaltando los aspectos positivos y analizando las causas de los errores o fallos que se han cometido.

Destacar que el factor seguridad estará presente en todo momento y priorizando antes que cualquier otro aspecto, por ello se resaltaré que el atender a las directrices de los/as técnicos será algo imprescindible.

4. Aspectos de la Evaluación:

El equipo técnico llevará un seguimiento continuo de los aspectos a mejorar con los/as deportistas. Aquellos aspectos a reforzar y mejorar se harán tanto a nivel teórico, por medio de explicaciones como a nivel práctico, navegando en el mar.

Se controlará por preguntas directas y por observación que el alumnado conoce y controla las nociones básicas de navegación y que es capaz de tripular una embarcación.