



PROGRAMMA TECNICO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA VELA

PROGETTO VELA “ Scuola Attiva Junior” A.S. 2025/26

PREMESSA

Lo sport della vela è uno sport che si svolge all'aperto e richiede un impegno energetico in funzione della specialità praticata e delle condizioni ambientali in cui si naviga. Dal punto di vista motorio è considerato uno sport di destrezza e necessita di una adeguata componente muscolare finalizzata al mantenimento posturale e di resistenza allo sforzo prolungato.

LIFE SKILLS

Lo sport della vela sviluppa competenze trasversali utili nella vita e nel lavoro come; l'autodisciplina, la creatività, il pensiero logico per riuscire ad analizzare e risolvere i problemi, il saper prendere decisioni in tempi rapidi, il saper comunicare e il saper collaborare in team.

FINALITÀ DEL MODULO RELATIVO ALLO SPORT DELLA VELA

- Contribuire allo sviluppo psicofisico degli alunni attraverso esperienze motorie legate allo sport della vela
- Diffondere le conoscenze dello Sport Velico e dell'Arte marinairesca
- Contribuire ad una maggiore conoscenza delle aree marine e lacustri
- Consolidare la cultura motoria e i corretti stili di vita mirati allo sviluppo della persona, alla tutela della salute, al rispetto dell'ambiente.
- Educare allo sport e al rispetto delle regole
- Favorire Inclusione delle persone con diversa abilità

CONTENUTI DELL'ATTIVITA' DIDATTICA

- Organizzare attività di palestra riferite allo sport della vela.
- Far conoscere la cultura marinairesca
- Fornire informazioni sulla tutela dell'habitat lago o mare dove si svolge lo sport della vela
- Far conoscere la meteorologia elementare legata alla navigazione in sicurezza
- Far conoscere le varie discipline con cui si pratica lo sport della vela
- Far conoscere la nomenclatura e la funzione dello scafo e delle sue attrezzature
- Far acquisire nozioni sulla sicurezza a terra e in navigazione
- Far conoscere l'utilizzo dei segnali visivi per comunicare

TRAGUARDI DI COMPETENZA DA RAGGIUNGERE

- Trasmettere i valori dello sport
- Favorire lo sviluppo di abilità motorie
- Acquisire senso dell'orientamento e dell'equilibrio
- Acquisire nozioni sul rapporto tra tempo, spazio e velocità $T=S/V$

STRUMENTI E MEZZI

- manuale realizzato dalla Fiv per le scuole secondarie di primo grado
- attrezzature veliche messe a disposizione dal Tecnico o dalla Società Sportiva
- schede didattiche per l'attività motoria da svolgere in palestra
- video e poster
- simulatore messo a disposizione dalla struttura zonale

ATTREZZI CONSIGLIATI PER L'ATTIVITA' IN PALESTRA

- Balance bord, tavoletta propriocettiva, cuscino propriocettivo, cerchi, palle leggere di differente diametro, panche, ostacoli, cime, cinesini e coni, cerchi, scaletta per esercizi di destrezza, elastici, bandiere colorate, fischietto, cronometro.

ATTIVITA' PER ALUNNI DIVERSAMENTE ABILI

- Tutti gli esercizi proposti nelle schede tecniche prevedono l'inclusione di alunni diversamente abili.
- Durante i pomeriggi sportivi l'attività pratica prevede l'utilizzo di imbarcazioni specifiche se in dotazione della società sportiva, oppure l'utilizzo di imbarcazioni tradizionali che diventano veri e propri laboratori didattici.

PROGRAMMA TECNICO

SETTIMANE DELLO SPORT

Il Tecnico In questa fase ha l'obiettivo di presentare agli alunni e ai docenti di Scienze motorie, le caratteristiche dello sport della vela dove l'imbarcazione, vista come laboratorio didattico, permette di sviluppare abilità motorie e di acquisire conoscenze pluridisciplinari, utili alla crescita personale e allo sviluppo di competenze trasversali. La proposta didattica prevede una presentazione dello sport nell'evoluzione delle sue discipline anche con l'utilizzo di video o attrezzature veliche a cui far seguire una parte pratica in palestra, con la proposta di esercizi e giochi riferibili alle abilità motorie richieste dal nostro sport e infine una fase conclusiva dove viene illustrata la modalità di partecipazione ai pomeriggi sportivi che potranno svolgersi presso un Circolo Velico affiliato alla Fiv.

Obiettivi generali delle s.d.s.

- sviluppo motorio multilaterale
- promozione della pratica sportiva

Obiettivi specifici delle s.d.s.

- Le capacità coordinative e condizionali nello sport della vela
- Percorsi di destrezza
- Fair play i valori dello sport per lo sviluppo della persona e un corretto stile di vita con rispetto delle regole e degli avversari

POMERIGGI SPORTIVI

La proposta didattica prevede un percorso continuativo, anche presso una struttura federale (previa autorizzazione della scuola e dei genitori) che, attraverso esercitazioni specifiche, avrà lo scopo di far conoscere la pratica di questo sport

Obiettivi generali dei p.s.

- Dare continuità alla presentazione fatta durante la settimana di sport
- Fornire gli elementi base per la pratica dello sport vela in sicurezza e nel rispetto degli elementi naturali in un ambiente nautico.
- Consolidare le esperienze motorie con attività specifiche da svolgere in palestra o nella struttura federale.

Obiettivi specifici dei p.s.

- Ruoli a bordo: tecnica e competenze motorie
- Conoscenza degli elementi base della navigazione a vela
- Il lavoro di squadra sulle barche collettive
- Prove di navigazione (previa autorizzazione della scuola)

Le schede tecniche saranno fornite in allegato-

Il referente tecnico Fiv - Marcello Turchi