

FORMACIÓ CONTINUADA PER A MESTRES I PROFES D'EDUCACIÓ FÍSICA UD

JORNADES DE FORMACIÓ DE VELA LLEUGERA 12 I 19 DE MARÇ DE 14H A 18H

OBJECTIUS DEL CURS:

1. Aprendre a identificar la direcció i la intensitat del vent: a terra i a mar
2. Entendre el funcionament bàsic d'una embarcació: efecte del timó i les veles
3. Saber la posició correcta del patró i de la tripulació
4. Entendre els termes: caçar i amollar, orçar i arribar
5. Saber aparellar i desapparellar una embarcació
6. Ser capaç d'aturar l'embarcació
7. Conèixer i executar les maniobres: virada per avant i virada en rodó
8. Saber per a què serveix l'orça i tenir coneixement de la deriva
9. Saber fer els nusos vuit i volta de cornamusa i conèixer la seva funció
10. Relacionar el caçat de la major i del foc: el caçat correcte
11. Rumbs: relacionar la posició del vaixell amb la direcció del vent
12. Ser conscient i aplicar les accions de la cura del material i la seva importància
13. Conèixer la nomenclatura bàsica del vaixell
14. SER CONSCIENT I SABER APLICAR LES NORMES BÀSIQUES DE SEGURETAT I COMPORTAMENT A MAR

CONTINGUTS TEÒRICS

1. Nomenclatura bàsica
2. Funcionament bàsic d'una embarcació (timó, orsa i veles)
3. Funcionament del timó: orsar i arribar
4. Funcionament de les veles: caçar i amollar. Caçat correcte (punt de flameig).
5. La Virada.
6. La Trabujada.
7. Concepte de rumb i identificar-los segons el vent.
8. Nusos: vuit i volta de cornamusa.

CONTINGUTS PRÀCTICS

1. Saber identificar la direcció del vent a terra i mar.
2. Sensibilitzar-se amb el timó: orsar i arribar
3. Sensibilitzar-se amb les veles (caçar i amollar el foc i la major)
4. Aturar l'embarcació: proa a vent
5. Virada passant-se el timó pel darrera.
6. Trabujada acompanyant la vela (tripulant).
7. Aparellar i desapparellar una embarcació.
8. Identificar els diferents rums i navegar en cadascun d'ells.

INSCRIPCIONS:

Per assistir a la presentació de la Unitat Didàctica de Vela és necessari omplir el full d'inscripció de la pàgina web www.elconsell.cat

Límit inscripcions: 10

La inscripció és gratuïta.

COM ARRIBAR:

CENTRE MUNICIPAL DE VELA
Moll de gregal, s/n
08005 Barcelona (Port Olímpic)
Tel.93.225.79.40
A/e: cmv@fcv.cat
www.velabarcelona.com

Metro: L4 Ciutadella-Vil·la Olímpica
Bus núm: 36

