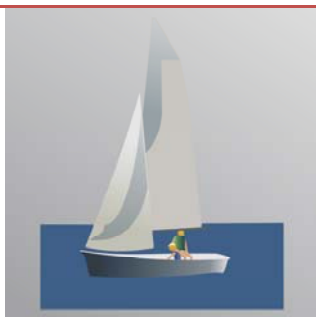


## PROCESO DE ENSEÑANZA VELA ADAPTADA

CURSO ESCOLAR: 2016/2017



### 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 a los alumnos de la escuela en la sociedad náutica de la Marina Real.

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

- Que el/la alumno/a capaz de ...
  - Adquirir unos fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios básicos, con el fin de controlar una embarcación y poder participar en regatas.
  - Fomentar una habilidad y una destreza motriz básica para la práctica de la Vela adaptada.
  - Conocer y desarrollar hábitos deportivos básicos. (calentamiento inicial y relajación final).

### 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 de los técnicos, los 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 los deportistas compiten entre ellos. Al finalizar las regatas los deportistas vuelven al puerto para amarrar las embarcaciones y volver, bajar velas, quitar cabos.

Por último se reúnen todos los deportistas con el 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 resaltarán que el atender a las directrices de los técnicos será algo imprescindible.

### 4. Aspectos de la Evaluación:

Los técnicos llevarán un seguimiento continuo de los aspectos a mejorar con los 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 los alumnos conocen y controlan las nociones básicas de navegación y que son capaces de tripular una embarcación.