



Circolo Velico Agno

Via Rivera 4, 6982 Agno

079 560 36 06

# Swiss Sailing System



## Linee guida

Obiettivi di apprendimento ed esempi di esercizi per livello



### LIVELLO 1

	<b>Tecnica</b>	<b>Sicurezza</b>	<b>Ambiente</b>
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<p><b>Direzione:</b> comprendere le funzioni di timone e deriva.</p> <p><b>Equilibrio:</b> Scoprire l'influenza del peso corporeo sul comportamento dell'imbarcazione e sperimentare il l'effetto dell'inclinazione</p> <p><b>Propulsione:</b> Scoprire la propulsione a tutte le velocità: partire, navigare, rallentare, mettersi di prua al vento.</p>	<p>Raddrizzare la barca dopo una scuffia.</p>	<p>Vocabolario nautico di base.</p> <p>Direzione e forza del vento.</p> <p>Rispetto dell'ambiente.</p>
<b>Esempi di esercizi</b>	<p><b>Direzione:</b> - controllare la direzione dell'imbarcazione (forme di gioco: raccogliere oggetti, raggiungere un punto preciso, ecc.) - Durante il traino seguire gli zigzag della barca a motore</p> <p><b>Equilibrio:</b> muoversi sulla barca, da soli o in due - Cercare lo squilibrio facendo oscillare la barca - Orzare la vela fino a ottenere una leggera sbandata</p> <p><b>Propulsione:</b> - navigare liberamente orzando (accelerando) e lasciando la vela (= rallentando)</p>	<p>-Introdurre la teoria del ribaltamento</p> <p>-Far inclinare la barca fino al limite del ribaltamento e vedere cosa succede</p> <p>-Raddrizzare la barca in tutta sicurezza.</p>	<p>-Gioco «Jacques à dit» con il vocabolario marino</p> <p>-Percepire la forza del vento sul proprio corpo: mettersi di fronte al vento, ripararsi dietro un muro</p> <p>-Identificare i segnali visivi (bandiere, onde...) che consentono di determinare la forza e la direzione del vento</p> <p>– Presentare i diversi utenti del lago e l'ambiente lacustre (pescatori, ecc.)</p>



**LIVELLO 2**



	<b>Tecnica</b>	<b>Sicurezza</b>	<b>Ambiente</b>
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<p><b>Direzione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sapere mantenere una velocità e una rotta - Imparare a usare correttamente il timone e la scotta</li></ul> <p><b>Equilibrio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Navigare in equilibrio (in piano)</li><li>- Comprendere la distribuzione del peso dei membri dell'equipaggio</li></ul> <p><b>Propulsione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Distinguere le velocità e le regolazioni di base in base alla forza del vento</li><li>- Imparare a riconoscere il vento e sfruttarne i vantaggi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Identificare i rischi e seguire le istruzioni fornite</li></ul>	<p>Conoscere il vocabolario marittimo</p> <p>Preparare l'attrezzatura in modo autonomo</p> <p>Uscire e rientrare senza assistenza</p>
<b>Esempi di esercizi</b>	<p><b>Direzione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Frenare e accelerare al segnale, imitare la velocità di un'altra imbarcazione (gioco speculare)</li><li>- Raggiungere un punto preciso</li></ul> <p><b>Equilibrio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Navigare in piedi - Spostarsi verso le estremità dell'imbarcazione per comprendere lo sbandamento</li></ul> <p><b>Propulsione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Navigare dal punto A al punto B regolando correttamente la vela</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Quiz sui fattori che possono influenzare la navigazione</li><li>-Identificare gli elementi di sicurezza (giubbotti, cime, stato della vela, timone, deriva...)</li><li>-A coppie, gli studenti controllano la loro barca e quella di un altro gruppo prima di prendere il largo.</li><li>-&gt;responsabilità, controllo e comunicazione</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gioco "Jacques a dit" con il vocabolario marittimo e complicare le parole utilizzate</li><li>Armare e disarmare la barca in coppia e poi da soli -&gt; Aggiungere indicazioni di tempo</li><li>Uscire e rientrare in modo autonomo e in sicurezza</li></ul>



**LIVELLO 3**



	<b>Tecnica</b>	<b>Sicurezza</b>	<b>Ambiente</b>
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<p><b>Direzione:</b> navigare in una zona di navigazione libera - girare intorno alle boe (triangolo)</p> <p><b>Equilibrio:</b> sostenere la conduzione spostandosi sulla barca</p> <p><b>Propulsione:</b> regolazione corretta di tutte le vele in funzione del vento e della direzione</p>	<p>-Identificare i rischi e reagire in modo adeguato</p>	<p>-Distinguere le condizioni meteorologiche nella zona di navigazione Applicare le regole di precedenza</p>
<b>Esempi di esercizi</b>	<p><b>Direzione:</b> navigare tra le boe a tutte le andature, cambiare direzione</p> <p><b>Equilibrio:</b> - Esercizio di navigazione bendati (equipaggio/timoniere)</p> <p>- Navigare senza timone</p> <p><b>Propulsione:</b> - Adattare correttamente le regolazioni delle vele con o senza boe</p>	<p>Immagine con situazioni e azioni da intraprendere sotto forma di giochi</p>	<p>- Analisi delle condizioni meteorologiche quotidiane e utilizzo di applicazioni meteorologiche di supporto</p> <p>- Navigazione libera in un quadrato o corridoio delimitato da boe, rispettare le regole di precedenza durante gli incroci rimanendo all'interno del quadrato o del corridoio</p> <p>- Rispettare le regole di precedenza durante gli incroci con altri utenti del lago</p>



## LIVELLO 4



	<b>Tecnica</b>	<b>Sicurezza</b>	<b>Ambiente</b>
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<p>Eseguire tutte le manovre in modo efficiente</p> <p>Navigare su un percorso di regata</p> <p>Adattare le regolazioni dinamiche in base alla direzione e alle condizioni</p> <p>Eseguire virate, strambate, 360° con fischietto Piccolo percorso di regata con obiettivo di lavoro Modificare una regolazione all'estremo e comprenderne gli effetti</p>	<p>-Anticipare le condizioni e reagire di conseguenza</p>	<p>-Applicare le regole di regata (RCV R10-R11-R18)</p> <p>- Rispettare i propri avversari e navigare in modo corretto</p>
<b>Esempi di esercizi</b>	<p>Eseguire virate, strambate, 360° con fischietto</p> <p>- Piccolo percorso di regata con obiettivo di lavoro</p> <p>-Modificare una regolazione all'estremo e comprenderne gli effetti</p>	<p>-Analisi delle condizioni ambientali, quale attrezzatura scegliere?</p>	<p>-Giochi di ruolo a terra per spiegare le priorità</p> <p>- Esercizio del quadrato magico -&gt; rispetto delle priorità e degli altri navigatori</p>

**LIVELLO 5**

	<b>Tecnica</b>	<b>Sicurezza</b>	<b>Ambiente</b>
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Padroneggiare le situazioni di regata (partenze, passaggio delle boe, ecc.)</li><li>- Utilizzare efficacemente le oscillazioni e il pompaggio in base alle condizioni</li><li>- Regolazioni efficaci dell'attrezzatura e delle vele</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Garantire la sicurezza propria e altrui</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoscere le regole della regata velica</li><li>- Analizzare e anticipare le condizioni meteorologiche</li><li>- Applicare un piano strategico e tattico</li></ul>
<b>Esempi di esercizi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Impostazione di un percorso ed esecuzione di un esercizio su una situazione specifica (ad es. passaggio delle boe sottovento)</li><li>- Esercizio con obiettivo tecnico, ad esempio: accelerazione in uscita da virata con bilanciamento.</li><li>- Identificare le azioni delle principali regolazioni statiche e dinamiche.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Creare un elenco di punti di sicurezza</li><li>- Controllare e scegliere l'attrezzatura adeguata</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Introdurre le regole principali e farle rispettare durante l'allenamento</li><li>- Studio visivo dei fenomeni meteorologici visibili</li><li>- Nozioni di base sull'analisi del vento e collegamento con la tattica</li><li>- Definire un piano strategico e tattico in una determinata situazione</li></ul>