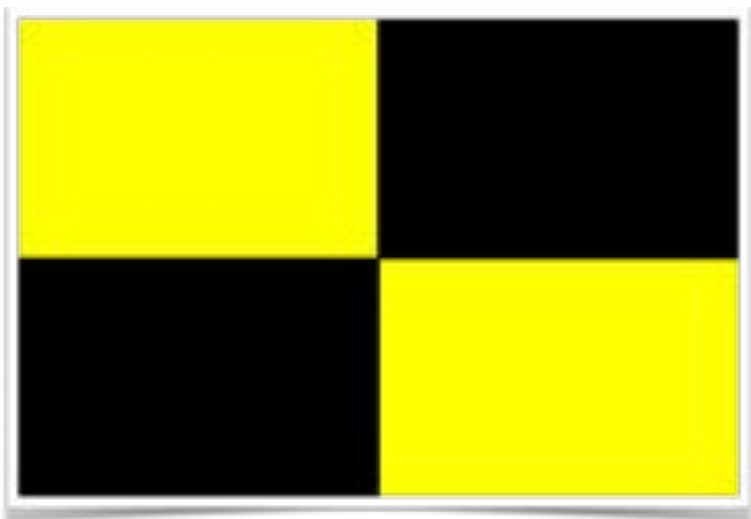




scuola vela

insegnare ai principianti



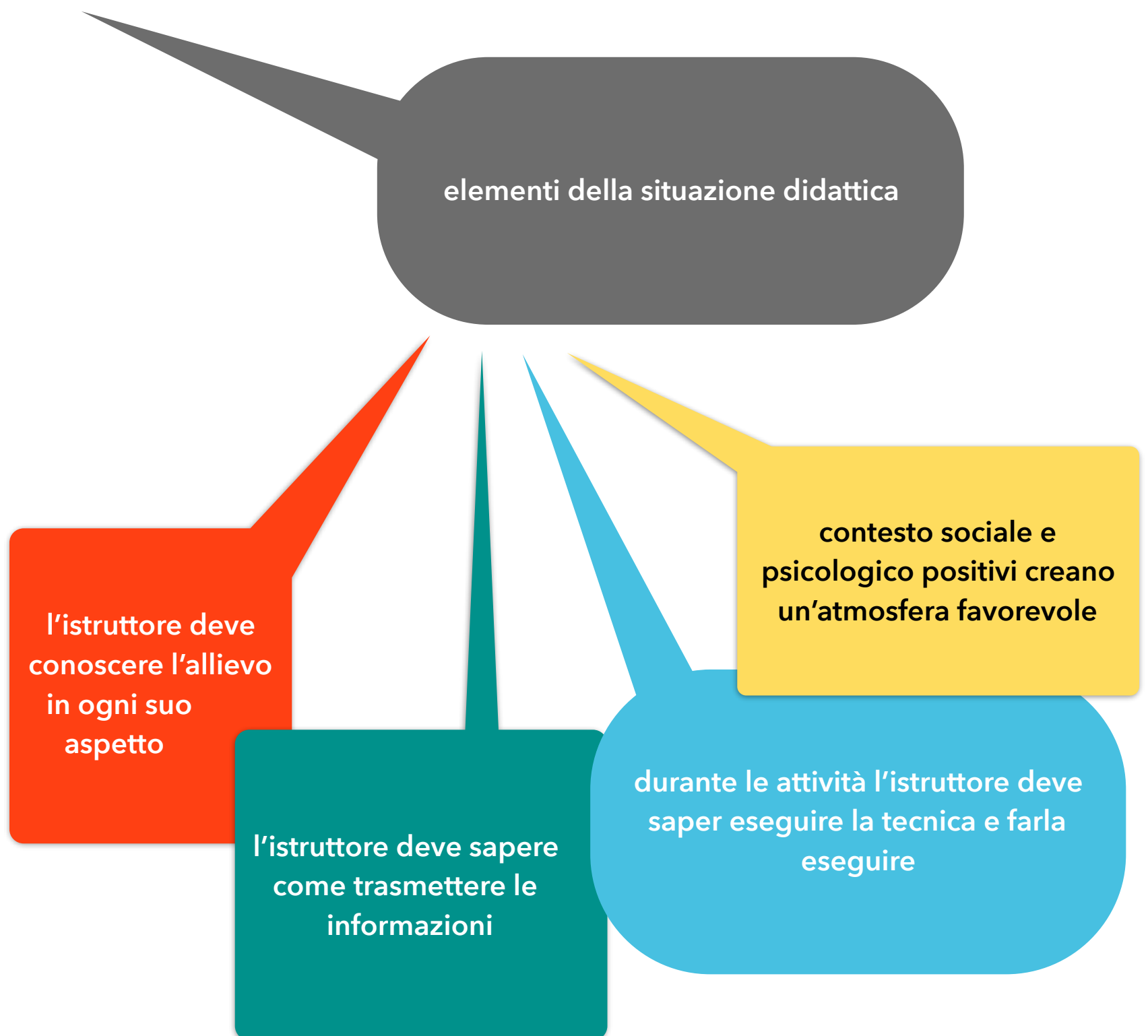
1. Cenni di metodologia dell'insegnamento sportivo

La metodologia dell'insegnamento sportivo si occupa di

- Individuare le strategie più efficaci ...
- ... per insegnare le tecniche sportive agli allievi

il punto di fondamentale importanza su cui s'incentra la metodologia di insegnamento è la **situazione didattica**, rappresentata da quattro elementi:

- Allievo
- Istruttore
- Attività
- Atmosfera



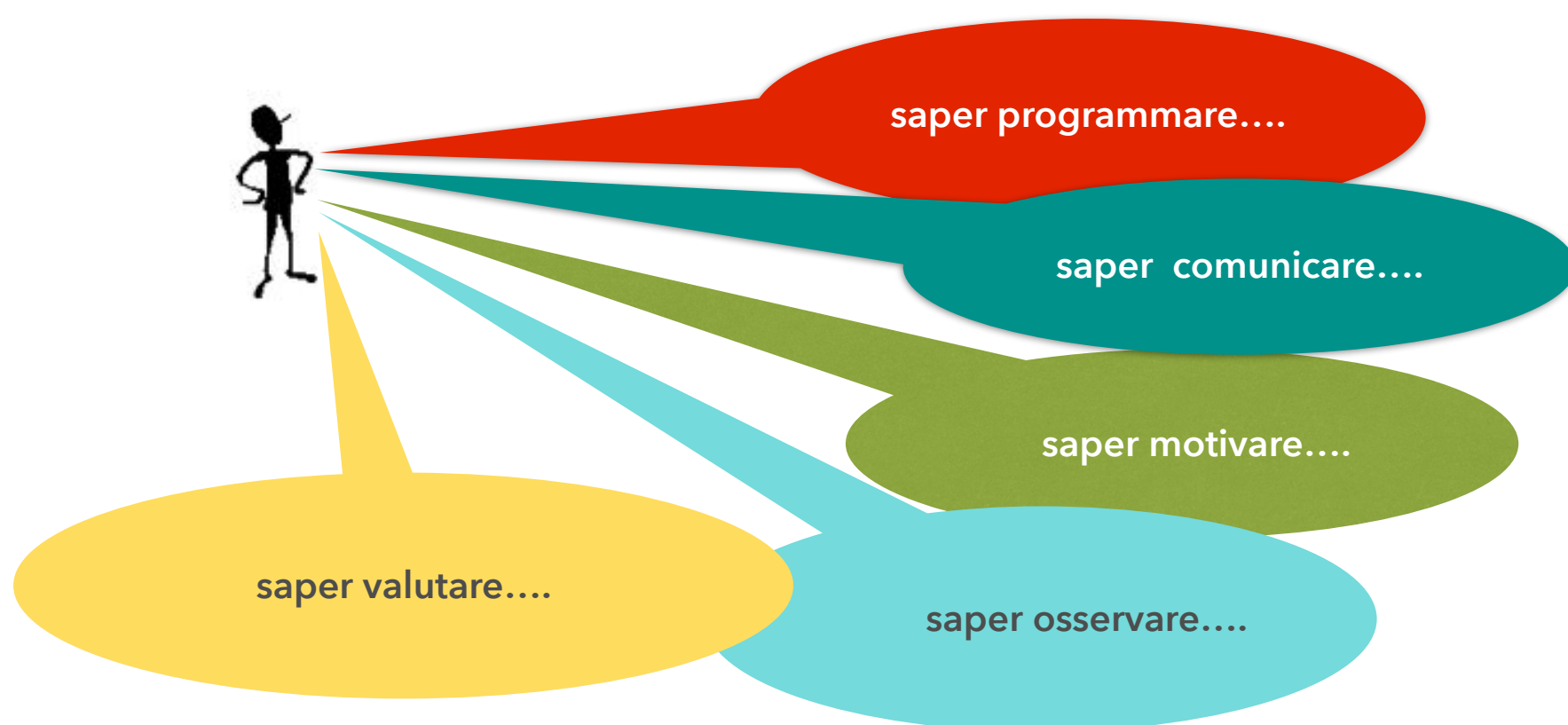
L'istruttore "dispone" degli elementi della situazione didattica: è sua cura imparare a conoscere ogni singolo allievo per agire opportunamente impostando le attività (finalizzate al suo apprendimento) nel giusto grado di difficoltà e di progressione, curando nel contempo che l'ambiente in cui si sviluppa l'attività didattica (sotto il profilo sia umano e relazionale, sia dell'adeguatezza della struttura, dell'attrezzatura e dei mezzi utilizzati) contribuisca a creare l'atmosfera più favorevole per ogni singolo allievo.

Si capisce facilmente come la composizione anche numerica di un gruppo influisca sulla possibilità di conoscere ogni singolo allievo (negatività di un rapporto allievi/istruttore troppo elevato) e di mirare ad un lavoro equo ed omogeneo, così come d'altra parte l'eccessiva esiguità di tale rapporto sottrae la "forza" del gruppo alle disponibilità dell'istruttore di agire sull'atmosfera generale.

L'istruttore deve possedere:

- Competenze didattiche specifiche
- Competenze psicologiche generali
- Competenze tecniche
- Competenze gestionali organizzative

L'istruttore deve.....



LA PROGRAMMAZIONE

Programmare significa

- partire da una valutazione iniziale dell'allievo
- scegliere gli obiettivi (finale e intermedi)
- scegliere i mezzi e i metodi
- condurre in pratica l'attività didattica
- operare una valutazione come controllo (sull'operato dell'allievo e proprio)

La determinazione degli obiettivi si realizza

- Attraverso affermazioni esplicite (che cosa devono sapere fare esattamente)
- Definendo i criteri di valutazione del loro raggiungimento
- Cercando di renderli il più possibile osservabili
- Organizzandoli in forma gerarchica

E' utile che l'allievo di volta in volta sappia quale obiettivo ci si pone, così da creare i migliori presupposti di collaborazione da parte sua.

allievo		
età	sexso	capacità
obiettivi		
dove vogliamo arrivare	quali sono i nostri punti fissi di apprendimento	
metodo utilizzato	mezzi e strumenti da utilizzare	
esercizi		
valutazione		

Attenzione!!!

- Pochi istruttori programmano (planning scritto)
- Il tempo dedicato alla programmazione scritta è ridotto
- L'alibi è che non si può mai sapere in che condizioni si opererà
- La divergenza tra planning ed esecuzione è molto elevata
- La coerenza tra obiettivi e mezzi è data spesso per scontata

LA COMUNICAZIONE

Il "messaggio" non è necessariamente fatto di sole parole....

Non comunicare trasmette comunque all'allievo un messaggio ("l'Istruttore mi odia!", "l'Istruttore non mi vuole parlare!", "l'Istruttore vuole che risolva il compito da solo/a", "l'Istruttore non sa che cosa dirmi");

Quando si dà un messaggio (cioè si comunica) si trasmettono dei dati ma nello stesso tempo si possono facilmente suscitare delle emozioni (interesse o noia; coinvolgimento o allontanamento; desiderio di provare o repulsione verso una nuova prova; ecc.). Perciò anche attraverso i "messaggi" si stanno gestendo dei rapporti interpersonali;

L'Istruttore deve voler trasmettere il messaggio che ha in mente e per farlo in modo corretto deve saper controllare ciò che comunica (quanto - come - quando ... dire);

La comunicazione è un'estrinsicazione del proprio ruolo e della propria autorità. La cattiva comunicazione avvilisce tale ruolo mentre la buona comunicazione ne conferma ed esalta l'autorevolezza;

La comunicazione avviene attraverso le parole (comunicazione verbale), il tono il volume il ritmo usato nell'esprimere il messaggio (comunicazione para verbale), i comportamenti (comunicazione non verbale).

il messaggio deve essere

1. chiaro
2. adeguato
3. non contraddittorio
4. visibile e distinguibile
5. ridondante ma non monotono

Informazioni trasmesse a caso non raggiungono lo scopo di dare il corretto significato del messaggio che si vuole trasmettere.

Non basta una singola trasmissione perché il messaggio sia recepito in modo pieno ed adeguato. Occorrono dei rinforzi. Ciò significa che bisogna ripetere il concetto che si desidera sia appreso dall'allievo ma usando frasi e comportamenti diversi in modo da non risultare monotoni.

Comportamenti che ostacolano la comunicazione possono essere:

- parlare sull'altro: un modo per far intendere che non si intende dialogare e/o che si considerano non importanti o non corrette le affermazioni altrui; sollecitare soluzioni affrettate: l'Istruttore dà così la sensazione che non desideri più proseguire l'attività didattica (che è di per sé "comunicazione")
- rimproverare: in effetti il rimprovero è una forma di comunicazione (di ordine disciplinare) atta però a precludere forme immediatamente successive di comunicazione didattica
- etichettare l'allievo (in senso negativo) lo mette in una posizione di imbarazzo anche nei confronti del gruppo e lo obbliga ad isolarsi
- rigettare responsabilità, per lo più di fronte alla non riuscita dell'allievo di fronte ad un compito tecnico, lo carica della stessa responsabilità e lo si lascia "solo" senza il supporto dell'Istruttore
- far valere il proprio ruolo/status si avvicina molto al rimprovero e di solito si adotta nei confronti dell'intero gruppo più che un solo allievo
- negare i sentimenti altrui, nel senso di non accettare esternazioni psicologiche (eccessiva euforia, tristezza o rammarico per non riuscire ad avere successo, ricerca di confidenza con l'Istruttore, ...)
- contraddire per principio, un modo antipatico per far capire all'allievo che lo si considera incapace di affermazioni e/o comportamenti intelligenti.

L'allievo: *"Il processo didattico va costruito sulla **definizione di obiettivi** selezionati in relazione alla **condizione motoria, psicologica e mentale** dell'allievo proprio per orientare il processo verso la **massima efficacia**" (Madella, Cei, Londoni, Aquili)*

Preparando e realizzando l'attività di insegnamento occorre provvedere ad una accurata valutazione dell'impatto che la didattica produce nei confronti del sistema emotivo del soggetto che apprende: motivazioni, rapporto con l'istruttore, condizionamento sociale (inteso come quelle modificazioni che inevitabilmente avvengono nei rapporti interpersonali e in generale nel proprio - almeno - ambito sociale durante il processo di apprendimento).

Si conferma sempre più la necessità di costituire gruppi (6/10 allievi per istruttore) omogenei, dove l'omogeneità sempre meno facilmente si potrà fondare sul solo livello tecnico di partenza, bensì anche su elementi fisici (età, caratteristiche fisiche) e psicologici (motivazioni, ossia le aspettative che spingono un soggetto ad intraprendere e continuare piuttosto che interrompere una attività). Mentre gli elementi fisici e tecnici sono facilmente verificabili, diversa è la situazione per gli aspetti psicologici che possono subire modificazioni anche abbastanza frequenti non legate alla sola azione dell'istruttore.

FASI DELLO SVILUPPO

Alle prime età dello sviluppo sono associati fattori psico-fisici che permettono di orientare l'intervento dell'istruttore in modo adeguato e di tenerne conto al fine di prevedere quando orientarsi sugli elementi ludici, su quelli socializzanti, su quelli di realizzazione personale dell'attività didattica e sportiva; quando applicarli in via alternativa o cumulativa



apparato locomotore	aspetti psicologici
6/7 anni	
- La statura (sopratt. arti inf.) aumenta - L'aumento del peso rallenta - Lo scheletro è plastico e facilmente alterabile dalle eccessive sollecitazioni; - I legamenti articolari sono lassi; L'apparato muscolare è quantitativamente scarso e poco tonico.	- il gioco e la fantasia sono gli elementi dominanti. Il bambino passa dalla fase esplorativa a quella organizzativa e creativa; - è intelligente, concreto, riesce a costituire semplici schemi operativi e ad apprendere con una certa facilità; - passa dalla fase egocentrica a quella di socializzazione con il gruppo, all'interno del quale ricerca una propria identità e autorealizzazione, collaborando e facendo proprie le regole; - si rende disponibile ad accettare nuovi compiti da risolvere e si compiace dei propri progressi motori. Desidera essere gratificato nelle sue iniziative; - sono sempre presenti elementi di instabilità che possono portare a facile arrendevolezza e rinuncia di fronte alle prime difficoltà: ricerca una gratificazione immediata
maschi 8/11 anni - femmine 8/9 anni	
L'apparato locomotore tende a consolidarsi in quanto rallenta la forte spinta in altezza e aumentano i diametri del tronco	- definita "età della ragione" in quanto ad una più concreta intelligenza fa riscontro una maggiore consapevolezza di sé; - riesce a formulare concetti astratti, analizzando e valutando oggetti e situazioni da vari punti di vista; - la socializzazione e la partecipazione all'attività del gruppo, entro il quale definisce il suo ruolo, avviene con entusiasmo e forte motivazione nel perseguire obiettivi comuni; - molta importanza viene data al giudizio degli adulti sul proprio operato
maschi 12/13 anni - femmine 10/12 anni	
- lo scheletro cresce notevolmente in altezza evidenziando un forte incremento in lunghezza degli arti rispetto al busto (proceritas II[^]). Come conseguenza si determina una disarmonia morfocinetica; - non si è ancora completata, e alla notevole crescita delle ossa lunghe si contrappongono delle strutture articolari ancora in via di sviluppo; - l'apparato muscolare, pur migliorando nel trofismo generale, non è in sintonia col notevole sviluppo scheletrico;	- sono frequenti le variazioni di umore, scarsa disponibilità, insofferenza a giudizi sul proprio operato e nei confronti delle regole familiari e sociali; - il giudizio del gruppo di appartenenza può influenzare notevolmente la propria autostima e, di conseguenza, la maggiore o minore fiducia in se stessi.

maschi <13 anni - femmine <12 anni	
• l'apparato scheletrico, per tutto il periodo dell'adolescenza, va verso una progressiva definizione; • i muscoli migliorano la propria forza ed efficienza generale, quest'ultima inizia ad evidenziarsi soprattutto nei maschi.	• l'incertezza psicologica oscilla ancora tra fiducia e diffidenza verso il prossimo, desiderio di indipendenza e timore di perdere la protezione della famiglia, voglia di conoscere la realtà dell'adulto e tendenza a chiudersi in se stesso; • il bisogno di trovare e affermare la propria personalità porta facilmente a rifiutare i modelli comportamentali imposti o insegnati; • il punto di equilibrio di questo disagio psicologico, ansia, spirito di contraddizione e incoerenza, arriverà solo 3-4 anni più tardi.
adolescenza	
L'alternarsi di sensazioni ed emozioni legate al corpo chiede nei confronti degli adolescenti di dare un aiuto a comprendere la progressiva evoluzione dei cambiamenti, mediante un'informazione reale, in grado di collocare la pubertà all'interno della maturazione della persona. E' opportuno: 1. Accogliere con atteggiamenti comprensivi l'ansia dei ragazzi, evitando sia la drammatizzazione che la banalizzazione. 2. Evitare atteggiamenti eccessivamente autoritari volti a impartire norme e regole morali in modo coercitivo. 3. Evitare atteggiamenti lassisti e poco attenti ai problemi dei ragazzi, senza proporre punti di riferimento e di orientamento. 4. Il genitore dello stesso sesso informi il figlio circa i cambiamenti fisici prossimi, prendendo spunto sia dalle proprie esperienze, sia da conoscenze mediche e anatomiche specifiche. 5. Le altre figure di riferimento (educatori...) svolgano una concreta opera di sdrammatizzazione e di educazione alla realtà.	



L'APPRENDIMENTO è una **modifica** del comportamento **consolidata nel tempo** verso forme evolute e differenziate.

Risulta evidente come elementi essenziali siano:

- Il tempo di impegno motorio
- Il clima positivo
- L'informazione frequente e di qualità
- L'organizzazione del lavoro
- La motivazione

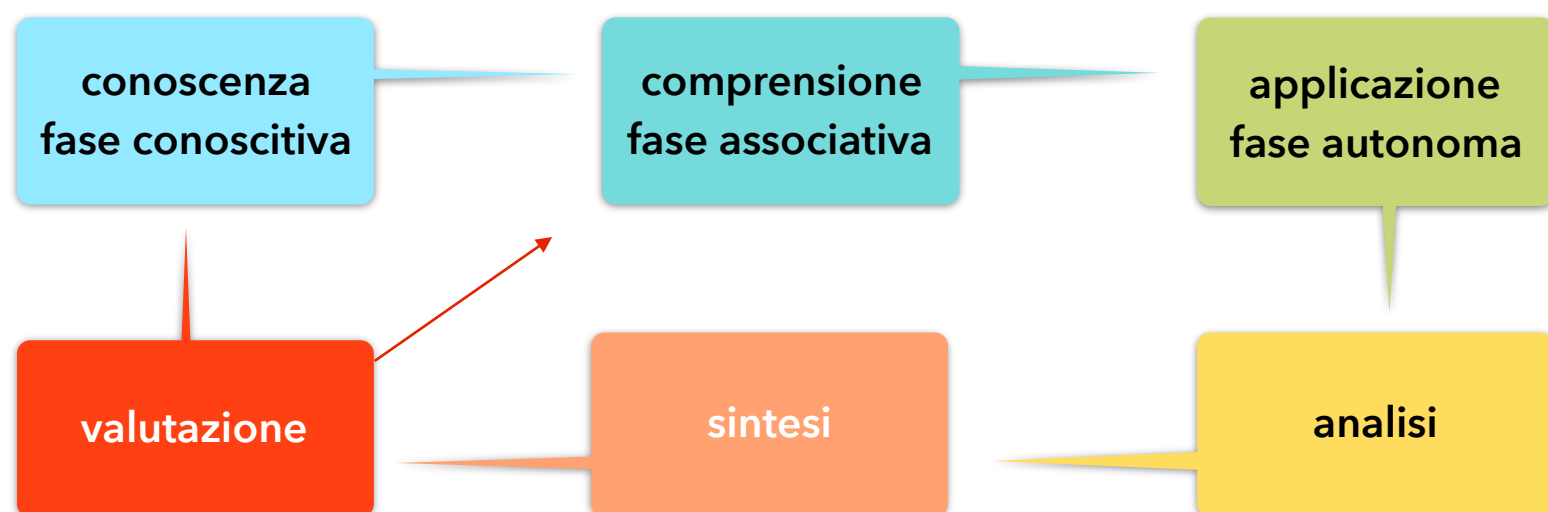
Sono **forme di apprendimento**

- Imitazione (l'Istruttore comunica con il proprio comportamento quello che c'è da fare e come farlo)
- Comprensione (l'Istruttore spiega all'allievo come eseguire una tecnica)
- Condizionamento (l'Istruttore agisce su fattori quali forza - velocità - resistenza per mettere l'allievo in condizioni di eseguire la tecnica)
- Prove ed errori
- Intuizione (insight)

L'apprendimento passa per tre fasi:

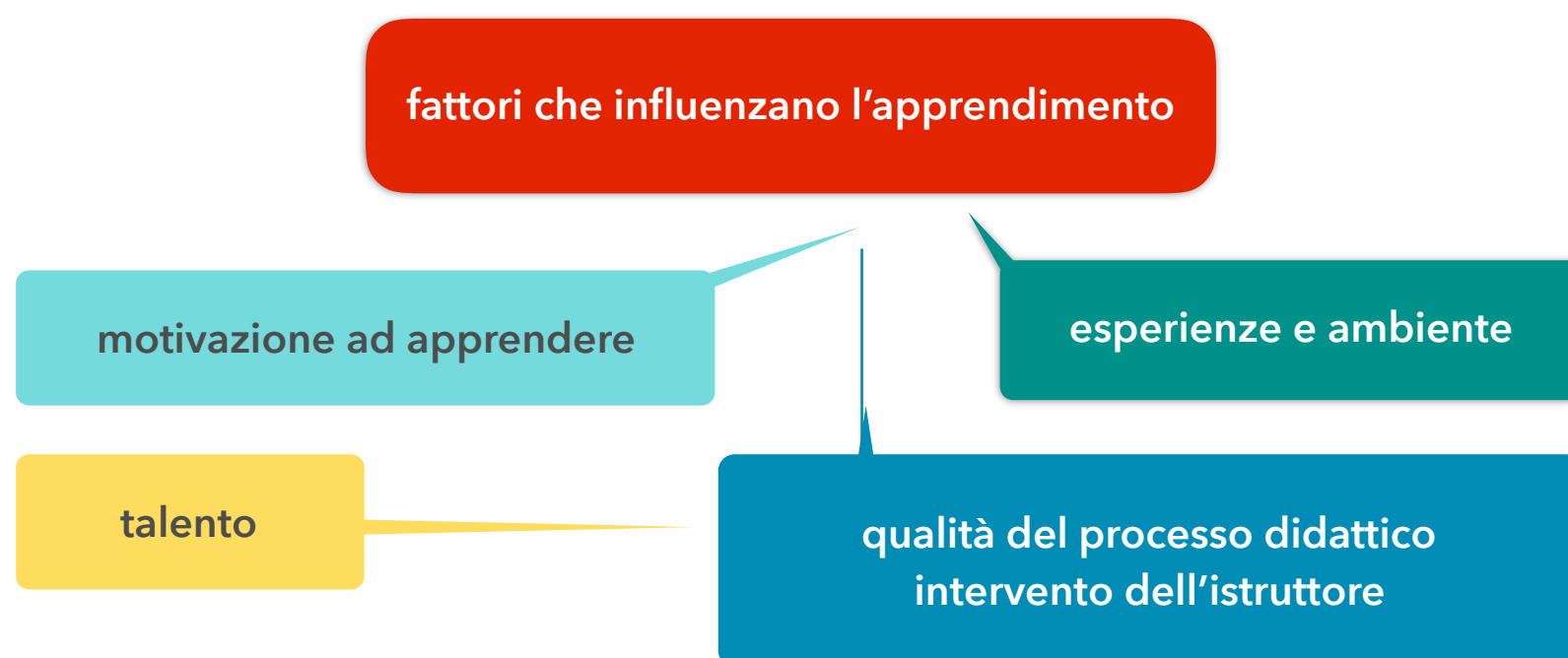
CONOSCITIVA - ASSOCIATIVA - AUTONOMA

che in uno schema potrebbero essere visualizzate nel modo seguente:



É opportuno rilevare come l'esperienza (prove - errori) rappresenti un'ulteriore forma di conoscenza e di (aiuto alla) comprensione. Si capisce come diventi fondamentale la cura dell'esecuzione.

Ciò è purtroppo particolarmente visibile quando le esperienze precedenti di chi non è più principiante non sono state adeguatamente e correttamente guidate verso l'apprendimento esatto.



Il "talento" è un fattore eventuale, di difficile identificazione e definizione. Tuttavia è innegabile che alcuni allievi siano portati ad apprendere più velocemente di altri. Spesso ciò è dovuto ad un migliore sviluppo delle *capacità motorie* possedute, legato a precedenti attività sportive (es. judo, nuoto, ginnastica, ecc.) o motorie in generale (danza, ecc.).

È pericoloso affidarsi al presunto talento dell'allievo. Molto più saggio è operare sugli altri elementi perché producano un'influenza positiva sul suo apprendimento. Primo fra tutti la **qualità del processo didattico**.

TEORIE DELL'APPRENDIMENTO

Possono essere così classificate:

- **Teoria Cognitiva:** spiega l'apprendimento come comprensione del significato di uno stimolo;
- **Teoria Motivazionale:** concepisce l'apprendimento come soddisfazione di bisogni;
- **Teoria Stimolo - Risposta:** è la più comune e spiega l'acquisizione di nuove forme di comportamento come reazione a determinati e ripetuti stimoli.

APPRENDIMENTO MOTORIO

Segue le stesse leggi dell'apprendimento. Anzi, il movimento è una delle prime forme di apprendimento (del bambino) che proprio attraverso questo sviluppa le sue prime strutture mentali.

Il movimento avviene tramite un'esatta regolazione degli impulsi provenienti dall'esterno. Il loro ordinamento è un processo mentale che impegna i livelli superiori del Sistema Nervoso Centrale.

Schema Corporeo: è la rappresentazione più o meno cosciente del corpo nello spazio, della postura dei vari segmenti, attraverso il quale l'individuo è in contatto con il mondo. Se lo schema corporeo non è sufficientemente strutturato si può ricorrere ad esercizi di coordinazione in progressivo aumento di difficoltà che interessino i vari arti del corpo.

Strutturazione spazio - temporale: è l'integrazione dello schema corporeo nell'ambiente. Il soggetto dotato e agile si ritrova con ambedue gli aspetti sviluppati in maniera ottimale. Quelli di normali capacità riescono bene in un'attività. La strutturazione spazio - temporale condiziona molto la possibilità di apprendimento e di esecuzione delle varie attività fisiche, soprattutto quelle che hanno bisogno di integrazione con elementi esterni (attrezzi) o si svolgono in ambiente variabile. Per migliorare questa caratteristica si consiglia l'esecuzione di esercizi con molte variazioni di ritmo.

Schema Posturale: lo schema posturale statico rappresenta l'atteggiamento normale di ognuno ed è in relazione con il tono muscolare. Lo schema posturale dinamico è un accomodamento che precede il movimento permettendone il corretto avvio e i successivi cambiamenti.

Immagine Motoria o Schema del Movimento: è un'imitazione interiorizzata di un atto motorio recepito con la vista o l'udito e di cui l'individuo abbia avuto esperienza (Piaget). Tutta l'attività infantile è la creazione di una serie di immagini motorie che il bambino acquisisce e che rimangono conservate in modo permanente. La difficoltà di strutturazione delle immagini è dovuta soprattutto se vi è uno scarso sviluppo dello schema corporeo e della strutturazione spaziotemporale o una difficoltà di percepire le immagini provenienti dall'esterno. L'esecuzione di diverse attività motorie facilita l'acquisizione degli schemi anche se vi è poca attinenza.

Schema Motorio: è la tappa successiva, cioè l'acquisizione di una sequenza di movimenti coordinati. Secondo Le Boulch è lo schema di un'azione «*la struttura di quest'azione che si conserva nel corso delle sue ripetizioni, consolidandosi con l'esercizio e applicandosi a situazioni variabili. È una serie completa di istruzioni atte a risolvere un dato problema*». Lo schema motorio si costituisce sulla base del grado di strutturazione dello Schema Corporeo.

EVOLUZIONE DELLE FASI DI APPRENDIMENTO

fase 1 comprensione del compito e coordinazione grezza	fase 2 coordinazione fine	fase 3 coordinazione avanzata
attività importante di verbalizzazione	attenzione rivolta a come fare	livelli di automatizzazione elevata e adattamento
errori molto differenti	errori piuttosto stabili e ricorrenti	forte capacità di autovalutazione
attenzione sul cosa fare e sugli obiettivi	scarso controllo consapevole automatizzazione	integrazione delle fasi del movimento in una unità superiore
spezzettamento del compito in compiti più piccoli e facili	grande importanza dell'apprendimento implicito	controllo sull'ambiente
dipendenza dall'istruttore o da informazioni sulla prestazione		
corso iniziazione	corso perfezionamento	avviamento all'agonismo

IL RUOLO CENTRALE DEI PROCESSI MENTALI

Le azioni tecniche sportive divergono quanto a "costo" e impegno mentale. Tanto più complessa è una tecnica tanto più elaborato sarà il processo mentale deputato alla sua realizzazione, memorizzazione e automatizzazione e tanto maggiore sarà l'impegno energetico richiesto.

La consapevolezza di ciò aiuta a gestire i **tempi** per l'insegnamento di determinate tecniche che devono diventare via via sempre più precise: quanto dedicare all'informazione prima dell'esercizio, quanto rinforzare l'esecuzione con consigli durante la sua realizzazione, quanto all'analisi posteriore.

I meccanismi attivati a livello cerebrale sono volti a:

- Recuperare informazioni dall'ambiente (**Percezione**)
- Analizzarle, tenendo conto di quelle già possedute (**Memoria**)
- Decidere la risposta motoria più appropriata (**Processi decisionali**)
- valutarne l'esecuzione e gli effetti (**sistemi di controllo e di feedback**)



LIMITI AL SUCCESSO DELL'AZIONE

INCOMPRENSIONE DEL COMPITO

INFORMAZIONE IMPRECISA

TEMPISTICA ERRATA

SCELTA ERRATA DELL'OBIETTIVO

SCELTA ERRATA SOLUZIONE MOTORIA O DEL TEMPO DELLA SUA ESECUZIONE

NON COOPERAZIONE

TIMORI O PAURE DURANTE L'ESECUZIONE



L'INSEGNAMENTO GLOBALE CONTRAPPOSTO A QUELLO ANALITICO

L'attività può essere semplificata nel modo in cui viene esercitata. In altre parole l'esecuzione di un compito può procedere nel suo insieme, oppure lo si può frazionare in unità secondarie o parti. In tal modo si hanno delle alternative: esercitarsi mediante il *metodo globale* o quello *analitico (o parziale)*.

È possibile dividere in parti molte attività a scopi didattici o insegnarle nella loro integrità. Di regola per le attività semplici ci vuole il metodo globale, mentre le attività difficili richiedono in un primo momento il metodo parziale e poi quello globale.

Ma come facciamo a stabilire ciò che è semplice e ciò che è complesso ai fini dell'apprendimento?

Si consiglia di attenersi a due criteri principali, cioè alla *complessità del compito* e all'*organizzazione del compito*, tenendo presente che la prima è in funzione dell'elaborazione dell'informazione e di quanto si pretende dalla memoria dell'allievo; l'*organizzazione del compito* si riferisce al carattere del rapporto che lega i suoi elementi.

Scendendo di più nei particolari, la *complessità del compito* tiene conto dei tipi e delle quantità di percezioni e di informazione a cui bisogna attenersi, nonché di quanto difficile sia ricordarsi ciò a cui rispondere e come. L'*organizzazione del compito* tiene conto dei tipi di movimento da compiere, del loro tempismo e della loro successione. Un compito molto organizzato è quello in cui le parti del corpo si possono sincronizzare nell'azione. Il compito poco organizzato è esattamente l'opposto.

Dovunque sia possibile è consigliabile il metodo globale in quanto fa risparmiare tempo. Ma l'apprendimento ricercato della meccanica di un movimento, specie di un movimento che richiede molti sottoprogrammi, consiglia di esercitarsi sulle parti fino a impararle abbastanza bene da riunirle insieme in una unità globale di movimento e di metterle in atto quasi automaticamente.



in funzione delle finalità (**obiettivi**) del Corso e nel rispetto delle **Norme Generali** per l'organizzazione dell'attività di Scuola Vela (Normativa F.I.V. - Ordinanze uffici pubblici competenti - ecc.).

Obiettivi - Individuare il livello tecnico a cui si vuol portare l'allievo specificando le competenze che deve dimostrare di aver acquisito al termine del corso

Norme Generali (esempio) Corso di Iniziazione

Requisiti obbligatori

- Idoneità medica alla pratica sportiva non agonistica
- Tesseramento FIV (copertura assicurativa)
- Affidamento (in caso di allievi minorenni)

- **Requisiti fortemente consigliati**

- Abilità al nuoto
- Inserimento in un gruppo di lavoro omogeneo
-

Rapporto istruttore/allievi (da verificare con la Normativa vigente)

minimo 1 istruttore/gommone ogni 10 allievi per il singolo

minimo 1 istruttore/gommone ogni 10 allievi per il doppio

Copertura assicurativa adeguata

Durata del Corso

- Numero di lezioni
- Cadenza delle lezioni
- Durata delle lezioni

Mezzi di assistenza da scegliere in funzione di

- Adeguatezza
- Dimensioni
- Materiale
- Potenza/Velocità
- Efficienza
- Regolarità (documenti e assicurazione)
- Rapporto mezzi/Barche
- Personale affidatario
- Mezzo ausiliario

Attrezzatura

- Attrezzatura di rispetto per le barche
- Dotazioni di sicurezza obbligatorie
- Dotazioni utili per le necessità in concreto

- Mezzi di comunicazione
- Cassetta di primo intervento

Materiale didattico

- Barche per la scuola
- Simulatore
- Boe di esercitazione
- Materiale di segnalazione (fischietto - bandiere - ecc...)

Mezzi e Strumenti

- Testi, opuscoli, dispense, ...
- Lavagna, lavagna luminosa, video, ...
- Telecamera, fotocamera, quaderno, ...
- ...

Programma del Corso

- Calendario del Corso
- Suddivisione oraria giornaliera delle lezioni
- Contenuti: Obiettivi didattici parziali (giornalieri)
 - Progressione delle difficoltà
 - Esercizi propedeutici
 - Esercizi facilitati
 - Esercizi complessi
 - Attività alternative ma ugualmente formative in caso di condizioni di impossibilità di effettuare un'uscita
- **Teoria (Iniziazione)**
 - Osservazioni ambientali: vento, costa, acqua, cenni meteo.
 - Nomenclatura, nodi principali, cenni sulla sicurezza in acqua.
- **Pratica (Iniziazione)**
 - Armare e Disarmare
 - Esercizi di acquaticità e di ambientamento (nuoto con il salvagente, scuffia e raddrizzamento, rollio, navigazione con la pagaia, ecc.)
- La tecnica delle manovre al simulatore
- Trasporto, varo e alaggio dell'imbarcazione
- Partire e fermarsi al gommone
- Barca ferma
- Navigazione al traverso
- Navigazione al traverso e manovre: orzare e poggiare
- La virata elementare al traverso

- Le andature: traverso, bolina, lasco e poppa
- L'abbattuta elementare al lasco
- Navigazione in fila e virate in bolina
- Navigazione in fila e abbattute al lasco e in poppa
- Esercizi con le boe
- Partenza e arrivo allo scivolo nelle varie condizioni di vento
- Manutenzione e rimessaggio dell'imbarcazione
- (La tecnica elementare dello spinnaker sul doppio)

Esercizi di educazione motoria

- Riscaldamento
- Esercizi di destrezza
- Esercizi di mobilità articolare
- Circuiti
- Stretching e lavoro di scarico



3. La lezione

Si sviluppa essenzialmente in 3 fasi.

PREPARAZIONE

ESECUZIONE

VALUTAZIONE

L'allievo si presenta ad un corso di vela per imparare a navigare, dunque la sua attenzione sarà prevalentemente rivolta alla fase esecutiva.

L'Istruttore deve fare in modo che l'esercitazione sia **formativa, piacevole, sicura**.

L'apprendimento del nostro sport si ha con la pratica e, a livello di iniziazione, quando l'allievo comincia a prendere in mano il timone. Le spiegazioni teoriche sulla tecnica di conduzione hanno effetto scarsamente positivo. Ci si deve limitare quanto più possibile a informazioni relative a norme di comportamento, sicurezza, abbigliamento più adatto, ecc..

FASE PREPARATORIA

PREPARAZIONE - In base al programma predefinito del Corso, l'Istruttore (con i suoi collaboratori) prepara e organizza tutti gli elementi necessari per la lezione, dai mezzi d'istruzione (barche scuola - gommoni) agli strumenti necessari (fischietto, boe, segnali visivi, simulatore, block notes, ecc.), al controllo dell'agibilità e della sicurezza delle aree (a terra e in acqua) interessate dallo svolgimento delle attività didattiche.

PRESENTAZIONE - Deve essere totalmente riferita a quanto si fa in acqua (uscita - esercizi - rientro) e deve essere quanto più possibile "pratica": l'azione a terra con

il simulatore, per esempio (postura in barca, movimenti elementari nelle prime manovre) rappresenta un buon metodo per fornire le informazioni utili all'esercitazione in acqua. Deve essere perfettamente coerente con la Dimostrazione

DIMOSTRAZIONE - È l'esecuzione della tecnica che sarà poi richiesta nell'esercitazione in acqua. La esegue l'Istruttore o un suo collaboratore. Gli elementi-chiave per la corretta esecuzione devono

essere sottolineati (con le parole) e ben evidenti (con i movimenti), L'essenzialità è qui fondamentale ai fini della chiara comprensione del compito che poi dovrà essere sviluppato dall'allievo.

Attenzione! Questa fase mira a favorire l'apprendimento dell'allievo, non a far vedere all'allievo quanto è bravo il suo istruttore. Non sono necessari riferimenti personali ("quando ero allievo io", "a me è capitato che ...", ecc.) o aneddoti in genere ("una volta è successo che ...", ecc.).

Un riassunto per punti-chiave aiuta sia l'istruttore sia l'allievo ad avere chiaro in modo inequivocabile quello che si va a fare e in che successione (*"Usciamo con E ci dirigiamo?.....esatto, alla boa rossa dove ci attende ... col gommone. Da qui fila indiana al traverso dietro a quel gommone; al fischio? ...bravi, tutti lasciano le scotte e rallentano; due fischi? ...esatto, si cazzano le scotte e si riparte. Per il rientro si procede? ...E a terra si disarmo e si lavano le barche. Molto bene"*).

FASE ESECUTIVA

USCITA (VARO) - Sicurezza dell'uscita e capacità nautiche si fondono. Quale che sia l'obiettivo didattico della lezione, durante il varo si devono seguire procedure standard. Questo aiuta l'allievo a crearsi degli schemi di comportamento (marinaresco) che

favorisce i corretti processi mentali anche per il periodo di esercitazione vera e propria in acqua.

ESERCITAZIONE - Il programma di un corso di iniziazione è già prestabilito, ma ogni esercizio può (e deve) essere modulato per difficoltà e complessità in funzione dei fattori che incidono sull'organizzazione dell'uscita:

- Livello degli allievi
- Età degli allievi
- Rapporto effettivo istruttori/allievi
- Rapporto effettivo mezzi di assistenza/barche
- Rapporto effettivo barche/allievi
- Condizioni meteo marine
- Caratteristiche dell'area di esercitazione
- Tempo disponibile
- Obiettivo didattico della lezione

È opportuno organizzare il momento vero e proprio di esercitazione dedicando una prima parte all'esercizio sviluppato nella lezione

precedente (naturalmente dal secondo giorno di lezione in poi), per poi passare all'esercizio o agli esercizi che rappresentano il miglior strumento didattico per consentire all'allievo di raggiungere l'obiettivo del giorno.

Il grado di difficoltà scelto per l'esercizio o gli esercizi deve essere tale da stimolare il senso di sfida nell'allievo che vuole riuscire, ma nello stesso tempo deve anche essere sicuramente conseguibile dall'allievo.

La capacità di calibrare adeguatamente l'attività a seconda degli allievi con cui si lavora è uno degli elementi maggiormente qualificanti un buon istruttore.



RIENTRO (ALAGGIO) - Valgono le considerazioni fatte per l'Uscita, tenendo però conto anche del fattore "stanchezza" (probabilmente più mentale che fisica) e di progressivo calo di concentrazione. È l'Istruttore a sollecitare l'impegno dell'allievo in questo finale. Per l'Istruttore non è ancora arrivato il momento dello "scarico" di attenzione.

FASE VALUTATIVA

Questa "fase" non sempre è temporalmente disgiunta da quella precedente. Durante l'esercitazione pratica è necessario fare subito delle osservazioni costruttive per l'apprendimento dell'allievo: in caso di uscita con l'Istruttore a bordo con l'allievo, quest'ultimo avrà bisogno di avere un immediato riscontro sulla qualità della sua esecuzione; se l'Istruttore si trova a gestire la lezione su un gommone dovrà prevedere dei momenti di pausa (di solito nel cambio da un esercizio ad un altro) per dare le informazioni attese dagli allievi.

Conclusa l'esercitazione in acqua è necessario poi fornire all'allievo gli opportuni rinforzi positivi (sottolineare ciò che di corretto è stato eseguito) e negativi (indicare i fattori limitanti che sono stati di ostacolo alla riuscita del compito).

ANALISI - L'uso di apposite "griglie" consente con relativa facilità di indirizzare la propria osservazione sugli elementi che per il tipo specifico di corso in atto aiutano l'apprendimento dell'allievo evitando di dare troppe notizie (prevalentemente negative) che procurano confusione e non chiarezza all'allievo:

corso iniziazione esercizio: fila indiana al traverso giorno	equilibrio	direzione	propulsione
manovre		orzare e poggiare	
assetti	posizione equipaggio		
regolazioni			cazzare e lascare

SINTESI - Dai dati raccolti attraverso l'analisi bisogna non considerare quelli che non sono strettamente necessari per l'obiettivo didattico della giornata e che rappresentano l'unico elemento su cui per il momento l'allievo deve concentrare la propria attenzione. Gli altri fattori rilevati serviranno all'istruttore per adeguare al meglio il successivo giorno di lezione o per far riferimento ad esperienze vissute casualmente dall'allievo per l'apprendimento di tecniche successive.

La sintesi rappresenta l'elemento significativo del *debriefing*: va fatta al più presto possibile dopo l'esecuzione dell'esercizio, deve fornire indicazioni **chiare e positivamente stimolanti**, nel contempo deve agevolare la costruzione di uno schema mentale secondo cui l'allievo sia progressivamente in grado di fare delle valutazioni **proprie** sulla qualità del compito eseguito.

Il *debriefing* solitamente parte con le sintesi positive, per passare poi agli errori, infine ai suggerimenti che stimolino la ricerca del miglioramento.

Chiedere interventi può dare agli allievi l'opportunità di comunicare i loro punti di vista (difficoltà, comprensioni o fraintendimenti, ecc.) e nello stesso tempo consente all'Istruttore di verificare che i concetti espressi siano stati recepiti.

VALUTAZIONE - Nella valutazione si deve fare riferimento tanto al comportamento di gruppo quanto a quello individuale, ponendo uguale accento su quanto di buono e corretto è stato fatto ma anche su quanto è migliorabile unitamente ad alcuni consigli su come poter migliorare. Fondamentale sarà la capacità dell'istruttore di rilevare l'effettivo miglioramento tecnico degli allievi.

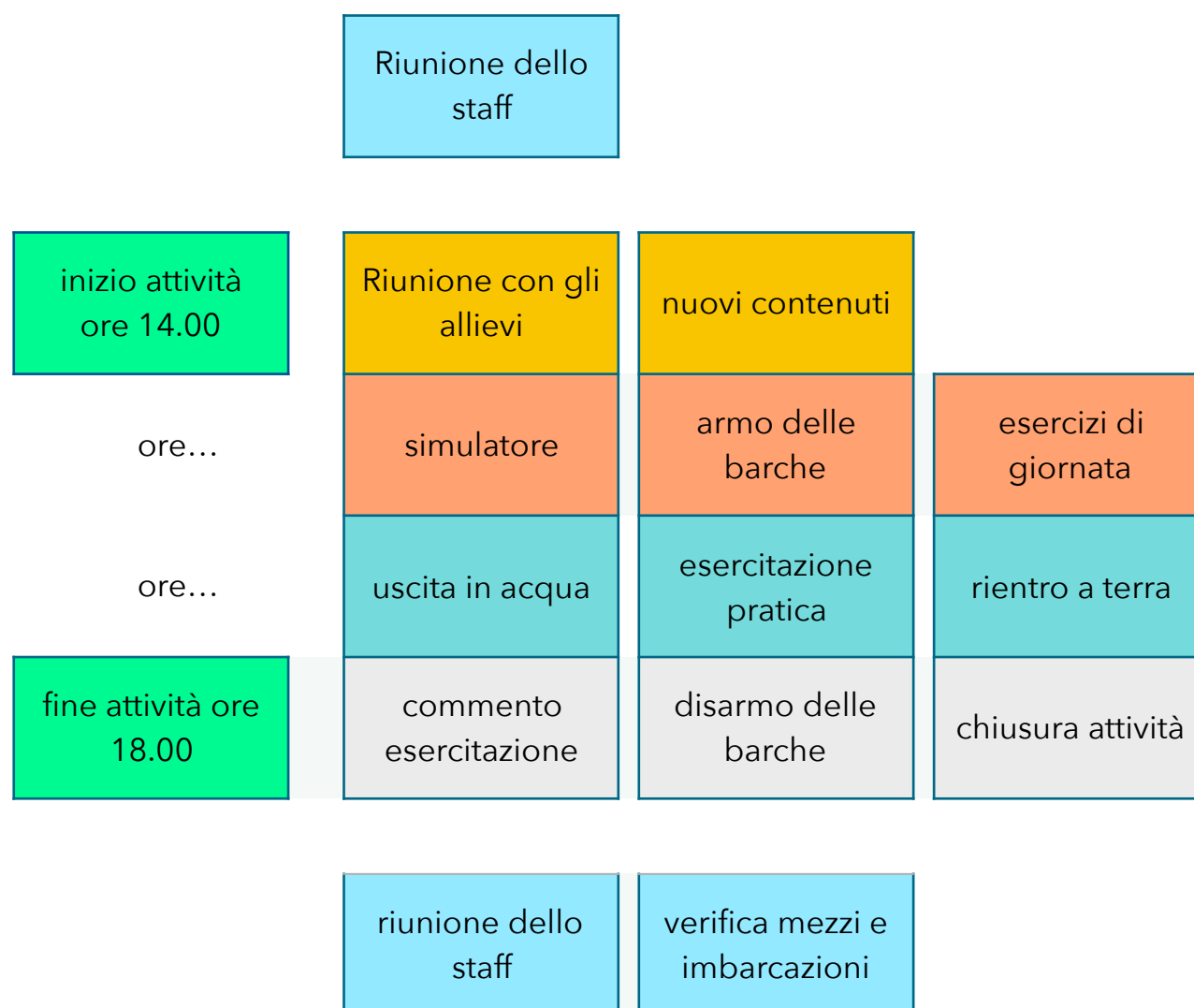


LA GESTIONE DEI TEMPI

Lo svolgimento delle **attività** richiede estrema attenzione al fattore **tempo** nel senso di **durata** (prevista e necessaria) delle attività che compongono la giornata di lezione:

Esempio:

Giornata di corso 14.00 - 18.00



Le attività dello staff non possono e non devono andare a toccare il tempo da dedicare all'attività degli allievi.

Il punto di partenza per **calcolare i tempi** delle varie fasi della giornata è nella considerazione di **"quanto tempo mi occorre per un'esercitazione pratica efficace?"**.

Esempio: 2° giorno di lezione di un corso di **iniziazione su 420**.

Esercizio: Fila indiana al traverso seguendo il gommone Obiettivo didattico: Direzione

"Qual è il tempo minimo per un allievo al timone per capire e riuscire in questo esercizio?
5 minuti?"

Tempo min. al timone = 5 min.

Perché tutti provino almeno 5 minuti a testa al timone questo esercizio mi occorrono **25 minuti effettivi** (senza cioè considerare i tempi "morti" per i cambi).

Il secondo punto da considerare sono i tempi per l'uscita e il rientro.

Il terzo le "prove pratiche a terra" (simulatore), analogamente a quanto è opportuno fare per la parte in acqua.

Il resto del calcolo di tempo disponibile viene di conseguenza.

4. Programma del corso d'iniziazione

Una volta assicurato l'impianto organizzativo, per raggiungere gli obiettivi prefissati occorre stabilire il percorso (**attività**) più adatto all'apprendimento degli allievi con cui in concreto si va a lavorare.

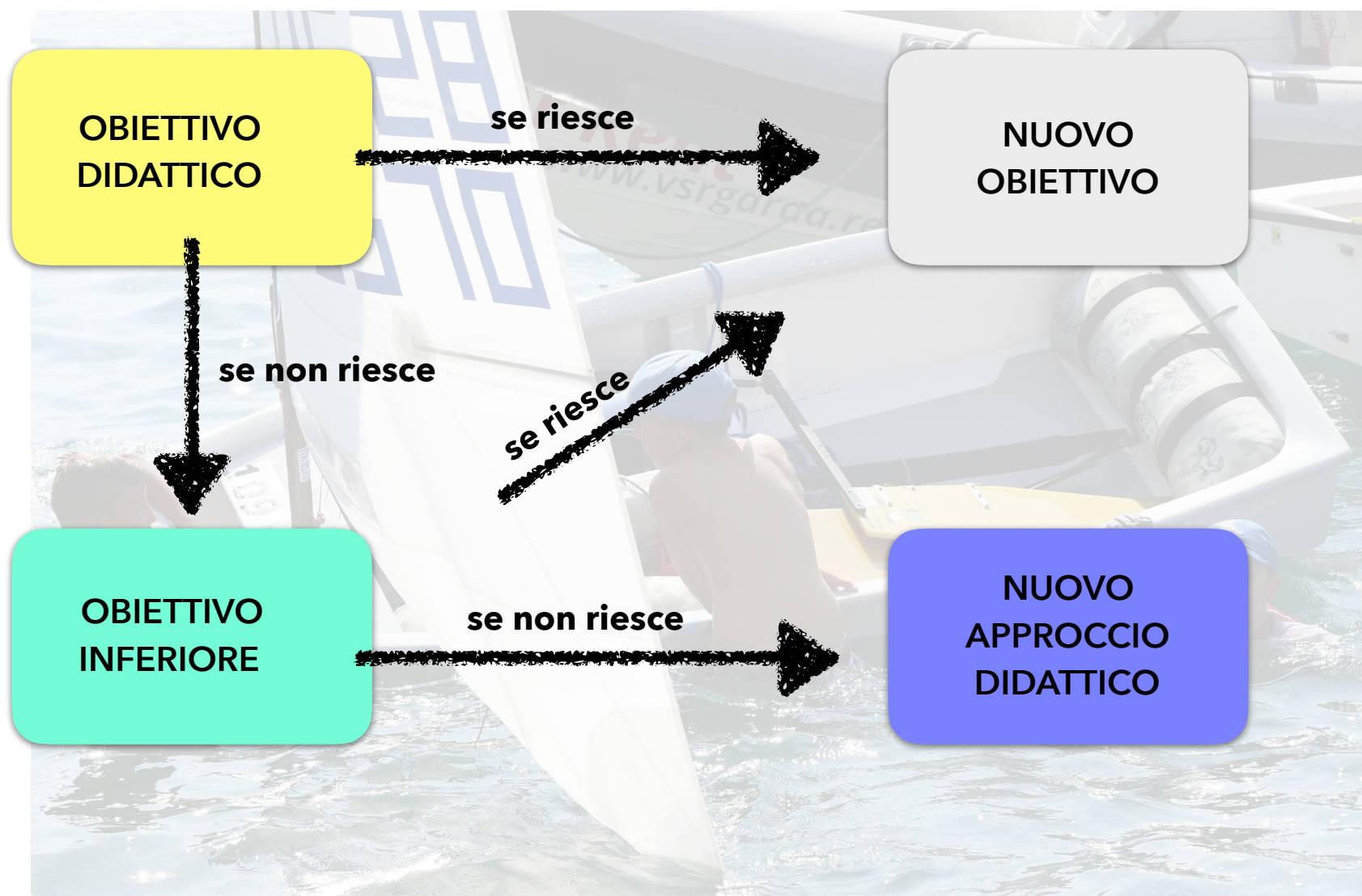
Il momento centrale di questa attività in progressione è rappresentato dagli **esercizi**.

Essi devono essere scelti in funzione degli obiettivi parziali (obiettivo didattico di ogni singola lezione) ed essere proposti secondo una logica sequenza di difficoltà/complessità:

- Esercizi propedeutici
 - si tratta di esercizi diversi da quello a cui preparano ma che contengono elementi utili per favorire il compimento dell'esercizio più complesso. Esempio: esercizio "finale" scuffia e raddrizzamento. Esercizi propedeutici giochi di equilibrio (rollare sulla barca armata, muoversi da poppa a prua e ritorno) giochi di acquaticità (passare da una barca all'altra andando in acqua e risalendo sempre legati alla cima che lega le barche fra loro, salire sullo scafo di una barca rovesciata a 180°, salire sulla deriva di una barca rovesciata a 90°, ecc.
 - Ogni esercizio ha comunque contenuti "propedeutici" agli esercizi più complessi che seguiranno nel Corso.
- Esercizi facilitati
 - *Esempio:* compiere un percorso navigando fra due boe (livello di difficoltà molto basso) oppure compiere lo stesso percorso ma manovrando girando attorno alle stesse due boe (livello di difficoltà maggiore)

- Esercizi in situazione complessa
 - Sono esercizi generalmente più adatti ad un livello almeno di perfezionamento, ma che possono trovare la loro applicazione in un corso di primo livello anche solo in funzione delle condizioni meteo marine:
Esempio: Rientro alla spiaggia in andatura portante con onda e frangente
- Situazioni di gioco reali
 - Anche in questo caso si tratta di tipi di esercizi più adatti ad un livello superiore a quello di principiante. Nondimeno si può quanto meno ipotizzare almeno un esempio a cui si dovrebbe sempre cercare di giungere a fine corso.
Esempio: Regata di fine corso

Se consideriamo l'apprendimento **un processo dinamico interpersonale** tra istruttore e allievo, diventa molto importante il metodo di insegnamento adottato. Quello più efficace per l'apprendimento dello sport della vela da parte di principianti si basa sulla proposta di situazioni facilmente risolvibili che favoriscono l'apprendimento attivo da parte dell'allievo, il quale viene stimolato a cercare le risposte ai problemi che gli vengono presentati dalle situazioni proposte dall'istruttore.



Gli aspetti tecnici che riguardano la conduzione di una barca a vela devono essere insegnati in modo graduale all'allievo nella maniera più possibile esatta.

Per aiutare gli allievi principianti all'apprendimento di una tecnica che risulta complessa, perché determinata dalla combinazione di più fattori, l'istruttore organizza il proprio lavoro stabilendo come obiettivi didattici tre aspetti tecnici fondamentali per la conduzione di una barca a vela:



FINALITÀ DEL CORSO D'INIZIAZIONE

Insegnare le regole fondamentali e le nozioni della corretta conduzione di una barca a vela con partenza e ritorno in punti prefissati navigando in tutte le andature e compiendo tutte le manovre elementari.

DURATA DEL CORSO

È consigliabile strutturare il Corso di iniziazione su un periodo comprendente 10 lezioni teorico-pratiche (ad esempio due moduli di 5 giorni, da lunedì a venerdì con un week end di pausa intermedia. Oppure 5 settimane consecutive comprendenti 2 pomeriggi di lezione ciascuna).

Spesso si verifica però la necessità di contrarre questo periodo nell'ambito di una sola settimana, di solito dal lunedì al sabato (esigenze legate soprattutto all'organizzazione delle vacanze da parte delle famiglie).

Si propone, di seguito, una serie di schede utilizzabili nelle due ipotesi (da 10 oppure da 6 lezioni):



MODULO DA 10 LEZIONI	
1° LEZIONE	acquaticità e ambientamento - scuffia e raddrizzamento
2° LEZIONE	posizione equipaggio e funzione timone - partire e arrivare al gommone - barca ferma
3° LEZIONE	andature: traverso e lasco - navigazione in fila indiana orzare e poggiare
4° LEZIONE	virata elementare - navigazione in fila indiana con variazioni di rotta
5° LEZIONE	andature: bolina - navigazione in fila indiana con virate a comando
6° LEZIONE	manovre: orzare e poggiare con le vele e con il peso
7° LEZIONE	andature manovre: da traverso a lasco regolando le vele e deriva, abbattuta
8° LEZIONE	andatura e manovre: poppa con spinnaker
9° LEZIONE	andature e manovre: utilizzo dello spinnaker sul doppio
10° LEZIONE	regole fondamentali di rotta: regata di fine corso

MODULO DA 6 LEZIONI	
1° LEZIONE	acquaticità e ambientamento - scuffia e raddrizzamento
2° LEZIONE	posizione equipaggio e funzione timone - navigazione in fila
3° LEZIONE	andature: traverso e boe
4° LEZIONE	andature: navigazione di bolina stretta percorso tra due boe
5° LEZIONE	andature: poppa e abbattute percorso tra boe in tutte le andature
6° LEZIONE	principali regole di rotta - percorso tra boe in tutte le andature

CORSO D'INIZIAZIONE ALLA VELA

IPOTESI SU 10 LEZIONI di 4-5 ore ciascuna

1^ giornata - obiettivi : armare e disarmare, ambientamento

- Verifica norme generali e presentazione del corso
- Ambientamento presso il Circolo
- Osservazione della barca
- Armare e disarmare
- Nodi
- Osservazioni ambientali
- Esercizi di acquaticità e ambientamento
- Scuffia e raddrizzamento
- Disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



**nuoto con salvagente
campana
ponte di barche
(schede 10 - 11 - 12)**

2^ giornata - obiettivi: uscita e rientro - distribuzione pesi - uso del timone

- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Posizione equipaggio e funzionamento timone
- Approfondimento armo barche
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



**uscita
navigazione con pagaia
partire e arrivare a vela al gommone
rientro
(schede 13 - 14)**

3^ giornata - obiettivi: controllo direzione

- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Andature: traverso e lasco
- Regolazione vela/e
- Orzare e poggiare
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



**ripasso
navigazione al traverso
fila indiana
rientro
(schede 15 - 16 - 17)**

4^ giornata - obiettivi: virata elementare e regolazione vele

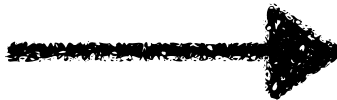
- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Approfondimento regolazione vela/e
- Cazzare e lasciare
- Prove al simulatore per la virata
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



ripasso
fila indiana orzando e poggiando
controllando la regolazione delle
vele e l'assetto
virate elementari
rientro
(schede 18 - 19 - 20 - 21)

5^ giornata - obiettivi: la bolina

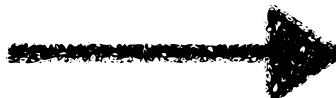
- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Andature: la bolina
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



ripasso
fila indiana
da traverso a bolina e viceversa
virate elementari a comando
rientro
(schede 21 - 22 - 23)

6^ giornata - obiettivi: governare con le vele o con il peso

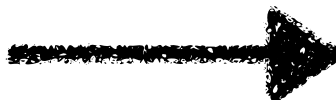
- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Chiusura del corso
- Saluti



ripasso
fila indiana
verifica dell'influenza delle
regolazioni delle vele e dei pesi
sulla direzione
rientro
(schede 24 - 25)

7^ giornata - obiettivi: lasco e abbattute da lasco a lasco

- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Approfondimento regolazione vela/e
- Prova dell'abbattuta al simulatore
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



ripasso
fila indiana da traverso a lasco
regolando le vele, peso e deriva
abbattute lasco lasco
rientro
(schede 26 - 27 - 28 - 31)

8^ giornata - obiettivi: poppa

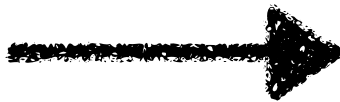
- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Approfondimento regolazione vela/e e posizione in barca
- Prove con lo spinnaker al simulatore
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



ripasso
fila indiana da traverso a poppa
percorsi tra boe
rientro
(schede 29 - 31 - 32)

9^ giornata - obiettivi: manovre e navigazione in tutte le andature

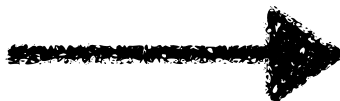
- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Regole fondamentali di rotta
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



ripasso
fila indiana al traverso con manovre
percorsi tra boe
rientro
(schede 30 - 31 - 32)

10^ giornata - obiettivi: uscita, navigazione e rientro in autonomia

- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



ripasso
percorsi tra boe
rientro
(schede 30 - 31 - 32 - 33)

CORSO D'INIZIAZIONE ALLA VELA

IPOTESI SU 6 LEZIONI di 4-5 ore ciascuna

1^ giornata – obiettivi : armare e disarmare, ambientamento

- Verifica norme generali e presentazione del corso
- Ambientamento presso il Circolo
- Osservazione della barca
- Armare e disarmare
- Nodi
- Osservazioni ambientali
- Esercizi di acquaticità e ambientamento
- Scuffia e raddrizzamento
- Disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



nuoto con salvagente
campana
ponte di barche
rientro

2^ giornata – obiettivi: uscita e rientro - distribuzione pesi - uso del timone

- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Posizione equipaggio e funzionamento timone
- Approfondimento armo barche
- Effetti di base sulla/e vela/e
- Prove al simulatore
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



uscita
traversi in area delimitata
traversi tra due boe
barca ferma
rientro

3^ giornata – obiettivi: controllo direzione - virata

- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Andature: traverso e lasco
- Approfondimento regolazione vela/e
- Orzare e poggiare
- Prove al simulatore per la virata
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



ripasso
traversi tra due boe
fila indiana
raggiungere una boa
virate guidate
rientro

4^ giornata - obiettivi: regolazione vele - bolina stretta

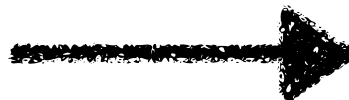
- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Andature: bolina stretta
- Approfondimento regolazione vela/e
- Cazzare e lascare
- Prove al simulatore per la bolina
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



ripasso
navigazione tra due boe
fila indiana
raggiungere una boa al vento
bordeggi guidato
rientro

5^ giornata - obiettivi: andatura di poppa - abbattuta Verifica e chiarimenti giornata precedente

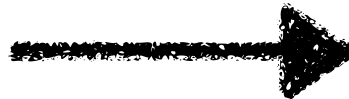
- Andature: la poppa
- L'abbattuta
- Prove al simulatore per l'abbattuta
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Saluti



ripasso
bordeggi tra due boe
fila indiana
navigare sottovento ad un'altra
imbarcazione
abbattute guidate
percorso fra boe in tutte le andature
rientro

6^ giornata - obiettivi: autonomia dell'uscita

- Verifica e chiarimenti giornata precedente
- Norme sulla navigazione
- Principali regole di rotta
- Spiegazione esercizi e uscita
- Esercitazione in acqua
- Rientro e disarmo
- Commento e interventi
- Chiusura del corso
- Saluti



ripasso
fila indiana
bordeggi libero
crociera in flotta
regata
rientro

Fase	n° scheda	attività / esercizio	obiettivo didattico
navigazione	13	varo e alaggio dell'imbarcazione	sicurezza
	14	partenza e ritorno al gommone o al pontile	sicurezza - direzione - propulsione
	15	barca ferma	propulsione
	16	navigazione individuale al traverso, fermarsi e ripartire utilizzando la scotta	direzione - propulsione
	17	navigazione al traverso, orzare e poggiare utilizzando il timone	direzione
	18	virata elementare	direzione
	19	navigazione in fila al traverso	direzione - propulsione
	20	navigazione in fila al traverso, virata e inversione di rotta	direzione - propulsione
	21	navigazione in fila al traverso, orzare e poggiare controllando l'assetto	direzione - equilibrio - propulsione
	22	navigazione al traverso in fila indiana modificando la rotta di bolina	direzione - equilibrio - propulsione
	23	navigazione di bolina con virate	direzione - equilibrio - propulsione
	24	navigazione di bolina si orza e si poggia con le vele	direzione
	25	navigazione di bolina si orza e si poggia con il peso	direzione - equilibrio
	26	navigazione al traverso e modifica della rotta fino all'andatura di lasco	direzione - equilibrio - propulsione
	27	abbattuta elementare al lasco	direzione - equilibrio
	28	navigazione al lasco e abbattute in fila	direzione - equilibrio
	29	navigazione dal traverso al lasco e infine alla poppa	direzione - equilibrio - propulsione
	30	navigazione in fila con virate ed abbattute	direzione - equilibrio - propulsione
	31	esercizi con le boe	direzione - equilibrio - propulsione
	32	navigare con lo spinnaker (tecnica sul doppio)	direzione - equilibrio - propulsione
	33	attracco e partenza in varie situazioni	sicurezza

Principi di responsabilità giuridica in capo all'Istruttore di vela

L'Istruttore di vela promuove, insegna e sviluppa i temi della vela ed, in parte, favorisce la crescita anche sociale, fisica e morale, degli allievi che gli sono affidati; Svolge, quindi, la propria funzione sul duplice binario di insegnante delle tecniche nautiche e di educatore.

Si occupa di soggetti per nulla o poco esperti, con funzioni prettamente d'insegnamento, con la conseguente responsabilità che ricade sul comportamento tenuto.

Il Suo comportamento dovrà considerare sia la pericolosità dello sport praticato sia le capacità e le facoltà di apprendimento dell'allievo. Una responsabilità sarà ravvisabile quando sia riscontrabile un difetto o una omissione nell'esercizio dei suoi comportamenti, quando non si siano adottate tutte le cautele doverose che la situazione richiedeva nonché quando si siano impartite disposizioni che la situazione sconsigliava.

Le funzioni di educare e vigilare, lasciano facilmente intendere la sussistenza in capo ad esse di obblighi di garanzia, per meglio tutelare i beni giuridici degli allievi che questi ultimi, spesso minori, non sono pienamente in grado di proteggere in modo adeguato; poiché nell'esercizio della pratica sportiva della vela si possono verificare situazioni che determinano rischi per l'incolumità degli allievi e/o di terzi estranei e quando l'evento dannoso si sia concretizzato, si tratterà di verificare se esso sia, in qualche modo, riferibile alla condotta attiva od omissiva dell'istruttore di vela, al fine di individuarne l'eventuale responsabilità sotto il profilo civile, penale o semplicemente sportivo ed etico.

La responsabilità che genera le maggiori preoccupazioni è certamente quella derivante dalla vigilanza sugli allievi di minore età.

Esistono due tipi di responsabilità giuridica, in relazione al tipo di norma di legge che è violata: la responsabilità penale e la responsabilità civile.

La responsabilità penale si configura quando si è responsabili di un reato e la legge prevede l'erogazione di una pena che può implicare o la restrizione della libertà personale (arresto o reclusione) o la condanna ad una multa o ammenda.

Il reato è caratterizzato dall'elemento del dolo o della colpa, a seconda della condotta tenuta dal reo del fatto lesivo.

La responsabilità civile si ha, invece, quando si è responsabili di un fatto che abbia causato un danno a terzi, con conseguente obbligo di risarcimento al danneggiato. La responsabilità civile viene, a sua volta, suddivisa in due categorie:

diretta: quando il responsabile ha lui stesso provocato il danno, oppure non ha impedito, con il proprio comportamento che un'altra persona lo provocasse;

indiretta: quando si è chiamati a rispondere di un fatto compiuto da altra persona o cosa di cui si risponde giuridicamente.

Gli artt. 2043, 2044 e 2045 del c.c. stabiliscono chiaramente che *qualunque fatto, doloso o colposo, che cagiona ad altri un danno ingiusto, obbliga colui che ha commesso il fatto a risarcire il danno.*

In tema di responsabilità civile degli Istruttori per i danni cagionati da fatti illeciti di loro allievi, il dovere di vigilanza ad essi imposto dall'art. 2048, comma 2, c.c. non ha carattere assoluto, bensì relativo, occorrendo correlarne il contenuto e l'esercizio in modo inversamente proporzionale all'età e al normale grado di maturazione degli alunni, di modo che, con l'avvicinamento di costoro alla maggiore età, l'espletamento di tale dovere non richieda la continua presenza degli insegnanti, purché non manchino le più elementari misure organizzative dirette a mantenere la disciplina tra gli allievi.

Tuttavia, in base al Codice Civile, non risponde delle conseguenze del fatto dannoso, chi non aveva la capacità di intendere o di volere nel momento in cui ha commesso il fatto, salvo che lo stato d'incapacità derivi da sua colpa.

È noto, infatti, che solo con la maggiore età si acquista la generale capacità di agire (art. 2, primo comma, c.c.), intesa quale attitudine alla cura dei propri interessi.

La capacità di agire comporta l'idoneità del soggetto a provocare la costituzione di effetti giuridici, ad incidere su di essi, a mettere in moto meccanismi per mezzo dei quali poter fronteggiare, a livello risarcitorio, l'eventuale responsabilità civile per fatto illecito; l'unica soluzione preventiva è la stipula di un contratto assicurativo; consigliabile, a tal proposito un premio che copra sia i danni a terzi sia quelli alla propria persona, nell'ambito dell'espletamento delle proprie funzioni.

Gli artt. 2046, 2047 e, per i minori, l'art. 2048 del c.c. cercano di individuare, dal punto di vista dell'attribuzione della responsabilità, il soggetto che risponde quando l'autore di un danno è un soggetto incapace di intendere o di volere.

Per il danno cagionato da minori non emancipati e/o da adulti incapaci, l'art. 2047

c.c. dispone che "In caso di danno cagionato da persona incapace di intendere o di volere, il risarcimento è dovuto da chi è tenuto alla sorveglianza dell'incapace, salvo che provi di non aver potuto impedire il fatto".

È questa la cosiddetta culpa in vigilando.

Tale disposizione può essere applicata nel caso di allievi in giovanissima età, quali quelli affidati ad una Scuola Vela (ovvero ad allievi più grandi, ma in particolari situazioni, quali quelli portatori di handicap).

L'incapacità di intendere o di volere si presume nei minori non emancipati;

Va valutata attentamente nei minori che sono in una fascia di età intermedia, deve essere valutata , caso per caso, nei minori prossimi alla maturità.

L'art. 2048 c.c. così recita: *"Il padre e la madre, o il tutore, sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei figli minori non emancipati o delle persone soggette alla tutela, che abitano con essi.*

I precettori e coloro che insegnano un mestiere o un'arte sono responsabili del danno cagionato dal fatto illecito dei loro allievi e apprendisti nel tempo in cui sono sotto la loro vigilanza.

Le persone indicate dai commi precedenti sono liberate dalla responsabilità soltanto se provano di non aver potuto impedire il fatto".

I minori che non sono incapaci di intendere o di volere sono responsabili in proprio e la responsabilità dei genitori, dei precettori e dei maestri d'arte è solo aggiuntiva. In definitiva, perché non ricada la responsabilità del fatto lesivo sull'operato dell'Istruttore è necessario che quest'ultimo, nell'espletamento delle proprie funzioni, abbia operato con la dovuta diligenza richiesta al " buon padre di famiglia". La giurisprudenza ha esteso l'elencazione delle persone responsabili, di cui all'art. 2048 c.c., purché sussista il potere di direzione e controllo sugli atti degli allievi, a tutti coloro che svolgono mansioni di istruttori, di insegnanti e di vigilanza dei minori, tra cui gli allenatori sportivi.

É da ritenere che la responsabilità sussista tanto nell'ipotesi di atti dannosi compiuti dagli allievi nei confronti di terzi, quanto nell'ipotesi di danni che gli alunni possano procurare a se stessi con la loro condotta.

L'istruttore di vela è responsabile del danno causato dall'allievo a sé medesimo durante la lezione, a meno che non dimostri che il gesto auto lesivo dell'allievo si sia svolto con imprevedibilità e repentinità tali da rendere impossibile ogni intervento dell'istruttore.

L'Istruttore risponde dei danni cagionati dall'atto illecito compiuto da un allievo in danno di un altro nel tempo in cui essi sono sottoposti alla sua vigilanza se non prova, ex art. 2048 c.c., di non aver potuto impedire il fatto e quindi dimostrando di avere esercitato la vigilanza sugli allievi nella misura dovuta, adeguata alla circostanza e che gli sia stato impossibile impedire l'atto illecito per la sua repentinità e imprevedibilità, tale da non consentirgli un tempestivo efficace intervento.

Al fine di accertare la prevedibilità del fatto, che è condizione per stabilire la possibilità di prevenirlo, si fa riferimento anche alla sua ripetitività o ricorrenza statistica, non astrattamente intesa, ma correlata al particolare ambiente in cui si svolge.

In questo caso vige il principio dell'inversione dell'onere della prova, ovvero sulla base del principio di "presunzione di colpa" L'istruttore dovrà dimostrare di avere attivato tutti i metodi preventivi atti a evitare l'evento dannoso.

Il dovere di vigilanza di cui sono investiti anche gli Istruttori prevede una responsabilità "aggravata", in quanto essa si basa sulla presunzione, sia pur relativa, di colpevolezza per un negligente adempimento dell'obbligo di sorveglianza sugli allievi.

La presunzione di colpa di cui all'art. 2048, comma 2, c.c. non può ritenersi applicabile nel caso in cui l'allievo sia persona maggiore d'età, dovendosi presumere che, all'interno della stessa disposizione, il legislatore non abbia voluto riservare agli Istruttori un trattamento deteriore rispetto a quello dei genitori, dilatando la loro responsabilità oltre il limite temporale della minore età del danneggiante.

Vi sono poi due limiti importanti alla responsabilità degli istruttori: quello temporale e quello territoriale.

I limiti temporali si riferiscono all'orario in cui l'Istruttore esercita la propria attività e la vigilanza sui minori ad esso affidati.

Il limite territoriale è costituito normalmente dal club e dalle sue pertinenze, in concreto l'istruttore non ha la possibilità materiale di seguire "passo passo" tutti gli allievi presenti: egli quindi dovrà predisporre, con un minimo di comportamento prudentiale, tutti quegli accorgimenti che possano prevenire eventi dannosi. L'Istruttore non solo deve trovarsi nell'impianto sportivo prima dell'inizio della lezione/allenamento per assistere all'ingresso dei suoi allievi, ma deve rimanervi finché gli stessi non siano usciti, al termine dello stesso, con l'obbligo di accompagnare, alla fine dell'orario, gli allievi fino all'uscita del club o del centro velico.

É da ritenere che l'affidamento di un minore, effettuato dai genitori ad una società sportiva, comporti per questa e per chi agisce su suo incarico, il dovere di vigilare il minore, controllando, con la dovuta diligenza e con l'attenzione richiesta dall'età e dallo sviluppo psicofisico, che questi non venga a trovarsi in situazioni di pericolo con conseguente possibilità di pregiudizio per la sua incolumità.

Tale vigilanza deve essere esercitata dal momento iniziale dell'affidamento, sino a quando ad essa si sostituisca quella effettiva o potenziale dei genitori, senza che possano costituire esimenti della responsabilità dell'istituto le eventuali disposizioni date dai genitori (come ad esempio, quella di lasciare il minore senza sorveglianza in un determinato luogo) potenzialmente pregiudizievoli per il minore, derivandone, ove attuate, una situazione di possibile pericolo per l'incolumità dello stesso. Discende dai richiamati principi l'inopportunità di adottare disposizioni interne alla società sportiva dirette a richiedere ai genitori degli alunni la "autorizzazione" al rientro a casa di questi ultimi non

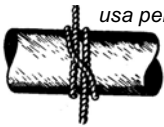
accompagnati da soggetto maggiorenne (nel gergo in uso, tali autorizzazioni vengono definite "liberatorie", concretizzandosi in formule di esonero da responsabilità della società per gli eventuali danni conseguenti alla descritta situazione).

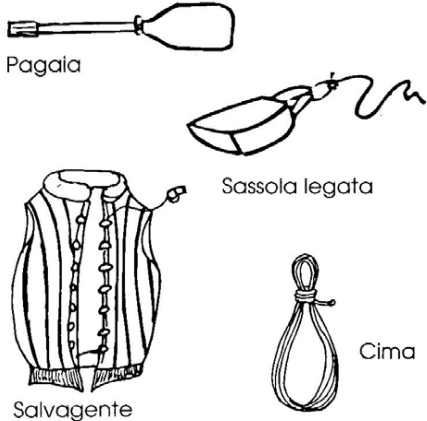
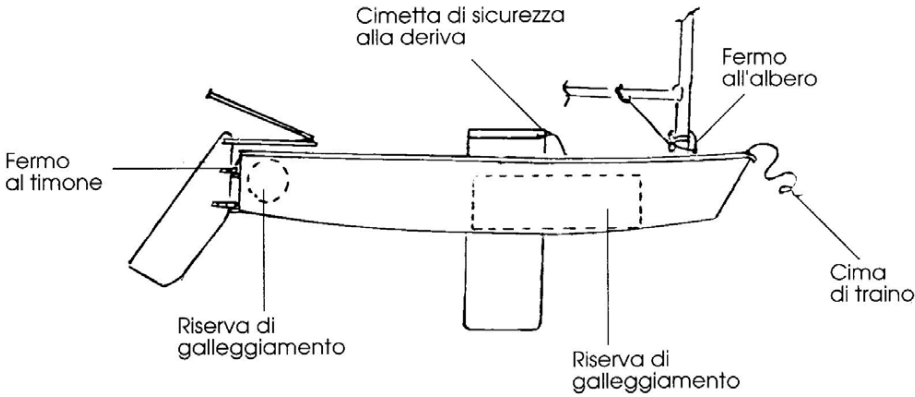
Simili autorizzazioni, infatti, lungi dal costituire causa esimente la responsabilità della società per le lesioni eventualmente subite dall'allievo dopo l'uscita dall'impianto sportivo, possono costituire avallo e prova della consapevolezza da parte della società stessa e dei suoi addetti alle modalità di "uscita" dall'impianto sportivo degli allievi, con la conseguenza di risolversi, sul piano probatorio di un eventuale giudizio risarcitorio, in un'ammissione implicita della omissione di vigilanza sugli stessi.

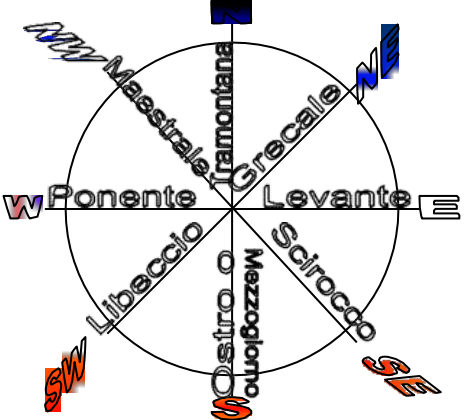
Il soggetto cui riaffidare gli allievi all'uscita dall'impianto sportivo deve essere maggiorenne.

PROGRESSIONE DIDATTICA DELLE SCHEDE OPERATIVE

fase	n° scheda	Attività/esercizio	Obiettivo didattico
A terra	1	I nodi	Sicurezza
	2	Controllo dotazioni di sicurezza	Sicurezza
	3	Osservazioni ambientali e cenni di meteorologia	Sicurezza e conoscenza ambiente
	4	Osservazione dello scafo e della sua attrezzatura	Conoscere lo scafo e le sue parti principali
	5	Osservazione e armo della vela sull'attrezzatura	Armare la barca e conoscere la vela
	6	Simulatore	Simulare le manovre a terra
	7	Orzare, poggiare,	Direzione equilibrio
	8	Trasportare l'imbarcazione con il carrellino	Sicurezza Prevenzione
	9	Manutenzione e rimessaggio	Manutenzione dello scafo e delle attrezzature

A TERRA	1
ESERCIZIO: I nodi	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza
SVOLGIMENTO: L'Istruttore illustra agli allievi i nodi principali mostrandone l'uso in situazioni reali. Gli allievi provano a ripeterne l'esecuzione	
	<i>I nodi mostrano più di ogni altra cosa la capacità del marinaio. Di notte o di giorno, in qualsiasi condizione di tempo e di mare, capita sempre di dover intervenire a fare i nodi. Un nodo malfatto può causare danni. La lentezza eccessiva nel fare il nodo può significare ripetere la manovra e talvolta renderla impossibile. I nodi marinareschi devono rispondere a tre requisiti:</i> • Essere semplici nell'esecuzione • Non devono allentarsi o sciogliersi da soli • Devono essere sciolti con facilità e velocità, qualcuno anche se con una certa tensione sul cavo
<i>Di seguito mostriamo i nodi fondamentali per un corso di iniziazione:</i>  NODO SAVOIA: si fa ad un'estremità di un cavo per impedire che si sfili da un bozzello o da un passacavo  NODO BANDIERA SEMPLICE: si usa per legare la drizza alla gassa della bandiera, ma si usa anche per annodare due cavi di spessore differente.  NODO PIANO: si usa per legare assieme due cavi di uguale spessore. Si  GASSA D'AMANTE SEMPLICE: si usa quando si deve fare un anello che non stringa ad una estremità di un cavo. Non scorre e si scioglie facilmente. stropi.  NODO PARLATO SEMPLICE: si usa per legare un cavo a se stesso dopo averlo fatto passare dentro un anello o attorno a una bitta. Non scorre e si scioglie facilmente.	
VERIFICA: L'Istruttore controlla che i nodi siano eseguiti in modo corretto e che rispettino le caratteristiche dei nodi marinari.	

A TERRA	2
ESERCIZIO: Controllo dotazioni di sicurezza	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza
SVOLGIMENTO: Gli allievi devono verificare che la barca abbia le dotazioni di sicurezza previste e devono indossare il salvagente durante lo svolgimento delle attività.	
 <i>Il salvagente va indossato da quando ci si prepara ad andare in acqua a dopo essere rientrati a terra.</i>	 Pagala Sassola legata Salvagente Cima  Fermo al timone Riserva di galleggiamento Cimetta di sicurezza alla deriva Fermo all'albero Riserva di galleggiamento Cima di traino
VERIFICA: L'Istruttore controlla che ogni barca abbia le dotazioni di sicurezza e che gli allievi indossino correttamente il giubbotto salvagente dall'uscita in acqua fino al rientro a terra.	

A TERRA	3
ESERCIZIO: Osservazioni ambientali e cenni di meteorologia	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza e conoscenza dell'ambiente
SVOLGIMENTO: L'Istruttore fa eseguire agli allievi osservazioni relative all'ambiente dove si svolge l'attività in acqua, anche in riferimento alla "rosa dei venti".	
	<i>Fin dall'inizio del Corso l'attenzione dell'allievo deve essere rivolta a conoscere e a "sentire" il vento in modo da poterne determinare la direzione e l'intensità. Lo sport della vela, che è sport d'intelligenza e di attenzione, richiede a chi lo pratica una sensibilità quasi istintiva al vento e alle condizioni meteorologiche in generale, sensibilità che si acquista progressivamente con l'osservazione continua e attenta di come il vento si forma, si rafforza o si smorza. I venti vengono denominati in base alla loro direzione, mentre localmente hanno denominazioni variabili da posto a posto, specialmente sui laghi.</i>
OSSERVARE:	
	LA SUPERFICIE DELL'ACQUA: Altezza e direzione dell'onda
LA CORRENTE Direzione della corrente su una boa	
	LA GEOGRAFIA Conformazione della costa e morfologia del terreno
IL VENTO Direzione e tipologia (costante, a raffiche, ecc.)	

A TERRA	4
ESERCIZIO: Osservazione dello scafo e della sua attrezzatura.	OBIETTIVO DIDATTICO: Conoscere lo scafo e le sue parti principali.
SVOLGIMENTO: L'Istruttore illustra agli allievi lo scafo e le sue parti, posiziona il timone e la deriva e ne indica l'impiego.	
VERIFICA: L'Istruttore chiede agli allievi di ripetere la nomenclatura e il significato delle varie parti della barca e dell'attrezzatura.	

Durante l'osservazione di un Optimist a terra si stimola la curiosità degli allievi invitandoli a ripetere i nomi e a definire il significato delle varie parti: scotta, bozzello, cinghia, timone, barra, ecc.

Osservando un 555FIV, con l'albero già posizionato, si illustra la differenza tra manovre fisse e manovre correnti e si può indicare il significato e l'uso di tutte le parti principali.

A TERRA	5
ESERCIZIO: Osservazione e armo della vela sull'attrezzatura	OBIETTIVO DIDATTICO: Armo della barca e conoscenza della vela
SVOLGIMENTO: L'Istruttore mostra agli allievi la vela ed insegna loro ad armarla sull'attrezzatura facendo provare a ciascuno	
 	<i>La vela dell'Optimist viene stesa su un piano e dopo aver posizionato l'albero e il boma si inizia a fissarla mediante stroppi. Al termine si posiziona il picco. Quindi si inserisce nella scassa tramite la mastra e si mette uno stropo di sicurezza perché in caso di scuffia il piede dell'albero non esca dalla scassa.</i> <i>La barca è con la prua al vento. Le vele vengono preparate sullo scafo. Prima si issa il fiocco, quindi, dopo aver collocato le stecche nelle apposite tasche, si arma la randa. Si fissa la base sul boma e dopo aver messo le scotte nei rispettivi circuiti si controlla se tutte le manovre sono in chiaro.</i>
VERIFICA: L'Istruttore controlla che la preparazione delle vele sull'attrezzatura sia avvenuto in modo corretto.	

A TERRA	6
ESERCIZIO: Simulatore	OBIETTIVO DIDATTICO: Apprendimento manovre e coordinazione movimenti. Simulare le manovre a terra
SVOLGIMENTO: L'Istruttore posiziona la barca sul simulatore e, dopo aver fatto salire gli allievi sullo scafo, fa eseguire le manovre.	
 	<i>L'Optimist viene collocato sul simulatore con il timone inserito e con la vela. Tutti gli allievi provano l'esercizio proposto dall'Istruttore.</i> <i>Barche più grandi dell'Optimist si lasciano collocate sul proprio carrello d'alaggio. Gli allievi salgono a turno e provano gli esercizi indicati.</i>
VERIFICA: L'Istruttore verifica gli atteggiamenti posturali e i gesti compiuti dagli allievi nell'esecuzione degli esercizi, osservando e correggendo gli elementi che ne inficeranno la successiva corretta realizzazione in acqua	

A TERRA	7
ESERCIZIO: Manovre e Andature	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione - Equilibrio
SVOLGIMENTO: Con l'ausilio del simulatore gli allievi cominciano ad acquisire le prime nozioni su andature e manovre	
The diagram is divided into two main parts: LE MANOVRE (Maneuvers) and LE ANDATURE (Tacks). LE MANOVRE illustrates four types of maneuvers: Orzare (Tacking): Shown on the left with a sailboat turning from a beam reach towards the wind. Poggiare (Bearing away): Shown below Orzare with a sailboat turning away from the wind. Virare (Turning): Shown on the right with a sailboat making a wide turn. Abbattere (Luffing): Shown below Virare with a sailboat turning too close to the wind. LE ANDATURE illustrates the basic sailing tacks, represented by a compass rose with sailboat icons at various angles: Bolina (Close-hauled): Top-left and top-right positions. MURE A DRIITA' (Right-hand tack): Top-left position. Traverso (Beam reach): Left and right horizontal positions. Lasco (Broad reach): Bottom-left and bottom-right positions. POPPA (Run): Bottom position.	

A TERRA	8
ESERCIZIO: Trasportare l'imbarcazione con il carrello	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza - Prevenzione
SVOLGIMENTO: Gli allievi mettono la barca sul carrello e, tenendo la prua al vento con la scotta lasca, la trasportano.	
VERIFICA: L'Istruttore deve controllare che i gesti siano eseguiti mantenendo la corretta postura, che le scotte delle vele siano lasciate e libere da impedimenti, che la barca sia trasportata con la prua al vento.	

Gli Optimist si trasportano facilmente utilizzando carrelli relativamente leggeri ma robusti costruiti in metallo o p.v.c..

Per trasportare barche di maggiori dimensioni gli attuali carrelli d'alaggio consentono ugualmente facili spostamenti, ma bisogna comunque sempre avere riguardo ad alcuni punti:

- La schiena deve rimanere dritta e il carico deve essere sempre sostenuto in massima parte dalle gambe;
- I carrelli d'alaggio sono costruiti tenendo conto della distribuzione del peso della barca in modo uniforme sulla propria struttura. Se un soggetto si appoggia di peso ad un lato della barca trasportata è possibile che il carrello si deformi o si spezzi.

A TERRA	9
ESERCIZIO: Manutenzione e rimessaggio	OBIETTIVO DIDATTICO: Manutenzione dello scafo e delle attrezzature
SVOLGIMENTO: Gli allievi dopo aver effettuato l'esercitazione in acqua lavano (soprattutto se l'attività si svolge al mare) e mettono a posto l'attrezzatura. Le vele vengono arrotolate su un tubo o piegate e messe nell'apposita sacca. Lo scafo viene coperto con il suo telo e le attrezzature vengono riposte nelle proprie sacche.	
VERIFICA: Gli allievi devono aver cura del materiale loro affidato.	



PROGRESSIONE DIDATTICA DELLE SCHEDE OPERATIVE			
FASE	N° SCHEDA	ATTIVITÀ ESERCIZIO	OBIETTIVO DIDATTICO
Ambientamento e Nauticità	10	Rollio e stabilità dello scafo	Equilibrio
	11	Navigazione e pagaia	Direzione
	12	Rovesciamento e raddrizzamento della barca,	Sicurezza

ESERCIZI DI AMBIENTAMENTO E NAUTICITÀ



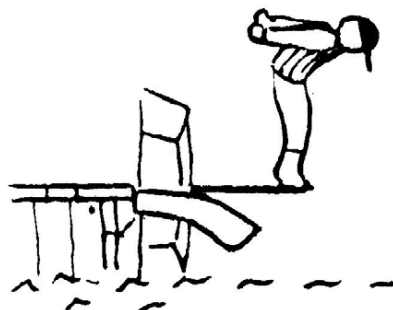
*Nuotare con
e senza salvagente*



*Navigare
con pagaia*

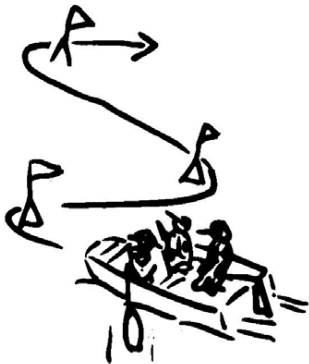


*Far rollare
lo scafo*



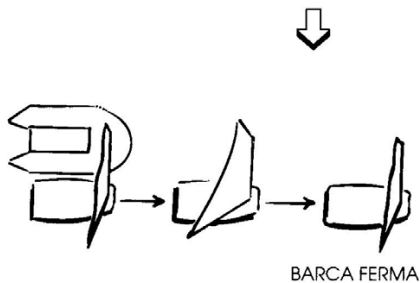
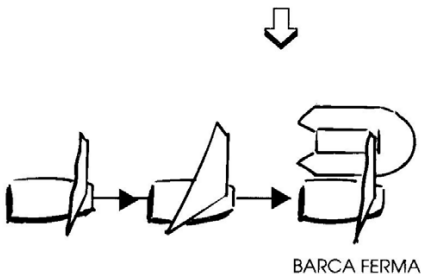
*Rovesciare e
raddrizzare lo scafo*

AMBIENTAMENTO	10
ESERCIZIO: Rollio dello scafo	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza - Equilibrio
SVOLGIMENTO: Gli allievi salgono e si muovono sullo scafo per verificarne la stabilità.	
	L'allievo sale sullo scafo e stando in piedi inizia a rollare la barca
	L'allievo verifica la stabilità dello scafo e cerca di rollare al massimo
VERIFICA: L'Istruttore controlla il comportamento di ciascun allievo sia quando sale sullo scafo che quando effettua il rollio.	

AMBIENTAMENTO	11
ESERCIZIO: Navigare senza vela con pagaia	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione
SVOLGIMENTO: Gli allievi si alternano alla pagaia e al timone.	
<i>Due allievi sono alle pagaie e uno al timone</i>  <i>Gli allievi fanno un percorso fra le boe</i> <i>Il timoniere controlla la direzione</i>  <i>Una barca traina l'altra</i>	
VERIFICA: Controllo sull'uso corretto del timone. Primi accenni sullo schema posturale al timone. Pagaia corretta (dal punto di vista motorio).	

AMBIENTAMENTO	12
ESERCIZIO: Scuffia e Raddrizzamento	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza
SVOLGIMENTO: Gli allievi devono far scuffiare la barca e raddrizzarla.	
	 <i>Portata la barca con la prua al vento si afferra la deriva e vi si sale sopra.</i> <i>Applicando il peso sulla deriva la barca inizia il raddrizzamento</i>
	 <i>La barca raddrizzata si pone spontaneamente al traverso del vento. Si sale da sopravento.</i> <i>Se prende il controllo delle scotte e del timone e si mette la barca in condizioni di navigabilità.</i>
VERIFICA: Ogni allievo deve effettuare correttamente le operazioni di scuffia e raddrizzamento. In nessuna fase gli allievi devono perdere il contatto con la barca.	

NAVIGAZIONE	13
ESERCIZIO: Varo e alaggio della barca	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza
SVOLGIMENTO: Gli allievi, dopo aver trasportato l'imbarcazione allo scivolo, mettono la barca in acqua tenendo la prua al vento. Al termine dell'esercitazione devono mettere la barca sul carrello e tirarla a terra.	
 <u>Varo dell'Optimist:</u> L'allievo mette la barca in acqua tenendo la prua al vento. La scotta della randa deve essere lasciata. Si toglie il carrello evitando che lo scafo tocchi sullo scivolo  <u>Alaggio dell'Optimist:</u> si toglie la deriva, il timone, e, tenendo la prua al vento, si mette il carrello sotto lo scafo.  <u>Varo del 555FIV:</u> gli allievi portano la barca in acqua tenendola con la prua al vento. Se ciò non fosse possibile la randa si issa solo dopo aver messo la barca in acqua e il fiocco si svolge nella stessa fase.  <u>Alaggio del 555FIV:</u> un membro dell'equipaggio tiene la prua al vento mentre l'altro, dopo aver controllato che la deriva e il timone siano stati tolti, prende il carrello. Insieme si tira a secco la barca. 	
VERIFICA: L'Istruttore controlla che il varo e l'alaggio avvengano in modo corretto con la prua al vento e le scotte lasciate.	

NAVIGAZIONE	14
ESERCIZIO: Partenza e ritorno al gommone	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza, Propulsione, Direzione
SVOLGIMENTO: L'allievo è fermo al traverso e al segnale dell'Istruttore cazza la scotta e parte. Al nuovo segnale lascia la scotta e osserva che la barca si ferma	
 BARCA FERMA <i>La barca è ferma vicino al gommone e al segnale dell'Istruttore cazza la scotta e inizia la navigazione</i>  BARCA FERMA <i>Navigando al traverso l'allievo deve accostare sottovento al gommone con velocità minima e scotta lasciata</i>	
VERIFICA: Ogni allievo deve riuscire a partire e accostare al gommone controllando la direzione e la propulsione.	

NAVIGAZIONE	15
ESERCIZIO: Barca ferma	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza, Propulsione
SVOLGIMENTO: Gli allievi mantengono la barca ferma, con scotte lasciate, timone leggermente all'orza e il peso del corpo appoppato e collocato sopravvento	
 <i>Gli allievi devono mantenere la barca ferma nella posizione assegnata utilizzando timone (direzione), scotta (propulsione) e peso (equilibrio).</i>  <i>All'inizio l'allievo si limiterà a lasciare la scotta (la coordinazione ancora grezza gli impedirà di associare immediatamente l'uso di scotta, timone, peso) curando di trovarsi in una posizione che non superi il traverso rispetto al vento.</i>	
VERIFICA: L'Istruttore deve controllare che la barca sia mantenuta ferma, con un angolo al vento sufficiente per riprendere a navigare.	

NAVIGAZIONE	16
ESERCIZIO: Navigazione individuale al traverso	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Propulsione
SVOLGIMENTO: La barca è ferma al traverso. L'equipaggio caza la scotta per partire e la lasca per fermarsi, mantenendo la direzione assegnata.	
 <i>Il timoniere siede sopravento, tiene la barra al centro mediante la prolunga e fa barca ferma lasciando completamente la scotta.</i>  <i>Al segnale dell'Istruttore caza la scotta mantenendo la direzione assegnata.</i>	
VERIFICA: L'Istruttore controlla che l'equipaggio sia posizionato in modo ottimale per l'equilibrio della barca, che impugni bene la scotta e che mantenendo la direzione acquisisca la sensibilità nel controllare la velocità dello scafo.	

NAVIGAZIONE	17
ESERCIZIO: Orzare e poggiare con il timone	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione
SVOLGIMENTO: Ogni allievo naviga al traverso e al segnale dell'Istruttore orza verificando che la vela fileggia, poi poggia facendo prendere vento alla vela. <i>L'allievo navigando al traverso inizia a orzare senza regolare la scotta e verifica che la barca tende a fermarsi perché la vela fileggia. Al successivo segnale dell'Istruttore inizia a poggiare e osserverà che la vela si riempie e la barca riprende velocità.</i> <i>Quando avrà preso confidenza con la manovra l'allievo potrà provare senza attendere i comandi dell'Istruttore.</i>	
VERIFICA: Si controlla che il timoniere orzi senza andare con la prua al vento e che poggi fino alla rotta al traverso.	

NAVIGAZIONE	18	
ESERCIZIO: La virata elementare	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione (manovra)	
SVOLGIMENTO: Uno alla volta gli allievi eseguono la virata, invertendo la direzione di navigazione dal traverso al traverso.		
	<i>Il timoniere, seduto sopravento, al traverso inizia ad orzare portando la barra sottovento</i>	
	<i>Si continua a orzare, si ruota la prolunga del timone (stick) e si comincia a spostare il peso</i>	
	<i>Si continua a spostare il peso sul nuovo lato sopravento e si porta la mano con la scotta verso la barra del timone</i>	
	<i>Si completa il passaggio del peso sopravento, si afferra il timone con la mano che tiene la scotta e con l'altra, ormai libera, si riprende il controllo della scotta dal bozzello</i>	
VERIFICA: Si controlla che l'angolo del timone, lo spostamento coordinato del peso, il passaggio della scotta e il cambio di mano su scotta e barra di timone		

NAVIGAZIONE	19
ESERCIZIO: Navigazione in fila al traverso	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Propulsione
SVOLGIMENTO: Gli allievi navigano al traverso mantenendo la distanza (1 - 2 lunghezze di scafo tra una barca e l'altra) e controllando la velocità.  <i>Si naviga in fila al traverso. Il capofila mantiene la direzione assegnata e gli allievi la seguono cercando di mantenere le distanze. La velocità viene controllata regolando la scotta</i> <u><i>Variazione:</i></u> <i>il capofila mantiene la rotta e regolando la scotta si ferma, obbligando anche gli altri a fermarsi. Poi riprende a navigare.</i>	
VERIFICA: Si controlla che il timoniere orzi senza andare con la prua al vento e che poggi fino alla rotta al traverso.	

NAVIGAZIONE	20
ESERCIZIO: Inversione di direzione	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Propulsione
SVOLGIMENTO: Gli allievi navigano al traverso mantenendo la distanza (1 - 2 lunghezze di scafo tra una barca e l'altra) e virano seguendo il capofila.	
<i>Al segnale dell'Istruttore il capofila vira e mantiene la direzione al traverso. Gli altri allievi lo seguono. Quando tutti hanno virato si continua l'esercizio</i> <u>Variazione:</u> al segnale dell'Istruttore vira l'ultimo, poi il penultimo e così tutti gli altri	
VERIFICA: L'Istruttore controlla la virata elementare, l'assetto e la direzione.	

NAVIGAZIONE	21
ESERCIZIO: Orzare e poggiare	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Propulsione, Equilibrio
SVOLGIMENTO: Navigando al traverso, al segnale dell'Istruttore il capofila orza e poggia regolando le scotte e la deriva. Tutti gli altri ne imitano il comportamento.	
 	<u>Orzare:</u> gli allievi navigano al traverso. Il capofila inizia ad orzare fino ad una rotta di bolina, Gli altri lo seguono modificando la rotta. La deriva viene completamente abbassata, le scotte cazzate e il peso portato più sopravento. Poi si torna al traverso. <u>Poggiare:</u> gli allievi navigano al traverso. Il capofila inizia a poggiare fino a una rotta di lasco. Gli altri lo seguono lasciando le scotte, alzando la deriva e portando il peso più interno. Poi si torna al traverso.
VERIFICA: L'Istruttore controlla la capacità di modificare la rotta, di mantenere l'assetto e la sensibilità nella regolazione della scotta.	

NAVIGAZIONE	22
ESERCIZIO: Navigazione al traverso in fila, si orza fino alla bolina	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Propulsione, Equilibrio
SVOLGIMENTO: Gli allievi navigano al traverso mantenendo le distanze e seguono il capofila che al segnale dell'Istruttore orza fino ad una rotta di bolina. Regolano le vele, la deriva e controllano la posizione del peso.	
<i>Al segnale dell'Istruttore il capofila inizia ad orzare fino ad una rotta di bolina, Gli altri lo seguono mantenendo la distanza. La deriva viene completamente abbassata, le scotte cazzate e il peso portato più sopravento.</i> <i><u>Variazione:</u> ad un segnale convenuto l'Istruttore fa effettuare contemporaneamente la manovra di orzare fino alla bolina a tutte le barche.</i>	
VERIFICA: In questo esercizio si verifica la capacità di mantenere l'assetto modificando la direzione e di saper navigare di bolina.	

NAVIGAZIONE	23
ESERCIZIO: Navigazione in bolina con virate	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Propulsione, Equilibrio
SVOLGIMENTO: Al segnale dalla navigazione al traverso tutte le barche orzano fino alla bolina. Ad ogni segnale successivo le barche virano e si mettono sulle altre mura.	
 	
VERIFICA: L'Istruttore controlla tutti gli allievi mentre effettuano la virata e la capacità di controllare assetto, velocità e direzione nei cambi di mura.	

Dalla navigazione in fila al traverso tutti, al segnale, si mettono in bolina. Si effettuano virate al comando dell'Istruttore.

Variazione: si riduce l'intervallo di tempo tra le virate.

NAVIGAZIONE	24
ESERCIZIO: Orzare e poggiare con fiocco e randa	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione
SVOLGIMENTO: Gli allievi navigano al traverso e, al segnale dell'Istruttore, lasciano la randa mantenendo il fiocco a segno osservando quale variazione di rotta tende a fare l'imbarcazione.	
 	<i>Si naviga in bolina. Il timoniere lasca la scotta della randa e l'equipaggio verifica che la barca tende a poggiare.</i> <i>Si naviga in bolina. Il prodiere lasca la scotta del fiocco e l'equipaggio verifica che la barca tende ad orzare.</i>
VERIFICA: L'Istruttore deve controllare che gli allievi eseguono questa manovra più volte e in modo corretto.	

NAVIGAZIONE	25
ESERCIZIO: Orzare e poggiare con il peso	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Equilibrio
SVOLGIMENTO: Gli allievi navigano in bolina e, al segnale dell'Istruttore, l'equipaggio sposta il peso sopravvento o sottovento e verifica che la barca tende a poggiare o a orzare.	
	<i>L'equipaggio sposta il peso sopravvento. Il timoniere lascia il timone e la barca inizia a poggiare.</i>
	<i>L'equipaggio sposta il peso sottovento. Il timoniere lascia il timone e la barca inizia a orzare.</i>
VERIFICA: Si controlla che tutti gli allievi osservino l'effetto del peso sulla direzione della barca.	

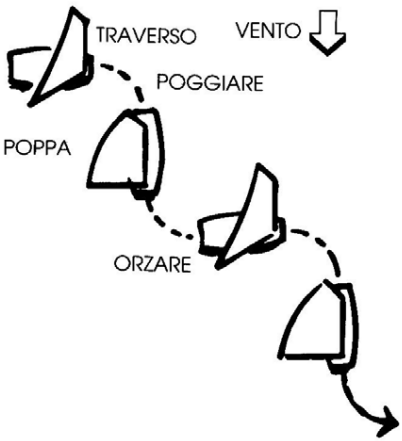
NAVIGAZIONE	26
ESERCIZIO: Navigazione al traverso e modifica della rotta al lasco	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Equilibrio, Propulsione
SVOLGIMENTO: Gli allievi navigano al traverso. Al segnale dell'Istruttore il capofila poggia fino ad una rotta di lasco e gli altri lo seguono regolando l'assetto. La deriva viene alzata, la scotta lasciata e il peso portato più interno.	
VERIFICA: L'Istruttore controlla l'assetto delle imbarcazioni e la correttezza delle regolazioni durante i cambi di rotta.	

Il capofila inizia a poggiare regolando l'assetto. Gli altri lo seguono. Si lascia la scotta, si alza la deriva e si sposta il peso più interno.

L'Istruttore fa effettuare più volte la modifica di rotta dal traverso al lasco e dal lasco al traverso, sempre controllando la regolazione di scotta, deriva e posizione del peso.

NAVIGAZIONE	27	
ESERCIZIO: Abbattuta elementare dal lasco al lasco.	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione (manovra)	
SVOLGIMENTO: Gli allievi navigano al lasco e al comando dell'Istruttore eseguono uno alla volta la manovra dell'abbattuta che è stata precedentemente mostrata al simulatore.		
	<i>L'allievo naviga al lasco e al comando dell'Istruttore inizia a poggiare e afferrando le scotte controlla il passaggio del boma</i>	
	<i>Il timoniere si sposta al centro e abbassando la testa fa passare il boma sull'altro bordo.</i>	
	<i>Il timoniere effettua il cambio di mano sulla barra e sulla scotta. Contemporaneamente porta il peso sopravento e il timone al centro</i>	
	<i>Si mette la vela a segno</i>	
VERIFICA: L'Istruttore controlla la coordinazione scotta-timone-posizione di ogni allievo.		

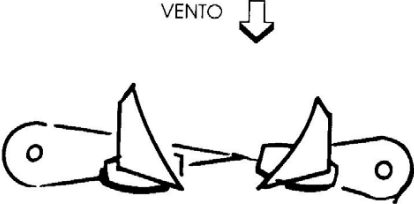
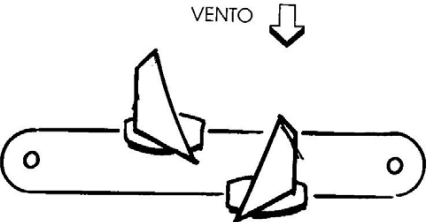
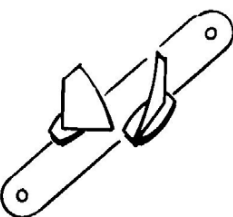
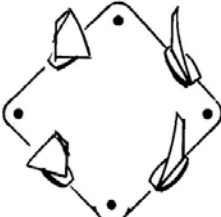
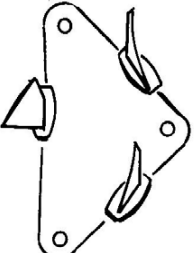
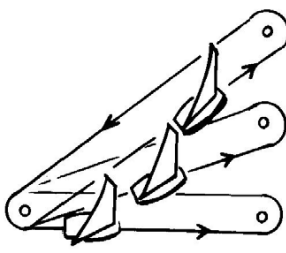
NAVIGAZIONE	28
ESERCIZIO: Navigazione in fila al lasco e abbattuta	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione (manovra)
SVOLGIMENTO: Gli allievi navigano al gran lasco, il primo modifica la rotta e abbatte cambiando di mure; gli altri seguono controllando l'assetto e l'esecuzione della	
 	<i>Al comando dell'Istruttore la prima barca abbatte e continua a navigare al lasco sulle altre mure, gli altri lo seguono</i>
VERIFICA: L'Istruttore controlla l'angolo del timone, lo spostamento del peso, il cambio di mano sulla barra e sulla scotta e che la deriva sia adeguatamente regolata..	

NAVIGAZIONE	29
ESERCIZIO: Navigazione al traverso, si poggia fino alla poppa	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Equilibrio, Propulsione
SVOLGIMENTO: Gli allievi navigano al traverso. Il primo modifica la rotta fino alla poppa e gli altri seguono controllando l'assetto.	
 	<i>Al segnale dell'Istruttore il capofila poggia e gli altri lo seguono regolando l'assetto. La deriva viene alzata, la scotta lasciata, il peso spostato più interno. Sul singolo (Optimist) si cerca di tenere lo scafo sbandato sopravvento.</i> <u>Variazione:</u> l'istruttore fa effettuare più volte la modifica di rotta dal traverso alla poppa e dalla poppa al traverso sempre controllando la regolazione delle scotte, della deriva e del peso.
VERIFICA: L'Istruttore controlla l'assetto dell'imbarcazione durante il cambio di direzione.	

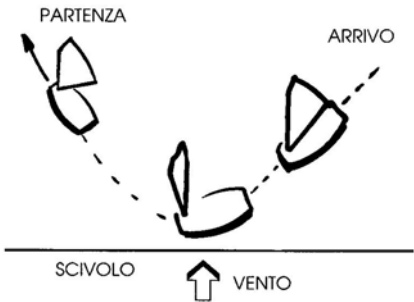
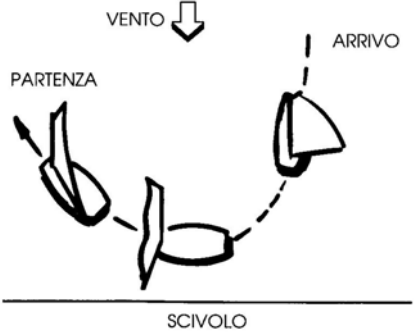
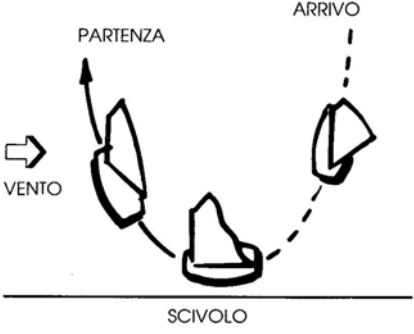
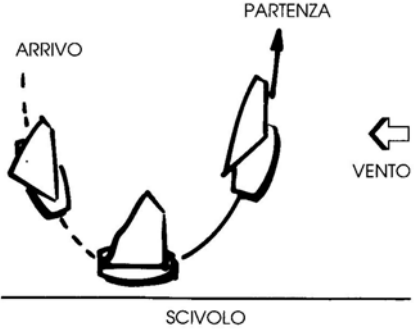
NAVIGAZIONE	30
ESERCIZIO: Navigazione in fila con virate e abbattute	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Equilibrio, Propulsione
SVOLGIMENTO: Gli allievi virano e abbattono uno alla volta, scorrono la fila con mure opposte e si rimettono in coda..	
VENTO ↓ ABBATTERE VIRARE VENTO ↓ VIRARE ABBATTERE	
VERIFICA: L'Istruttore controlla la capacità di mantenere la direzione, l'assetto e le manovre..	

Al segnale dell'Istruttore il primo vira, scorre la fila con mure opposte e si mette in coda abbattendo. Appena è in coda il nuovo capofila vira e continua l'esercizio.

Al segnale il primo allievo abbatte, scorre la fila con mure opposte e si mette in coda virando. Appena è in coda il nuovo capofila abbatte e continua l'esercizio.

NAVIGAZIONE	31
ESERCIZIO: Percorsi fra boe	OBIETTIVO DIDATTICO: Direzione, Equilibrio, Propulsione
SVOLGIMENTO: Gli allievi devono fare il percorso indicato dall'Istruttore..	
 <i>Percorso al traverso con virate alle boe</i>	 <i>Percorso al traverso con una virata e un'abbattuta</i>
 <i>Percorso con un lato di bolina e un lato al lasco</i>	 <i>Percorso con due boline e due laschi</i>
 <i>Triangolo con bolina e poppa</i>	 <i>Percorso con rotte variabili</i>
VERIFICA: Si controllano direzione, assetti e coordinazione in manovra.	

NAVIGAZIONE	32
ESERCIZIO: Tecnica dello spinnaker	OBIETTIVO DIDATTICO: Equilibrio (manovra)
SVOLGIMENTO: L'Istruttore dimostra sul simulatore la tecnica dello spinnaker. Gli allievi, dopo aver provato le manovre a terra, le eseguono in acqua..	
	
<i>A terra lo spinnaker viene preparato con le scotte e la drizza</i>	<i>Il timoniere issa lo spinnaker mentre il prodiere da sopravento prepara il tangone</i>
	
<i>Il prodiere incoccia il tangone all'albero e il timoniere, tenendo in mano le scotte, inquadra lo spinnaker</i>	<i>Il prodiere, sopravento, prende le scotte e regola lo spinnaker. Il timoniere, sottovento, mette a segno la randa.</i>
VERIFICA: Ogni equipaggio deve effettuare la manovra a terra e in acqua.	

NAVIGAZIONE	33
ESERCIZIO: Partire e rientrare con tutti i tipi di vento	OBIETTIVO DIDATTICO: Sicurezza
SVOLGIMENTO: Gli allievi partono e arrivano allo scivolo.	
 <i>Arrivo e partenza con vento da terra</i>	 <i>Arrivo e partenza con vento di mare</i>
 <i>Arrivo e partenza con vento da sinistra</i>	 <i>Arrivo e partenza con vento da destra</i>
VERIFICA: Tutti gli allievi devono imparare ad arrivare con velocità minima e a partire correttamente.	