



Metodologia

Vela Catalana Escola

NIVELL BÀSIC



Nivell **BÀSIC**

Introducció a la navegació on l'alumne tindrà una idea general de les principals maniobres i de tots els rumbos fent valer especialment la seguretat i sense entrar en detalls tècnics.

S'incideix especialment en l'orientació durant la navegació.

Nivell **MITJÀ**

Un puntal als coneixements adquirits avesant l'alumne a navegar de manera més intuïtiva, mecanitzant els moviments necessaris en la navegació.

S'introdueixen coneixements del medi per guanyar autonomia i poder iniciar-se amb seguretat a la navegació menys guiada, però controlada.

Nivell **AVANÇAT**

Llibertat i autonomia en la navegació, aplicant tècniques o maniobres específiques a les diferents condicions de vent i mar.

CONTROL DE L'EMBARCACIÓ

Direcció

Controlar el rumb del vaixell i conèixer els efectes indirectes.

Propulsió

Regular la marxa del vaixell i els efectes indirectes.

Equilibri

Controlar l'estabilitat de l'embarcació i els efectes indirectes..

Maniobres

Accions tècniques que combinen direcció, propulsió i equilibri

APARELL

Aparell

Activitat prèvia (preparació), durant la navegació (trimatges i sistemes) i la finalització (recollida)

Lèxic

Mots tècnics específics de l'esport. (Accions, elements i peces, espai i referències, maniobres, nusos i rumbos)

CONEIXEMENT DEL MEDI I DE L'ESPORT

Orientació

Consisteix en estructurar l'espai de navegació mentalment.

Bons hàbits en l'esport

El que té a veure amb la preparació física.

Emocions

Psicologia i comprensió individual i de grup

Meteorologia

Factors físics en el medi que ens influeixen a diari

SEGURETAT

Seguretat

Recull tota una combinació de capacitats i coneixements, tant a terra com durant la navegació, que exigeixen un control constant de la situació.

	CONTROL DE L'EMBARCACIÓ	APARELL	CONEIXEMENT DEL MEDI	SEGURETAT
BÀSIC	CONTROL DE LA DIRECCIÓ AMB EL TIMÓ	PREPARACIÓ DE L'EMBARCACIÓ I CURA DEL MATERIAL	ORIENTACIÓ AMB EL VENT REAL	EQUIPAMENT PERSONAL
	CONTROL DE LA VELOCITAT AMB LA VELA / POSICIÓ NEUTRA		NAVEGACIÓ DE TRAVÉS	HIDRATACIÓ I PROTECCIÓ SOLAR
	CONTROL DE L'ESCORA AMB EL PES		NAVEGACIÓ DE LLARG	
	CONTROL DE L'ESCORA AMB LA VELA		NAVEGACIÓ DE POPA	
	VIRADA PER AVANT		NAVEGACIÓ DE CENYIDA DIRECTA	
	VIRADA EN RODÓ			
ARRIBAR / ORSAR				
MITJÀ	CONTROL DE LA DIRECCIÓ AMB LA VELA	IDENTIFICACIÓ PARTS DE L'APARELL (LÈXIC)	SOBREVENT / SOTAVENT	BOLCAR / ADREÇAR
	VENT REAL / VENT APARENT		CENYIDA REMUNTADA	DRETS DE PAS
	CONTROL DE L'ESCORA I LA VELOCITAT AMB EL TIMÓ		POSICIÓ DE LA VELA EN CADA RUMB	REMOLCAR L'EMBARCACIÓ
	VIRADA PER AVANT		METEOROLOGIA BÀSICA	
	VIRADA EN RODÓ			
	MARXA ENDARRERE			
	ENTRADA I SORTIDA DE PORT / PLATJA			
AVANÇAT	CONTROL DE LA DIRECCIÓ AMB EL PES	TRIMATGE	DERIVA	HOME A L'AIGUA
	FENÒMENS FÍSICS DE LA VELA (SUSTENTACIÓ)	NAVEGACIÓ AMB VELES PORTANTS	POSICIÓ DE L'ORSA I LA VELA EN CADA RUMB	NUSOS MARINERS
	CONTROL DE L'ESCORA TRANSVERSAL AMB EL COS		INTERPRETAR LA PREVISIÓ METEOROLÒGICA	
	VIRADA PER AVANT		ACTIVACIÓ I RELAXACIÓ	
	VIRADA EN RODÓ			
	PAS DE BALISA			
	ABARLOAR-SE			



Direcció del vent



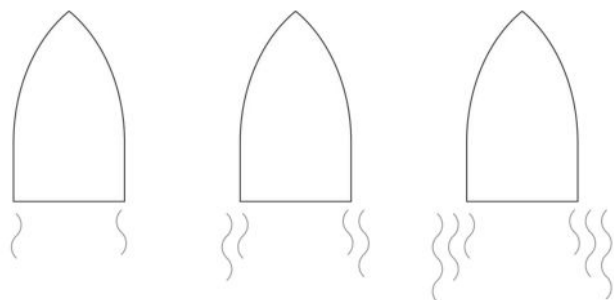
Balisa



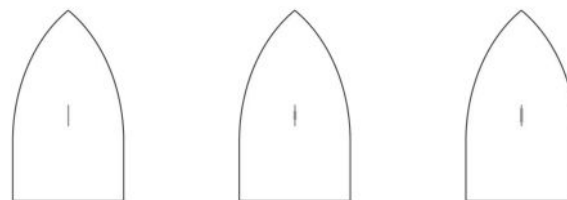
Sobrevent

Sotavent

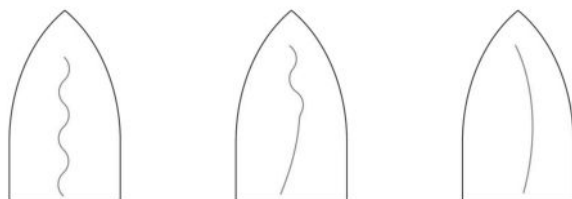
Velocitat



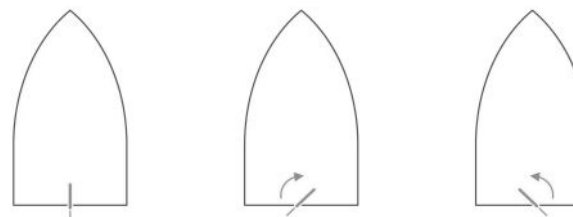
Posició orsa



Posició vela major



Posició timó



Llegenda de color

● Blau
Elements

● Taronja
Destacats

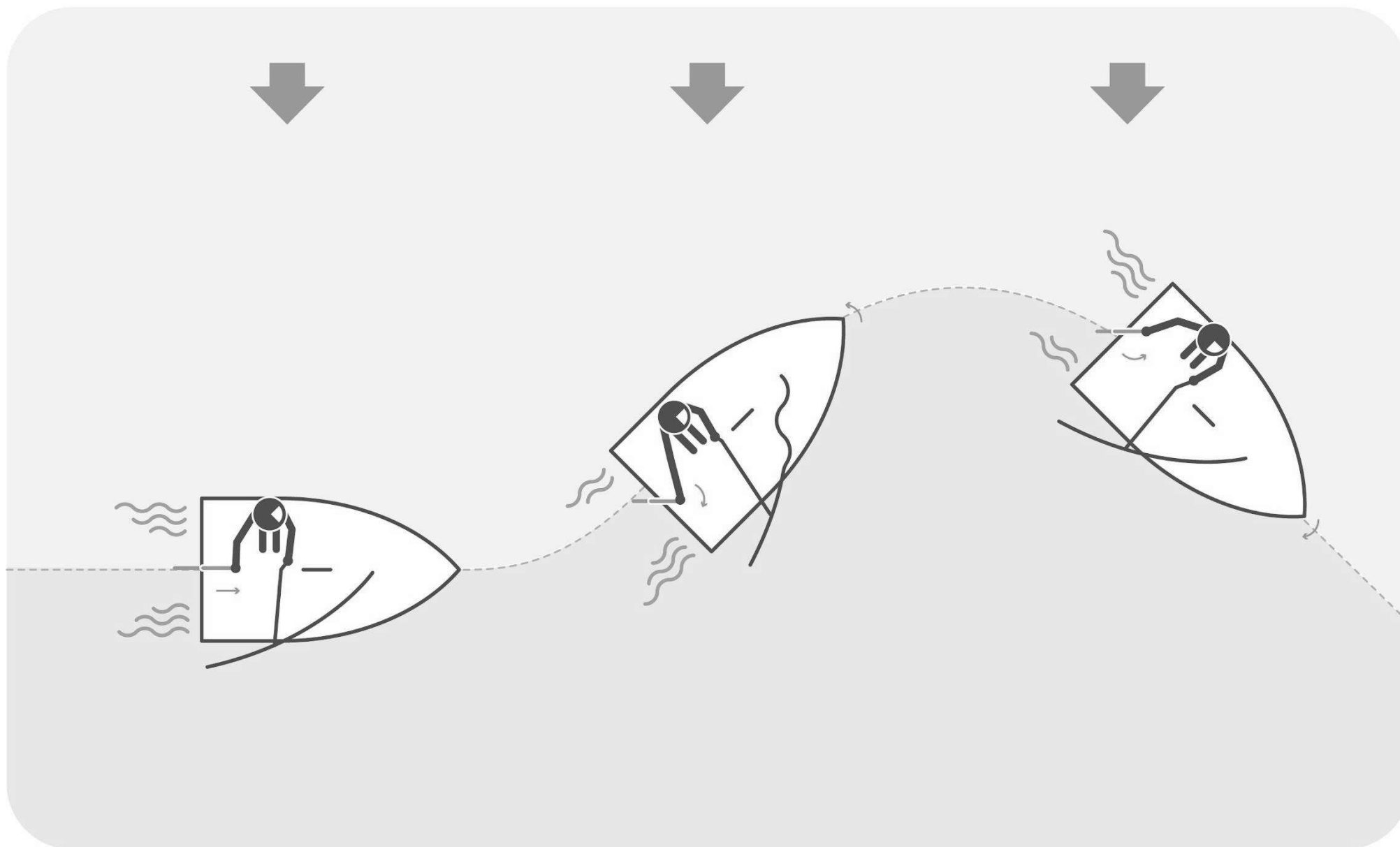
● Turquesa
Mar

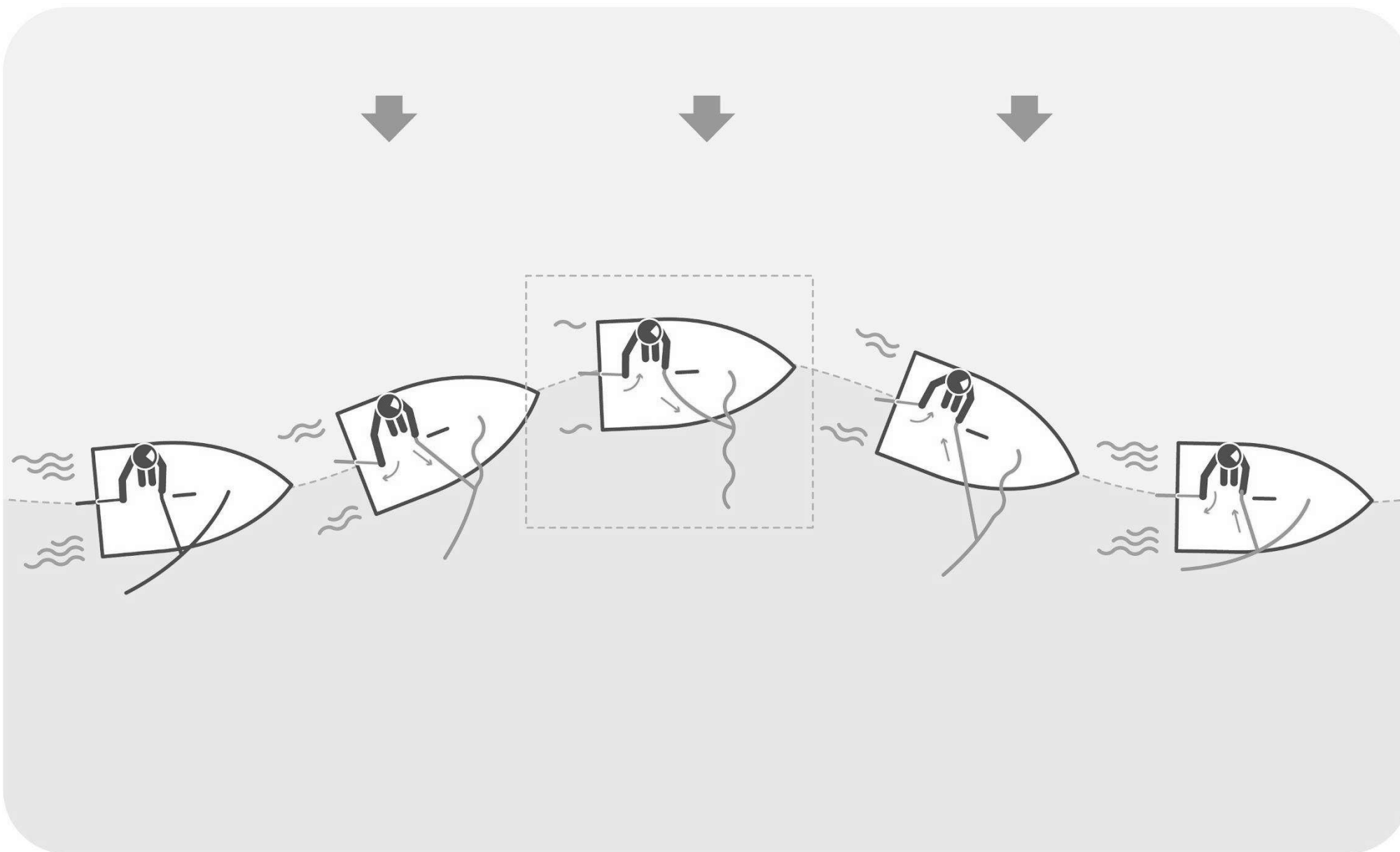
● Gris
Direccions



01 | Control de la direcció amb el timó

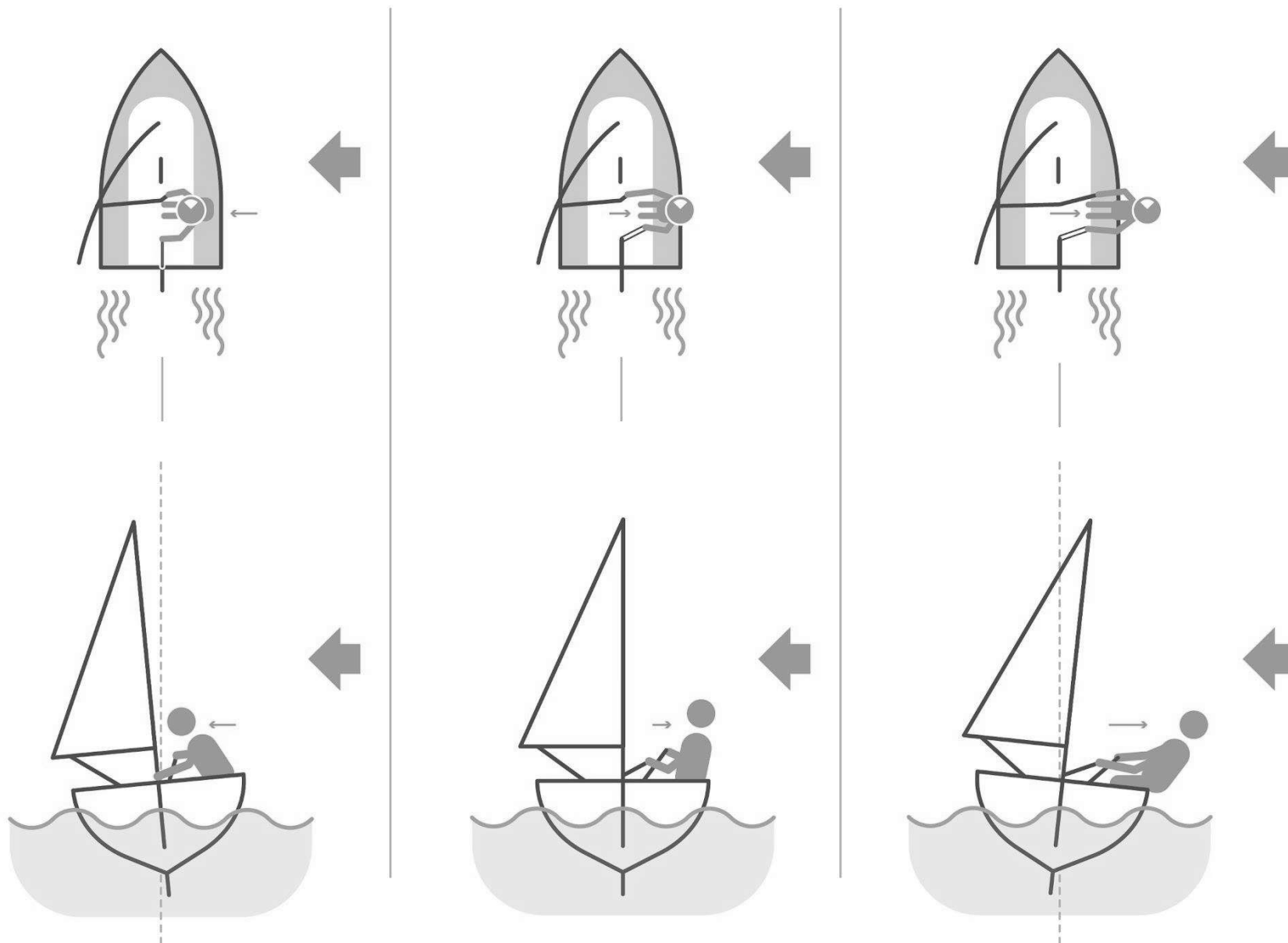
Aconseguir dominar la direcció de l'embarcació amb diferents condicions de vent, onades i velocitats o rums de la navegació.





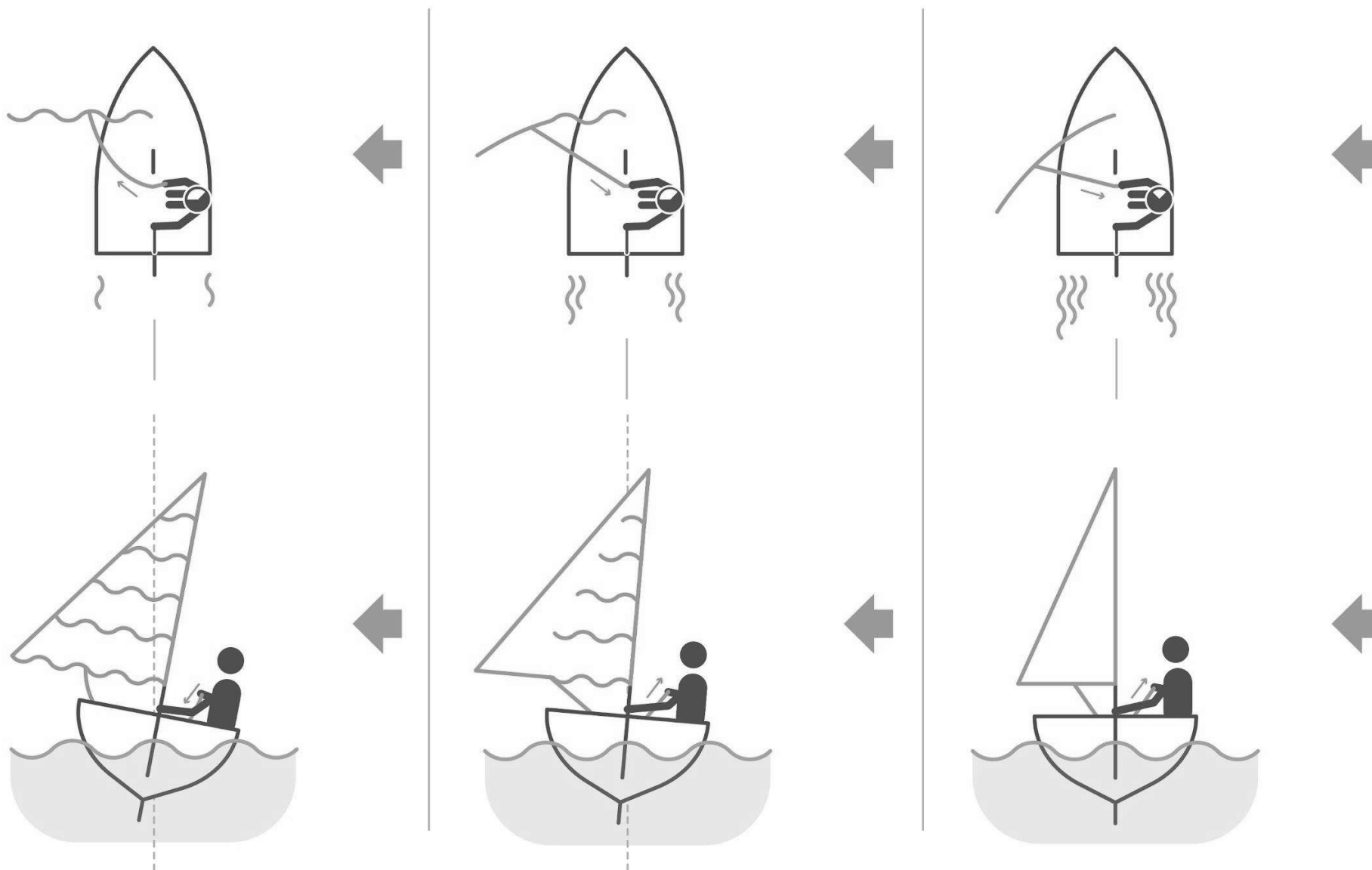
03 | Control de l'escora amb el pes

Controlar l'escora de l'embarcació amb el pes de la tripulació, entenent les diferents posicions i reaccions de l'embarcació en cada moment de la navegació.



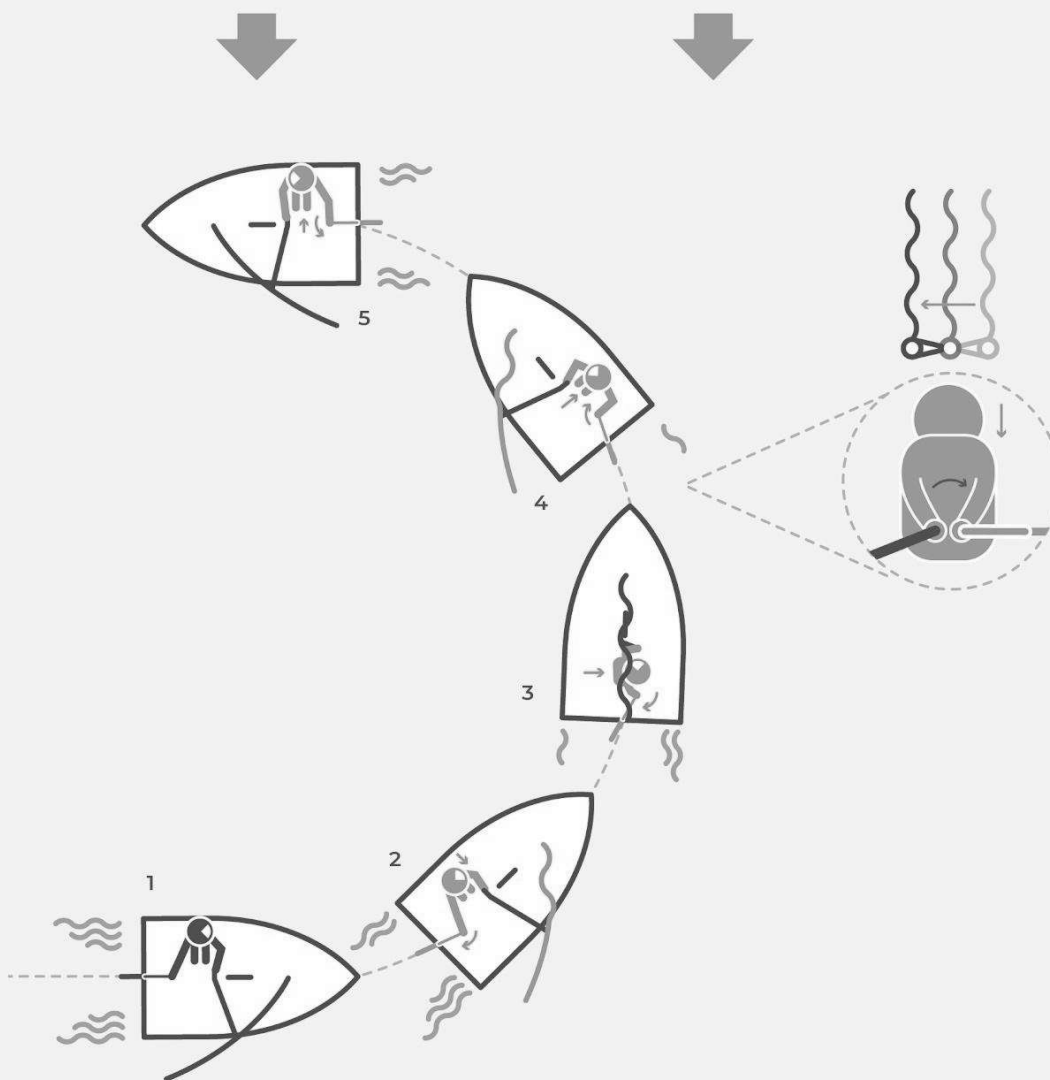
04 | Control de l'escora amb la vela

Centrar el control de l'equilibri transversal de l'embarcació amb l'obertura de les veles.



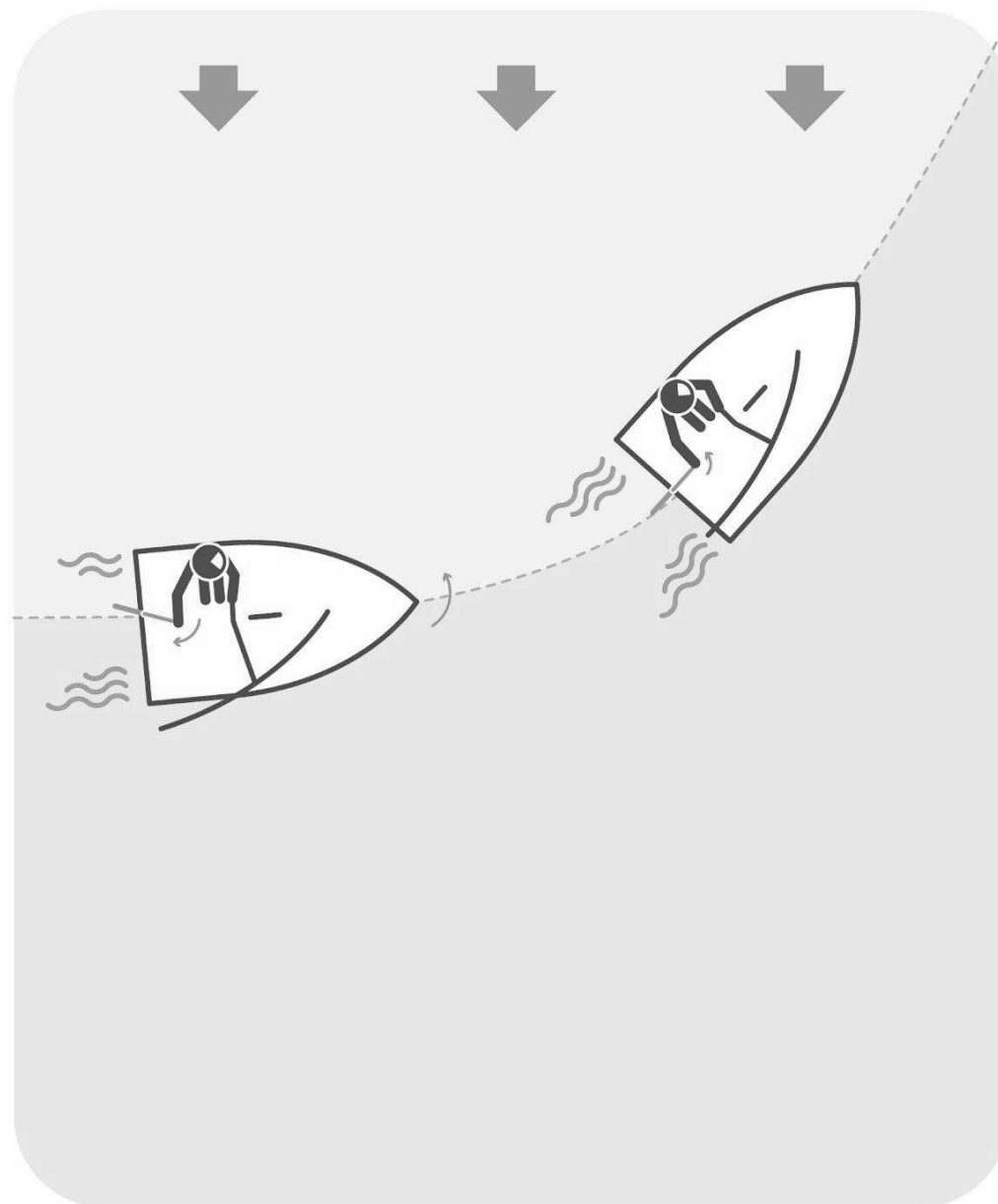
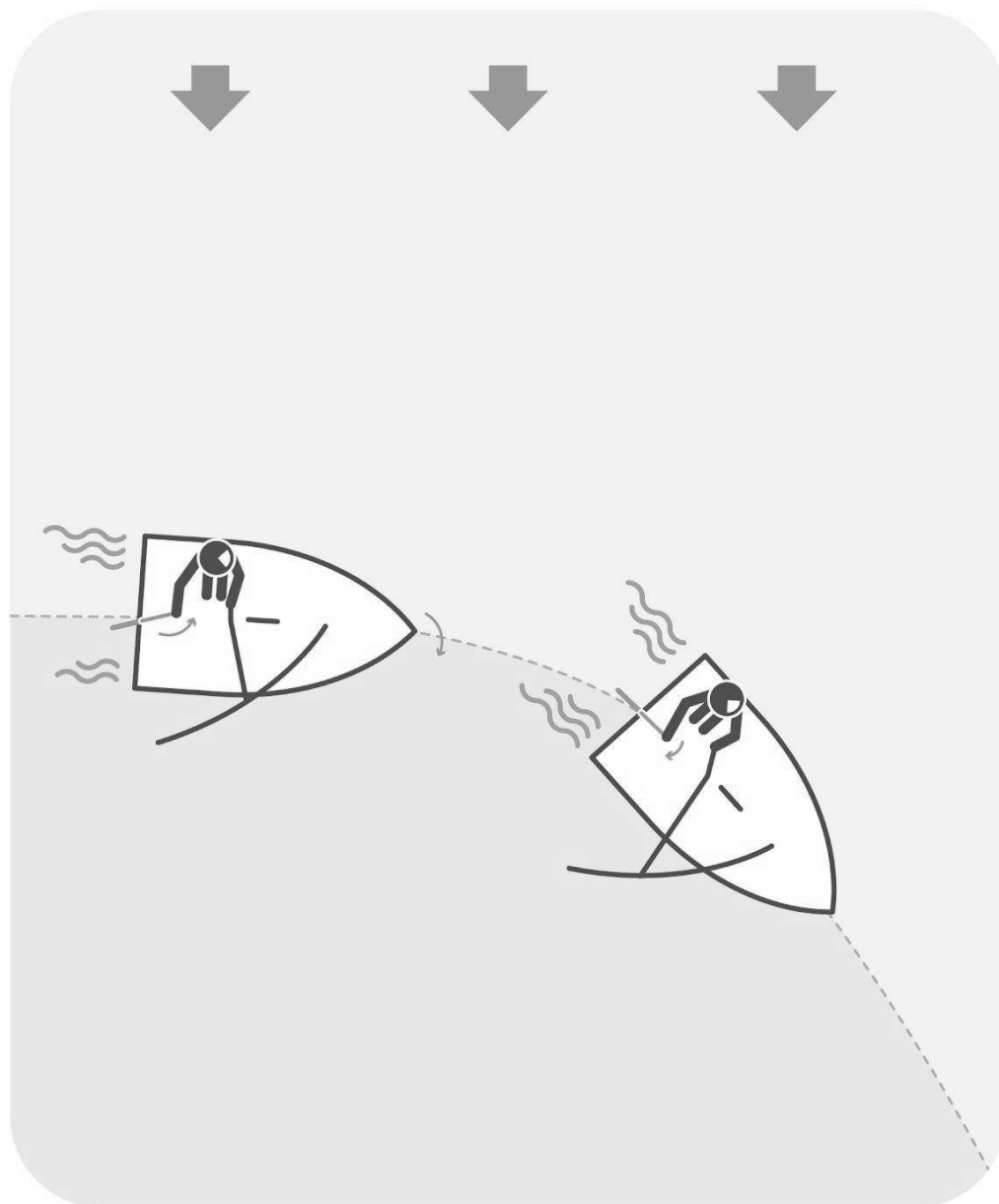
05 | Virada per avant

Realitzar la maniobra correctament mantenint el control de l'embarcació en tot moment.



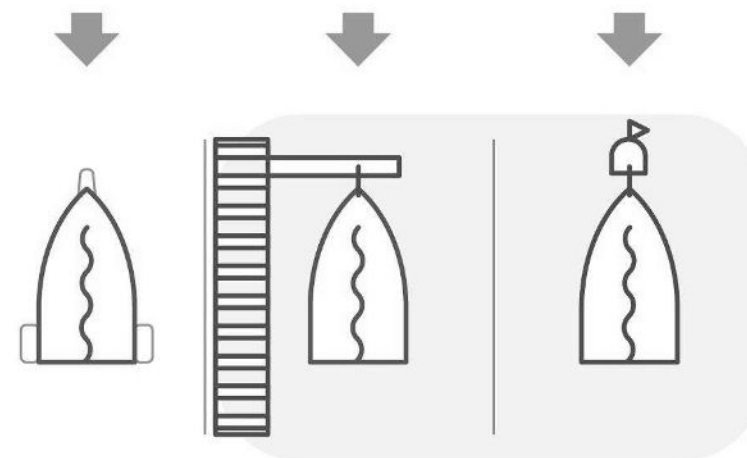
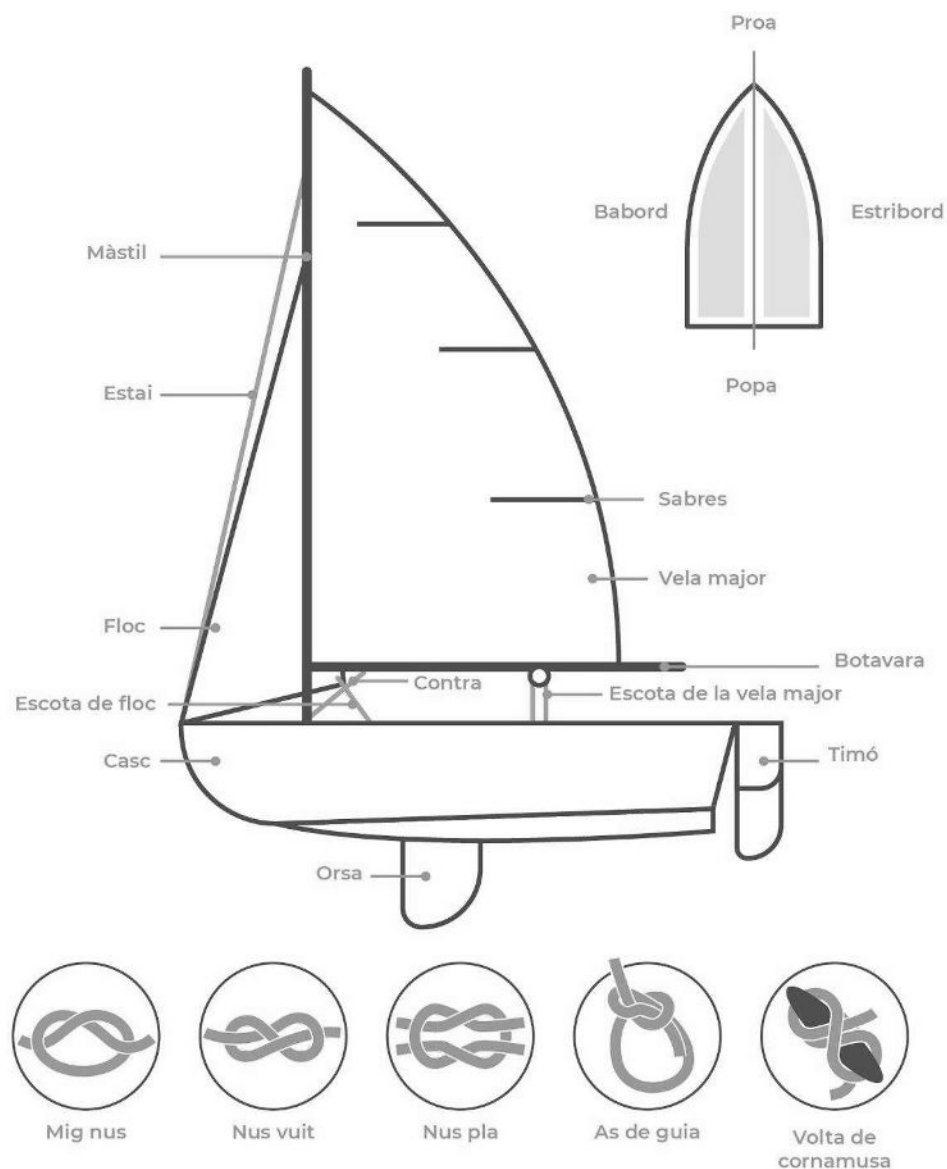
07 | Arribar / Orsar

Entendre els conceptes d'arribar i orsar, relacionant-los amb la tècnica de navegació i el control de l'embarcació.



08 | Preparació de l'embarcació i cura del material

Aparellar i desar adequadament el material, guanyant autonomia a cada sessió i atenent a la cura adequada del material.

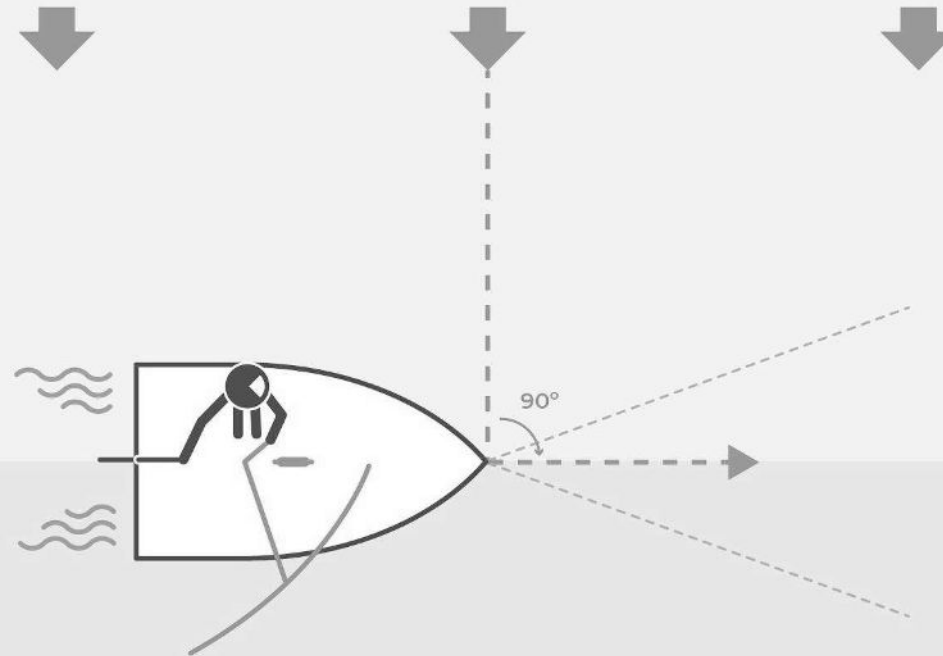


Timons	Armillles
Orses	Veles
Caps Sistemes	Màstils botavares



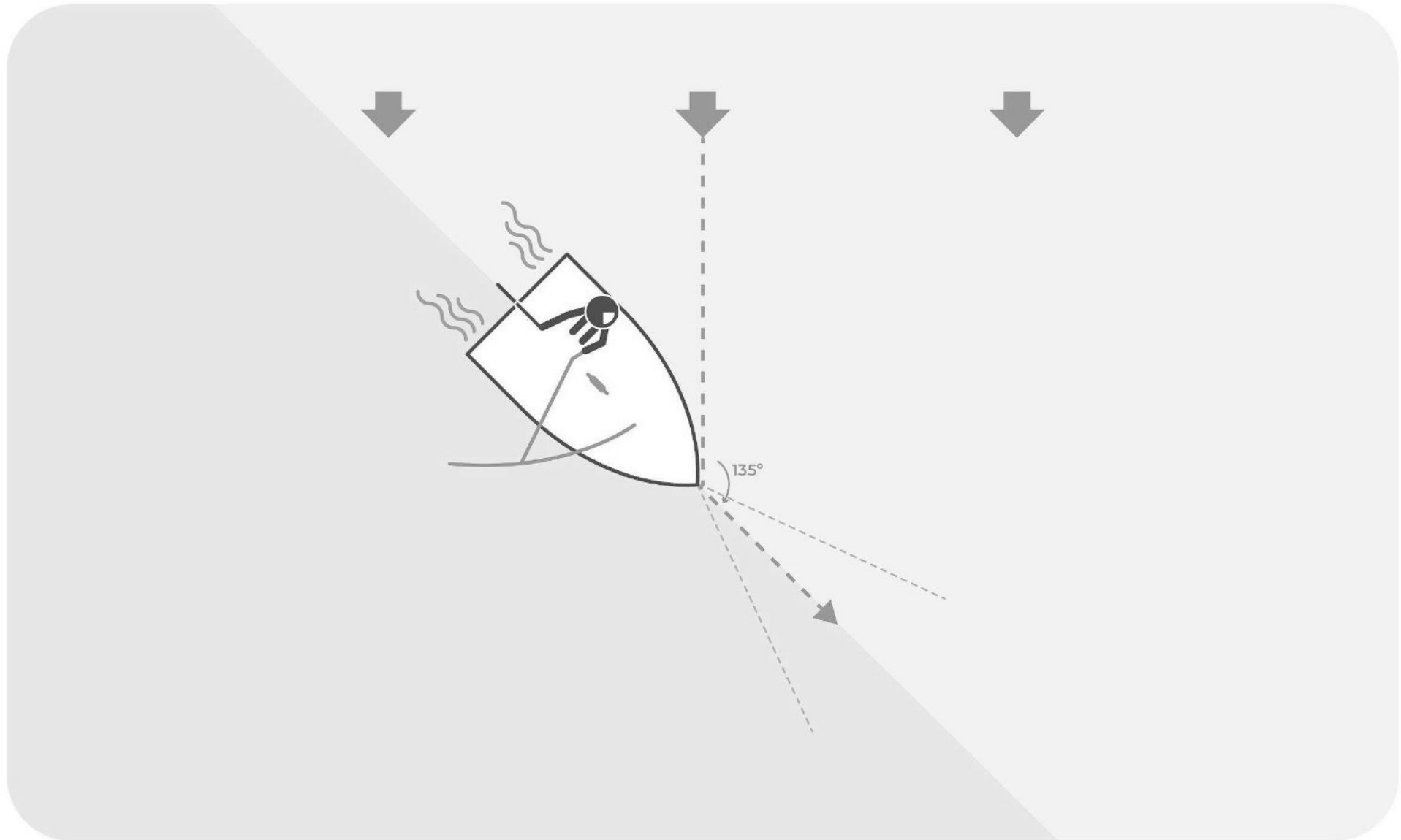
10 | Navegació de través

Navegar conscientment aproximadament a 90° respecte al vent amb l'obertura correcta de les veles i amb l'embarcació equilibrada.



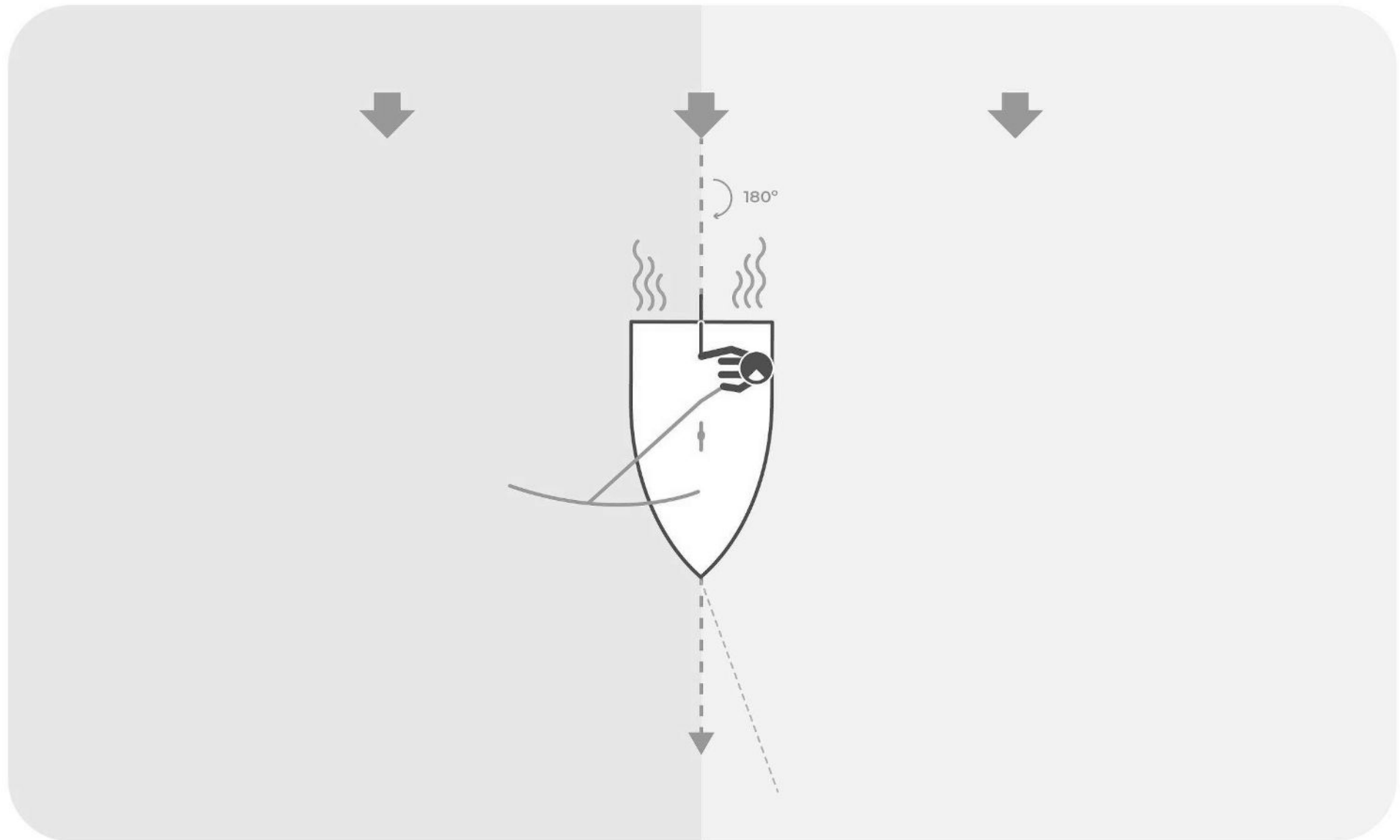
11 | Navegació de llarg

Navegar conscientment aproximadament a 135° respecte al vent real amb l'obertura correcta de les veles i amb l'embarcació equilibrada.



12 | Navegació de popa

Navegar en la mateixa direcció del vent correcta i controladament amb els trimatges necessaris.



13 | Navegació de cenyida directa

Navegar a 45° respecte al vent real amb l'obertura correcta de les veles i amb l'embarcació equilibrada. Iniciar-se al control del punt de flameig.

