



CURSOS DE VELA LIGERA

Curso de Iniciación en vela ligera: Barco Escuela

El curso, dirigido a todas las edades a partir de 7 años, durará un mínimo de 5 sesiones en función de las capacidades, progreso e interés del alumno y según el criterio de los monitores, para así poder pasar a un curso de perfeccionamiento.

El mismo se impartirá en su aspecto práctico con las embarcaciones FI550 de las que dispone este club.

✓ **Objetivos generales:**

- Familiarizarse con la embarcación y el medio acuático.
- Adquirir nociones básicas de navegación a vela.
- Aprender aparejar y manejar el barco.
- Aprender las maniobras fundamentales (orzar, arribar, virar, trasluchar) en distintos rumbos.
- Fomentar cooperación y confianza.
- Introducir normas de seguridad y prioridades de paso.

Contenidos principales:

- Partes del barco, nomenclatura náutica y equipamiento personal.
- Cabuyería básica.
- Conducción: navegación en distintos rumbos: ceñida, través, largo, empopada. • Maniobras básicas: ceñida, través, largo, empopada
- Trabajo en equipo y seguridad.

✂ **Actividades prácticas:**

- Presentación y nociones básicas del barco y la navegación.
- Cabuyería básica
- Montaje y desmontaje del barco.
- Navegación guiada con distintas maniobras y en distintos rumbos en circuitos simples.
- Ejercicios de equilibrio y control.
- Juegos de orientación con viento.
- Coordinación en equipo y cambios de roles.

Metodología:

- Breves explicaciones teóricas iniciales.
- Monitor a bordo como guía y responsable.
- Aprendizaje vivencial y progresivo.
- Enfoque práctico: 70-80% en el agua.
- Feedback constante.
- Correcciones individuales en tiempo real.
- Juegos y retos para reforzar confianza y habilidad.

🎯 Evaluación:

- Participación activa.
- Realización autónoma de una virada y trasluchada.
- Conducción básica en rumbos de ceñida través y largo..