

# PROGRAMA CURSO DE INICIACION "B" VELA LIGERA



# OPTIMIST

# INICIACIÓN “B” VELA LIGERA

## OPTIMIST

- **PERSONAL:**

- 1 técnico deportivo nivel 1 en Vela Ligera Aparejo Fijo
- 1 monitor ayudante con licencia de navegación (mínimo 16 años)

- **ALUMNOS:**

- Mínimo: 4 alumnos
- Máximo: 10 alumnos
- Edad: de 7 a 13 años
- Requisitos: saber nadar
- Vestimenta: neopreno corto o bañador y licra, zapatilla cerrada (tipo escarpin), gorra y crema solar.
- Precios: 90 € socios y 120 € no socios.

- **TEMPORALIZACIÓN:**

- Duración: 5 días de lunes a viernes, 15 horas
- Horario: de 10.30 a 13.30
- Época: Semana Santa, 2ª quincena de junio, julio, agosto y 1ª quincena de septiembre.

- **RECURSOS MATERIALES:**

- 1 lanchas neumáticas
- 10 embarcaciones Optimist
- 10 chalecos salvavidas
- 10 cabos de 50 cms para nudos
- 10 maquetas Optimist recortables de papel
- 2 boyas hinchables con fondeos

- **CONTENIDO:**

- Normas de seguridad
- Arbolado
- Nomenclatura y conocimiento del aparejo del barco
- Cabullería
- Rumbos de navegación
- Orzar y arribar
- Amurado a Er/Br
- Aproarse
- Virada por avante
- Posición en el barco
- Maniobras de botadura y varada en la rampa
- Volcar y adrizar

- **OBJETIVO:**

- Conocer y respetar las normas de seguridad
- Aprender a arbolar un Optimist
- Conocer nomenclatura específica
- Conocer partes del cabo, pasar por seno, coca, medio nudo, llano, lasca, as de guía
- Dominio de la botadura y varada en la rampa
- Saber navegar en ceñida, través, largo y empopada
- Saber qué es navegar amurado a Br/Er
- Saber mantenerse aproado y desaproarse
- Dominio de la virada
- Saber colocarse en el barco según el rumbo y la intensidad de viento
- Aprender a volcar y adrizar la embarcación
- Navegar con destreza hasta 10 nudos

- **METODOLOGÍA:**

- Recibir puntualmente a los alumnos y repartir salvavidas.
- Breve repaso de la nomenclatura básica y explicar la específica del Optimist: cuaderna, bancada, fogonadura, tintero y percha.
- Para enseñar a arbolar se dividirá a los alumnos en 2 grupos y cada uno con un monitor va arbolando 1 vela y luego se desarbola para que lo hagan ellos.
- Enseñar el primer día partes del cabo y el llano para dejar los demás nudos para los días de mala meteo o los dos últimos.
- Excepto el primer día, no dedicar más de 20 minutos a teoría si hay buenas condiciones.
- Explicar las maniobras en tierra.
- Para la botadura organizar parejas, uno aguanta los barcos y otro sube los carros y coloca los timones. Un monitor en la rampa y otro con la neumática en la dársena.
- El primer día máximo la mitad de los barcos y se van turnando. Si hace poco viento pueden navegar en parejas. Si hay buenas condiciones se va aumentando el número de barcos.
- Una vez en el agua, delimitar la zona de navegación con boyas. La primera parte de la sesión que sean traveses. Se irán complicando rumbos con las horas y días de agua.
- Mantener siempre a la flota unida.
- Dar las indicaciones con calma y lo más cerca posible de los alumnos. La virada el primer día de uno en uno.
- Manejo del timón sin alargadera. Cazar con 2 manos.
- Antes de que el primer barco llegue, un monitor en la rampa. Todos los barcos se den agrupar en la dársena y uno a uno se les va dando instrucciones para la varada.
- Explicar el vuelco y adrizado preferiblemente el primer día, si no dejarlo para los días de malas condiciones. 1 barco por lancha. <sup>4</sup>

- Inculcar respeto por el medio ambiente, cuidado de los materiales y trabajo en equipo. En tierra deben ser ellos los que trabajen y se ayuden, no debemos hacerles las cosas sino explicarles cómo. NO DEJAR QUE LOS PADRES LES AYUDEN.
- Los monitores deben venir uniformados.
- Las lanchas deben estar en la playa asfáltica 5 minutos antes de la hora de inicio, repostadas, hinchadas y con las boyas y fondeos a bordo. Llevar emisora a bordo.
- Comenzar cada día con una clase teórica en aula o varadero.
- Revisar: cabos de remolque, seguros de palo y timón, achicadores, flotadores hinchados, patas de gallo apretadas...
- **SECUENCIACIÓN:**
  - DÍA 1: Presentación y reparto de chalecos. Nomenclatura básica y específica, rumbos, nudos, arbolar, maniobras en tierra, botadura-varada, vuelcos, través, virar. Desarbolar y estiba. Si este día hacemos vuelcos no pasa nada si no da tiempo a navegar.
  - DÍA 2: Repaso del día anterior. Arbolar, través-largo-ceñida siguiendo lancha. Desarbolar y estiba.
  - DÍA 3: Repaso del día anterior. Arbolar, través-largo-ceñida y popa siguiendo lancha. Viradas. Desarbolar y estiba.
  - DÍA 4: Repaso del día anterior. Arbolar, través-largo-ceñida y popa hacia la boya. Viradas y trasluchadas. Desarbolar y estiba.
  - DÍA 5: Repaso del día anterior, recuperar contenidos no trabajados, comprobar conocimientos, desarbolar, estiba. Fiesta de clausura-entrega de carnets de escuela.

- **RECURSOS DIDÁCTICOS:**

- Baños: Se harán únicamente cuando no haya condiciones para navegar. Los días sin viento con los optimist amarrados a la neumática, el motor apagado y lejos de los espigones. No se permitirá alejarse de la neumática. Los días de excesivo viento se harán desde la neumática. También se puede plantear remolcar una tabla de windsurf con 3-4 niños en cada una.
- Juegos: Volcar y adrizar debe plantearse como un juego, se usará un barco por neumática y si hay mucho viento se hará sin vela. Debe hacerse lejos de los espigones. También puede plantearse como un juego aprender a ser remolcados un grupo contra otro a ver cuál consigue completar la línea de remolque antes.
- Optimist Recortable: Para los días que no se pueda navegar es una buena opción para tenerlos entretenidos y aprendiendo las partes del barco. Si no diera tiempo se le entrega como regalo al finalizar el curso.
- Nudos: Las clases de cabullería deben plantearse como una habilidad útil no sólo para navegar sino también para otras cosas como escalada, hacer un columpio, remolcar con una bici, reparar cosas. Lo ideal es aprender 2 nudos al día como mucho. Se puede plantear también como un juego, a ver quién hace un nudo el primero o con los ojos cerrados.
- Ejercicios para conseguir objetivos:

**Ejercicio 1:** seguir la neumática para marcarles el rumbo y mantenerlos unidos, cuando paremos van virando junto a nosotros y así podemos ir corrigiendo la maniobra. Se puede hacer en todos los rumbos y es muy útil para que vayan asimilando el concepto de ceñida y control del flameo.

**Ejercicio 2:** navegar de boya a boya. Se empieza haciendo traveses y lo vamos complicando subiendo una a barlovento para que hagan un bordo de ceñida y un largo hasta llegar a la ceñida con dos bordos y una empopada.

**Ejercicio 3:** Maniobras en tierra. Sobre un carrito y con el timón puesto se va girando la proa y la botavara según mueva el alumno el timón. Es muy útil para explicar el orzar y arribar y lo que hace la botavara cada vez que se mueve el timón. También aprenderán los movimientos para cambiarse de banda en la virada. También se les puede enseñar a cazar ayudándose de la mano del timón.

**Ejercicio 4:** Primera regata. Desde una posición de aproados deben desaproarse al oír el silbato y navegar de través o a un descuartelar hasta cruzar una línea entre dos boyas. Esto les motivará a través de la competitividad.

**Ejercicio 5:** Aproximaciones a la neumática. Después de navegar una distancia de forma que haya separación entre ellos deben acercarse a la neumática por sotavento con el mínimo impacto posible.

**Ejercicio 6:** Carrera de adrizado. Dos barcos volcados compiten uno contra otro a ver quién consigue adrizar primero y dejar el barco seco en menos tiempo.