



6.5 PROGRAMACION DE DESARROLLO DE SESIONES PARA VELA INFANTIL

Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de Conocer las diferentes partes del barco y su función básica?

Contenido Básico.

Vocabulario básico: Proa, popa, babor, estribor, botavara, mástil, orza, timón, escota, driza, contra.

Errores y Correcciones.

Los alumnos intentan memorizar los nombres rápidamente, por lo que no prestan atención a la explicación de su funcionamiento. Es más positivo aprender su función y cuando el Instructor hable de las diferentes partes las nombre y a la vez las señale para así acostumbrar al alumno sin presiones a utilizar la nomenclatura correctamente.

Formas de evaluación.

Señalar las diferentes partes del barco con números y que el alumno diga su nombre correcto. Si lo hacemos de forma jugada, podríamos numerar a los alumnos y por ejemplo decir 1-proa, 4-amura estribor, etc.. así, los alumnos deben levantarse e ir a tocar la parte mencionada. De esta forma trabajaremos también el equilibrio ya que al levantarse uno el resto deberá reestructurar la disposición de los pesos.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de aparejar y arrancar, cuidando y responsabilizándote del material?

Contenido Básico

Nudos: As de guía, llano, Lasca, cote.
Plegado de las velas.
Aparejado completo.

Errores y correcciones

Nudos: Intentan imitar los movimientos del Instructor pero desde enfrente, por lo que realizan el nudo siempre con la otra mano. Es conveniente que primero te miren hacer el nudo varias veces, que lo entiendan y luego lo realicen ellos. Tienden siempre a hacerlo a la vez que el Instructor.

Plegados de las velas: El Instructor se debe poner detrás del alumno y enseñarle. Si lo hace enfrente, pasa lo mismo que con los nudos.

Aparejado completo: El primer día aparejaremos nosotros con la ayuda de los alumnos, enseñándoles los nudos básicos que vamos a utilizar de forma progresiva. A partir del segundo día. Es interesante que sean ellos mismos los que aparejan solos, pero siempre con la supervisión del técnico. Descubrimiento guiado.

Formas de evaluación.

Aparejado completo, realizando los nudos correspondientes y nombrando las diferentes partes de la embarcación.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de orzar y arribar con relación a la dirección del viento, manteniendo el rumbo?

Contenido Básico.

Dirección del viento.

Cazado de las velas en cada posición.

Desplazar la embarcación hacia el viento o separarla moviendo el timón.

Errores

No llevan el cazado adecuado.

Les suelen flamear las velas.

Confunden orzar con arribar, y mantienen el timón metido sin volver a situar la caña a la vía

Van haciendo eses y no mantienen el timón firme.

Correcciones

Hacerles fijarse en las velas y en punto de flameo.

Utilizar trucos de acercar la proa al viento explicándoles que el movimiento de orzar y arribar siempre está relacionado con la dirección del viento. Les aconsejaremos que observen los catavientos pues estos nos dan una referencia de donde viene el viento.

Les indicaremos que lleven la caña del timón siempre a la vía y también que busquen puntos de referencia en tierra donde apuntar la proa.

Formas de evaluación.

Situar cuatro balizas en través cerrado, y tomar una por babor y otra por estribor.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de regular las velas en función de la dirección del viento y el rumbo seguido?.

Contenido Básico

Dirección del viento.
Incidencia del viento en las velas.
Cazado óptimo de las velas según rumbo de navegación.
Cazado y amollado de las escotas.

Errores

Regulan solo la mayor y no el foque.
No regulan las velas una en relación con la otra.
Cambian de rumbo y no modifican la posición de las velas.

Correcciones

Hacerles fijarse en el punto de flameo de las velas.
Hacerles que razonen y comparen la velocidad de la embarcación con el cazado y amollado de las velas.
Explicarles la relación que hay entre rumbos cerrados-velas cerradas y rumbos abiertos-velas abiertas.

Formas de evaluación.

Poner cuatro balizas formando un cuadrado donde para ir de una a otra se valla a un rumbo distinto y que naveguen en los diferentes rumbos.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de virar sin perder la situación espacial ni la dirección del viento?.

Contenido Básico

Dirección del viento.

Cazado de las escotas con relación al viento.

Control del movimiento del timón acompasado con la velocidad y dirección.

Cambio de posición de los tripulantes.

Errores

Cambian de banda antes de orzar y antes de que pase la botavara.

Miran hacia atrás (popa) en la virada.

Se quedan proa al viento y no completan la virada.

Se les acuartela el foque al soltarlo y cazarlo demasiado rápido.

Correcciones

Marcarles un punto de referencia donde deban mirar para llevar la proa a señalar al mismo cuando viren.

Enseñarles a que dejen acuartelarse al foque antes de soltarlo y cazarlo por El otro lado.

Para mejorar esta maniobra proponemos realizar viradas con mecanización progresiva de los movimientos parciales, hasta conseguir la mecanización global de la misma.

Formas de evaluación.

Poner dos balizas al través y tomar una por babor y la otra por estribor.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de cambiar la posición de los tripulantes, dentro del barco, sin perder el equilibrio?

Contenido Básico

- Equilibrio del cuerpo sobre el barco
- Movimientos del barco ante las variaciones en la posición de los pesos
- Posiciones de los tripulantes a bordo.
- Seguridad

Errores y Correcciones

- Intentan sentarse rápidamente, con lo cual descompensan el barco , que en primer lugar se pongan uno a cada banda.
- Sentados que vayan sacando el cuerpo poco a poco, compensando el peso el alumno de la banda contraria.

Tienden a sentarse en la popa del barco, con lo cual: levanta la proa, no se sientan con lateralidad a la marcha y cuando intentan arribar no pueden por que esta su cuerpo. Se corrige por imitación del Instructor, debemos de posicionarnos siempre en barlovento, con la caña cogida por el stik y de cualquiera de las dos formas con el stik por delante del cuerpo o por detrás, pero nunca mal sentados, aunque en nuestro caso no tenga importancia. Se puede dibujar unos pies en el fondo de la bañera para que tengan una referencia.

Que saquen el cuerpo cogidos de las cinchas o al trapecio, el problema es que tienen miedo, se corrige haciendo que lo prueben en tierra antes de salir a la mar.

Forma de evaluación

Mover a los tripulantes y que vayan compensando los pesos.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de parar el barco desventando las velas?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Amollar y cazar
- Flameo
- Manejo del timón - orzar y caer-
Acuartelar

Errores y Correcciones

- Cual es la dirección del viento, la que hace flamear las velas, si no tenemos fuerza no avanzamos
Suelen llevar muy cazadas o muy amollada las velas, un truco para que aprendan a regular la dirección del barco es enseñarles el manejo de las lanitas e ir soltando y cazando la vela y que las tengan que poner paralelas.

Forma de evaluación

- Recorrido de través con cuatro boyas que las pase unas por estribor y otras por babor, cuando se le indique que desvente la vela y se pare lo más próximo a alguna de ellas.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de equilibrar el barco con el cazado de la escota.

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Amollar y cazar
- Mantener el timón a la vía

Errores y Correcciones

- Que suelten del todo la escota y vayan cazando hasta que la vela no flamea, notaran que el barco acelera.
- El problema surge cuando intentamos que lleven el timón y la vela a la vez, deberemos poner a uno llevando el timón y preocupándose solo de eso y otro alumno llevando la escota, que sean ellos los que dirijan la maniobra.
- Es imprescindible que lleven las escotas bien ordenadas para que no se les líen.
- Señalar con marcas la posición del timón a la vía, la de la virada, en medio es la posición de direccionabilidad del barco.

Forma de evaluación

navegando en un recorrido de través, escorar el barco cazando la escota y ponerlo plano amollando la escota.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de orientarte con la vela flameando y arrancar de través, virar y repetir?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Cazado y amollado de las velas
- No perder la inercia
- Control de la velocidad del barco, parar y arrancar
- Utilización del timón
- Virada
- Cambios de banda para controlar la escorada

Errores y Correcciones

- Para que se pueda realizar una virada la inercia del barco no se debe de parar, para ello les explicaremos que es importante que para que el barco maniobre tiene que llevar velocidad. Con niños hay una explicación que suelen entender a la primera: Se pregunta, si saben llevar el volante del coche de su padre y si serian capaces de que diera la vuelta. Todos contestan que sí, segunda pregunta, si no tienen la llave y todos contestan que no. Tercera pregunta, el ¿ porque? no pueden hacer que tenga movimiento, lo mismo ocurre con el barco.
- Al principio meten poca caña, puede ser un truco el marcarles en la banda con rotulador indeleble hasta donde tienen que orzar.
- Para que sepan hasta donde tienen que maniobrar les indicaremos que hasta que la botavara ha pasado al otro lado y les marcaremos una referencia, en tierra, para seguir a rumbo.
- Que siempre se cambien de banda mirando hacia proa, para ver la dirección del barco, esto hará que no rueden en diferente sentido de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

Forma de evaluación

Recorrido al través de dos boyas, navegar haciéndoles un ocho

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 1

Eres capaz de pararte desde cualquier rumbo y volver a arrancar?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Control de la velocidad del barco
- Pararse y arrancar
- Orzar y caer

Errores y Correcciones

- Quedarse proa al viento flameando y no saber salir de esta posición, se corrige enseñándoles a remar con el timón para poder posicionar de nuevo el barco en la otra amura.

Forma de evaluación

- Acercarse a un objeto fijo desde cualquier rumbo.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de maniobrar para aproximarte a un hombre en el agua?

Contenido Básico

- Controlar la velocidad, arrancar, parar
- Acceder al obstáculo desde sotavento
- No perder al compañero de vista

Errores

- Pasar del obstáculo no alcanzarlo o golpearlo

Corrección

- Soltar velas, aproarse para frenar la embarcación
- Decisión

Forma de evaluación

Recoger una baliza sin fondear sin golpearla

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de pararte en un punto determinado desde cualquier rumbo?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Orzar hasta el flameo para parar.
- Cazar la vela ó arriar en portantes para frenar.
- Prever la arrancada

Errores y Correcciones

- Atacar el obstáculo desde barlovento y no maniobrar, con lo cual se van encima. Hay que entrar siempre con el barco lo suficientemente frenado para controlarlo.
- Una manera de parar el barco es que no incida el viento sobre la vela; cazar cuando vamos de popa o arriar la vela.
- Hacer los ejercicios en primer lugar con un obstáculo móvil

Forma de evaluación

Abarloarse a la lancha desde cualquier punto.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Prograsa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de navegar hacia atrás?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Maniobra hasta proa al viento
- Movilidad en el barco
- Navegación de píe
- Utilización del timón
- Control de la velocidad del barco
- Navegación hacia atrás

Errores y Correcciones

- El navegante debe de reacción al revés, navegando hacia atrás, que cuando lo hace avante, una manera de que le resulte más fácil es que se ponga de espaldas a la proa, de tal manera que se ponga en dirección a la marcha. El empuje hacia adelante de la vela para invertir la marcha en un principio es más fácil que lo haga un tripulante mientras el otro lleva la caña.

Forma de evaluación

Entre dos balizas situadas a unos 10 metros la una de la otra, de través, llegar a una de ellas, parar el barco dejándolo proa al viento, llevar la botavara hacia proa y hacer atrás hasta la otra.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de controlar las velas a cada rumbo y después controlar la velocidad y el equilibrio del barco con la caña?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Cazado y amollado de velas
- Arrancar y parar con las velas
- Orzar y arribar con el timón
- Equilibrio del barco sobre el agua

Errores y Correcciones

- *
- *
- *
- *

Forma de evaluación

- Recorrido en que se navegue de través, popa y ceñida.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de ceñir llevando las lanillas paralelas?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Navegar con el cazado de velas adecuado
- Utilización de las lanillas, ir pendiente de ellas.
- Jugar con suavidad con el timón
- Saber si flamea la lanilla de sotavento o barlovento como reaccionar.
- Para nuestro rumbo o posición respecto al viento.

Errores

- No distinguir claramente el significado de las lanillas que indica si alguna flamea

Correcciones

- Cuando explicas la succión de las velas y la teoría ver él porque
- Facilitarles la comprensión cambiando el color de la lanillas

Forma de evaluación

Navegar a barlovento, mirando las en un momento del recorrido adecuar nuestro rumbo al cazado del foque para llevarlas paralelas

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de salir y entrar del barco con el trapecio?

Contenido Básico

- Funcionamiento del arnés
- Funcionamiento del polipasto del trapecio
- Posicionamiento del peso

Errores y Correcciones

- No apretarse el arnés lo suficiente, con lo que cuando se sale el peso del cuerpo tensa los cabos y parece que estas sentado en un columpio.
- No regular el cabo del arnés con lo cual se queda muy corto y no nos deja salir a la banda o muy largo con lo que nos molesta cuando estamos sentados.
- Cuando el barco frena, por las olas, por las variaciones del viento o la dirección, el tripulante al estar de pie sobre la banda, tiende a irse hacia proa, es necesario que al principio lleven los pies un poco abiertos, flexionando algo más la pierna de popa que la de proa.
- La seguridad en la posición de equilibrio se mejora si llevan cogida la escota, es darles un tercer punto de fuerza y apoyo.

Forma de evaluación

- En un recorrido de través salir y entrar

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de volcar y adrizar el barco?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Barco proa al viento
- Palanca con el peso del cuerpo sobre la orza y el casco.
- Subir al barco

Errores y Correcciones

- Es imprescindible que sepan en todo momento de donde viene el viento para ello deberán fijarse en:
 - Catavientos- Dirección de las olas
 - Fondear un boyarín con una bandera en la zona de trabajo
 - Que suelten las escotas antes de volcar o en la primera oportunidad que tengan para que no les vuelque otra vez al adrizarlo.
 - Deberán, por el mismo motivo, poner el barco proa al viento antes de adrizarlo.
 - Que uno de los tripulantes se mantenga en la proa para que una vez adrizado no vuelva a volcar.
 - Deben de poner los pies en el casco y hacer palanca poco a poco dejando tiempo a que el barco y la vela vaya emergiendo, hasta sacar el palo del agua, entonces es cuando el otro tripulante se va a proa, normalmente uno solo no puede con un barco doble.
 - Es más fácil normalmente subir al barco por la popa y si se hace por la amura ayudándose del trapecio o de las cinchas. Hay que tener cuidado cuando vuelcan que ropa llevan, con botas y mucha ropa es difícil subir.
 - Que en ningún momento se quiten el chaleco salvavidas

Forma de evaluación

Que lleguen a un punto vuelque, adricen, achiquen y sigan navegando.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de arribar de ceñida, tomar la baliza en un radio corto y salir navegando de popa?

Contenido Básico

- Navegar de ceñida saber cual será al llegar a la baliza nuestro próximo rumbo.
- Pasar próximo a la baliza y condicionar el barco (escota, orza, contra, pajarín, posicionamiento)
- Amollar escota para que arribe el barco
- Equilibrio de la embarcación y tripulantes.

Errores

- No sueltan suficiente mayor para que el barco arribe mientras están intentándolo forzando el timón.
- Se pasan de la baliza
- Una vez de popa al ir a sentarse no controlan el equilibrio del barco.
- Golpear la baliza con la botavara

Correcciones

- Llegar próximo a la baliza con las ideas claras para condicionar el barco. (realizarlo antes de llegar a la baliza)
- Soltar escota a la vez que caes incluso un poquito antes (cuidado en no detener el barco y golpear la baliza)
- Sentarse cada uno a una banda.

Forma de evaluación

En un bastón llegar amurado a una banda y salir por la misma sin trasluchar con rumbo a la nueva baliza (favorecer la de sotavento)

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de orzar desde popa, tomar la baliza en un radio corto y salir navegando en ceñida?

Contenido Básico

- Navegar en popa saber cual es su rumbo de ceñida
- Orzar condicionando llevando el barco desde popa a ceñida
- Controlar la distancia y velocidad del barco para aproximarse a la baliza. Llegando a ella con el barco preparado para ceñir
- Equilibrio de la tripulación

Errores

- Lentitud en el posicionamiento del barco
- Orzar demasiado rápido - sin cazar las velas, por tanto se encuentran a rumbo de ceñida con el barco pardo y las vela flameando.
- Se enredan con la escota de la mayor.
- Pasan la baliza muy separados, reaccionan tarde, se resbalan los tripulantes.
- Cazar la escota demasiado rápido soltando el timón.

Correcciones

- Realizar el posicionamiento del barco de una manera sistemática.
- Realizar ejercicios de cara la mayor poco a poco sin soltar el timón, utilizando el stick ó alargadera.
- Cada vez ser realizará en menor tiempo para no separarse de la boya, intentando ir siempre a por ella y dos esloras antes preparar el barco, para cuando llegue a ella poder salir a rumbo de ceñida (que ya conocíamos)

Forma de evaluación

navegar a un punto o baliza de popa y salir ceñiendo próximo a ella por la misma banda, a rumbo de ceñida.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de virar de ceñida a ceñida, manteniendo el ángulo óptimo?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Cazar orzando sin perder velocidad
- Orzar hasta el punto de flameo y corregir
- Puntear
- Virar, pasar la proa por la dirección del viento
- Cambiarse de amura

Errores y Correcciones

- Que el barco se quede proa al viento, con el timón que siguen y lleven el barco más allá de proa al viento con el fin de que las velas porte por la otra amura.
- Que metan suficiente caña y con decisión sin parar el barco.
- Lanillas que las lleven paralelas
- Se cambia rápidamente por que les da miedo quedarse a sotavento, que pasen a la otra banda no antes que la botavara.

Forma de evaluación

Cuatro boyas una a barlovento otra a sotavento, una en el rumbo de ceñida de estribor y otra en el de babor, que completen ocho, recorrido a estribor , recorridos a babor, y al final desde la de sotavento a la de barlovento.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 2

Eres capaz de dominar la técnica básica del manejo del spi?

Contenido Básico

Conocer la existencia del Spi, y sus posibilidades de utilización según rumbos de navegación y los beneficios que reporta El utilizarlo.

Errores

Suelen liar la escota y la braza con las escotas del foque.
No lo enrollan bien dentro del saco.
Lo izan y arrían por la amura equivocada.

Formas de evaluación

Explicar en tierra el montaje correcto haciéndolo nosotros y después que lo monten ellos con nuestra ayuda hasta hacerlo perfectamente.
Montar en tierra , izar y arriar guardándolo en la bolsa.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresar	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de trasluchar sin perder la estabilidad de la embarcación?.

Contenido Básico.

Llevar el barco plano en la popa.

Anticipación de movimientos a la trasluchada.

Equilibrio de la embarcación con el peso de los tripulantes cambiando en El momento adecuado.

Posición del timón.

Errores

Suelen soltar El timón.

Cambian de banda fuera de tiempo.

Dejan el timón de arribada y no lo vuelven a la vía.

Falta de coordinación de movimientos en la trasluchada.

Formas de evaluación

Realizar viradas por redondo con mecanización progresiva de los movimientos parciales, hasta conseguir la mecanización global del mismo.

Poner dos balizas al través y tomar cada una por una amura distinta..

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de navegar con spi?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Orzar hasta el flameo para parar
- Orzar para acelerar

Errores y Correcciones

- El funcionamiento del spi es un poco contrario al de las otras velas se orza para que porte y más tarde se va arribando, se suelen confundir y lo hacen al revés, todo consiste en que lo pinchen y lo vuelvan a hacer portar varias veces.
- La mejor forma de que sepan hasta donde tienen que cazar es que lo lleven al punto de flameo y cuando hace la "orejita" cazan un poco y vuelvan a amollar.

Forma de evaluación

Navegar entre dos balizas situadas una a sotavento de la otra.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de trasluchar con el spi?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Navegar de popa redonda
- Balanceo del spi hacia barlovento
- Pasar la botavara
- Cambiar el tangón
- Adecuación del cazado de las velas.
- Pasar de banda el cuerpo

Errores y Correcciones

- No ponerse de popa redonda es uno de los errores más corrientes
- Hay que inmediatamente antes de meter caña pegarle un tirón a la braza para que el spi pendule hacia el futuro sotavento y no se enganche con el estay.
- Para que la botavara pase mejor hay que ponerse de popa redonda y cazar la mayor hasta la línea de crujía, con cuidado de tener claro que podemos soltar rápido para no volcar.
- Ponerse de pie antes de la maniobra y agacharse cuando pasa la botavara, de esta manera tenemos mas controlada la escora del barco.

Forma de evaluación

- Llegar a una boya de popa y trasluchar sobre ella.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Prograsa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de trasluchar de largo a largo (con o sin spi)

Contenido Básico

- Navegar de largo saber cual será nuestro próximo rumbo
- Dirección del viento para saber cuando corta la popa
- Equilibrio - orden en los cambios
- Controlar la velocidad (con spi mantenerlo hinchado sin tangón)
- Orden en el barco y dominio del patrón a la hora de trasluchar.
- Posición adecuada del barco.

Errores

- Botavara en la cabeza
- Con spi se queda cazada la braza y le haga un sombrero.
- El barco se balancea al trasluchar.
- Que se queden o muy caídos o muy orzados al salir de la trasluchada.
- Soltar el timón para coger el spi y ayudar a trasluchar
- Que se quede el foque acuartelado

Correcciones

- Paciencia, Orden, Decisión
- Controlar el barco y la escora, soltar el foque antes de trasluchar
- Que trasluce con las caña entre las piernas mientras domina el spi y el proel cambia el tangón.

Forma de evaluación

Navegar desde la baliza de barlovento a sotavento (o a la playa) haciendo largos. Slalom con boyas o siguiendo a la neumática.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de virar sin parar el barco?

Contenido Básico

- Orzar hasta el rumbo óptimo en ceñida
- Que el barco tenga velocidad no soltar el timón
- Con poco viento balancearlo
- Que la tripulación cambie en el momento adecuado.
- Correcto cazado de las velas
- Posición del timón

Errores

- Soltar el timón
- Quedarse proa al viento
- Cambiar de banda la tripulación antes de tiempo.
- Cuando orzan para virar soltar la velas y quedarse flameando.
- Virar quedándose cazadas la escota a la contra (acuartelar)

Correcciones

- Orden en los movimientos
- Decisión nunca dudar
- Coordinación

Forma de evaluación

Navegar cien metros y virar (el Instructor sabe si se para o no), navegar entre dos boyas realizando ocho. Un barco detrás de otro.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de ceñir a un rumbo óptimo (con trapecio)?

Contenido Básico

- Dirección del viento
- Mantener el rumbo de ceñida, próximo al punto de flameo
- Equilibrio del barco
- Saber salir al trapecio
- Orza calada a tope

Errores

- Aproarse al viento, o no orzar todo lo posible.
- Falta de confianza en salir al trapecio
- Posición de las piernas, para mantener el equilibrio.
- Sueltan la escota del foque.
- Movimientos bruscos de timón con lo que tiran al tripulante al agua

Correcciones

- Mirar la vela
- Que el barco tenga velocidad
- Que lo mantengan un poco escorando para facilitar del tripulante que esta al trapecio.
- Piernas separadas palmo y medio al principio para mantener mejor el equilibrio
- Navegar con el patrón a sotavento con el fin de que escore más y sea más fácil controlar el equilibrio del proel.
- La escota siempre en la mano.

Forma de evaluación

Navegar a barlovento con el barco plano y el proel al trapecio, sin hacer eses.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de navegar a un largo regulando las velas según la velocidad y buscando la mejor situación para ganar sotavento?

Contenido Básico

- Mantener el rumbo debido, jugar con: orza, contra, pajarín, escota
- Jugar con el cazado de las velas según la embarcación se frene, donde mantener siempre la velocidad
- Intentar no ir siempre orzando.
- Caer con la ola
- Equilibrio del barco

Errores

- No llevar la vela en su punto, no jugar con ella cazando y amollando según la velocidad.
- No intentar jugar con las diferentes elementos de primado.
- Intentar siempre ganar barlovento
- Separarse de su rumbo debido.

Correcciones

- Cuando el barco se frena orzar y cazar un poco
- Una vez en racha caer a sotavento amollando velas y controlando la velocidad.
- No perder nuestro rumbo.
- Que piensen que llevan un baso de agua en la cubierta y no pueden derramarlo.

Forma de evaluación

Navegar dos barcos hacia una baliza de través, ganando barlovento- sotavento sin perder el rumbo.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresó	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de popa contra escorar y poner barco plano?

Contenido Básico

- Navegar en posición de popa
- Controlar: escota, contar, orza, pajarín
- Posición de la tripulación, equilibrio del barco
- Mantener el rumbo
- Navegar a orejas de burro

Errores

- Llevar la vela cazada, no levantar la orza, no jugar con la contra ni el pajarín
- Que el barco este inestable balanceándose
- Que clave mucho la proa (si hay ola)
- Si no mantienen el rumbo que trasluchen

Correcciones

- En cuanto ponen rumbo de popa, jugar sistemáticamente con estos cuatro conceptos: evitar el balanceo, equilibrar para ir plano, contra cazada, sentarse más a popa, mantener el rumbo a la vía.

Forma de evaluación

Mantener un rumbo a sotavento y jugar con la posición de los tripulantes así como el trimado.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de parar 10" cerca de una baliza, retroceder dos esloras y arrancar a una amura determinada?

Contenido Básico

- Controlar la velocidad del barco
- Saber pararlo y darle arrancada
- Saber ir marcha atrás
- Dirección del viento
- Posicionamiento de la tripulación para arrancar en cualquier amura.
- Como responde el timón al remar con él

Errores

- Frenar el barco derivando
- No mantener el equilibrio al ir marcha atrás.
- No saben posicionar el timón, cae el barco a una banda

Correcciones

- Jugar con el balanceo del barco y remando con el timón.
- Empujar la vela para portar por sotavento.
- Tener la escota completamente suelta, y jugar con un reenvío (mas tacto)
- Meter el timón a sotavento y una vez camina hacia atrás caña al centro.
- Para salir a una banda sentarse en su posición soltar la vela y en la que caiga darle arrancada.

Forma de evaluación

Que realicen el ejercicio cerca de una baliza o de la neumática

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresar	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Objetivo operativo

NIVEL 3

Eres capaz de hacer un recorrido completo con trapecio y spi?

Contenido Básico

- Dominio de la teoría y rumbos
- Manejo del spi en vientos portantes y utilización del trapecio
- Correcta adecuación del barco en cada rumbo
- Confianza en las maniobras y decisión

Errores

- Se pueden olvidar de algún detalle en el trimado del barco
- Desconcertarse en momentos de agobio

Correcciones

- Tranquilidad llegado a este nivel
- Tipificar los pasos a seguir
- Dar confianza y seguridad

Forma de evaluación

Recorrido de tres balizas o cuatro, barlovento, sotavento, través y popa.

Contenidos de la Sesión (Instructor)

Evaluación de los Alumnos

Nº	Nombre	Progresa	Necesita Mejorar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			



Anexo 3

Todo el desarrollo de nuestro plan de formación esta basado, en el Plan Director de Formación de las Escuelas Homologadas de la Comunidad Valenciana desarrollado por la Federación Valenciana de Vela, plan que se mantendrá vivo en función del tipo de embarcación, técnicas, y necesidades de nuestra escuela.

Para la ejecución del presente plan se utilizara todo el material que dispongamos tanto sea humano como técnico.