

ISTITUTO ISTRUZIONE SECONDARIA SUPERIORE  
"GIOENI-TRABIA" - PALERMO  
PROGETTO "AVVIAMENTO ALLA VELA"  
Tutor: prof. Giampaolo Cervone

Con la presente si propone un progetto di avviamento alla vela, in quanto tale attività, oltre ad essere estremamente coerente con gli indirizzi di studio del nostro Istituto, presenta grandi benefici relativamente al contatto con la Natura, con il mare e il vento, inoltre apporta al nostro organismo effetti positivi dovuti alla permanenza nell'ambiente marino.

**OBIETTIVI**

Molti sono i motivi per cui andare al mare, anche d'inverno, apporta vantaggi per la salute e perché fare vela lo è ancora di più.

**1. SI RESPIRA MEGLIO**

L'aria di mare contiene un gran numero di sali minerali che hanno molti effetti benefici sul sistema respiratorio. Questo effetto è particolarmente efficace nella stagione invernale quando le onde e il vento nebulizzano ulteriormente l'acqua. Quando poi si va in mare questi benefici sono ancora più vistosi in quanto siamo proprio circondati dalla migliore aerosol naturale che esista, un mix di: calcio, cloruro di sodio, magnesio, silicio, potassio e iodio.

**2. ABBATTE I LIVELLI DI STRESS**

Il mare è un potentissimo antistress. Lontano dalla vita quotidiana, fatta di urgenze ed impegni, in mare a comandare ci sono solo lui, il vento ed il sole. Il silenzio delle onde, l'urlo del vento e il ritmo naturale della giornata abbassano drasticamente i livelli di stress nel tuo organismo, ti riappacificano con te stesso e ti regalano tantissima energia. È stato dimostrato che stare a contatto con la natura, all'aria aperta, provoca nelle persone una diminuzione della frequenza cardiaca e dei livelli di cortisolo.

**3. RIDUCE L'ANSIA**

Il rumore della barca sull'acqua, delle onde e del vento rilassano il nostro sistema nervoso che abituato al fracasso del traffico. Il ritmo lento della vela e l'attività fisica che si fa stando in mare d'inverso stimola il corpo a produrre serotonina e dopamina. Fare esercizio fisico all'aperto aiuta a combattere la depressione ed insonnia.

**4. VITAMINA D**

Essenziale per la salute delle ossa e utile per migliorare le capacità mentali, la vitamina D è una sostanza molto importante per il nostro organismo. Il sole invernale, come quello estivo nelle ore meno calde, è un toccasana per sintetizzare questa vitamina, senza il sole, con la sola alimentazione, l'approvvigionamento di vitamina D è insufficiente ai bisogni quotidiani del nostro organismo.

**5. MIGLIORA LA PELLE**

Sabbia, vento e sale sono un esfoliante naturale. Una giornata al mare ci lascia la pelle più sana, morbida ed elastica. L'acqua del mare è ricca di minerali con un potente effetto anti-età, che aiutano la pelle a rimanere più giovane ed elastica. Inoltre il loro effetto combinato con i raggi del sole può portare a dei benefici ad alcune problematiche dermatologiche.

**6. MANTIENE IN FORMA**

La vela è uno sport molto impegnativo. Aiuta ad attivarsi, ad uscire dalla propria zona di comfort e serve ad aumentare la motivazione. Richiede tanto allenamento, sia fisico che mentale, moltissima grinta e determinazione. Il velista è un personaggio attivo e dinamico.

**7. AUMENTA LA CREATIVITÀ E L'INVENTIVA**

L'attività velica stimola nella risoluzione di problemi: in mare si deve avere la capacità di affrontare gli imprevisti, risolvere problemi complessi, rotture, imprevisti con il materiale di bordo, che spesso non ci serve allo scopo. Quindi la vela è uno sport che aiuta a sviluppare una buona capacità di problem solving.

**8. CONCENTRAZIONE PROFONDA**

Le ore di navigazione, la rapidità delle manovre, la complessità del mare sono un allenamento per la nostra concentrazione. Questa concentrazione la conserviamo poi a terra, migliorando la nostra vita in famiglia e sul lavoro.

**9. MIGLIORA LA VISTA**

Nel mare le distanze sono lunghissime, le boe durante una regata, la costa, più ci allontaniamo più ne vediamo a destra e sinistra, una barca in lontananza, le nuvole e gli uccelli. È noto che l'occhio è un muscolo e se allenato può sviluppare meno problemi come la miopia.

#### 10. AUMENTA L'AUTOSTIMA E LA SICUREZZA IN SE STESSI

Preparare bene una barca a terra senza incontrare imprevisti in mare. Affrontare sfide nuove e sempre diverse aumenta l'autostima e la sicurezza in se stessi. Questa nuova forza accompagna i velisti anche a terra, nella vita di tutti i giorni, nelle sfide quotidiane che affrontano con rinnovato spirito ed entusiasmo.

Pertanto, di seguito si riporta il programma del corso previsto, da effettuarsi in collaborazione con la Società Canottieri Palermo.

#### Corso di avviamento alla vela "Approccio alla Vela - 2022"

L'Associazione Sportiva Dilettantistica Società Canottieri Palermo, affiliata alla Federazione Italiana Vela (FIV), ha come scopo principale lo sviluppo e la diffusione di attività sportive connesse alla disciplina della vela, intesa come strumento di formazione psico-fisico e morale sia di giovani che di adulti che si vogliono avvicinare al mondo del mare. Per questo motivo, ogni anno, la nostra ASD predispone dei progetti ad hoc per le varie realtà scolastiche del territorio. Di seguito la nostra proposta per un progetto realizzato tra noi ed il Vs. Istituto. "Approccio alla Vela - 2022" Il corso in epigrafe è stato pensato espressamente per allievi di istituti superiori e miratamente a giovani da formare nell'indirizzo nautico. I temi affrontati e le metodiche attuate sono indirizzate all'integrazione delle conoscenze scolastiche acquisite con aspetti pratici di marineria, fluidodinamica applicata alla vela, sicurezza a bordo e conduzione a vela di una unità.

Nel dettaglio: Corso da 20 ore suddiviso in quattro sezioni:

- 1) Aula dell'istituto [Preparazione all'approccio alla vela] - 3 ore
- 2) Circolo S.C.P. [Armo - Sicurezza - Cima - Nodi] - 3 ore
- 3) Mare - 13 ore [Conduzione e manovre a vela - applicazione teorie apprese in aula]
- 4) Circolo S.C.P. [Test finale] - 1 ora

Al termine del corso, ad ogni allievo che avrà partecipato ad un minimo di 16 ore e superato il test di valutazione finale composto da 14 domande a risposta multipla ( max 3 errori ), verrà rilasciato: - Attestato di partecipazione - Passaporto del velista – Manualetto.

Potranno inoltre accedere ai nostri corsi ordinari a tariffe riservate, con l'obiettivo accrescere le proprie competenze e ricevere future proposte di lavoro in ambito diportistico a vela.

Condizioni e costi: - Numero minimo di 8 allievi - 200 euro / allievo

IL TUTOR

Prof. Giampaolo Cervone

