



**Calarreona**  
ALBERGUE JUVENIL • CAMPAMENTOS



PROGRAMACIÓN Y  
CONTENIDO DIDÁCTICO  
INCLUIDO PARA  
EVALUACIÓN

**Programa Nautico y  
Multiactividad para  
ciclos formativos de  
Actividades Físicas y  
Deportivas**

**TSEAS – TSAF**

*Águilas*



Águilas



## Programa Nautico y Multiactividad para ciclos formativos de Actividades Físicas y Deportivas **TSEAS – TSAF**

Disfruta de todas las actividades acuáticas que te puedas imaginar en un entorno inmejorable, en el Albergue Juvenil de Calarreona, Águilas.

Mar Acuatric Resort te ofrece programaciones especiales para TSEAS / TSAF con doble sesión intensiva donde aprenderán cómo navegar a vela y entrar en contacto con el mar, conocer los vientos predominantes de esta zona y a saber gobernar todas las embarcaciones de que disponemos.

Nuestro objetivo es que saquen máximo partido del curso y sus actividades náuticas, aprendan nuevos conocimientos, mejoren sus capacidades físicas, sus habilidades deportivas y sus relaciones interpersonales con la convivencia mientras aprenden metodología y condicionamiento físico específico para deportes en el mar y la naturaleza.



### **INCLUYE**

Alojamiento en primera línea de playa, pensión completa (desayuno, comida, merienda y cena, en comedor propio. Cocina casera)..

### **NÁUTICA**

Náutica: Piragüismo, windsurf, paddle surf y paddle surf gigante.  
Esquibus (banana) el último día.

Programa especial con doble turno (náutica intensiva de mañana y tarde) todos los días. Incluye formación teórica y contenidos didácticos.

### **OCIO**

Parrillada/Barbacoa Argentina.

### **PERSONAL**

Monitores exclusivos para cada actividad, especializados en náutica y mayoritariamente regatistas.

### **INSTALACIÓN**

El Albergue de Calarreona se encuentra en primera línea del Mar Mediterráneo y permite de forma adicional la práctica de bici de montaña al encontrarse en el paraje natural de Las Cuatro Calas.



## NÚMERO DE DIAS

PVP Temporada baja hasta 16 mayo

5 Días €190

6 Días €228

7 Días €266

### IVA INCLUIDO.

- **Profesores:** gratuidad 1/20 personas.
- **Profesor adicional:** 25€/día. Más días consultar.
- **Seguro de accidentes y enfermedad:** 5€/alumno.
- Autobús opcional bajo presupuesto.



## PRECIO INCLUYE

1. APUNTES DE TODO EL TEMARIO
2. POSIBILIDAD DE REALIZAR EVALUACIÓN
3. POSIBILIDAD DE REALIZAR LAS PRÁCTICAS DE CICLO CON NOSOTROS EN PRIMAVERA

## VIAJES DE FORMACIÓN TAFAD (5-7 días)

Estos días de formación están especialmente pensados para que los alumnos aprendan nociones básicas de las diferentes disciplinas y con contenido suficiente que puede ser posteriormente evaluado por el personal docente de TAFAD. Todas las actividades se hacen en nuestro centro y no requieren desplazamiento durante la estancia.

## MATERIAL

Todas las actividades se realizan con material de última generación, moderno y perfecto para la iniciación y progreso de los cursos. La didáctica de la náutica es nuestro sello diferenciador.

## ACOMPAÑAMIENTO

Nos encargamos de la gestión del grupo y la consecución de las actividades de principio a fin, por lo que el acompañamiento de profesores es opcional. Facilitamos al tutor el material didáctico y las fichas de evaluación.



**Calarreona**  
ALBERGUE JUVENIL • CAMPAMENTOS

# Contenidos Didácticos

## 5 BLOQUES



### BLOQUE 1. VELA LIGERA

#### CONTENIDOS DEL BLOQUE DE TRABAJO:

1. INICIACIÓN A LA VELA LIGERA: Introducción.
2. EL BARCO Y SUS ELEMENTOS.
  - ARBOLAR Y DESARBOLAR LA EMBARCACIÓN
  - CABUYERÍA
  - LAS VELAS, LA JARCIA Y EL CASCO.
  - TIPOS DE EMBARCACIONES
3. EL VIENTO Y LAS VELAS.
  - DIRECCIÓN DEL VIENTO
  - CATAVIENTOS Y OTROS INDICADORES DE LA DIRECCIÓN DEL VIENTO.
  - LA ROSA DE LOS VIENTOS.
  - LA FUERZA DEL VIENTO Y SU MEDICIÓN.

#### ASPECTOS BASICOS DE LA NAVEGACIÓN A VELA:

- BABOR Y ESTRIBOR
- BARLOVENTO Y SOTAVENTO
- LOS RUMBOS
  1. CEÑIDA
  2. TRAVÉS
  3. LARGO
  4. EMPOPADA
- CAZAR/AMOLLAR. PORTAR/FLAMEAR.ARRANCAR/PARAR

#### FUNDAMENTOS TECNICOS TACTICOS DE LA NAVEGACIÓN A VELA:

- PROA AL VIENTO. EMPROADOS.
- CEÑIDA
- TRAVES
- LARGO
- EMPOPADA
- DESCUARTELAR
- LA ESCORA
- LA DERIVA
- LAS AMURAS
- MANIOBRAS: VIRADA Y TRASLUCHADA

### BLOQUE 2. WINDSURF

#### FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS DE LA NAVEGACIÓN A VELA:

##### A. CONTENIDOS CONCEPTUALES:

- A.1: La ceñida, través, largo, la empopada y descuartelar.
  - A.2: La escora y la deriva.
  - A.3: Maniobras: Virada y trasluchada
- ##### B. CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:
- B.1: Navegación en ceñida.
  - B.2: Navegación en través.
  - B.3: Navegación en largo.
  - B.4: Navegación en empopada.
  - B.5: La virada: Aspectos técnicos.
  - B.6: La trasluchada: Aspectos técnicos.

### BLOQUE 3. PIRAGÜISMO

#### CONTENIDOS CONCEPTUALES:

- ELEMENTOS BÁSICOS: CASCO, PALA Y TIMÓN.
- MATERIALES DE LOS ELEMENTOS MENCIONADOS.
- TIPOS DE EMBARCACIONES Y DIFERENCIAS ENTRE ELLAS.
- TÉCNICAS DE PALEO
  1. TÉCNICAS ESPECÍFICAS DEL KAYAK
  2. TÉCNICAS ESPECÍFICAS DE LA CANOA
- VIRAJE Y MANIOBRAS (Ciabogar).

#### CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

- MANEJO BÁSICO DE LOS ELEMENTOS Y MATERIALES DE LA PIRAGUA.
- NAVEGACIÓN UTILIZANDO LA TÉCNICA DE PALEO.
- VIRAJE Y MANIOBRAS (Ciabogar)



# Contenidos Didácticos

## 5 BLOQUES

### BLOQUE 4. ADAPTACIÓN A PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES

#### CONTENIDOS CONCEPTUALES:

Adaptación para grupos con necesidades especiales.

#### CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

1. SELECCIÓN DE JUEGOS Y EJERCICIOS PARA LA INICIACIÓN.
2. CLASIFICACION DE JUEGOS Y EJERCICIOS RELACIONADOS CON LOS DISTINTOS GRUPOS.
3. ANÁLISIS DE LAS APTITUDES DE LOS PARTICIPANTES.
4. ADECUACIÓN DE LOS JUEGOS Y EJERCICIOS DE INICIACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO, A LAS POSIBILIDADES Y LIMITACIONES DE LOS PARTICIPANTES.

### BLOQUE 5. ACONDICIONAMIENTO FÍSICOS DE LAS ACTIVIDADES NÁUTICAS

#### CONTENIDOS CONCEPTUALES:

- CONCEPTOS BÁSICOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.
- CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS IMPLICADAS EN EL RENDIMIENTO DE LOS DIFERENTES DEPORTES.
- EJERCICIOS CONTRAINDICADOS PROPIOS DE LOS DEPORTES.

#### CONTENIDOS PROCEDIMENTALES:

- ELABORACIÓN DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES PROPIAS DE LOS DEPORTES.
- REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES ESPECÍFICAS EN SITUACIONES REALES, O MODIFICADAS DE NAVEGACIÓN.



## Programación

# Diaria

### Planning



A continuación detallamos un programa de 5 días extensible a 7 para TAFAD y la evolución del temario donde se trabaja el contenido teórico junto con la práctica. Adicional a este temario se hacen prácticas de piragua tal como se detalla en el temario.

De forma opcional existe la posibilidad de realizar actividades con bici de montaña. Pregunta por las actividades y precios. Se puede realizar con el material propio de cada alumno o bien con material proporcionado por Mar Acuatic Resort.

Profesorado: no es necesario que el grupo venga acompañado por el profesorado, nos encargamos de principio a fin de todo el proceso de aprendizaje del curso intensivo con evaluación incluida.

#### MAÑANA

#### TARDE

	MAÑANA	TARDE
DIA 1	Nudos (cabuyería), arbolar desarbolar, teoría	Teoría (través), práctica de vela y windsurf
DIA 2	Teoría (ceñida), practica de vela y windsurf.	Teoría (repaso de ceñida y explicación del ángulo muerto), práctica de vela y windsurf
DIA 3	Teoría (largo), practica de vela y windsurf	Teoría (empopada), practica de vela y windsurf
DIA 4	Teoría (explicación de regata) practica de triangulo olímpico de vela y windsurf	Teoría (repaso general), práctica de triangulo olímpico de vela y windsurf
DIA 5	Regata de vela y windsurf libre	



[www.maracuaticresort.com](http://www.maracuaticresort.com)

## ALBERGUE CALARREONA

Ctra/Águilas-Vera Km4. 30880, Águilas. Murcia  
TLF: 968.171.419 - [info@alberguedecalarreona.com](mailto:info@alberguedecalarreona.com)



**Calarreona**  
ALBERGUE JUVENIL • CAMPAMENTOS