



mar

MAR ACUATIC RESORT



PROGRAMACIÓN Y
CONTENIDO DIDÁCTICO
INCLUIDO PARA
EVALUACIÓN

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

TSEAS – TSAF

Los Alcázares



Los Alcázares



Programa Náutico 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 nuestra residencia Mar Acuatic Resort.

Mar Acuatic Resort te ofrece programaciones especiales para TSEAS / TCAMN 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: Vela ligera, 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

La Residencia de Ocio Activo Mar Acuatic se encuentra situada en primera línea de playa del Mar Menor, en la localidad de Los Narejos.



NÚMERO DE DIAS

PVP Temporada baja hasta 16 mayo

4 Días/ 3 noches	208 €
5 Días/ 4 noches	250 €
6 Días/ 5 noches	288 €

IVA INCLUIDO.

- **Profesores:** gratuidad 1/20 personas.
- **Profesor adicional:** 32€/día.
- **Seguro de accidentes y enfermedad:** 6€/participante
- Más días consultar.
- 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.



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 4 días extensible a 7 para TSEAS 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
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

MAR ACUATIC RESORT

C/ Pintor Ribera 1, Los Alcázares (Murcia)

TLF: 968.171.419 – 608.105.353 (Watsapp)

info@maracuaticresort.com

