

## CRONOGRAMA DA AÇÃO - “INICIAÇÃO À VELA LIGEIRA EM MEIO ESCOLAR”

Data	Horas	Conteúdos	Local/ Sessão teórica ou prática	Material necessário
24 junho	9:00 - 13:00 (4h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sessão de abertura</li> <li>Apresentação da modalidade;</li> <li>Enquadramento da Vela na Estratégia Nacional para o Mar</li> </ul>	Parque Urbano de Albarquel - Setúbal Teórica/prática	Embarcações e pranchas à vela e a motor, coletes e capacetes
	14:00 - 17:00 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptação ao meio aquático, às embarcações (Laserpico, Laserbahia) e pranchas à vela (equilíbrio, direção, propulsão)</li> </ul>		
25 junho	9:00 - 12:00 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terminologia náutica, nomenclatura</li> <li>Nós e Voltas</li> <li>Aparelhar e desaparelhar as embarcações e pranchas à vela</li> </ul>	Parque Urbano de Albarquel - Setúbal Teórica/prática	Embarcações e pranchas à vela e a motor, coletes e capacetes
	14:00 - 17:00 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Variáveis meteorológicas que influenciam a navegação</li> <li>Reboque de embarcações na água</li> <li>Intervenção durante o exercício e progressões pedagógicas</li> </ul>		
26 junho	9:00 - 13:00 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equipamento, segurança e primeiros Socorros</li> <li>Manobra de homem ao mar</li> <li>Adaptação ao meio aquático, às embarcações (Raquero, Hansa) (equilíbrio, direção, propulsão)</li> </ul>	Clube Náutico de Almada - Almada Teórica/prática	Embarcações à vela e a motor, coletes
	14:00 - 17:00 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regras de navegação</li> <li>Navegar nas diferentes mareações</li> </ul>		
27 junho	9:00 - 13:00 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manobrar (aproar, parar/arrancar, virar/desvirar, virar por d´avante, virar em roda)</li> </ul>	Clube Náutico de Almada - Almada Teórica/prática	Embarcações à vela e a motor, coletes
	14:00 - 17:00 (3h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introdução às noções de regata</li> </ul>		