



World Sailing



Tema 1

¡Navega con World Sailing!

Guía del entrenador

Programa de educación para la
sostenibilidad de World Sailing

Con el apoyo de



WORLD
SAILING
TRUST



¡Bienvenidos al programa de educación para la sostenibilidad de World Sailing!

World Sailing tiene una estrategia a largo plazo llamada Agenda de sostenibilidad 2030, cuyo objetivo es garantizar que la sostenibilidad esté integrada en nuestro deporte.

Este programa educativo tiene como objetivo alentar a los participantes en lo siguiente:

- **Implementar acciones sostenibles dentro y fuera del agua**
- **Concienciar sobre el impacto de la vela en el océano y la vida marina**
- **Concienciar sobre el cambio climático y cómo ciertas acciones pueden reducir sus efectos**
- **Comprender el lugar de la vela en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU**

Los objetivos de desarrollo sostenible de las Naciones Unidas son 17 objetivos globales establecidos por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 2015, con el objetivo de alcanzarlos para el año 2030. Estos objetivos incluyen acabar con la pobreza, combatir el cambio climático, combatir la injusticia y la desigualdad para un mundo mejor y más sostenible. World Sailing se compromete a contribuir a la Agenda 2030 de las Naciones Unidas para el desarrollo sostenible. En su Agenda de Sostenibilidad 2030, World Sailing describe los Objetivos de Desarrollo Sostenible a los que puede contribuir el deporte de la vela, así como su correspondencia con las 5 áreas de atención de la estrategia de sostenibilidad del Comité Olímpico Internacional. La vela forma parte de un movimiento global para crear un cambio y un impacto positivo, y los propios regatistas pueden ser parte de ello a través de sus acciones, dentro y fuera del agua.

Puedes acceder a la agenda de sostenibilidad 2030 de World Sailing en el siguiente enlace: bit.ly/2sjGrKZ

Objetivos de desarrollo sostenible



La Agenda de Sostenibilidad 2030 de World Sailing está alineada con las 5 áreas de enfoque de la estrategia de sostenibilidad del COI



Infraestructura y áreas naturales



Abastecimiento y gestión de recursos



Personal



Movilidad



Clima



Temas

El programa de educación en sostenibilidad abarca 6 temas.

Tema 1	¡Navega con World Sailing!
Tema 2	Recursos y cambio climático
Tema 3	Navegando por la fauna y flora y la biodiversidad
Tema 4	Reducción de residuos
Tema 5	Aceite y combustible
Tema 6	Limpieza y mantenimiento de embarcaciones

Los temas están relacionados, pero puedes usarlos en cualquier orden con tus alumnos

Cada tema cuenta con lo siguiente:



Cada color indica la edad a la que está dirigida la hoja

6-8 años

8-10 años

10-12 años

Esta es la guía del entrenador para el **tema 1 Navega con World Sailing**.

Los objetivos de este tema son los siguientes:

- Presentación de las embarcaciones y las regatas
- Evaluar las habilidades necesarias para participar en regatas y ser un regatista de primer nivel
- Presentación sobre cómo las regatas y los regatistas son cada vez más sostenibles

Respuestas de la hoja de trabajo

Crear interés y motivación para participar en regatas

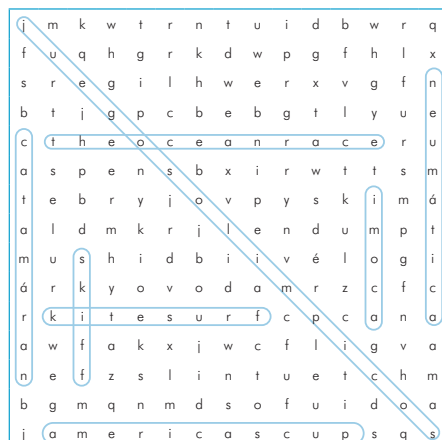
Respuestas de la revisión de vocabulario



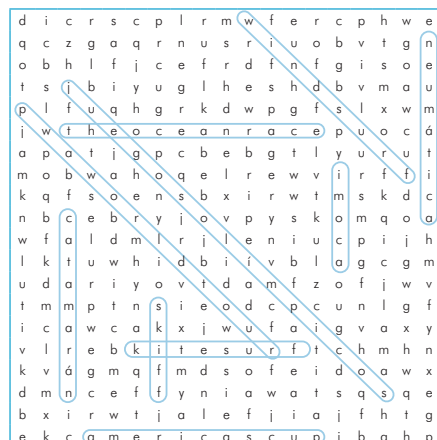
Palabra clave	Significado	Apuntes para el entrenador
Sostenibilidad	El concepto de poder seguir usando o haciendo algo durante mucho tiempo sin que los recursos se agoten o se dañe el medio ambiente.	Reutiliza una lata vacía para guardar bolígrafos o lápices.
Perseverancia	Seguir intentando hacer algo, aunque sea difícil.	Al aprender a hacer nudos con cabos, no desistas aunque cometas errores.
Valor	Hacer algo aunque te dé miedo.	Sigue navegando después de haber volcado.
Resiliencia	Superar los momentos difíciles, siendo fuerte por dentro y dando lo mejor de ti.	Hemos tenido que cancelar la salida en barco por la lluvia, pero esto nos da la oportunidad de practicar nudos, limpiar el casco, etc.
Solo, a una persona	Llevar a cabo algo sin la ayuda de nadie.	Dee Caffari navegó alrededor del mundo (en ambos sentidos) en solitario.
Algas	Organismos similares a plantas que crecen en el agua.	Posidonia, alga parda gigante, capa de algas.
Protección	Cuidar algo.	Haz una señal para los desagües del club náutico «este desagüe desemboca en nuestro océano».

Clave de respuestas de sopa de letras

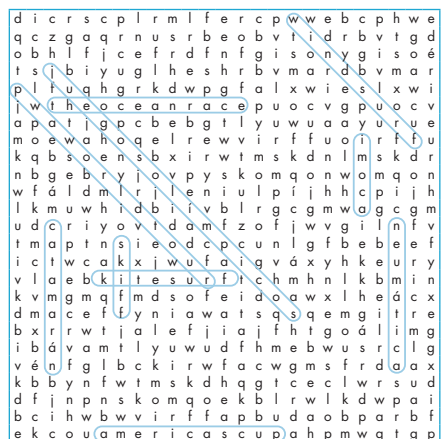
6-8 años



8-10 años



10-12 años



6-8 años

the ocean race
neumática
kitesurf
catamarán

america's cup
skiff
juegos olímpicos
imoca

8-10 años

the ocean race
neumática
kitesurf
catamarán
america's cup

skiff
juegos olímpicos
imoca
pwa world tour
windsurf

10-12 años

the ocean race
neumática
kitesurf
catamarán
america's cup

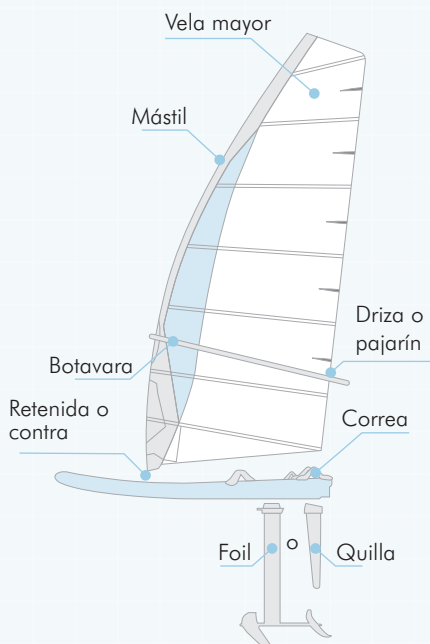
skiff
juegos olímpicos
imoca
pwa world tour
windsurf

Las partes del barco

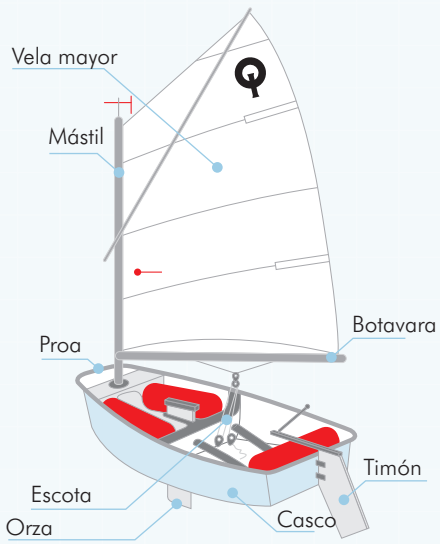
Etiquetar las embarcaciones es una gran oportunidad para repasar y recordar sus partes. Si crees que el grupo podría necesitar ayuda adicional con esto, haz lo siguiente:

- Escribe todas las partes del barco en una pizarra o en un papel grande
- Habla sobre cada parte individualmente y lleva a los alumnos hasta el barco para identificarlas (si es posible)
- Haz que los alumnos trabajen en parejas para completar la tarea de etiquetado"

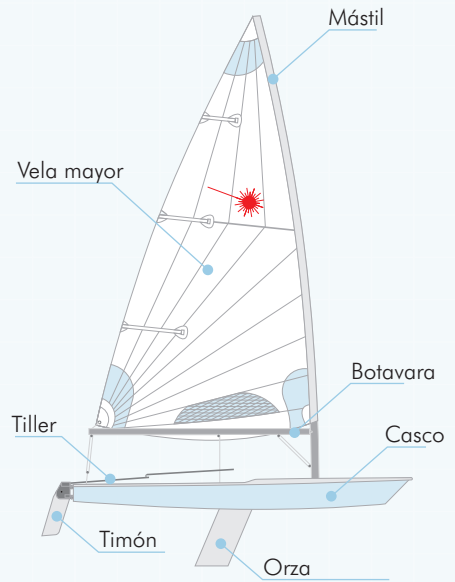
iQFOIL



Optimist



Laser



Respuestas del test

Este test va a afianzar la información del cuadernillo y lo que se ha discutido durante la sesión. Si los alumnos trabajan en parejas, desarrollarán su habilidad de trabajo en equipo y su pensamiento crítico, además de reflexionar sobre lo que significa ser un regatista sostenible y cómo ellos pueden ayudar a recuperar la salud del océano.

6-8 años

1. c
2. b
3. c
4. b
5. a

8-10 años

1. c
2. b
3. c
4. b
5. a
6. b
7. c
8. c
9. Ejemplos de respuesta:
buena comunicación;
perseverancia; valor;
resiliencia; protección
del medio ambiente;
optimismo

10-12 años

1. c
2. b
3. c
4. b
5. cualquiera de los
datos curiosos del
cuadernillo del Tema 1
6. a
7. b
8. c
9. c
10. Ejemplos de respuesta:
buena comunicación;
perseverancia; valor;
resiliencia;protección
del medio ambiente;
optimismo



Actividades adicionales

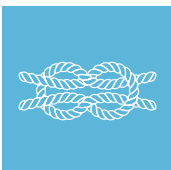
Edad:
6-12
años

Cuadrado de cabo

Tu tripulación podrá experimentar lo que sería navegar a través de mares agitados, poniendo a prueba el trabajo en equipo y sus habilidades de comunicación.

Materiales:

Cabo (lo suficientemente largo para formar un círculo y que todos puedan sostenerlo con ambas manos)



Paso 1

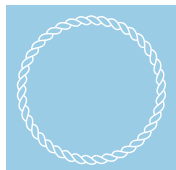
Ata un trozo de cabo para que forme un círculo.



Paso 4

Pide a los miembros de la tripulación que cierren los ojos.

Paso 5

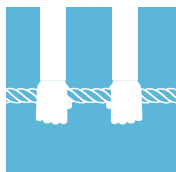


Paso 2

Coloca el cabo en un círculo en el suelo.

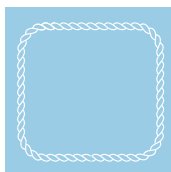


Indicales que caminen en círculo (con los ojos cerrados) 3-4 veces hasta que estén mareados.



Paso 3

Pide a todos los miembros de la tripulación que se paren alrededor del círculo, levanten el cabo y lo sostengan con ambas manos.



Paso 6

Indicales que deben formar un cuadrado con el cabo, sin abrir los ojos.



Edad:
8-12
años

Radio VHF rota

La comunicación bidireccional es muy importante para los mejores regatistas. Veamos cómo la tripulación puede mejorar la escucha, la comunicación y transmitir un mensaje claro a otros miembros de su equipo.

Ronda 1



Paso 1

Indicale a tu tripulación que forme un círculo (de pie). Deben estar lo suficientemente cerca como para que sea posible susurrar, pero no demasiado cerca para evitar que puedan escucharse mutuamente.



Paso 2

Dale a un miembro de la tripulación una frase para susurrarle al oído de la persona a su derecha. Solo puede susurrarlo una vez.



Paso 3

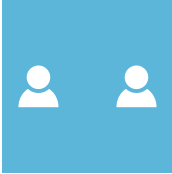
Cada miembro de la tripulación susurra el mensaje que ha escuchado a la persona a su derecha, hasta que llega al último miembro de la tripulación (la persona situada a la izquierda del susurrador original).



Paso 4

El último miembro de la tripulación repite la frase en voz alta a todo el grupo para ver cuánto ha cambiado con respecto a la frase original.

Ronda 2



Paso 1

Indícale a la tripulación que forme un círculo muy amplio. Debe haber mucho espacio entre cada persona.



Paso 2

Susúrrale una frase a un miembro de la tripulación. Debe susurrarte la frase de vuelta, para que puedas comprobar que la ha escuchado claramente.



Paso 3

Este miembro de la tripulación tendrá que caminar hacia la persona a su derecha y susurrarle la frase. Cada miembro de la tripulación repite la frase para verificar y luego pueden ir a la siguiente persona para susurrarla.



Paso 4

Continúa esta cadena de verificación de susurros hasta que llegue al último miembro de la tripulación (la persona parada a la izquierda del susurrador original). El último miembro de la tripulación repite la frase en voz alta a todo el grupo para ver cuánto ha cambiado con respecto a la frase original.

Ideas para frases:
Expresiones e
instrucciones de
vela, definiciones
del glosario

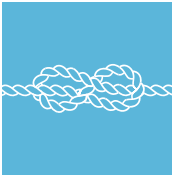


Edad: 10-12
años

Nudos de cabo

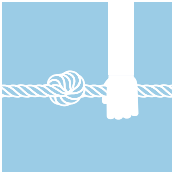
El pensamiento crítico, la toma de decisiones y la comunicación clara ayudarán a tus regatistas a bordo de sus embarcaciones, especialmente en situaciones difíciles o en regatas tensas. Pon a prueba estas habilidades (y sus habilidades con los nudos).

Materiales:
Cabo (lo suficientemente largo para formar un círculo y que todos puedan sostenerlo con ambas manos)



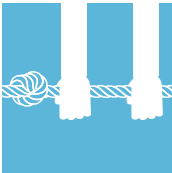
Paso 1

Ata un nudo en el cabo por cada miembro de la tripulación del grupo (por ejemplo, 10 personas = 10 nudos). Intenta que los nudos queden a una distancia igual entre sí.



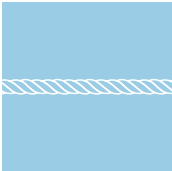
Paso 2

Pide a cada miembro de la tripulación que sostenga el cabo, a un lado del nudo, con una mano. Necesitan la otra mano libre para desatar nudos.



Paso 3

El grupo debe desatar todos los nudos del cabo sin que nadie lo suelte o mueva la mano que está sosteniendo el cabo.



Etapa 4

El juego se finaliza una vez que se hayan desatado todos los nudos.



Fotografías

Páginas 0, 2: Robert Hajduk/World Sailing

Página 8: Szymon Sikora/World Sailing

Página 13: Pedro Martínez/Energy/World Sailing



El Programa de educación para la sostenibilidad de World Sailing está licenciado bajo la licencia Creative Commons

Para consultar una copia de la licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

Con el apoyo de World Sailing
Trust, creado en colaboración
con The Ocean Race 1973 S.L.

Con el apoyo de



World Sailing
20 Eastbourne Terrace
London W2 6LG

Tel: +44 (0)2039 404 888

www.sailing.org

