

Tópico 1

Navegue com a World Sailing!



Guia do Treinador

Programa de Educação da World
Sailing para a Sustentabilidade

Suportado por



WORLD
SAILING
TRUST



Bem-vindo ao Programa de Educação da World Sailing para a Sustentabilidade

A World Sailing tem uma estratégia de sustentabilidade de longo prazo chamada 'Agenda de Sustentabilidade 2030'. O objetivo é garantir que a World Sailing tenha uma estratégia de sustentabilidade de longo prazo chamada 'Agenda de Sustentabilidade 2030'. O objetivo é garantir que a sustentabilidade seja incorporada ao nosso desporto.

Este programa educacional visa incentivar os participantes a:

- **Implementar ações sustentáveis dentro e fora da água**
- **Aumentar a conscientização sobre o impacto dos velejantes no oceano e na vida marinha**
- **Aumentar a consciencialização sobre as mudanças climáticas e como as ações podem reduzir seus efeitos**
- **Entender o lugar da vela dentro dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU**

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas são 17 objetivos globais estabelecidos pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 2015 para o ano de 2030. Esses objetivos incluem o fim da pobreza, a luta contra as mudanças climáticas, combater a injustiça e a desigualdade por um mundo melhor e mais sustentável. A World Sailing está comprometida em contribuir para a Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável. A Agenda de Sustentabilidade 2030 da World Sailing descreve os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável com os quais o desporto pode contribuir, além do alinhamento com as 5 áreas de foco da Estratégia de Sustentabilidade do Comitê Olímpico Internacional. A vela faz parte de um movimento global para criar mudanças e impactos positivos, e os próprios navegantes podem fazer parte disso através de suas ações, dentro e fora da água.

Pode ter acesso à Agenda de Sustentabilidade 2030 da World Sailing no seguinte link: bit.ly/2sjGrKZ

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável



A Agenda de Sustentabilidade 2030 da World Sailing está alinhada com as 5 áreas de foco da Estratégia de Sustentabilidade do COI



Infraestrutura
e sítios
naturais



Fornecimento
e gestão de
recursos



Força de
trabalho



Mobilidade



Clima



Tópicos

Existem 6 tópicos no Programa de Educação em Sustentabilidade

Tópico 1	Navegue com a World Sailing!
Tópico 2	Recursos e Mudança Climática
Tópico 3	Navegando com a Vida Selvagem e a Biodiversidade
Tópico 4	Reduzir o Desperdício
Tópico 5	Óleo e Combustível
Tópico 6	Limpeza e Manutenção de Barcos

Existem links entre os tópicos, mas pode usá-los em qualquer ordem com a sua equipe.

Para cada tópico, há um ...



Código de cores segundo a idade

6-8 anos

8-10 anos

10-12 anos

Este é o Guia do Treinador para o **Tópico 1: Navegue com World Sailing!**

Os objetivos deste tópico são:

- Introdução a barcos e regatas
- Examinar as habilidades necessárias para participar nas corridas e ser o melhor velejador
- Introdução a como as regatas e os navegantes estão se tornando mais sustentáveis
- Criar interesse e motivação para participar nas regatas

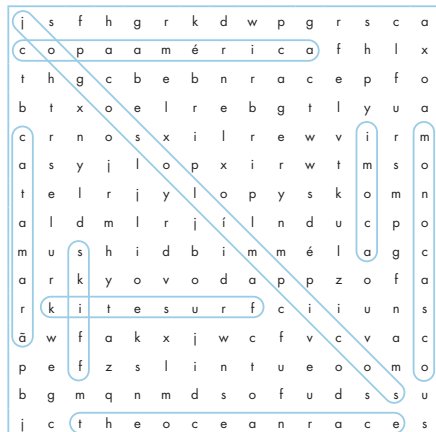
Chave de resposta da planilha

Chave de resposta para revisão de vocabulário

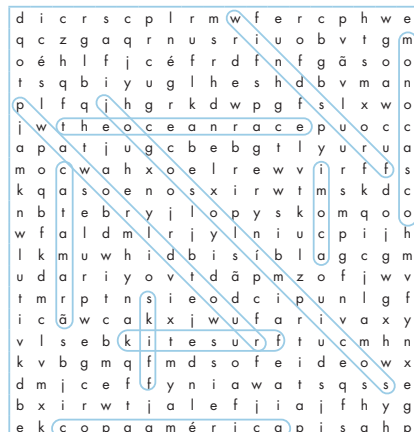
Palavra-chave	Significado	Instruções para o instrutor
Sustentabilidade	Este conceito diz que poderíamos continuar usando ou fazendo algo por um longo tempo sem esgotar ou danificar o meio ambiente.	Reutilize uma lata vazia para guardar canetas ou lápis.
Perseverança	Continuar tentando, mesmo quando pode ser difícil.	Continue tentando dar nós num cabo, mesmo quando cometemos erros.
Coragem	Tentar fazer algo, mesmo que isso lhe assuste.	Voltar a navegar num barco, mesmo depois de ter virado.
Resiliência	Ser forte por dentro, tentar fazer o melhor e enfrentar os momentos difíceis.	O dia chuvoso cancelou o nosso passeio à vela, no qual estávamos realmente ansiosos, mas isso nos dará a oportunidade de praticar os nós, limpar o casco etc.
Independência	Completar algo sem a ajuda de ninguém.	Dee Caffari navegou ao redor do mundo (em ambas as direções) sozinha!
Algas	Organismos semelhantes a plantas que crescem na água.	Algas, algas gigantes, escória de lagoa.
Responsabilidade	Cuidar de alguma coisa.	Faça um sinal para os esgotos do clube de vela 'este esgoto leva ao nosso oceano'.

Chave de resposta de pesquisa de palavras

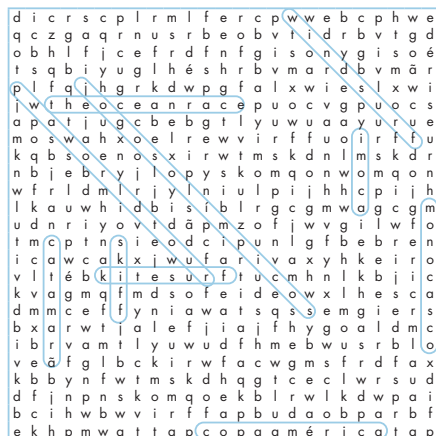
6-8 anos



8-10 anos



10-12 anos



6-8 anos

the ocean race
monacasco
kitesurf
catamarã

copa américa
skiff
jogos olímpicos
imoca

8-10 anos

the ocean race
monacasco
kitesurf
catamarã
copa américa

skiff
jogos olímpicos
imoca
pwa world tour
windsurf

10-12 anos

the ocean race
monacasco
kitesurf
catamarã
copa américa

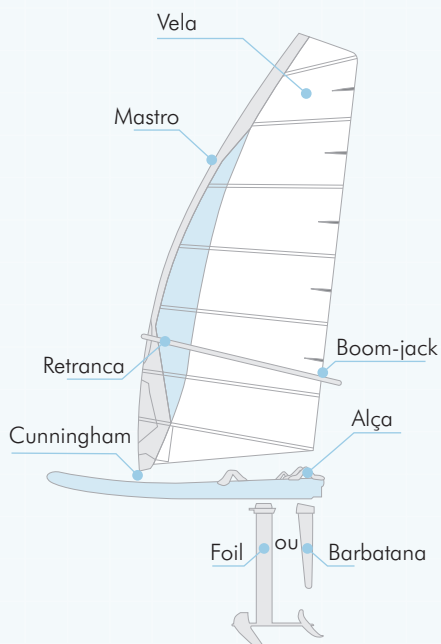
skiff
jogos olímpicos
imoca
pwa world tour
windsurf

Rotular um barco

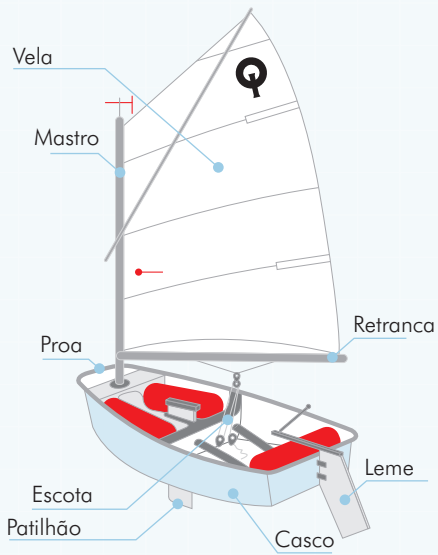
Rotular os barcos é uma ótima chance de consolidar e revisar suas peças. Se acha que o grupo pode precisar de ajuda extra com isso:

- Escreva todas as partes do barco em um quadro branco ou em um pedaço grande de papel
- Discuta cada parte individualmente e desça até a marina para identificá-las (se for possível)
- Peça aos alunos que trabalhem em pares para concluir a tarefa de rotular

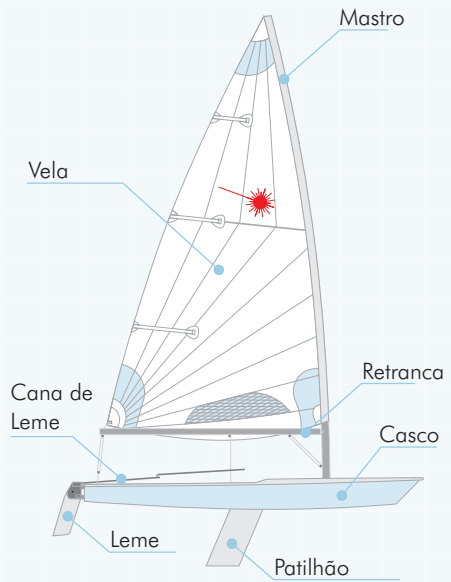
iQFOIL



Optimist



Laser



Respostas a questionários de múltipla escolha

O questionário consolidará as informações no livreto e o que foi discutido ao longo da sessão. Faça com que os alunos trabalhem em pares para desenvolver o seu trabalho em equipe e as habilidades de pensamento crítico, além de ajudá-los a refletir sobre o que significa ser um navegante sustentável e como eles podem ajudar a saúde do oceano.

6-8 anos

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

8-10 anos

1. c
2. b
3. c
4. b
5. a
6. b
7. c
8. c
9. Exemplo de respostas:
boa comunicação;
perseverança;
coragem; resiliência;
gestão ambiental;
otimismo

10-12 anos

1. c
2. b
3. c
4. b
5. qualquer dos fatos interessantes no Livreto do Tópico 1
6. a
7. b
8. c
9. c
10. Exemplo de respostas:
boa comunicação;
perseverança;
coragem; resiliência;
gestão ambiental;
otimismo



Atividades de extensão

Idade:
6-12
anos

Quadro de corda

Sua equipe experimentará como pode navegar em mares agitados, testando o trabalho em equipe e as habilidades de comunicação.

Materiais:

Cabo (tempo suficiente para formar um círculo e que todos no grupo possam segurá-lo com as duas mãos)



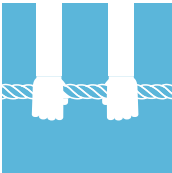
Passo 1

Amarre um pedaço de cabo para formar um círculo.



Passo 2

Coloque o cabo em círculo no chão.



Passo 3

Peça a todos os membros da equipe que fiquem ao redor do círculo, pegue no cabo e segure-o com as duas mãos.



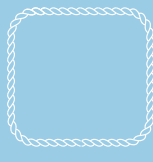
Passo 4

Peça aos membros da tripulação para fecharem os olhos.



Passo 5

Instrua-os a andar em círculos (com os olhos fechados) 3-4 vezes até ficarem tontos.



Passo 6

Instrua-os a formar um quadrado usando o cabo, sem abrir os olhos.



Idade:
8-12
anos

Corrija o VHF avariado

A comunicação bidirecional é muito importante para os melhores velejadores. Vamos ver como a equipe pode melhorar a audição, ou o feedback e transmitir uma mensagem clara a outros membros de sua equipe.

Rodada 1



Passo 1

Faça sua equipe formar um círculo (em pé). Eles precisam estar próximos o suficiente para poder sussurrar, mas não tão perto que possam ouvir-se a sussurrar entre eles.



Passo 2

Dê a 1 membro da tripulação uma frase para sussurrar no ouvido da pessoa à direita. Cada um só pode sussurrar uma vez.



Passo 3

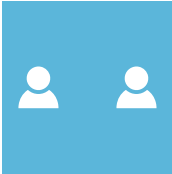
Cada membro da tripulação sussurra a mensagem que ouviu da pessoa à direita, até que ela chegue ao último membro da tripulação (a pessoa que está à esquerda de quem deu a mensagem original).



Passo 4

O último membro da equipe repete a frase em voz alta para todo o grupo para ver o quanto ela mudou em relação à frase original.

Rodada 2



Passo 1

Faça a equipe formar um círculo muito amplo. Deve haver muito espaço entre cada pessoa.



Passo 2

Atribua uma frase a 1 membro da tripulação. Eles devem sussurrar a frase de volta para si, para que possa verificar se a receberam claramente.



Passo 3

Esse membro da equipe precisa ir até a pessoa à sua direita e sussurrar a frase. Cada membro da equipe repete a frase novamente para verificar e, em seguida, pode ir para a próxima pessoa para sussurrar a frase.



Passo 4

Continue essa cadeia de verificação de sussurros, até atingir o último membro da tripulação (a pessoa que está à esquerda do sussurro original). O último membro da equipe repete a frase em voz alta para todo o grupo para ver o quanto ela mudou em relação à frase original.

Ideias de frases:
Expressões de navegação,
instruções de navegação,
definições do glossário



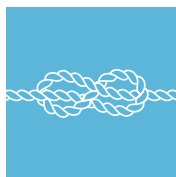
Idade:
10-12
anos

Nós num cabo

O pensamento crítico, a tomada de decisão e a comunicação clara ajudarão aos seus velejadores a bordo dos seus barcos, especialmente em situações difíceis ou em regatas tensas. Coloque essas habilidades (e as suas habilidades de nó!) à prova.

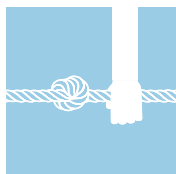
Materiais:

Cabo (longo o suficiente para formar um círculo que todos no grupo possam segurar)



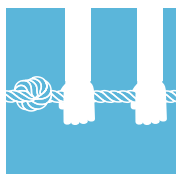
Passo 1

Faça um nó no cabo para cada membro da tripulação do grupo (ou seja, 10 pessoas = 10 nós). Afaste os nós uniformemente.



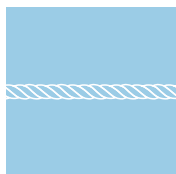
Passo 2

Peça a cada membro da tripulação para segurar o cabo, em um lado do nó, com uma mão. Eles precisam de 1 mão livre para desatar os nós.



Passo 3

O grupo deve desatar todos os nós do cabo sem que ninguém solte ou mova a mão que está segurando o cabo.



Passo 4

Uma vez que todos os nós estão desatados, o jogo está completo.



Fotos

Páginas 0, 2: Robert Hajduk/World Sailing

Página 8: Szymon Sikora/World Sailing

Página 13: Pedro Martinez/Sailing Energy/World Sailing



O Programa de Educação da World Sailing para a Sustentabilidade é licenciado sob a Licença da Creative

Para visualizar uma cópia da licença, visite: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Suportado pela World Sailing
Trust, criado em colaboração
com The Ocean Race 1973 S.L.

Suportado por



World Sailing
20 Eastbourne Terrace
London W2 6LG

Tel: +44 (0)2039 404 888

www.sailing.org

