



**INS Jaume I**  
SALOU

**INSTITUT JAUME I**

**Ensenyaments  
esportius**

**CICLE FORMATIU DE GRAU MITJÀ**

**VELA**

[www.iesjaume1.cat](http://www.iesjaume1.cat)



Generalitat de Catalunya  
Departament  
d'Ensenyament



Vela  
Federació  
Catalana



# Ensenyaments esportius

VELA

Grau mitjà. Cicle inicial

**Durada dels estudis (500 hores)**

**200 hores teoricopràctiques**

**80 hores de pràctiques en empreses**

**220 hores prova específica**

## QUÈ ESTUDIARÀS?

### Bloc comú

- Organització i legislació de l'esport
- Bases del comportament esportiu
- Primers auxilis
- Activitat física adaptada i discapacitat
- Bloc específic
- Formació tècnica
- Seguretat de navegació i conservació dels materials
- Metodologia de la vela i la iniciació a la competició
- Bloc de formació pràctica
- Formació pràctica

## DE QUÈ TREBALLARÀS?

Dinamitzar, instruir i concretar la iniciació esportiva de la vela Governar embarcacions d'esbarjo de fins a vuit metres Organitzar, acompanyar i tutelar els esportistes durant la seva participació en activitats, competicions i esdeveniments.

VELA

Grau mitjà. Cicle final

**Durada dels estudis (600 hores)**

## QUÈ ESTUDIARÀS?

### Bloc comú

- Bases de l'aprenentatge esportiu
- Bases de l'entrenament esportiu
- Esport adaptat i discapacitat
- Organització i legislació esportiva
- Gènere i esport
- Bloc específic
- Escola de vela
- Competicions i esdeveniments de vela
- Seguretat en la navegació
- Preparació física del regatista
- Vela accessible
- Perfeccionament tècnic-tàctic de la vela amb aparell fix o aparell lliure
- Posada a punt del material d'aparell fix o d'aparell lliure
- Bloc de formació pràctica
- Formació pràctica 150 hores

## DE QUÈ TREBALLARÀS?

- D'entrenador de tecnificació en vela amb aparell fix
- De coordinador d'altres tècnics d'iniciació a la vela
- De gestor i organitzador d'esdeveniments de vela de promoció i iniciació
- Acompanyament i direcció al regatista en competicions

