

PROGRAMA DE INICIACION AL PIRAGUISMO

OBJETIVOS DE LA SESIÓN: EL NUEVO PALISTA TENDRÁ ADQUIRIDOS LOS DOMINIOS BÁSICOS PARA SER AUTOSUFICIENTE EN LA NAVEGACIÓN EN PIRAGUA DE INICIACIÓN.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Al final de la sesión el nuevo palista debe ser capaz de:

- Tener conocimiento del material básico para la práctica del piragüismo, así como de sus partes y características.
- Salir de una embarcación volcada sin sofocarse, recuperación del material.
- Vaciar una embarcación llena de agua con y sin ayuda de un compañero.
- Explorar los límites del equilibrio de una piragua reaccionando a los desequilibrios con el cuerpo y la pala evitando el vuelco
- Utilizar la pala como instrumento de propulsión.
- Realizar un trayecto de 5 km.

T.A.	T.P.	ACTIVIDADES ENSEÑANZA PRENDIZAJE	ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	RECURSOS Y MATERIAL	OBSERVACIONES
0	5'	PRESENTACIÓN CURSO Y MONITOR: <ul style="list-style-type: none"> Explicación de los contenidos y objetivos de la sesión 	En semicírculo, fuera del agua		
5'	10'	PRESENTACIÓN MATERIAL <ul style="list-style-type: none"> Presentación y explicación del material, sus partes y utilización 	En semicírculo, fuera del agua	Competición iniciación	
5'	15'	Ajustar material	Por parejas (misma estatura)	K1 Promociones Palas Chalecos	
5'	20'	VACIADO <ul style="list-style-type: none"> Explicación y demostración de técnica de vaciado de una piragua 	Por parejas	Una piragua por pareja	Repetir varias veces cada uno el ejercicio
10'	30'	EMBARQUE Y DESEMBARQUE <ul style="list-style-type: none"> Explicación y demostración de técnica de embarque y desembarque 	Por parejas	Una piragua por pareja	
10'	40'	Navegación libre con las manos, adelante y atrás	Por parejas	Una piragua por pareja	
10'	50'	Práctica de vuelcos y abandonos de la embarcación	Por parejas	Una piragua por pareja	
15'	65'	ADAPTACIÓN DEL EQUILIBRIO: <ul style="list-style-type: none"> Explicación y práctica del apoyo de presión. Práctica de reacciones a desequilibrios voluntarios, involuntarios o provocados mediante apoyos de presión. Exploración de desequilibrios a ambos lados. Resolución de situaciones con modificación del centro de gravedad del palista en altura y posición. 	Individual y por parejas según ejercicio		EJERICIOS: ¡sorpréndeme! -Malabarista -La pala submarina -El gran círculo -Oleaje
15'	80'	TECNICAS DE EMBARQUE DESDE EL AGUA		Una piragua por pareja	Puente
30'	110'	DESCANSO			

T.A.	T.P.	ACTIVIDADES ENSEÑANZA PRENDIZAJE	ORGANIZACIÓN DEL GRUPO	RECURSOS Y MATERIAL	OBSERVACIONES
5'	115'	TECNICA DE PALEO: Asimilación mecánica del paleo en seco: <ul style="list-style-type: none"> • Agarre de la pala, tracción, rotación de las hojas, ciclo completo 	En semicírculo, fuera del agua	Una pala para cada alumno	EJERCICIO: <ul style="list-style-type: none"> - <i>La escoba</i> - <i>¡Dale gas!</i> - <i>Paleo en seco</i>
15'	130'	LA PROPULSIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Desplazamiento libre utilizando la pala como elemento de propulsión • Posición básica de paleo • Utilización del freno como maniobra 		Un equipo completo para cada palista	
10'	145'	LA CONDUCCIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Maniobras básicas de corrección de la trayectoria • Uso del timón 		Un equipo por alumno	
5'	150'	Explicación de las pautas de recogida del material	En semicírculo, fuera del agua		
120'	270'	COMIDA Y REPOSO			
90'	360'	TRAVESÍA 5 KM. <ul style="list-style-type: none"> • Recorrido de 5 km. en piragua individual 	Un equipo por alumno	Un equipo por alumno	
30'	390'	DESCANSO			
80'	470'	INICIACIÓN PADDLE SURF (SUP) <ul style="list-style-type: none"> • Juegos • Sup Fitness 		Un equipo por alumno	
		RECOGIDA Y DESPEDIA			

Más información : 626 315 111- club @piraguismoaranjuez.com

Un saludo

Javier Rodríguez.