

JUSTIFICACIÓ I FONAMENTACIÓ

Les activitats practicades en el medi natural, com el piragüisme, son una font de noves sensacions i experiències. L'aspecte ecològic i de convivència formen part dels valors educatius de la nostra proposta. A més a més d'apropar l'alumne a aquest esport.

Dins de la importància de preservació i respecte del medi natural, s'oferiran noves alternatives d'ocupació del temps lliure i de l'oci mitjançant una activitat físicoesportiva com és el piragüisme.

El piragüisme, per les seves característiques, ofereix la possibilitat de desenvolupar altres coneixements com: la orientació, la meteorologia, la biologia, etc.



CURSOS

- 1) **CURS DE 2 HORES:**
Coneixement del material.
Descripció de la tècnica bàsica.
Jocs d'equilibri, coordinació i propulsió a l'aigua.
- 2) **CURS DE 4 HORES:**
2 h de maniobres bàsiques a l'aigua.
2 h de jocs, habilitats i tècniques de salvament.
- 3) **CURS DE 8 HORES:**
2 h Maniobres bàsiques a l'aigua.
2 h Jocs i habilitats a l'aigua i tècniques de salvament
2 h Baixada riu Segre (Pont autopista Corbins - Mitjana),
2 h Identificació i millora dels errors bàsics i estratègies de correcció.

**I.M.A.E
Lleida**

Rambla Ferran, 13 4ª Planta
(Edifici Audiència)
25007 Lleida

<http://esport.paeria.es>

ESCOLA CATALANA DE PIRAGÜISME A LLEIDA



**CURSOS REALITZATS PER MONITORS DE LA
FEDERACIÓ CATALANA DE PIRAGÜISME.**



**Federació Catalana de
PIRAGÜISME**

OBJECTIUS



Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable i els beneficis que l'activitat física comporta per a la salut individual i col·lectiva.

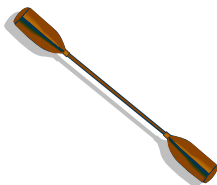
Valorar la pràctica regular d'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.

Valorar l'activitat física com un element de dinamització i cohesió de grups.

Conèixer les normes principals de seguretat i mesures preventives i actuar amb respecte i cura de l'entorn.

Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències i potenciar l'afany de millora personal.

Adoptar una actitud crítica davant el tractament del cos, l'activitat física i l'esport, en la societat actual i valorar-ne els aspectes positius.



Continguts

1.- Condició física i salut.

- 1) Jocs per a la millora de la condició física.
- 2) Control de la respiració i consciència del cos.
- 3) Conèixer i aplicar els fonaments de l'escalfament i el condicionament físic general del piragüisme.
- 4) Exercicis amb material i sense, de caràcter específic pel piragüisme.
- 5) Mètodes i tècniques de socorrisme i primers auxilis en el medi aquàtic.

2.- Joc i esport.

- 1) Principis generals de la navegació en aigües tranquil·les.
- 2) Embarcament i desembarcament.
- 3) Accions motrius de desplaçament lateral, marxa enre-re i de la especialitat d'aigües tranquil·les.
- 4) Principis bàsics de la mecànica de paleig.
- 5) Accions motrius d'equilibri, propulsió, conducció i combinades.
- 6) Característiques i propietats generals dels materials i instal·lacions per la pràctica del piragüisme en aigües tranquil·les.

3.- Activitats en el medi natural.

- 1) Realització d'activitats físicoesportives en el medi natural.
- 2) Acceptació i respecte de les normes de conservació del medi urbà i natural.

Inscripcions:

Federació Catalana de Piragüisme

- Full d'inscripció.
- Comprovant de pagament.
- Fotocòpia CatSalut.
- Una fotografia tipus DNI
- Autorització de la família pels menors de 18 anys

Mes informació:



Federació Catalana de
PIRAGÜISME

Avda. del Segre, 7
25007

Telèfon: 973 230314
Fax: 973 244712
info@fcpiraguisme.com
www.fcpiraguisme.com