



Club Piragüismo
• EXTREMADURA •

PARACANOE

Propuesta de actividad

PRESENTADO POR: CLUB PIRAGÜISMO EXTREMADURA



Fundación Municipal
de Deportes

www.clubpiraguismoextremadura.es

Nuestro Club.

El Club Piragüismo Extremadura ha sido creado por un grupo de deportistas y técnicos de contrastada experiencia a nivel internacional tanto en la competición como en la formación y preparación de piragüistas en sus diferentes niveles y modalidades.

Visión

Misión

Objetivos

El objetivo principal de nuestro club es fomentar la plena integración en el piragüismo de todas las personas con Capacidades Diferentes.

Desarrollar la actividad deportiva en plena integración de las personas.

Desarrollar la interacción de clubes de la Eurociudad funcionando como un Euroclub.



Introducción

La presente propuesta se basa en los principios de inclusión deportiva y en la atención a las diferentes capacidades individuales de cada persona, fomentando su desarrollo deportivo tanto a nivel individual como a nivel colectivo con su integración dentro de los roles de un equipo.

El objetivo de la presente propuesta es desarrollar un programa de actividades adaptada a los 8 meses de duración del mismo para que partiendo de diferentes niveles los deportistas alcancen una independencia en el deporte optima y adaptada a cada uno de ellos.

Esta progresión será medida y contrastable desde el inicio del programa hasta su finalización.

La mayor parte de la actividad se realizará en un entorno acuático, y se contará con todas las medidas de seguridad y todos los medios técnicos y equipos necesarios para el desarrollo de la misma en todos sus ámbitos.

La presenta propuesta se completará en su desarrollo con actividades complementarias que se consensuaran con las EE.DD.MM.



Objetivos generales de la actividad

Objetivos específicos Paracanoes I



- **Conocimiento del río y su entorno, ambiente habitual de la actividad (Embarcadero y parque del Gadiana).**
- **Conocimiento de las normas de seguridad que regirán siempre la actividad.**
- **Uso del material, su cuidado y conservación.**
- **Conocimiento de las normas de higiene y limpieza de todos los medios empleados así como del entorno.**
- **Aprender a disfrutar con la práctica del piragüismo y del entorno del parque.**
- **Mostrar actitud positiva hacia las indicaciones del monitor.**
- **Aprendizaje de técnica de embarque y desembarque en piragua.**
- **Aprendizaje del agarre de la pala y su utilización correcta.**
- **Mantener la postura correcta en la piragua por eficiencia y ergonomía.**
- **Aprendizaje de la técnica de repaleo para salvar situaciones de desequilibrios.**
- **Como actuar ante vuelcos en la piragua.**
- **Controlar la piragua en desplazamientos, giros y maniobras.**
- **Asimilar los valores propios de la práctica deportiva, individuales y como miembros de un equipo.**
- **Trabajar las habilidades motrices básicas a través de juegos en agua y en tierra y diferentes dinámicas en la piragua.**

Objetivos específicos del nuestro Club

El principal objetivo del Club:

El Club Piragüismo Extremadura tiene como objetivo promover el deporte del piragüismo y del dragon boat como herramientas de inclusión, salud y convivencia. Trabajamos para acercar el mundo del agua a todas las personas, independientemente de su edad o condición, fomentando valores de esfuerzo, trabajo en equipo y respeto al entorno. Nuestro compromiso está en impulsar la participación en competiciones, pero también en crear un espacio social y deportivo donde la diversidad se viva como fortaleza y la igualdad sea una realidad.



Nuestro interés no sería contar con solo plazas destinadas exclusivamente a personas con Capacidades Diferentes en las Escuelas Deportivas Municipales sino contar con personas sin discapacidad y fomentar una inclusión real. Nuestros monitores, además de contar con la titulación de entrenador a nivel nacional, han realizado diferentes cursos específicos para la formación de personas con Capacidades Diferentes

Objetivos específicos Paracanoé II

- Iniciar a los participantes en el piragüismo recreativo.
- Familiarización con el medio y el material.
- Lograr su autonomía en el medio.
- Trabajar la transición a barco de iniciación.
- Trabajar la transición a barco Paracanoé.
- Incentivar la superación personal y mejora de sus capacidades deportivas.
- Introducir aspectos de la competición en las clases
- Fomentar y favorecer la participación en los JUDEX y otras competiciones una vez terminado el periodo de formación.

Metodología

Las personas con Capacidades Diferentes necesitan que su desarrollo en el deporte sea en un entorno de aprendizaje global, no se pretende una técnica depurada sino que la persona adquiera las habilidades motrices necesarias para que posteriormente, puedan desarrollar las cualidades físicas básicas de manera óptima, adaptada e inclusiva y por supuesto, hacer que se disfrute con la práctica del piragüismo en un entorno seguro.

Aprovechando las actividades complementarias, realizaremos actividades conjuntas con el resto del colectivo de personas que componen nuestro club.



Grupo de actividad

Grupo para 10 personas aprox.

Dos sesiones por semana:

Martes 16.30h a 18:00h

Jueves 16:30h a 18:00h



Planificación de la actividad



CONTENIDOS	O	O	O	O	O	N	N	N	N	N	D	D	D	D	E	E	E	E	F	F	F	F	M	M	M	M	M	A	A	A	M	M	M	M			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4			
Conocimiento del material	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Mantenimiento del material	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Normas de seguridad	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Posición del cuerpo en el barco en piragua de iniciación y/o competición	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Agarre pala competición	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																											
Embarque/desembarque piragua de competición																																					
Desplazamiento libre											X	X	X	X	X																						
Cambios libres de sentido															X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Paleo hacia atrás																																					
Parar en movimiento																																					
Reacción ante desequilibrios en piragua de competición																																					
Técnica de salida															X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Ejecución de ciabogas																			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Rodar en parejas																			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Desarrollo valores positivos de la competición						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Trabajo cualidades físicas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X



PARACANOE: propuesta de actividad

CLUB PIRAGÜISMO EXTREMADURA



MONITORES:

Efraín Vega Pineda

Belén Rey Acuña



Club Piragüismo
EXTREMADURA

