



Comunidad de Madrid

ACTIVA TU CAPACIDAD

Todos Comunidad Escolar 2024.



Federación Madrileña
de Piragüismo

¿DÓNDE Y
CUÁNDO?

El jueves 30 de mayo de 2024,
en la piscina del Parque
Deportivo Puerta de Hierro
(horario de tarde).

IMPORTANTE: Todos los participantes deberán **saber nadar** y durante el desarrollo de las actividades dentro de la piscina, será **obligatorio el uso de chaleco salvavidas**.

ÍNDICE

PARTE 1:
Objetivos

PARTE 2:
Propuesta de actividades

PARTE 3:
Vestimenta

PARTE 4:
Técnicos responsables

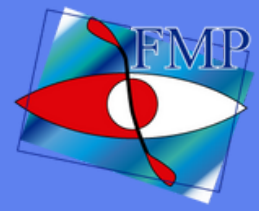




**OBJETIVO
PRINCIPAL**



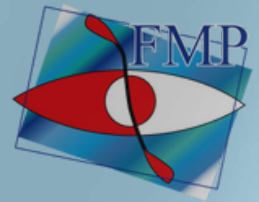
Ofrecer una serie de actividades lúdico-deportivas para que todos los participantes puedan disfrutar de una jornada llena de piragüismo y diversión.



¿CÓMO PODEMOS LOGRARLO?

Vamos a tener en mente
los objetivos de la jornada
y las actividades a realizar.



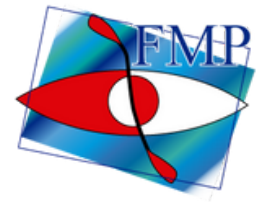


Federación Madrileña
de Piragüismo



OBJETIVOS PRINCIPALES

- 01 — Fomentar el deporte y la actividad física para personas con discapacidad.
- 02 — Diseñar un encuentro deportivo inclusivo entre participantes y familias.
- 03 — Aumentar la autonomía y superación personal.
- 04 — Fomentar valores y crear experiencias memorables para todos.



Federación Madrileña
de Piragüismo



Propuesta de
actividades



Comunidad
de Madrid

Calentamiento grupal

El primer paso antes de realizar cualquier actividad físico-deportiva es el calentamiento.

En este caso, la propuesta es activar el cuerpo siguiendo el ritmo y las indicaciones del “Baile del cuadrado”.

Todos los deportistas, técnicos y familiares se moverán al compás de la letra, para preparar el cuerpo para las siguientes actividades.



Actividades

Estaciones

Se dividirá a los participantes en pequeños grupos que irán rotando por las siguientes actividades propuestas:



1. Slalom

Los participantes, subidos en un kayak, deberán pasar los obstáculos en el menor tiempo posible.

El slalom se realiza de manera individual, pudiendo haber un técnico que guíe a los participantes en la ejecución del recorrido.



2. Embarcaciones dobles K-2



Los participantes se subirán a estas embarcaciones dobles acompañados (preferiblemente por algún familiar) y deberán seguir las indicaciones del técnico.

EL técnico irá dando indicaciones de qué realizar en cada momento (juego de “Simón dice...”). Pasando de retos más sencillos (palear hacia delante, hacia detrás...), hasta otro más complejos (cambiarse las palas con otros compañeros/as, bailar sin caerse de la embarcación, etc.).

3. Paddle Sup

En las tablas de Paddle Sup, desarrollarán habilidades motrices como el equilibrio.

Se propondrán propuestas y juegos de equilibrio donde los participantes tendrán que intentar mantenerse subidos a la tabla sin caerse al agua.



4. Juegos



Esta estación se desarrolla fuera del agua, efectuándose una variedad de juegos para que los participantes se muevan y se diviertan.

Ejemplo de juegos: el pañuelo, el escondite inglés...

Actividad final: AQUAGYM



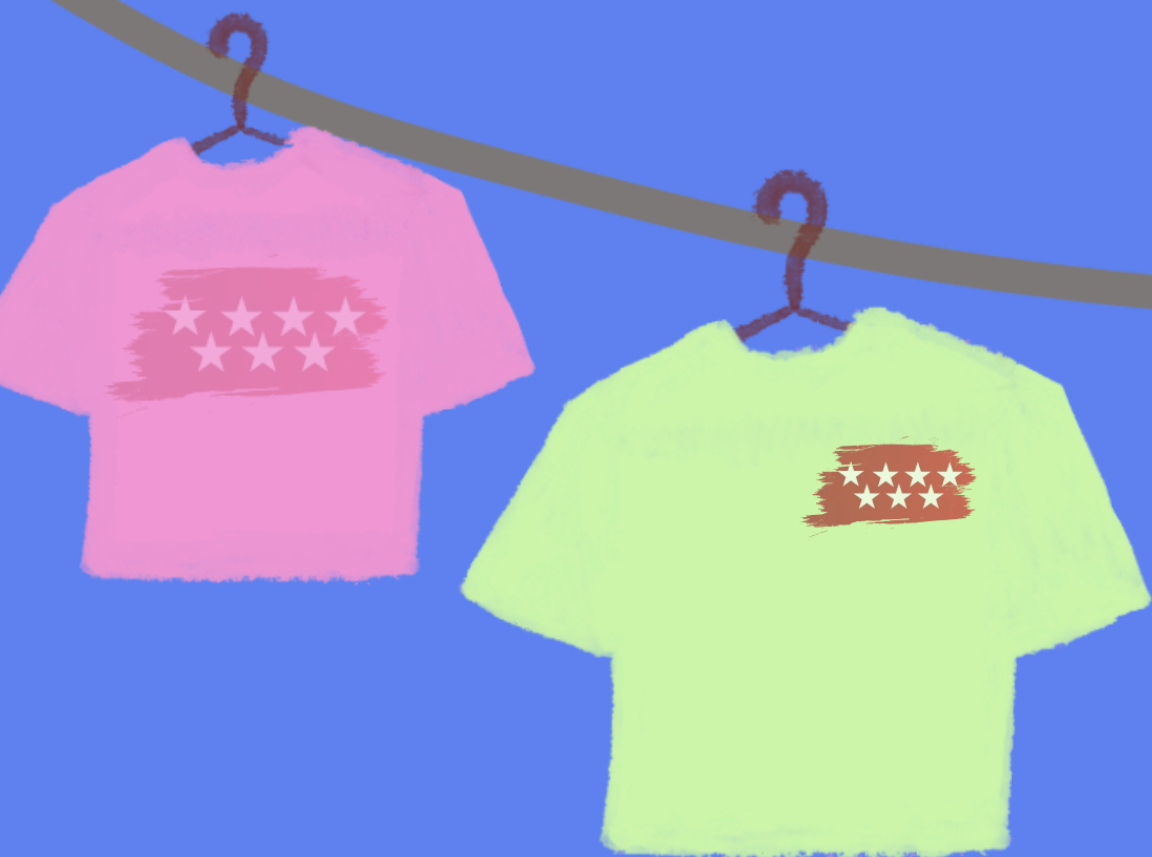
Desde dentro/fuera de la piscina, todos juntos a bailar una variedad de canciones.

Los técnicos harán de animadores y podrán ser los guías del baile.

¡Lo más importante es moverse mucho y divertirse aún más!



VESTIMENTA



Vestimenta o complemento que nos guste mucho

Para empezar la jornada, deberéis llevar una peluca, vuestra gorra favorita, la camiseta del equipo que más os guste, una diadema o cualquier otro elemento divertido y/o que os apetezca llevar para que lo vean los demás.

Ropa de agua y de cambio

Como siempre que realizamos la actividad de piragüismo, será necesario traer ropa que se pueda mojar, bañador, escaarpines... y no olvidéis la toalla, crema de sol, las gafas atadas, gorra y por supuesto, ropa para cambiarse al final.

Nuestro equipo

Parque Deportivo Puerta de Hierro

- Alejandra Hernangil
- David Pajuelo

Parque Juan Carlos I

- Raquel Jaén
- Lucía Valiente
- Sara Romera
- Hugo Díaz
- Raúl Cáceres
- Alicia Fernández



SORPRESA FINAL

Al finalizar todas las actividades, la Federación Madrileña de Piragüismo, dará un pequeño detalle a todos los participantes en esta jornada.

¡¡¡Os esperamos!!!

Se ruega confirmar asistencia lo antes posible
GRACIAS



Comunidad de Madrid



Federación Madrileña de Piragüismo



Piragüismo Inclusivo