



Comunidad
de Madrid

RECURSOS PARA LOS TÉCNICOS FMP V1

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO

CETD
Slalom
Madrid



RECURSOS PARA LOS TÉCNICOS

OBJETIVOS

Introducir ejercicios y dinámicas de la modalidad del slalom en las escuelas municipales y deporte infantil de FMP

DIRECCIÓN TÉCNICA

Darío Cuesta

TÉCNICOS ASOCIADOS A LA ACTIVIDAD

Olatz Arregui

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

- ✓ **Habilidades Generales**
Iniciación al manejo de la embarcación en agua tranquila.
Mayor autonomía en la embarcación en agua tranquila.
- ✓ **Habilidades Técnicas**
Control básico de la dirección y la propulsión.
Control de la propulsión y dirección con eficiencia.
- ✓ **Habilidades de Seguridad**
Conocer el material y su uso. Flotabilidad y equilibrio.
Introducción a maniobras de seguridad básicas.
- ✓ **Habilidades Ambientales**
Identificación del entorno básico del agua.
Respeto y comprensión del entorno acuático.

EVENTOS

- **1 SALIDA AL MES A ACTIVIDADES DE SLALOM.**

MÁS INFORMACIÓN:

[LINK GRUPO DE WHATSAPP](#)

FECHA	EVENTO	LUGAR
14 FEBRERO 2026	SLALOM PARALLEL	PARLA
28 FEBRERO 2026	J.J.M.M. KAYAK CROSS	PUERTA DE HIERRO
22 MARZO 2026	V CONTROL SLALOM FMP	LOZOYA
26 ABRIL 2026	FOUR QUARTS	LAS ROZAS
24 MAYO 2026	VI CONTROL SLALOM FMP	TALAMANCA DE JARAMA
8 NOVIEMBRE 2026	IV CAMPEONATO DE SLALOM FMP	TALAMANCA DE JARAMA

1. BLOQUE DE JUEGOS

JUEGOS Y EJERCICIOS DE INICIACIÓN

OBJETIVOS GENERALES

INTRODUCIR EJERCICIOS Y DINÁMICAS PARA MEJORAR EL CONTROL DEL BARCO EN ETAPAS INICIALES.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ FORMAR DE MANERA DIVERTIDA A LOS DEPORTISTAS EN EL CALENTAMIENTO.

JUEGOS, JUEGOS Y MÁS JUEGOS

- ✓ MANIOBRAS Y CONTROL DE LA EMBARCACIÓN.

SABER DIRIGIR LA EMBARCACIÓN. PALEAR, GIRAR Y PARAR.

JUEGOS

COD.	NOMBRE
J.1.	RECOGIDA DE OBJETOS
J.2.	SORTEANDO BOYAS.
J.3.	SLALOM ENTRE PUERTAS.
J.4.	SEMÁFORO.
J.5.	ATRAPA LA BOYA.
J.6.	SIGUE AL LÍDER. SERPIENTE.

COD.	NOMBRE
J.7.	LA ISLA.
J.8.	CARRERA DE TORTUGAS.
J.9.	EL MENSAJERO.
J.10.	POLIS Y CACOS.
J.11.	EL RELOJ.
J.12.	LAS ESTÁTUAS.
J.13.	EN BÚSCA DEL PUNTO DURO.

BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Juego por equipos donde los alumnos recogen objetos flotantes dentro de un área delimitada
OBJETIVO PRINCIPAL	Familiarizarse con la piragua y la pala de forma lúdica. Control de la piragua.
MATERIAL	Pelota, balón, casco, etc.
VARIANTES	Tamaños de los objetos. Limitar el tiempo.
CRITERIOS DE ÉXITO	Mantener equilibrio y participar activamente
INSTRUCCIONES	No empujar ni chocar. Respetar el espacio.
ASPECTOS TÉCNICOS	Desequilibrio
DURACIÓN	20-30 MINUTOS



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Recorrer boyas colocadas libremente sin orden obligatorio
OBJETIVO PRINCIPAL	Explorar giros y trayectorias sin orden fijo, favoreciendo la comprensión espacial.
MATERIAL	Boyas
VARIANTES	Limitar las boyas de giros.
CRITERIOS DE ÉXITO	Pasar entre boyas sin tocarlas.
INSTRUCCIONES	Ir despacio y mirar al frente.
ASPECTOS TÉCNICOS	Dirección básica.
DURACIÓN	10-15 minutos



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Pasar entre dos boyas muy separadas simulando una puerta.
OBJETIVO PRINCIPAL	Comprender el concepto del slalom.
MATERIAL	Boyas o puertas
VARIANTES	Relevos, cronometro
CRITERIOS DE ÉXITO	Realizar el recorrido en el mejor tiempo posible.
INSTRUCCIONES	Realizar puertas verdes y rojas.
ASPECTOS TÉCNICOS	Dirección y control
DURACIÓN	15-20 minutos.



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Al escuchar verde avanzar, naranja girar 180º, rojo parar
OBJETIVO PRINCIPAL	Relacionar señales con acciones de forma divertida
MATERIAL	Voz
VARIANTES	Cambios rápidos
CRITERIOS DE ÉXITO	Realizar la acción correspondiente.
INSTRUCCIONES	Respetar las señales y no chocarse con los compañeros.
ASPECTOS TÉCNICOS	Frenar, avanzar y girar.
DURACIÓN	10-15 minutos



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Habrán dos equipos y jugarán por relevos y consiste en llegar a una boya y volver
OBJETIVO PRINCIPAL	Desplazarse lo más rápido posible
MATERIAL	Dos boyas (inicio y giro)
VARIANTES	Remar para adelante, hacia atrás, solo de un lado, etc.
CRITERIOS DE ÉXITO	Llegar sin chocar.
INSTRUCCIONES	Respetar las normas al realizar los relevos.
ASPECTOS TÉCNICOS	Técnica de palada
DURACIÓN	20-25 minutos



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Copiar el recorrido del primero. Trabajar la mirada.
OBJETIVO PRINCIPAL	Aprender por imitación y observación.
MATERIAL	
VARIANTES	Cerrar los ojos y guiarse por la voz
CRITERIOS DE ÉXITO	Mantener trayectoria.
INSTRUCCIONES	No adelantar y respetar a los compañeros.
ASPECTOS TÉCNICOS	Imitación y observación
DURACIÓN	10-15 minutos



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Llegar a una zona y quedarse quieto.
OBJETIVO PRINCIPAL	Explorar la parada y el equilibrio de forma imaginativa.
MATERIAL	
VARIANTES	Reducir la zona de frenada
CRITERIOS DE ÉXITO	Estabilidad, explorar la parada y el equilibrio de forma imaginativa.
INSTRUCCIONES	Parar dentro del área marcada.
ASPECTOS TÉCNICOS	Control de frenada.
DURACIÓN	10 minutos



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Gana quien llega el último sin parar.
OBJETIVO PRINCIPAL	Controlar el avance lento
MATERIAL	
VARIANTES	Delimitar el tiempo para cada palada. Estilo de remar
CRITERIOS DE ÉXITO	Avanzar despacio.
INSTRUCCIONES	Prohibido parar y obstaculizar a los compañeros
ASPECTOS TÉCNICOS	Control de la piragua
DURACIÓN	10-15 minutos



J 8.1.- CARRERA DE CANGREJOS

BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Marcha atrás.

BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	El juego se realizar en dos grupos y consiste en transportar un objeto flotante de un punto a otro.
OBJETIVO PRINCIPAL	Mejorar el equilibrio dinámico mediante un reto simbólico.
MATERIAL	Balón, chaleco, etc.
VARIANTES	Tamaño del objeto, tiempo, técnica de palear.
CRITERIOS DE ÉXITO	No perder el objeto.
INSTRUCCIONES	Movimiento suave
ASPECTOS TÉCNICOS	Estabilidad.
DURACIÓN	15-20 minutos



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Un grupo persigue a otro dentro de un área.
OBJETIVO PRINCIPAL	Fomentar giros y cambios de dirección dentro de un juego cooperativo.
MATERIAL	Boyas para delimitar el campo y pañuelos (opcional para identificar equipos)
VARIANTES	Los pillados se unen a los perseguidores
CRITERIOS DE ÉXITO	Lograr que todos los miembros del equipo perseguido sean "tocados"
INSTRUCCIONES	No se puede chocar frontalmente.
ASPECTOS TÉCNICOS	Coordinación de paladas
DURACIÓN	15-20 minutos



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Girar alrededor de una boya central como las agujas del reloj.
OBJETIVO PRINCIPAL	Comprender el giro continuo usando una referencia visual.
MATERIAL	Objeto para girar sobre él.
VARIANTES	Rapidez, técnica de palada (apoyo, circular, retro)
CRITERIOS DE ÉXITO	Mantener distancia y giros con desplazamiento
INSTRUCCIONES	Mirar la boya u objeto de referencia
ASPECTOS TÉCNICOS	Giro básico
DURACIÓN	15-20 minutos.



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	A la señal, todos deben quedarse quietos.
OBJETIVO PRINCIPAL	Explorar la parada y el autocontrol de forma divertida.
MATERIAL	
VARIANTES	Técnica de palada (del lado izquierdo, derecho, marcha atrás, etc.). Señales diferentes que tenga que realizar diferentes acciones (frenar, girar derecha o izquierda, remar con las manos, etc.)
CRITERIOS DE ÉXITO	Equilibrio
INSTRUCCIONES	Señales claras.
ASPECTOS TÉCNICOS	Técnica de palada.
DURACIÓN	20 minutos



BLOQUE	CONTENDIO
DESCRIPCIÓN	Los palistas están en kayaks sin pala en un espacio delimitado. Completan la ruta propuesto utilizando el soportes que tendrás instalados
OBJETIVO PRINCIPAL	Descubre los principios de funcionamiento de la pala.
MATERIAL	Cuerdas, pontones, pala, tablas de billar, pelotas, etc.
VARIANTES	Tamaño del objeto, tiempo, técnica de palear.
CRITERIOS DE ÉXITO	Utilice diversos medios de propulsión.
INSTRUCCIONES	No evite ningún medio de propulsión.
ASPECTOS TÉCNICOS	Estabilidad.
DURACIÓN	15-20 minutos



2. BLOQUE DE EJERCICIOS

JUEGOS Y EJERCICIOS DE INICIACIÓN

OBJETIVOS GENERALES

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR Y TRABAJAR DURANTE LA SESIÓN.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ ROTACIÓN.
GIRAR LA EMBARCACIÓN DE MANERA EFECTIVA DEPENDIENDO DE LAS CONDICIONES.
- ✓ TRANSMISIÓN.
ENCONTRAR EL PUNTO DE EMPUJE ADECUADO.
- ✓ POSTURA.
ORIENTACIÓN Y TORSIÓN APROPIADA DEL TRONCO SUPERIOR.
- ✓ EJECUCIÓN COMBINADA.
COMBINAR TODAS LAS MANIOBRAS ANTERIORES.

PUNTOS CLAVE

- ✓ MIRADA.
- ✓ CONTINUIDAD.
- ✓ ORIENTACIÓN.

Palada	Características	Efecto	Diagrama*
Propulsión	Trayectoria paralela a la embarcación Profunda Próxima a la embarcación	Propulsión > 90%	
Circular	Trayectoria en semicírculo Próxima a la embarcación en la fase inicial y final Superficial	Rotación > 90% Propulsión < 10%	
Apoyo	Trayectoria en semicírculo Profunda	Rotación 100%	
Apoyo dinámico	Apoyo + palada de propulsión Profunda	Rotación 100% (primera fase) Propulsión 100% (segunda fase)	
Tracción orientada	Trayectoria en semicírculo invertido Profunda	Propulsión 50% Rotación 50%	
Pívot	Punto fijo Se utiliza la parte convexa de la hoja Profunda	Rotación 100%	

EJERCICIO	EJECUCIÓN
ROTACIONES CIRCULAR-APOYO CIRCULAR-PIVOT APOYO-PIVOT APOYO-CIRCULAR PIVOT-APOYO	3 rotaciones seguidas de 360° - Derecha - Izquierda Cambios de direcciones usando el contra-casco
TRANSMISIÓN MARCHA ADELANTE MARCHA ATRÁS LATERAL	Máxima distancia posible con 10 paladas dobles.
POSTURA APOYO DINÁMICO-PROP. TRACCIÓN ORIENTADA-PROP.	6 maniobras de cada variando de ambos lados (derecha/izquierda)
EJECUCIÓN COMBINADA CIRCULAR-PROP CIRCULAR-APOYO-PROP PIVOT-APOYO-PROP APOYO-PROP	Paleo + ejercicio - Cambio de sentido. - Vuelta entera.



PROGRAMA ESPECIALIZADO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA DE LA COMUNIDAD DE MADRID

PIRAGÜISMO- SLALOM

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE PIRAGÜISMO