

2014

CURSOS DE PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO EN PIRAGÜISMO



LORENA VINUESA ALMARAZ
CLUB MADRILEÑO CIENCIAS

1. **TITULO:** Cursos de perfeccionamiento técnico en piragüismo.
2. **INTRODUCCIÓN:**

Este programa está pensado para aquellos socios que realizaron el curso de iniciación y ahora están paleando por su cuenta en el lago sin ninguna noción de la técnica salvo la básica, de esta manera podremos dar un servicio más como club y atender mejor a los socios.

En este curso los socios tendrán un primer contacto con la técnica, así éstos van teniendo más conocimientos sobre la técnica e irán adquiriendo un paleo mejor. Más adelante explicaré el contenido de la actividad.

Este curso se realizará en el Lago de la Casa de Campo y tendrán una duración de 6 días, 1H/día . Estos cursos deberán tener un mínimo de 3 socios y un máximo de 8 para que sean efectivos. El precio será de 60€/persona .

Disposición de la monitora:

MARTES	SABADO	DOMINGO
17:00-19:00 Iniciación al etto	11:00-13:00 Iniciación al etto	10:00-12:00 Iniciación al etto
19:30-20:00 cursos de perfeccionamiento	13:00-14:00 cursos de perfeccionamiento técnico.	

3. RELACIÓN DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

OBJETIVOS	CONTENIDOS
<i>CONCEPTUDINALES</i>	
Conocer la estructura de un entrenamiento.	Conocimiento de una rutina de calentamiento, ejercicios de técnica, y estiramientos finales.
Conocer y manejar el material adecuado para la práctica	Explicación de las diferentes piraguas y palas, medidas, material, usos...
<i>PROCEDIMENTALES</i>	
Perfeccionar la posición base del paleo (ataque aéreo)	Realización de diferentes ejercicios centrados en la máxima torsión, avance de cadera, flexión de rodilla...
Mejorar el comienzo y final del ataque	Ejecución de diferentes ejercicios para mantener torsión del tronco, extensión del brazo, ángulo de la hoja y pértiga correcto; entrada de hoja en el agua lo más adelante posible, ángulo correcto de 45º sin chapotear el agua.
Iniciar el comienzo, desarrollo y final de la extracción	Desarrollo de ejercicios para mantener la pala alejada del tronco, apoyo del cuerpo sobre la pala, no flexión del tronco, destorsionar el tronco, transmisión de la fuerza con las piernas; mantener la pala a 90º, continuar destorsión, mantener la mano de empuje a la altura de la vista, llevar cadera hacia la pala; realizar extracción de la pala en tercio posterior del muslo (135º).
Mantener elevación de la pala	Inicio en la elevación del codo hasta la altura del hombro, máxima torsión de tronco.
Conseguir un paleo rítmico y continuo. Mantener deslizamiento del kayak.	Comienzo de entrenamientos básicos para aplicar los gestos técnicos aprendidos
<i>ACTITUDINALES</i>	
Colaborar con los compañeros en la recogida del material. Mantener un ambiente positivo, activo y amistoso.	Aceptación de una conducta adecuada para el desarrollo de la actividad.

4. MATERIAL E INSTALACIONES:

8 K-1 promoción o Sevilla (según el nivel del socio)

8 palas.

K-2

Cámara de Vídeo.

Lago Casa de Campo.

Recursos humanos: 1 monitora.

5. METODOLOGIA:

La técnica de enseñanza que aplicaré será instrucción directa en su mayoría puesto que los socios desconocen bastante el deporte, pero siempre dejaré ejercicios al final de cada sesión donde daré cabida a la enseñanza mediante la búsqueda.

En la estrategia de la enseñanza realizaré una parte de ejercicios analíticos para que los socios entiendan el concepto; y otros ejercicios más globales para que se apliquen en situación real de paleo.

En cuanto al estilo de enseñanza tocaré varios estilos sin centrarme en uno exacto puesto que aquí no buscamos el alto rendimiento y sí más la sociabilización, pero también interesa que salgan del curso con los conceptos bien asimilados. Por ello, en las sesiones tocaré el mando directo (donde los socios reproduzcan los ejercicios tal cual les indique), asignación de tareas (les mandare ejercicios y ellos los irán haciendo con más libertad que en el anterior, puesto que no estaré encima de ellos en todo momento), estilo recíproco (los alumnos recibirán la información de cómo tiene que realizar un ejercicio y mientras lo realiza la monitora le grabará, después éste tendrá que autoevaluarse, al final, la monitora les dará la información de cómo lo ha realizado); y por último, en las últimas sesiones empezare a tocar la resolución de tareas motrices (la monitora le pedirá al socio una reflexión sobre algunos aspectos técnicos que no realice correctamente para que los solucione).

6. TEMPORALIZACIÓN:

1º SESION:

- Presentación: quienes somos, qué es el curso, qué haremos...
- Calentamiento en seco. Explicación de 1º aspecto técnico: posición inicial de paleo.
- Agua: 2 vueltas de calentamiento, grabación técnica (evaluación inicial), ejercicios analíticos (tronco estirado, brazos a la altura de la vista...), 2 vueltas rodaje.
- Análisis de los vídeos

- Estiramientos.

2º SESIÓN:

- Calentamiento en seco (explicación del comienzo y final del ataque).
- Agua: 2 vueltas de calentamiento (repaso de la sesión anterior), Paleo analítico: torsión del tronco, extensión brazos, ángulo de la pala, clavar la pala adelante...2v rodaje
- Estiramientos

3º SESIÓN:

- Calentamiento en seco (explicación del comienzo desarrollo y extracción de la pala)
- Agua: 2 vueltas calentamiento (repaso de las sesiones anteriores; paleo analítico: pala alejada del tronco, apoyo del cuerpo sobre la pala, no flexionar el tronco, destorsionar el tronco, transmisión de la fuerza con las piernas, pala a 90º, mano de empuje a la altura de la vista, cadera hacia la pala, extracción de la pala a un tercio posterior del muslo; 2 vueltas de rodaje.
- Estiramientos.

4º SESIÓN:

- Calentamiento: (explicación elevación de la pala)
- Agua: 2 vueltas calentamiento (repaso de lo anterior); paleo analítico: elevación del codo hasta el hombro, máxima torsión de tronco; 4 vueltas rodaje (repaso de todo).
- Estiramientos.

5º SESIÓN:

- Calentamiento (Explicación elementos básicos del entrenamiento)
- Agua: 1 vuelta calentamiento, 1 vuelta con progresivos y salidas, 6 vueltas a ola con ritmos R0 y R1, 1 vuelta suave.
- Estiramientos.

6º SESIÓN:

- Calentamiento.
- Agua: 2 vueltas calentamiento, grabación técnica (evaluación final), paleo a ola, con sus diversos métodos.
- Analizar video.
- Estiramientos y despedida.

7. EVALUACIÓN:

-EVALUACIÓN A LA MONITORA:

Se podrán llevar a cabo 3 tipos de evaluación: Autoevaluación (donde la monitora analizará qué cosas tiene que mejorar, mantener y/o cambiar) Evaluación recíproca (el último día se hará un diálogo final donde se comentarán los aspectos mencionados antes pero evaluados por los alumnos) y finalmente se hará una evaluación externa (donde doy cabida a que Javi y/o Koke me evalúen y me digan si mi función como monitora ha sido correcta, mejorable, o mala).

-EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

Realizaremos el mismo tipo de evaluación explicada en el punto de evaluación a la monitora, se realizará una autoevaluación, una evaluación recíproca y una evaluación externa.

-EVALUACIÓN AL ALUMNO:

- CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

OBJETIVOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
PERFECCIONAR LA POSICIÓN INICIAL DEL PALEO (ATAQUE AÉREO)	Cabeza erguida, vista al frente. Pecho hacia arriba. Tronco erguido, ligeramente inclinado hacia delante. Flexión de rodilla. Avance de cadera. Máxima torsión.
MEJORAR COMIENZO, DESARROLLO Y SALIDA DEL ATAQUE	Correcta entrada de la pala al agua. Extensión del brazo de tracción. Flexión del brazo de impulsión (mano a la altura de la cabeza y hombro debajo del hombro). Flexión pierna de tracción. Extensión de la pierna de impulsión. Caderas rotaran hacia el lado del paleo.
INICIAR COMIENZO DESARROLLO Y FINAL DE LA EXTRACCIÓN	Brazo de tracción realiza un movimiento hacia fuera y atrás. Separación de codo del tronco. Apoyo del cuerpo sobre la pala. Destorsión del tronco. Transmisión de la fuerza sobre las piernas. Mantener la pala en ángulo de 90º Mano de empuje a la altura de la cabeza. Cadera hacia delante. Extracción de la pala en el tercio posterior del muslo.

MANTENER ELEVACIÓN DE LA PALA	Brazo de tracción ligeramente flexionado. Mano a la altura de la cabeza. Codo hacia atrás y debajo del hombro. Brazo de impulsión al frente. Pierna del lado del paleo extendida. Hombros relajados. Máxima torsión del tronco. Elevación del codo hasta el hombro.
CONSEGUIR PALEO RITMICO Y CONTÍNUO. MANTENER DESLIZAMIENTO DEL KAYAK.	Ausencia de balanceo, cabeceo del kayak. Ausencia de desequilibrio.