



**Ajuntament de Lleida**

## **ESCOLA MUNICIPAL DE PIRAGÜISME**

S'anomena **piragüisme** a l'activitat recreativa o esportiva de navegar amb una piragua, per aigües planes o per aigües braves.

Les activitats practicades en el medi natural, com el piragüisme, són 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: l'orientació, la meteorologia, la biologia, etc.

Les disciplines que hi ha dins del piragüisme són:

- Aigües tranquil·les
- Eslàlom
- Estil lliure
- Descens d'aigües braves
- Caiac de mar
- Caiac polo

### **Objectius específics**

---

- Conèixer els trets que defineixen una activitat física saludable (en aquest cas el piragüisme) 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.



Ajuntament de Lleida

### Continguts bàsics

---

- Coneixement de la tècnica, característiques i reglamentació de les diferents disciplines del piragüisme.
- Valoració i descripció del material.
- Jocs d'equilibri, coordinació i propulsió a l'aigua.
- Maniobres bàsiques en aigües tranquil·les i en corrent.

### A qui va adreçada l'escola

---

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 7 i 14 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2005 al 31 de desembre de 2011).

### Tècnics de l'escola

---

3 tècnics del Servei d'Esports especialistes en piragüisme.

### Material necessari

---

- Ampolla d'aigua
- Roba i calçat esportiu (banyador o malles, samarreta i sabatilla d'aigua lligada o xancles lligades)
- Roba de recanvi per canviar-se a l'acabar l'activitat
- Repel·lent d'insectes

### Dia, horari i lloc de l'activitat

---

Tots els **dissabtes**, des del **6 d'abril de 2019 fins el 15 de juny de 2019**, al riu Segre (zona de la illeta dels ànecs i zona de la Mitjana), **d'11 a 13h**.

El lloc de trobada serà el **Centre de Piragüisme Saül Craviotto** (Pardinyes).

### Preu de l'activitat

---

**38.50 € el curs**

**\*L'escola municipal de piragüisme està organitzada pel Servei d'Esports de l'ajuntament de Lleida amb el suport de la Federació catalana de Piragüisme.**

*Servei d'Esports  
Regidoria de les polítiques a favor de la Creativitat, la Cultura i els Esports  
Avinguda de Tortosa, 2, 1 planta  
25005 Lleida  
Tel. 973 70 06 14 Fax. 973 70 06 12  
esports@paeria.cat  
www.esport.paeria.cat*