



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL DE TIR AMB ARC

El tir amb arc es practicava a la prehistòria per a la supervivència de la humanitat, avui en dia s'ha convertit en un dels principals i més suggestius esports del món.

El Tir amb arc és un esport poc conegut al nostre país tot i que és un esport olímpic des dels Jocs Olímpics de París del 1900.

Objectius específics

- Formar els nens i nenes com a arquers.
- Assolir la posició i la tècnica bàsica "cinc passos".
- Aprendre les normes en competició i puntuació.
- Conèixer les normes bàsiques de seguretat.
- Conèixer i respectar el material bàsic de tir amb arc.
- Fomentar el respecte pels companys i monitors i per l'entorn i el material.
- Aprendre hàbits d'higiene saludables.

Aquesta formació els serveix com a base per a què, si ho desitgen, puguin continuar practicant el tir amb arc i incorporar-se a un grup d'entrenament.

Continguts bàsics

- Coneixement i pràctica del tir amb arc.
- Adquisició d'una millor condició física i mental.
- Valoració de l'esforç com un instrument important per poder millorar, no només en el tir amb arc, sinó per a la vida.

Cada entrenament estarà dividit habitualment en quatre parts, tot i que estaran condicionades al temps que faci, ja que de moment, no es disposa d'un espai cobert per a la pràctica del tir amb arc. Aquests dies es treballarà més la tècnica i la teoria.

Per mantenir l'esperit lúdic-esportiu i tractant-se de nens que s'inicien en la pràctica del tir amb arc, la part teòrica s'intercalarà amb la pràctica per tal de fer més dinàmic i entretingut l'aprenentatge.

- Inici / escalfaments
- Pràctica / tècnica
- Jocs / coordinació / equilibri
- Estiraments / compensació



Ajuntament de Lleida

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

2 Tècnics especialistes en tir amb arc amb la col·laboració del Club Tir amb arc Pardinyes.

Material necessari

- Roba còmoda.
- Ampolla d'aigua
- Crema de protecció solar, gorra i repel·lent d'insectes.

Dia, horari i lloc de l'activitat

Tots els **dijous**, des del 7 de març de 2019 al 30 de maig de 2019, excepte festius, **de 18 a 20h, a les instal·lacions del Club tir amb arc Pardinyes.**

Preu de l'activitat

38.50 € el curs