



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 2004 al 31 de desembre de 2010).

Tècnics de l'escola

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 15 de març de 2018 al 31 de maig de 2018, excepte festius, **de 18 a 20h**, a les instal·lacions del Club tir amb arc Pardinyes.

Preu de l'activitat

38.50 € el curs