



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL DE TRIATLÓ

El triatló és un esport que combina tres modalitats: natació, ciclisme i carrera a peu.

Existeixen moltes distàncies que van des de la "Sprint", la famosa distància "Olímpica", fins al que li va donar vida "l'IRONMAN".

Del triatló neixen diferents disciplines com el **duatló** (carrera a peu, ciclisme i carrera a peu) o l'**aquatló** (carrera a peu-natació-carrera a peu).

És un esport de resistència i es necessària una base ferma i consolidada que permeti desenvolupar l'activitat sense cap risc.

Objectius específics

- Desenvolupar tècniques esportives de diferents disciplines.
- Treballar, millorar i perfeccionar les qualitats físiques bàsiques com la flexibilitat, resistència, força i velocitat.
- Adquirir hàbits d'higiene esportiva.
- Conèixer materials i funcionaments dels components utilitzats en les diferents disciplines.
- Potenciar la integració dels alumnes en les diferents activitats i crear un espai competitiu per a què puguin expressar el seu potencial.
- Iniciar-se en el món de la competició d'una manera recreativa.

Continguts bàsics

- Treball dels estils de la natació, viratges i sortides.
- Desenvolupament de les habilitats físiques generals en el medi aquàtic.
- Treball de força específica mitjançant el joc.
- Millora de la tècnica de la cursa a peu.
- Treball amb material específic per a cada disciplina.
- Aprenentatge de mecànica i resolució de problemes sorgits pel material que s'utilitza en cada moment.

A qui va adreçada l'escola

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 8 i 14 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2006 al 31 de desembre de 2011).



Ajuntament de Lleida

Tècnics de l'escola

1 tècnic i l'esportista d'elit **Eva Ledesma** (corsa i ciclisme). Coordinadora de l'activitat.

Material necessari

- **Roba de natació:** banyador, tovallola, xancles, casquet de bany i una ampolla d'aigua.
- **Cursa a peu:** roba esportiva, sabatilla esportiva lligada i ampolla d'aigua.
- **Ciclisme:** Roba esportiva, bicicleta en condicions, casc i ampolla d'aigua.

Dia, horari i lloc de l'activitat

- Cursa a peu: els dilluns, de 18 a 19h, a la pista d'atletisme del Camp Escolar
- Ciclisme: els dilluns, de 18 a 19h, al velòdrom del Camp d'esports

***El ciclisme i la cursa a peu s'alternaran cada dilluns**

- Natació: els dimecres, de 19:30 a 20:30h, a la piscina del Complex Esportiu Trèvol o dissabte a la tarda de 17 a 18h.
- Del 7 d'octubre de 2019 al 30 de maig de 2020.

Preu de l'activitat

38.50 € el curs,