



**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 2010 al 31 de desembre de 2016).

### Tècnics de l'escola

---

2 Tècnics de la Regidoria d'Esports.

### 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 2024 al 30 de maig de 2024**, excepte festius, **de 18.30 a 20h**, a les instal·lacions del **Club tir amb arc Pardinyes**.

### Preu de l'activitat

---

**39.50 € el torn**