

1. RECOGIDA DE OBJETOS



DESCRIPCIÓN:

Formas dos equipos. Todos deben recolectar la mayor cantidad de objetos dispersos dentro del perímetro definido.

Eres el maestro del juego así que puedes iniciar y detener el juego.

■ EL PROPÓSITO DE LA SITUACIÓN

Recoge más elementos que el equipo contrario.

■ CRITERIOS DE ÉXITO

Número de artículos recolectados.

Seguir instrucciones.

■ INSTRUCCIONES

Respeto por los demás palistas.

No empujes a otros palistas.

No salir del perímetro definido.

Prohibición de coger objetos de brazos ajenos.

■ EL LUGAR DEL PROCEDIMIENTO

Piscina, lago o cuenca de aguas tranquilas.

■ Ideas para hacerlo más simple:

■ Ideas para hacerlo más complejo:

Incrementar la superficie del perímetro demarcado.

Dar una limitación de tiempo.

Utilice objetos más pesados o más grandes.



PLAN DE PROMOCIÓN NACIONAL 2024



■ Las habilidades y objetivo: Desplazarse con tu piragua, dirigir la embarcación y mantener el equilibrio mientras recoges objetos.	■ Implementación: Tenga a mano muchos artículos pequeños. Usted define un área y dispersa objetos allí.
■ El equipo: Objetos flotantes (balizas, boyas, globos, etc.)	■ Criterios de evaluación: Cumplimiento de la trayectoria planificada. Buen manejo de la piragua Orientación de la mirada.

Posibles problemas	Soluciones
Desequilibrio al recoger.	> Elija un barco más estable.

Aprendizajes ocultos:
Este juego requiere diferentes usos de la pala, moverse, detenerse, girar para recoger los objetos en buenas condiciones.

2. “La Flor” o “El piano”



DESCRIPCIÓN:

Los kayaks están agrupados uno al lado del otro para formar una margarita. Cada palista se agarra al barco de al lado. Cada palista será enumerado.

Al anunciar dos números, dos palistas deben salir de su kayak y moverse pasando por encima de todos los barcos antes volver a meterse en el kayak del otro compañero

■ EL PROPÓSITO DE LA SITUACIÓN

Intercambio kayaks con otros compañeros.

■ CRITERIOS DE ÉXITO

Intercámbiate de kayak sin caer al agua.

■ INSTRUCCIONES

1. Moverse en kayaks de cuatro patas, cerca de la bañera desde la parte delantera o trasera.
2. Los barcos deben estar muy juntos a los otros barcos.
3. Las palas se guardan en el barco.

■ EL LUGAR DEL PROCEDIMIENTO

Lago, estanque de aguas tranquilas o piscina.

■ Ideas para simplificar:
Haz pequeñas balsas solo en línea recta.

■ Ideas para hacerlo más complejo:
Muévete de pie.
A dos.



PLAN DE PROMOCIÓN NACIONAL 2024

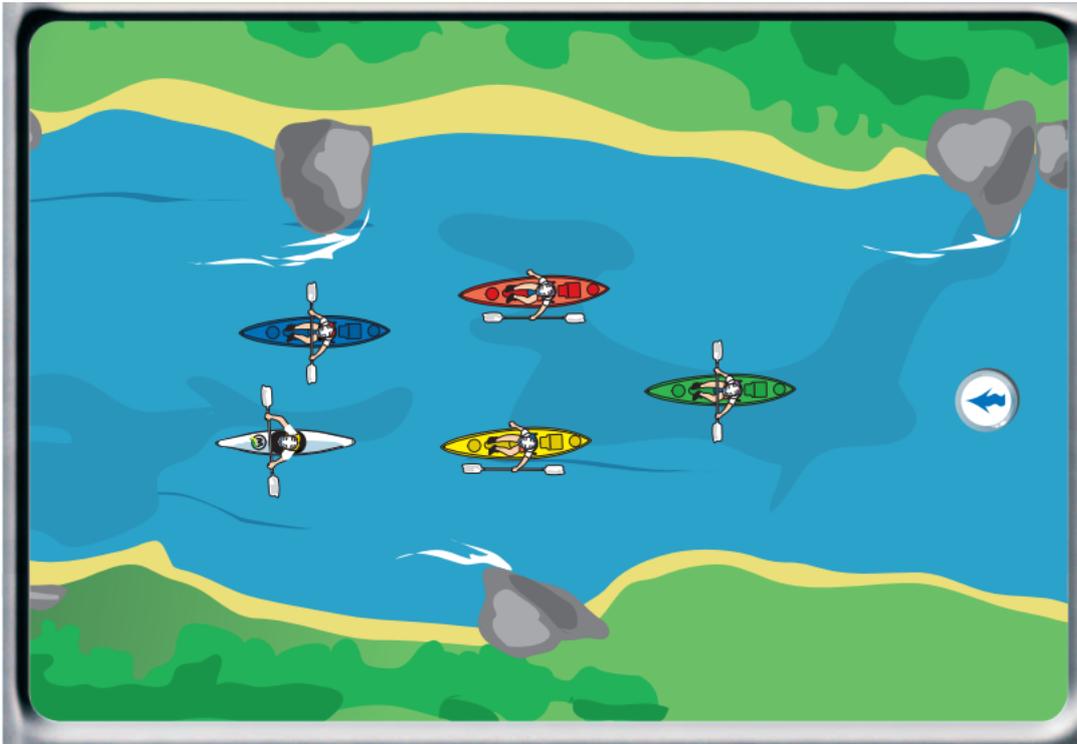


	Dar una limitación de tiempo.
■ Habilidades específicas: Flota con tu barco.	■ Implementación:
■ El equipo: Escarpines cerrados antideslizantes.	■ Criterios de evaluación: Velocidad de movimiento. Ausencia de desequilibrios en los movimientos cambios de barco.

Posibles problemas	Soluciones
Caer al agua	Desplazarse más despacio

Aprendizajes ocultos:
La organización de apoyos sobre un soporte flotante requiere comprender y anticipar los desequilibrios de los barcos.

3. Navegar sobre el flujo del agua



DESCRIPCIÓN

Durante un descenso de sección de río, para que los palistas se familiaricen con el río, acostumbrándose a ser transportado por la corriente.

■ EL PROPÓSITO DE LA SITUACIÓN

Déjate llevar por la corriente.

■ CRITERIOS DE ÉXITO

- Se mantiene equilibrado.
- No se aleja del grupo si no está remando.
- La pala no se aleja del palista.

■ INSTRUCCIONES

- Date cuenta de que no hay peligros.
- Deja de remar.
- Posiblemente pedirles que bajen la pala al lado de uno mismo.

■ EL LUGAR DEL PROCEDIMIENTO

Sobre un sección suave de un río clase I y sin obstáculos.

■ Ideas para simplificar:
Se realizará en balsa.

■ Ideas para hacerlo más complejo:
Los ojos vendados.
Los palistas se separaran del grupo.
En un río de clase II.



PLAN DE PROMOCIÓN NACIONAL 2024

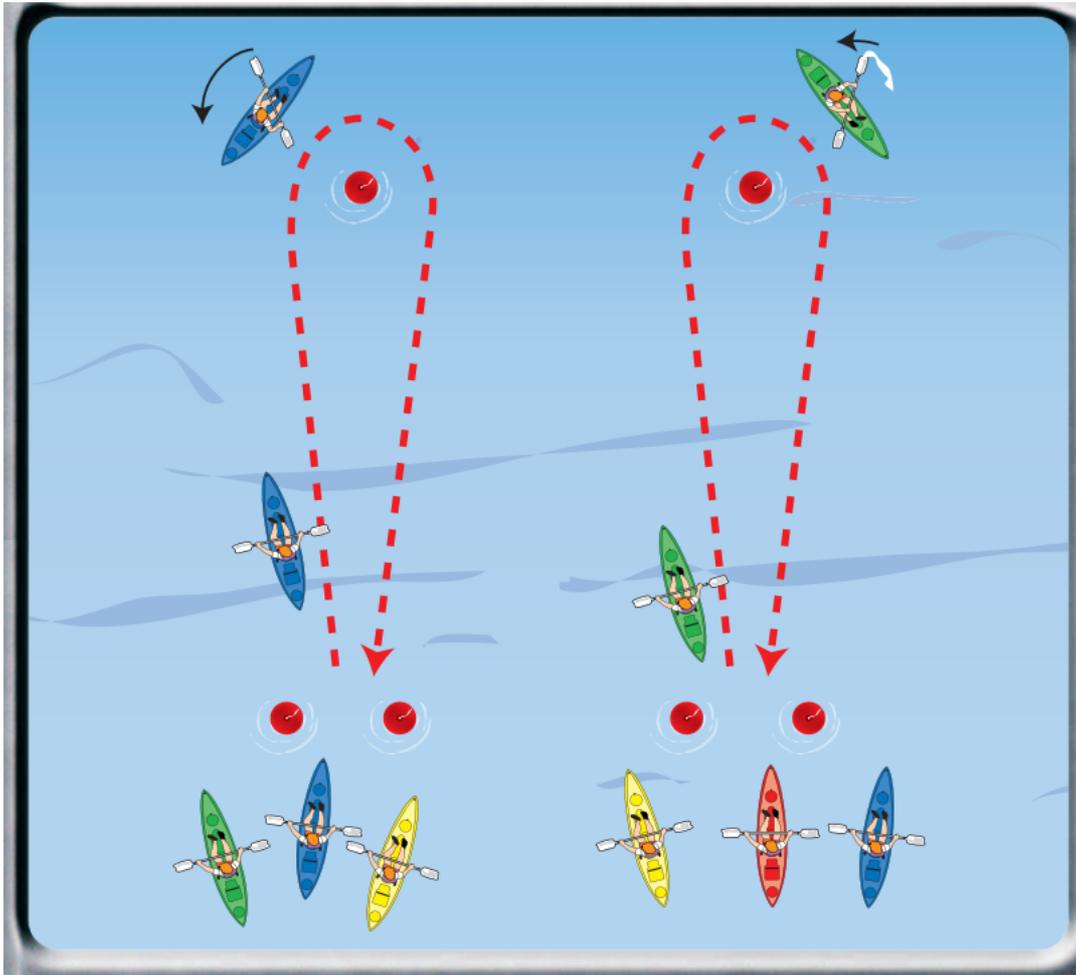


<p>■ Es bueno saberlo: La situación de “poner la pala al lado” se da en una corriente suave con posibles pequeña olas, sin peligros objetivos que evitar (ramas, escoria,...).</p>	<p>■ Implementación: Estás en el agua, listo para intervenir.</p>
<p>■ El equipo:</p>	<p>■ Criterios de evaluación: Los palistas están relajados (sonríen, tienen una cara amigable, relajados, bromean, hablan entre ellos...).</p>

Posibles problemas	Soluciones
Desequilibrio	> Colocar a los palistas de dos en dos en una piragua doble.
Distancia desde a la pala, lejos.	> Explique a los palistas que pueden buscar la pala impulsándose con las manos o pedirles que lo coloquen en posición horizontal sobre su bañera.

Aprendizajes ocultos:
En aguas bravas, un palista necesita familiarizarse con el entorno teniendo en cuenta todo lo que le rodea.

4. Ir y venir



DESCRIPCIÓN

En forma de relevo. Formar dos equipos.

Después de una ida y venida en línea recta, el palista debe dar la vuelta a la boya volver al punto de comienzo y pasar el testigo.

■ EL PROPÓSITO DE LA SITUACIÓN

Pasa el testigo lo más rápido posible.

■ CRITERIOS DE ÉXITO

Completa la ruta sin modificaciones significativas de trayectoria en líneas rectas.

Domina el giro en la boya.

Para pasar el testigo.

■ INSTRUCCIONES

En la boya, los palistas deben traer su pala hacia el marcador visual colocado en la cubierta trasera de su kayak y gírelo con un mínimo de golpes de paleta.

Vigila su hoja hasta la marca. Iniciar el giro en la boya.

■ EL LUGAR DEL PROCEDIMIENTO



PLAN DE PROMOCIÓN NACIONAL 2024



Zona tranquila y/o zona resguardada.

<ul style="list-style-type: none">■ Ideas para simplificar: Realice rotaciones hacia la derecha y hacia la izquierda cuando esté parado. Gire el barco en su lugar.	<ul style="list-style-type: none">■ Ideas para hacerlo más complejo: Crea un recorrido con dos boyas para hacerlo más complejo la trayectoria.
<ul style="list-style-type: none">■ Habilidades específicas: Viaja con tu barco.	<ul style="list-style-type: none">■ Implementación: Curso sencillo con una o dos boyas en una zona protegida.
<ul style="list-style-type: none">■ El equipo: - 2-3 boyas.	<ul style="list-style-type: none">■ Criterios de evaluación: Trayectoria circular de la paleta hacia atrás cuando se quiera girar. Trabajo de disociación tronco/pelvis.

Posibles problemas	Soluciones
Sin disociación tronco-pelvis.	> Trabaja en seguir el gesto mirando.
El movimiento no continúa hacia atrás.	> Mueva sus manos sobre el agarre de la pala para mover el brazo de palanca.

Aprendizajes ocultos:
El movimiento de la pala permite el movimiento y modificación de la trayectoria. La propulsión es diferente de la propulsión circular (dirección). Realizar paladas en la parte trasera del kayak sirve para cambiar la dirección.

5. Descubrir la inestabilidad del barco



DESCRIPCIÓN

Formar 2 equipos con el mismo número de palistas.

Cada equipo tiene un kayak y se divide en dos en cada extremo de la cuerda en un punto embarque.

Esta situación se desarrolla en forma de relevo. Los palistas de cada equipo deben conseguir moviéndose con el kayak a lo largo de una cuerda para transferir a los miembros de su equipo de un extremo de la cuerda al otro, luego pase el kayak al siguiente palista.

El juego termina cuando el equipo ha logrado todo los cambios y que el último palista del equipo está parado en el punto de embarque.

■ EL PROPÓSITO DE LA SITUACIÓN

Cambia entre dos pontones lo más rápido posible.

■ CRITERIOS DE ÉXITO

Dominar el equilibrio durante una transferencia de peso (al embarcar, desembarcar y durante cambio). Completar el recorrido.

■ INSTRUCCIONES

Realice cambios lo más rápido posible encontrando soluciones para embarcarse en el kayak desde un punto de embarque. Viaje entre los dos puntos de embarque. Se puede hacer con una cuerda o con las manos.

■ EL LUGAR DEL PROCEDIMIENTO

Mar en calma con una zona resguardada que permite una disposición.

■ Ideas para simplificar:

Distancia de recorrido reducida.
Embarque desde una playa o un embarcadero.
Asistencia de embarque.

■ Ideas para hacerlo más complejo:

Curso con cambios de trayectoria. Usar palas con cuerda para moverse.
Estire la cuerda por encima de las cabezas de los palistas.



PLAN DE PROMOCIÓN NACIONAL 2024

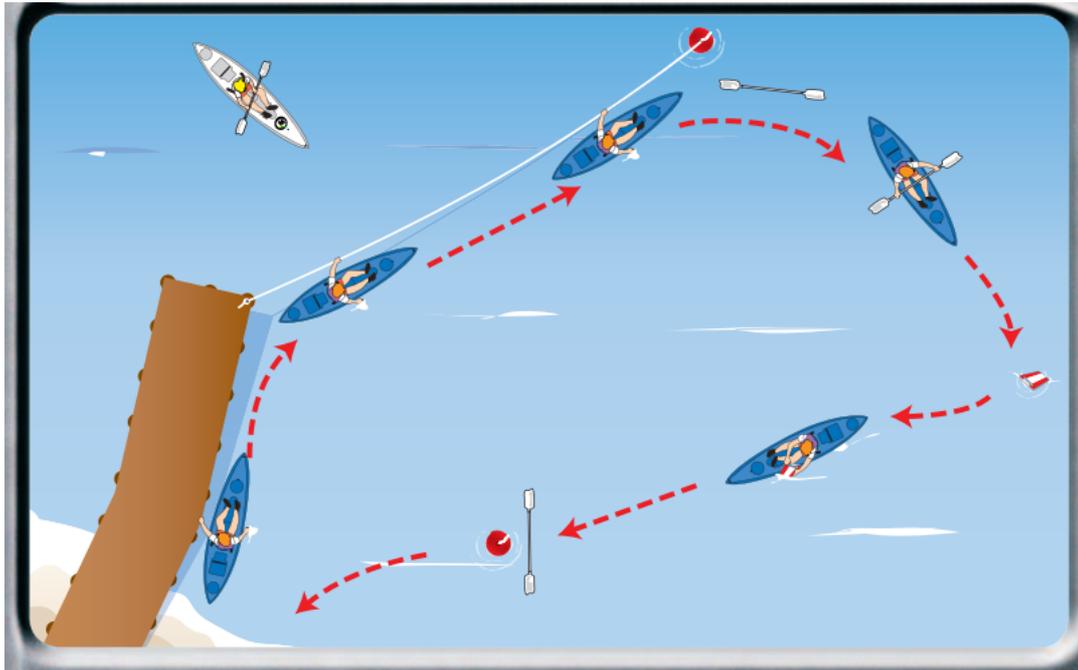


<p>■ Habilidades específicas: Flotar y aceptar la relativa inestabilidad del barco.</p>	<p>■ Implementación: Crea 2 zonas de relevo entre 4 puntos de embarque, dos de los cuales frente a frente. Estire una cuerda entre los dos puntos de embarque.</p>
<p>■ El equipo: - 2 cuerdas. - 4 puntos de embarque (pontones, etc.). - 2 kayaks, sólo 1 por equipo.</p>	<p>■ Criterios de evaluación: Uso de cuñas o no. Liberación de palistas. Elección de diferentes técnicas de cruce. Embarque sin asistencia. Pérdida mínima de equilibrio.</p>

Posibles problemas	Soluciones
Estrés de la persona durante el embarque y viajar.	> Trabajar en la transferencia de apoyo durante el embarque.
	> Uso de la pala o asistencia grupal para el embarque. > Uso de calzos para mantener el barco en marcha. el agua.

<p>Aprendizajes ocultos: Variación entre el equilibrio en tierra y en el agua. Confundir los efectos sobre el barco de transferencias de peso, puntos y apoyos.</p>
--

6. Descubrir la inestabilidad del barco



DESCRIPCIÓN

Los palistas están en kayaks sin pala en un espacio delimitado. Completan la ruta propuesta utilizando el soportes que tendrás instalados (pontón, cuerda, pala, manos o tabla de billar,...).

■ EL PROPÓSITO DE LA SITUACIÓN

Complete la ruta requerida.

■ CRITERIOS DE ÉXITO

Utilice diversos medios de propulsión.

No pares.

■ Qué incluir:

Descubrimiento y creación de soporte en el agua para moverse sobre el agua.

Al impulsarse con diferentes formas de superficies de apoyo en el agua, los palistas descubren en parte el principio de propulsión.

Ve lo más rápido posible.

■ INSTRUCCIONES

No evite ningún medio de propulsión.

■ EL LUGAR DEL PROCEDIMIENTO

En agua parada. En una zona protegida y delimitada

■ Ideas para simplificar:

■ Ideas para hacerlo más complejo:
Curso con cambios de trayectoria antes y



PLAN DE PROMOCIÓN NACIONAL 2024



El recorrido sólo se puede realizar en línea recta hacia adelante.	atrás. No utilice pontones ni cuerdas. En forma de relevo. Haz todo al revés.
■ Habilidades específicas: Descubre los principios de funcionamiento de la pala.	■ Implementación: Completa un viaje que incluye varios medios de viajar. Haga que los palistas salgan uno por uno bastante espaciados.
■ El equipo: Cuerdas, pontones, pala, tablas de billar, pelotas.	■ Criterios de evaluación: Conceptos de empujar y tirar. Adapta tu soporte en el agua al soporte. Coordinación de acciones. Sin movimientos del pecho.

■ Es bueno saberlo:

Variar los modos de movimiento (pontones - manos - cuerdas - pala).

Posibles problemas	Soluciones
La persona utiliza los movimientos corporales para mover.	> Uso de puntos fijos para el movimiento de pontones o cuerda.

Aprendizajes ocultos:
Descubrimiento y creación de soporte en el agua para moverse sobre el agua. Al impulsarse con diferentes formas de superficies de apoyo en el agua, los palistas descubren en parte el principio de propulsión.