

PLA DE PROMOCIÓ DE DUATLÓ – 2009

(CLUB ATLÈTIC IGUALADA – TRIATLÓ)

DEFINICIÓ DEL OBJECTIU

El pla de promoció està dirigit als alumnes d'ESO i té com a objectius divulgar el reglament de la duatló i possibilitar la pràctica d'aquesta a tots els participants.

Durant l'activitat és vetllarà pel coneixement general de la duatló incidint en els aspectes mes característics d'aquesta pràctica esportiva.

Posteriorment seguint les normes de seguretat és posarà a la pràctica els coneixements adquirits mitjançant la realització d'una mini-duatló, amb reglament derivat de l'oficial.



PROGRAMACIÓ

PUNT 1: Què és una Duatló i com la fem? Introducció.

PUNT 2: Estacions de treball

PUNT 3: Mini-duatló



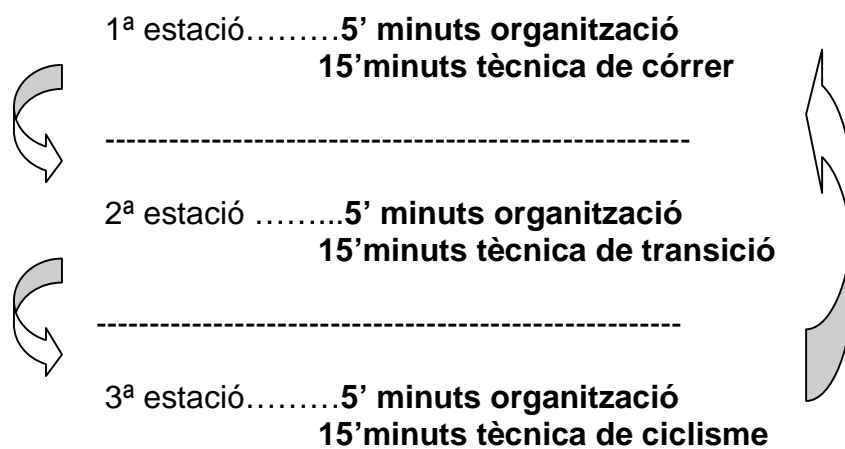
PUNT 1: QUÈ ES UNA DUATLÓ I COM LA FEM ?

En aquest punt expliquem de manera molt didàctica que és una duatló i el funcionament bàsic d'aquesta pràctica esportiva.



PUNT 2: ESTACIONS DE TREBALL

Dividirem el grup escolar en tres grups de treball que passaran rotativament per les estacions de treball teòric i pràctic, de manera que tots els participants realitzin les tres tècniques bàsiques de la duatló.



CURSA:

En la estació de córrer explicarem l'estructura de l'escalfament incidint en la tècnica de cursa i els estiraments previs a la realització d'una duatló.



TRANSICIÓ:

En la estació de transició aprendran com canviar d'una disciplina a una altra seguint les normes de canvis i les normes de seguretat de les curses.



CICLISME:

En la estació de ciclisme, coneixeran com utilitzar els plats i les corones de la bicicleta, com anar a roda i el comportament a portar quan es circula dins un grup de ciclistes.



PUNT 3: MINI DUATLÓ

En la tercera part de l'activitat els participants, dividits en varis grups, participaran en una mini-duatló, amb la finalitat de posar a la practica els conceptes apresos en cada una de les estacions de treball anteriors.





FOTOGRAFIES DE LA PROVA PILOT DEL PLA DE PROMOCIÓ (maig 2008)