

PRIMER DÍA		
HORARIO*	GRUPO A	GRUPO B
10:00-10:30	Clase teórica de Vela en el aula.	
10:30-12:30	Práctica de Vela : Montaje del barco, orzar, arribar, timón a la vía, virada por avante, morder, cazar y amollar escotas, equilibrar la embarcación.	Teoría y práctica de Piragüismo : Conocer partes y elementos de la embarcación y pala, formación de seguridad, familiarización, caer a babor y estribor, mantener rumbo e ir marcha atrás.
12:30-13:00	Atracar barcos, varar piraguas, endulzar material y ducha.	
13:00-15:00	COMIDA	
15:00-17:00	Teoría y práctica de Piragüismo : Conocer partes y elementos de la embarcación y pala, formación de seguridad, familiarización, caer a babor y estribor, mantener rumbo e ir marcha atrás.	Práctica de Vela : Montaje del barco, orzar, arribar, timón a la vía, virada por avante, morder, cazar y amollar escotas, equilibrar la embarcación.
17:00-17:30	Atracar barcos, varar piraguas, endulzar material y ducha.	
*Los horarios y actividades serán susceptibles al cambio dependiendo de las condiciones climatológicas y de los horarios de la entidad.		

SEGUNDO DÍA		
HORARIO*	GRUPO A	GRUPO B
10:00-10:30	Clase teórica de Vela en el aula.	
10:30-12:30	Práctica de Vela : Partes del barco. Velas: El motor eólico, función y partes, concepto barlovento y sotavento, concepto orzar y arribar, ¿De donde viene el viento?, la orza y su función.	Teoría y práctica de Piragüismo : Desplazamiento y manejo de la piragua, técnica básica del paleo: Correcta posición, ángulo correcto y posición de cuchara al entrar al agua, recorrido de la pala y posición del cuerpo. Mediante juegos y actividades.

12:30-13:00	Atracar barcos, varar piraguas, endulzar material y ducha.	
13:00-15:00	COMIDA	
15:00-17:00	Teoría y práctica de Piragüismo : Desplazamiento y manejo de la piragua, técnica básica del paleo: Correcta posición, ángulo correcto y posición de cuchara al entrar al agua, recorrido de la pala y posición del cuerpo. Mediante juegos y actividades.	Práctica de Vela : Partes del barco. Velas: El motor eólico, función y partes, concepto barlovento y sotavento, concepto orzar y arribar, ¿De donde viene el viento?, la orza y su función.
17:00-17:30	Atracar barcos, varar piraguas, endulzar material y ducha.	
*Los horarios y actividades serán susceptibles al cambio dependiendo de las condiciones climatológicas y de los horarios de la entidad.		

TERCER DÍA		
HORARIO*	GRUPO A	GRUPO B
10:00-10:30	Clase teórica de Vela en el aula.	
10:30-12:30	Práctica de Vela : Se realizará en un campo balizado para poder comprender los rumbos, identificar barlovento y sotavento por la posición de las velas, trimado del foque en función de las lanillas, virada por adelante sin perder la percepción espacial.	Teoría y práctica de Piragüismo : Aprendizaje de las reglas básicas del kayak-polo. Destrezas básicas, seguridad para la práctica, manejo del balón y juegos de aplicación.
12:30-13:00	Atracar barcos, varar piraguas, endulzar material y ducha.	
13:00-15:00	COMIDA	

15:00-17:00	Teoría y práctica de Piragüismo : Aprendizaje de las reglas básicas del kayak-polo. Destrezas básicas, seguridad para la práctica, manejo del balón y juegos de aplicación.	Práctica de Vela : Se realizará en un campo balizado para poder comprender los rumbos, identificar barlovento y sotavento por la posición de las velas, trimado del foque en función de las lanillas, virada por avante sin perder la percepción espacial.
17:00-17:30	Atracar barcos, varar piraguas, endulzar material y ducha.	
*Los horarios y actividades serán susceptibles al cambio dependiendo de las condiciones climatológicas y de los horarios de la entidad.		