

# PROGRAMA

## TALLERES DE TIRO CON ARCO NIVELES 1 Y 2

# 2016



## Introducción

La Federación Chilena de Tiro con Arco, está ofreciendo talleres para facilitarles a los interesados los conocimientos elementales teóricos y prácticos que les permita conocer y desenvolverse en este bello y artístico deporte de precisión.

Por tal motivo la Federación invita a todos los interesados a conocer este mundo deportivo en talleres que tienen dos niveles de formación.

El Nivel 1 es de introducción y de formación inicial en el Tiro con Arco con dos fines de semana (sábados y domingos en las mañanas) al mes.

Los alumnos recibirán un diploma de participación.

El Nivel 2 es de aplicación y desarrollo de habilidades y capacidades que necesitan los arqueros en terreno en dos fines de semana (sábado y domingo en las mañanas) al mes.

Los alumnos al igual que el nivel 1 recibirán un diploma de participación.

Las inscripciones para estos talleres se realizarán en la oficina de la Federación de Tiro con Arco, teléfonos: 22721833 – 22724216.



# Objetivos del Taller Nivel 1

Al finalizar el taller nivel 1 los alumnos deben:

1. Conocer la composición y estructura de la Federación de Tiro con Arco a nivel Nacional e Internacional.
2. Conocer las partes que componen los arcos recurvos, flechas, blancos y los valores de los mismos.
3. Tener nociones sobre el reglamento de competencias internacionales del Tiro con Arco.
4. Tener conocimiento de seguridad en el terreno durante los entrenamientos y competencias.
5. Saber efectuar un calentamiento antes de las prácticas.
6. Ejecutar la técnica elemental de los disparos.
7. Conocer los documentos oficiales que se utilizan en las competencias.



# Contenidos Taller Nivel 1

## Clase Nº 1

- 1.1 Información General (ámbito Nacional e Internacional, modalidades, etc.)
- 1.2 Introducción al Tiro con Arco (conocer las partes del arco, flechas, blancos y sus valores).
- 1.3 Calentamiento para las prácticas.

## Clase Nº 2

- 2.1 Nociones del Reglamento Internacional (FITA)
- 2.2 Práctica (simulaciones de tiro)
- 2.3 Práctica de disparos simples (el profesor retira las flechas)

## Clase Nº 3

- 3.1 Nociones de seguridad (arco, flecha, movimiento en terreno)
- 3.2 Práctica de disparos
- 3.3 Planillas de anotaciones
- 3.4 Conocimiento de la mira vertical y horizontal.

## Clase Nº 4

- 4.1 Simulaciones
- 4.2 Trabajo con la mira en forma personal
- 4.3 Práctica de disparos
- 4.4 Competencias
- 4.5 Entrega de diplomas

## Objetivos del Taller Nivel 2

Al finalizar el taller N° 2 los alumnos deben:

1. Conocer en teoría la técnica del disparo
2. Desarrollar en la práctica la técnica del disparo en diferentes distancias de los parapetos.
3. Conocer en teoría las capacidades físicas que debe desarrollar un arquero.
4. Desarrollar en la práctica las capacidades físicas que debe desarrollar un arquero.
5. Conocer en teoría los volúmenes de carga de entrenamiento que necesitan los arqueros para introducirse en el Alto Rendimiento competitivo.



# Contenidos Taller Nivel 2

## Clase Nº 1

- 1.1 Calentamiento
- 1.2 Teoría de la técnica del disparo
- 1.3 Práctica de la técnica del disparo en diferentes distancias de los parapetos.

## Clase Nº 2

- 2.1 Calentamiento
- 2.2 Teoría de la técnica del disparo
- 2.3 Práctica de la técnica del disparo en diferentes distancias de los parapetos.

## Clase Nº 3

- 3.1 Calentamiento
- 3.2 Teoría de la técnica del disparo
- 3.3 Práctica de la técnica del disparo en diferentes distancias de los parapetos.
- 3.4 Teoría de la capacidades físicas
- 3.5 Prácticas de las capacidades físicas

## Clase Nº 4

- 4.1 Calentamiento
- 4.2 Práctica de la técnica del disparo en diferentes distancias de los parapetos.
- 4.3 Práctica de las capacidades físicas
- 4.4 Teoría de los volúmenes de carga de entrenamiento en el Alto Rendimiento competitivo.
- 4.5 Entrega de diplomas.