

Programa do módulo:

O programa desenvólvese ao longo de catro sesións de 1 hora e 45 minutos, seguindo unha progresión técnica secuencial: cada sesión introduce un novo elemento do xesto de tiro e consolida as aprendizaxes da sesión anterior mediante repaso e práctica progresiva, ata culminar nun simulacro de competición.

1ª sesión: Iniciación

- Normas de seguridade no tiro con arco.
- Realización individualizada da proba de dominancia ocular.
- Material de tiro con arco: arco recurvo, corda, frechas, repousa frechas, botón de presión, estabilizadores, dactilera, protector de brazo.
- Exercicios de quecemento xeral e activación articular específica.
- Técnica básica de tiro con arco recurvo olímpico: postura e posición de pés, colocación do brazo de arco, ancoraxe e puntos de referencia, colocación escápulo-humeral, agarre do arco e solta.
- Práctica de tiro individualizada.

2ª sesión: Brazo de arco

- Repaso das normas de seguridade.
- Exercicios de quecemento específico.
- Exercicios de pronación e extensión do brazo de arco.
- Prácticas de tiro sen diana centradas na colocación do brazo de arco.
- Tiro lúdico con diana de competición.

3ª sesión: Colocación escápulo-humeral

- Repaso das normas de seguridade.
- Exercicios de quecemento específico.
- Exercicios de retracción-depresión escapular e activación do serrato anterior, con uso do Formaster.
- Prácticas de tiro sen diana centradas na colocación escapular.
- Tiro lúdico a obxectivos alternativos á diana.

4ª sesión: Ancoraxe boca-nariz-queixo e puntos de referencia faciais

- Repaso das normas de seguridade.
- Exercicios de quecemento específico.
- Uso de elementos de referencia permitidos: dactilera con plataforma, botón de boca (kisser) e clicker (exercicios de carencia de tiro).
- Exercicios de afinación da solta.
- Práctica de tiro a cegas (sen diana nin referencia visual) para automatizar os puntos de referencia.
- Tiro lúdico con diana.
- Introducción ás normas de competición.
- Simulacro de competición.