



# 06. PROXECTO

Levaremos a cabo xornadas de piragüismo ó aire libre nas que ademais da parte didáctica consistente na explicación do deporte en particular, saliremos á auga en kaiaks autovaciabes, embarcacións moi sinxelas de manexar e de mínimo risco sempre acompañados de monitores de piragüismo cos que conta a **Sociedade Deportiva As Xubias**.



📍 Praia de Oza  
☎ 610 08 56 63

✉ [asxubias@gmail.com](mailto:asxubias@gmail.com)  
[asxubiascursillos@gmail.com](mailto:asxubiascursillos@gmail.com)

📺 Séguenos en Facebook

🌐 [www.sdaxubias.eu](http://www.sdaxubias.eu)



PROXECTO  
**PALEA  
CON NÓS**  
PIRAGÜISMO  
PARA TODOS

FUNDACIÓN  
**emalcsa**





# 01. PRESENTACIÓN

## QUEN SOMOS

A **Sociedade Deportiva As Xubias** é unha entidade deportiva sen ánimo de lucro, que se adica ó fomento e práctica do deporte do piragüismo tanto de competición como de actividade de ocio. Levamos adicándonos a este deporte náutico na cidade de A Coruña dende o ano 1976. Contamos asimismo cun equipo de competición que abrangue desde categoría Benxamín ata Veteráns competindo tanto a nivel rexional como nacional.

Realizamos a nosa actividade deportiva nun entorno que vai desde a Praia de Oza ata a fin da Ría do Burgo, servíndonos polo tanto ademais de como un bo campo de

adestramento, tamén como un paseo relaxante pola ría.

A práctica do piragüismo en concreto serve como un medio de educación e respecto en canto a aceptación das diferenzas, potenciando entre os seus usuarios a autoestima, as relacións humanas co medio ambiente ademais de aportar os beneficios físicos que sempre conleva a práctica deportiva.

O contacto co mar e o vento, o son das páas, o movemento do kaiak... o deixarse levar polas sensacións é inevitable para os participantes do programa de piragüismo para persoas con discapacidade.



## 02. QUE APORTA?

- Potencia a autoestima
- Canaliza a enerxía de maneira positiva
- Traballo individual e en equipo
- Responsabilidade co material, o seu coidado e mantemento.
- Autonomía
- Coordinación motora, tonicidade muscular
- Autocontrol
- Práctica recomendada para rapaces con TDAH, tendo en conta que o exercicio físico aumenta os niveis de determinados neurotransmisores que están relacionados coa atención.
- Fomenta as relacións persoais.

## 03. A QUEN VAI DIRIXIDO?

A todas aquelas persoas que desexen practicar un deporte no que se promova tanto o traballo individual como en equipo ó ser un deporte de autosuperación.

## 04. OBXECTIVO

Promover a integración social de persoas cunha **discapacidade leve** a través da práctica do piragüismo.

## 05. BENEFICIOS

A práctica do piragüismo contribúe á mellora das capacidades físicas básicas como a forza, a resistencia, a velocidade ou a flexibilidade así como tamén das motrices tales como a orientación, o equilibrio, ademais das posibilidades de relación a través da comunicación e a expresión.

Tamén axuda ós participantes a liberar tensións, relaxarse, relacionarse e favorecer hábitos de saúde, en definitiva, a mellorar a súa calidade de vida por medio da diversión, o deporte e a aventura.

