

COÑECE A MODALIDADE DE REMO EN BANCO FIXO

1. CONTEXTUALIZACIÓN DA ACTIVIDADE

Entraremos en contacto co mar a través dunha práctica tradicional que se converteu en deportiva: o remo en banco fixo.

2. ÁMBITO XEOGRÁFICO

Dirixida a nenos e nenas dentro do ámbito de Xogade, no concello de Cangas do Morrazo.

3. TEMPORIZACIÓN

Abril e maio, en horario de 09:00 a 14:00 h.

4. OBXECTIVOS XERAIS

- Coñecer e practicar o deporte do remo na auga.
- Relacionar a actividade física, a saúde e o medio natural.
- Desenvolver condutas de respecto ao medio ambiente.
- Aprender a valorar os riscos da actividade no medio natural.
- Participar e comprometerse en todos os aspectos de preparación da actividade.

5. CONTIDOS

- Partes dun barco, tipos de embarcacións e remos.
- O remo como deporte.
- Técnica de remo, orientacións e exercicios, en foso acuático.
- Normas básicas para o desenvolvemento de actividades no medio natural.
- Prevención de lesións e accidentes máis comúns.
- Bautismo de mar.

6. ESTRUTURACIÓN DA ACTIVIDADE

O programa desenvólvese nunha única sesión.

Dividiranse aos escolares en catro grupos. A cada grupo asignaráselle unha estación de entre: ergómetros, hagar, foso e bautismo de mar. Os alumnos irán rotando de estación cada 45 minutos, de modo que completen todas as estacións en 3 horas.

7. MATERIAIS

Medios técnicos: local para sesión teórico-práctica de remoergómetro, foso acuático para a aprendizaxe da técnica de remo. Lancha pneumática de seguridade.

Equipos: embarcacións e remos da modalidade de banco fixo: batel, traíñeriña e traíñeira. Esparto para estrobos.

Accesos: embarcadoro flotante para botar embarcacións e realizar o bautismo de mar.

8. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Este programa está orientado a grupos de 4º a 6º de Primaria, aínda que é adaptable ata 2º da ESO. Os grupos serán de entre 50 e 100 alumnos por visita.

9. INSCRIPCIÓN E INFORMACIÓN

Club de Remo "Vila de Cangas"

Persoa de contacto: Iván García González.

Teléfono: 676 031 596

Enderezo electrónico: crviladecangas@hotmail.com