

Deportes de Agua: iniciación al remo.

JORNADA CEFOR 2015/16

1. “EL REMO EN EL ÁMBITO ESCOLAR”.

2. “EL APRENDIZAJE DEL REMO: EL REMOERGÓMETRO, SUS PARTES Y FUNCIONES”. PARTE PRÁCTICA.

3. “EVOLUCIÓN DEL REMO A LO LARGO DE LA HISTORIA. NORMATIVA Y REGLAMENTACIÓN. EMBARCACIONES DE BANCO FIJO”. PARTE PRÁCTICA.

4. “TÉCNICA DE REMO BÁSICA. EL CICLO DE LA PALADA”. PARTE PRÁCTICA.

5. “TIERRA Y MAR”. PARTE PRÁCTICA.



Deportes de Agua: iniciación al remo.

PROGRAMA DEL CURSO (miércoles 30 de marzo)

Ponencia de Iván García González

- El remo en el ámbito escolar.

Ponencia de Marta Cochón Rial

- El aprendizaje del remo: el remoergómetro, sus partes y funciones.

PARTE PRÁCTICA

- Aprender a remar en remoergómetro. Coordinación y técnica de remo.
- Realizar competiciones lúdico – recreativas.



Deportes de Auga: iniciación ao remo

PROGRAMA DEL CURSO (jueves 31 de marzo)

Ponencia de María José Bermúdez Herbelo

- Evolución del remo a lo largo de la historia.
- Normativa y reglamentación.
- Embarcaciones de banco fijo.

Ponencia de Cándido Bernárdez Cabanelas

- Técnica de remo básica, el ciclo de la palada.

PARTE PRÁCTICA

- Visita al hangar. Embarcaciones de banco fijo y remos.
- Foso acuático. Coordinación y técnica de remo.



Deportes de Agua: iniciación al remo

PROGRAMA DEL CURSO (sábado 2 de abril)

PARTE PRÁCTICA

TIERRA

- Remoergómetro. Practicar el remo.
- Foso acuático. Practicar el remo.

MAR

- Elaboración de estrobos.
- Calentamiento específico de remo.
- Bautismo de mar.
- Conocer y practicar remo en banco fijo.
- Coordinación y técnica de remo.



Objetivos en el ámbito escolar

OBJETIVOS

1. Conocer el deporte del remo y sus posibilidades de aprendizaje y práctica.
2. Aprender las normas y reglas básicas del remo de banco fijo.
3. Familiarizarse con el material específico de este deporte.
4. Diseñar propuestas de juegos y actividades motrices que faciliten la práctica del remo.



CONTENIDOS EN EL ÁMBITO ESCOLAR

CONTENIDOS

1. Evolución del remo a lo largo de la historia.
2. Conocimiento del reglamento y técnica de remo básica.
3. Conocimiento del vocabulario específico de remo en banco fijo.
4. Manejo del material específico de este deporte: remoergómetro, foso y embarcaciones de banco fijo.
5. Realización de actividades prácticas, mediante juegos, para la iniciación al remo.
6. Estrategias metodológicas para fomentar la práctica de este deporte entre el alumnado.





¿Qué es el remo?

Deporte que consiste en **competir en velocidad con embarcaciones movidas a remo por varios tripulantes**, que van sentados de espaldas al sentido de la marcha.

“En el deporte del remo siempre se utiliza un punto de apoyo para remar”.



¿Qué es el remo como deporte?



- Es un **deporte tradicional**.
- Como deporte tradicional en la modalidad de banco fijo, se practica en el norte de España. Podemos enmarcarlo dentro del Currículo escolar, en el bloque de juegos y deportes, como un **deporte autóctono**.
- El remo de banco fijo es resultado de **tradición marinera**. Hoy en día la Industria conservera y las Cofradías de pescadores están vinculadas a este deporte. Vila de Cangas – Frigoríficos del Morrazo, Tirán – Pereira, Chapela – Fandicosta.



¿Cómo introducir el deporte del remo en el ámbito escolar?

- A través del **Programa Xogade**. “Coñece o Meu Club”
- Hay una amplia oferta de actividades deportivas en el ámbito local y **Deporte Escolar** es el nexo de unión entre los clubes y federaciones deportivas, con los centros escolares.
- En la web de Xogade + Xunta.es, a través de la inscripción del centro educativo y del menú Programa “Coñece o Meu Club” accedes a un listado en el que seleccionas la provincia y la localidad. Donde encontrarás todos los **clubes deportivos registrados** en el programa, con su responsable o contacto para solicitar que preste sus servicios al centro.



¿Dónde puedes entrar en contacto con este deporte en el ámbito escolar?

EN EL CENTRO ESCOLAR.

- A través del Programa “Coñece o Meu Club”
- A través de las actividades de promoción de remo, utilizando los ergómetros.



EN LAS INSTALACIONES DEL CLUB DE REMO

- A través del Programa “Coñece o Meu Club”
- Realizando una visita a las instalaciones deportivas, utilizando el foso y las embarcaciones.



¿Por qué introducir este deporte en el ámbito escolar?

- Porque es un deporte tradicional, **propio y autóctono**.
- Existe un club deportivo que ofrece **actividades guiadas** a los centros escolares, para conocer este deporte.
- Está dentro del **Plan estratégico de Deporte Escolar** de la Xunta de Galicia.



¿Cuándo se promociona este deporte en el ámbito escolar?

- A partir de 5º de curso de E.P., hasta 4º curso de la E.S.O.
- Cada deporte en función de sus características, tiene una **edad de iniciación más apropiada** y en nuestro deporte coincide con la edad en que estimulados están para **probar, experimentar y competir**.
- Edad de iniciación correspondiente a las categorías alevín, infantil.



Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los monitores a los centros

Remo - Base

Asegurar el relevo generacional

El Vila trabaja en los colegios para recomponer la cantera del remo cangués

06.04.2013 | 13:16

F.G.S. - CANGAS El Club de Remo Vila de Cangas quiere coger fuerzas después de pasar un momento duro al ver como un tornado dañaba el tejado de la nave de deportes náuticos, dejaba a la intemperie parte del gimnasio e incluso rompía su mayor embarcación. La intención de la entidad es aprovechar la mala suerte sufrida en diciembre como punto de inflexión. La directiva centra su trabajo en la cantera, de modo que la trainera absoluta se nutra de remeros formados en el propio club. "Por alguna razón, en Cangas se rompió la transmisión generacional de este deporte tradicional, y estamos trabajando en volver a aficionar a los pequeños", explica el directivo Iván García. Señala orgulloso que las categorías inferiores de la entidad cuentan con 29 remeros con una abanico de edad de entre 11 y 16 años y entrenan unos tres días a la semana. Tendrán una buena prueba hoy mismo durante la Bandeira Concello de Cangas de Bateis.



Los canteranos del Club de Remo Vila de Cangas, durante el entrenamiento del jueves. // Gonzalo Núñez

"La trainera absoluta, que sale conjuntamente con el Club do Mar de Bueu, tiene una media de edad de más de 30 años. Hay que rejuvenecerla pero eso exige un trabajo continuado durante años", explica García.

Con el objetivo de sentar las bases para los futuros éxitos del remo cangués, los responsables del Vila realizan charlas en los colegios. "Fue un logro incluir esta disciplina en las escuelas municipales de deportes". En julio y agosto, por tercera vez, realizarán unos cursillos para jóvenes que, en su mayoría, deciden continuar en el club.

A diferencia de Moaña, el remo ha perdido gran parte de su tradición en Cangas, y recomponerla no es tarea fácil. Tendrán que pasar unos años hasta que se empiece a ver el fruto de tanto trabajo. De momento, y gracias a entrar en el programa "Xogade", de la Xunta, 280 alumnos del IES Rodeira podrán conocer de cerca como trabajan los remeros del Club de Remo Vila de Cangas.



Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los monitores a los centros



CONTENIDOS

- Charla explicativa.
- Remoergómetro.
- Pruebas físicas.



Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

PEREIRO

El Vila lleva la cantera a las aulas

Un total de 140 alumnos del IES Rodeira visitaron ayer las instalaciones del club

Redacción | Cangas | 22.06.2013 | 11:35

El Club de Remo Vila de Cangas abrió ayer sus puertas para acoger la visita de 140 alumnos del IES Rodeira. Lo hizo dentro del programa “Coñece o teu clube”, auspiciado por el plan Xogade de la Xunta de Galicia, y con la clara intención tanto de acercar a los más jóvenes el trabajo realizado por los deportistas de la entidad, como para captar nuevos talentos con los que engrosar sus categorías inferiores.

Fue una jornada dedicada única y exclusivamente a la formación. Durante toda la mañana, los estudiantes del centro cangués se acercaron por las instalaciones de la entidad en tres turnos. Allí los recibieron 12 monitores del club, que distribuyeron a los participantes para visitar las cuatro zonas en las que fue dividido el itinerario: foso, remoergómetros, bateles y vídeo. En las dos primeras los alumnos del IES Rodeira pudieron comprobar el trabajo dentro de la nave de los remeros, para pasar luego al batel en una oportunidad de probarse dentro de la embarcación que algunos no desaprovecharon. “Ha sido todo un éxito porque es una experiencia mucho más divertida e interactiva que las visitas a los colegios”, apuntan desde el club.

El Vila de Cangas inicia el lunes los cursos de verano, orientados a alumnos de 5º y 6º de Primaria. La presentación e inscripciones serán a las 19.30 horas, y los cursos se extenderán durante los meses de julio y agosto varios días a la semana. El coste de la inscripción es de 20 euros e incluye seguro de responsabilidad civil y accidentes, así como una camiseta conmemorativa. para cada participante El número máximo de plazas es de 50.



Los escolares se probaron en un batel del club.

CONTENIDOS

FOSO

Piscina entrenamiento técnica de remo.

ERGOMETROS

Pruebas clasificatorias remo indoor escolar

HANGAR y VIDEO

Embarcaciones y remos.
Visualización video.

PANTALÁN

Embarcar en trainera.

Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

HANGAR

Embarcaciones y remos.



Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

GIMNASIO

Calentamiento previo a pruebas físicas.



Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

ERGÓMETRO

Pruebas clasificatorias remo indoor escolar.



Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

FOSO

Técnica de remo, el ciclo de la palada.



Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

PANTALÁN

Bautismo de mar, embarcar en trainera.



Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

DESPEDIDA.

Foto de despedida



¿Cómo llevar este deporte al ámbito escolar?

Formación del profesorado.

Cesión de material a los centros.

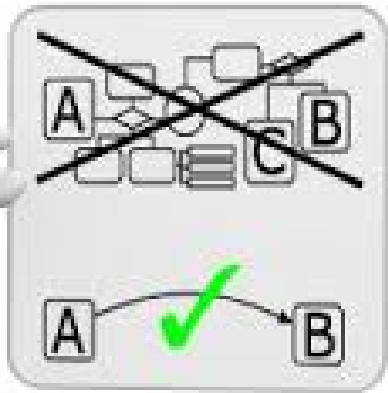
SESIONES ESPECÍFICAS DE REMO.

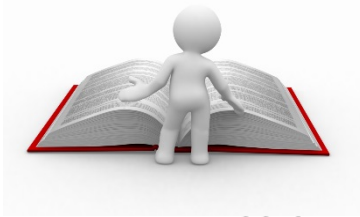
UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

1. Conceptos generales. Conocer el remoergómetro, sus partes y funciones.
2. Aprender a *remar en remoergómetro*. Desarrollar la coordinación y la técnica de la remada.
3. Conocer y practicar *el remo de banco fijo*. Desarrollar la coordinación y la técnica de remo en banco fijo.

REMO DE BANCO FIJO. MANUAL DIDÁCTICO PARA LA INICIACIÓN.

4. Foso acuático. Coordinación y técnica de remo. *Aprender a remar en una embarcación de banco fijo.*





Universidad
del País Vasco



Euskal Herriko
Unibertsitatea

eman ta zabal zazu



GOBIERNO
de
CANTABRIA
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,
CULTURA Y DEPORTE



Gipuzkoako Foru Aldundia



REMO DE BANCO FIJO.
Manual didáctico para la iniciación.

©
Diputación Foral de Guipuzcoa.
- Luis Mari Zulaika Isasti.



UNIDAD DIDÁCTICA REMO ©
Gobierno de Cantabria (Consejería de Educación)

- José María Gómez Bedia.
- Víctor Mazón Cobo.
- Miguel Angel Carriles Bedia.
- Juan Castañedo Trueba.



PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR.

HOMOLOGAR, NORMALIZAR y MUTUALIZAR.

- Por un lado las Visitas a los centros escolares que venimos realizando, pasaríamos a denominarlo: **EL REMO EN LA ESCUELA.**
- Las Visitas de los centros escolares a nuestro club, pasaríamos a denominarlo: **CONOCE LA MODALIDAD DE REMO EN BANCO FIJO.**
- Por el mismo motivo la organización de los cursillos de verano, que realizamos fuera del horario lectivo, pasaríamos a denominarlo: **CONOCE EL REMO COMO DEPORTE.**
- La organización del remo indoor escolar, se realizaría dentro del periodo de actividades de deporte escolar y pasaríamos a denominarlo: **JORNADA FINAL REMO INDOOR.**



De acuerdo con esto, podemos establecer distintos niveles en la introducción de este deporte en el ámbito escolar...

Primer Nivel

- PROGRAMA XOGADE “COÑECE O MEU CLUB”.

Segundo Nivel

- SESIONES ESPECÍFICAS DE REMO.

Tercer Nivel

- FORMACIÓN DEL PROFESORADO.

- CESIÓN DE MATERIAL A LOS CENTROS.

Cuarto Nivel

- HOMOLOGAR, NORMALIZAR Y MUTUALIZAR LAS ACTIVIDADES PROPIAS.

- DEPORTE ESCOLAR - XUNTA DE GALICIA.



REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.

CAMPEONATO REMOERGOMETRO ESCOLAR

Participan en la jornada final los deportistas clasificados de todos los centros del Concello en categoría: alevín, infantil y cadete, en modalidad masculina y femenina.



I CAMPEONATO DE REMOERGOMETRO ESCOLAR

CLUB DE REMO "VILA DE CANGAS" 21 de Xuño as 11:00h, no Pavillón do IES RODEIRA

CEIP NAZARET - CANGAS
CEIP A RUA
CEIP SAN ROQUE
CEIP COIRO- CASTRILLÓN
CEIP ESPIÑEIRA-ALDAN
CPR COMPAÑIA DE MARIA
CPR CASA DE LA VIRGEN
IES MARIA SOLIÑO
IES MONTE CARRASCO
IES RODEIRA



REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.

Mes y medio de intenso trabajo en los colegios

19.06.2014 | 01:20

El Campeonato Escolar de Remoergómetro del sábado será el colofón a un intenso trabajo por parte del club en una decena de los trece centros educativos de Cangas. La idea fue puesta en marcha a principios de mayo para ofrecer a los colegios del municipio una actividad diferente a través de la cual pudiesen captarse jóvenes para engordar la cantera del club, pero también para alimentar la afición al remo. De este modo, y para facilitar las cosas, el club desplazó a sus monitores a los distintos centros para realizar las pruebas en ellos aprovechando las horas lectivas. En el caso de los CEIP de San Roque y Nazaret, las pruebas se realizaron en las propias instalaciones del Vila de Cangas en sendas visitas de los escolares.

"Tenemos mucha ilusión en esto. Siempre intentamos buscar algo diferente y creo que ha sido un éxito, ya que contamos con duplicar e incluso triplicar la gente que hace cursos de verano con nosotros", afirma Iván García.



Rodeira acoge el sábado la fase final con los 200 mejores escolares de Cangas

El torneo se disputará en las categorías alevín, infantil y cadete, masculino y femenino

César Collarte | Cangas | 19.06.2014 | 01:20

El pabellón de Rodeira acoge el próximo sábado la fase final del primer Campeonato de Remoergómetro Escolar que organiza el Club de Remo Vila de Cangas y en el que han tomado parte diez centros




Camilo Nores, Francisco Soliño e Iván García en la presentación del evento. #GoscaloNorte

educativos del municipio a lo largo de las últimas semanas. La competición fue presentada ayer en un acto al que asistieron el presidente del club, Camilo Nores; el vocal Iván García; y el concejal de Deportes, Francisco Soliño, y se desarrollará de 11 a 14 horas.

En total serán 192 los jóvenes que compitan en la fase final del torneo, que se disputará en las categorías alevín (5º y 6º de Primaria), infantil (1º y 2º de la ESO) y cadete (3º y 4º de la ESO), tanto en hombres como en mujeres. Son los alumnos que han obtenido los mejores tiempos en las clasificatorias que se celebraron en sus respectivos centros, unas pruebas en las que acabarán tomando parte alrededor de 940 personas de los IES Monte Carrasco, María Soliño e IES Rodeira, de los colegios Compañía de María, A Rúa, San Roque, Nazaret, Castrillón Coiro, Casa da Virxe e Espiñeira, en Aldán. La última de las clasificatorias se disputa mañana en el IES Rodeira con 292 alumnos, aprovechando ya para montar toda la instalación necesaria para la celebración del torneo al día siguiente.

El Vila de Cangas instalará un total de 16 remoergómetros en el pabellón de Rodeira. Ocho de ellos serán para calentamiento y los ocho restantes para la propia competición. Así, habrá 32 competidores en cada categoría, repartidos en cuatro tandas. Los ocho mejores se clasificarán para la final. Los tres primeros clasificados en cada una de las categorías se llevarán una medalla y un ejemplar del libro "Club de Remo Vila de Cangas 1986-2011", mientras que el ganador se llevará una camiseta técnica Concept2.

 Concept2 España compartió un enlace.
19 de mayo · 🌐

El Vila de Cangas prepara el primer Torneo Escolar:

Más de un millar de alumnos de centros educativos de Cangas tomarán parte en la primera edición del Campeonato de Remoergómetro Escolar que organiza el Club de Remo Vila de Cangas. Al menos ésas son las previsiones de la entidad canguesa, que llevará esta iniciativa a nueve centros escolares con el claro objetivo de acercar el deporte del remo a los jóvenes y captar talentos para continuar engrosando su cantera.

<http://www.todoremo.com/noticias/2014/5/9/remo-ergómetro/73417info.html#.U3mjzfldX-N>



El Vila de Cangas prepara el primer Torneo Escolar, Remo Ergómetro - www.todoremo.com

Noticias El Vila de Cangas prepara el primer Torneo Escolar, El campeonato reunirá a un millar de...

I REMO INDOOR ESCOLAR 2014

Competición intercentros remoergómetro.



REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.

REMO - II Campeonato Escolar de Remo Indoor

El Vila de Cangas espera 1.200 participantes

La iniciativa cuenta con los 13 centros del municipio a La final será el 20 de junio

Redacción | Cangas | 29.05.2015 | 02:27

El Club de Remo Vila de Cangas confía en incrementar la participación en la segunda edición del Campeonato Escolar de Remo Indoor y alcanzar los 1.200 deportistas. Ése es el objetivo de una iniciativa que ya está en marcha y que tendrá su culminación el 20 de junio con la disputa de la fase final, en la que deberán participar los 260 alumnos con mejor marca en sus respectivas categorías.

El club ha conseguido contar con la presencia de los 13 centros escolares de Cangas (San Roque, O Hío, Espiñeira, Nazaret, A Rúa, Coiro, Eduardo Pondal, Sagrada Familia, Casa da Virxe, Compañía de María y los IES de Montecarrasco, María Soliño y Rodeira). Esta semana los alumnos de Montecarrasco y Casa da Virxe ya disputaron las clasificatorias en la nave del Vila de Cangas y centros como A Rúa, Coiro o Casa da Virxe lo harán la próxima semana. La novedad estará en que la final se disputará con 10 remoergómetros en lugar de 8.



Alumnos de varios centros escolares en su visita esta semana a las instalaciones del Vila de Cangas.

Casi 300 niños, en la final de remo "indoor" de Cangas

Miguel Pousa y María Lorenzo se imponen en la categoría cadete

Redacción | Cangas | 21.06.2015 | 02:50

Hasta 260 escolares de 5º y 6º de Primaria y de ESO de todo Cangas compitieron ayer en el segundo Campeonato de Remo Indoor del concello, organizado por el Club de Remo Vila de Cangas. Las pruebas clasificatorias se habían realizado en los 13 centros escolares del municipio, con remoergómetro. Participaron 1.155 alumnos en un evento que tiene como objetivo animar a los niños de la villa a practicar regularmente el remo en el club cangués.



Un momento del campeonato de ayer. // Gonzalo Núñez

Este año, además de una cuota por centro, se estableció una marca mínima para acceder a la final. Por eso, las finales de ayer estuvieron mucho más reñidas.

En categoría cadete ganó Miguel Pousa del Sagrada Familia con un tiempo de 1.29,3. En femenino se impuso María Lorenzo, del IES Monte Carrasco, con 1.47,7.

En infantil masculino ganaron Hugo Paz y Paola García, ambos del Monte Carrasco. En alevín se impusieron Raúl Estévez (Casa de la Virgen) y Eva María Paz (Castrillón).



REMO INDOOR ESCOLAR 2015

Competición intercentros remoergómetro.



Escuela de remo. Cursillo de Verano



AÑO ESCOLAR ACTIVIDADES	2011/2012	2012/2013	2013/2014	2014/2015	2015/2016
Nº CURSILLISTAS	12	19	23	45	45
SESIONES ESPECÍFICAS DE REMO					IES M. CARRASCO 4 SESION UDR/RBF 50 ALUMNOS 1º ESO
EXHIBICION REMO I REMO OUTDOOR				I REMO OUTDOOR EXHIBICION REMO	II REMO OUTDOOR EXHIBICION REMO MASTER CLASS
CAMP. ERGOMETRO INDOOR ESCOLAR			I REMO INDOOR ESCOLAR. 950 – 192	II REMO INDOOR ESCOLAR. 1500 – 260	III REMO INDOOR ESCOLAR. 1500 – 260
PROGRAMA XOGADE COÑECE O MEU CLUB		1 CENTRO 140 ALUMNOS	2 CENTROS 90 ALUMNOS	4 CENTROS 300 ALUMNOS	6 CENTRO 700 ALUMNOS
PROGRAMA XOGADE VISITAS AL CENTRO	4 CENTROS	6 CENTROS	8 CENTROS	9 CENTROS 1200 ALUMNOS	7 CENTROS 800 ALUMNOS
CEFORE					INIC. DEPORTES DE AGUA: JORNADA REMO
MEDALLERO CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE REMO				1 MEDALLA NACIONAL BATELES	1 MEDALLA NACIONAL ERGOMETRO ¿+ 1? BATELES
PROYECTOS en EJEC.	<u>PROYECTO 2012/13</u> -COÑECE O MEU CLUB	<u>PROYECTO 2013/14</u> -CAMP. ERGOMETRO ESCOLAR	<u>PROYECTO 2014/2015</u> -REMO OUTDOOR	<u>PROYECTO 2015/2016</u> - 4 SESIONES REMO -CEFORE: 12h. Remo -MASTER CLASS	<u>PROYECTO 2016/2017</u> -HOMOLOGACIÓN XUNTA -CEFORE: 20h. Remo -REMO INDOOR COM
MONITORES	2	10-12	10-15	10-15	Mas de 20



CLUBES DE REMO EN RIAS BAJAS



Río Miño

- CLUB DE REMO DO MIÑO (Tui)
- CLUB DE REMO TUI (Tui)
- CLUB DE REMO ROBALEIRA (A Guardia)
- C.R. NAUTICO CASTRELO DO MIÑO (Castrelo do Miño)

Ría de Pontevedra

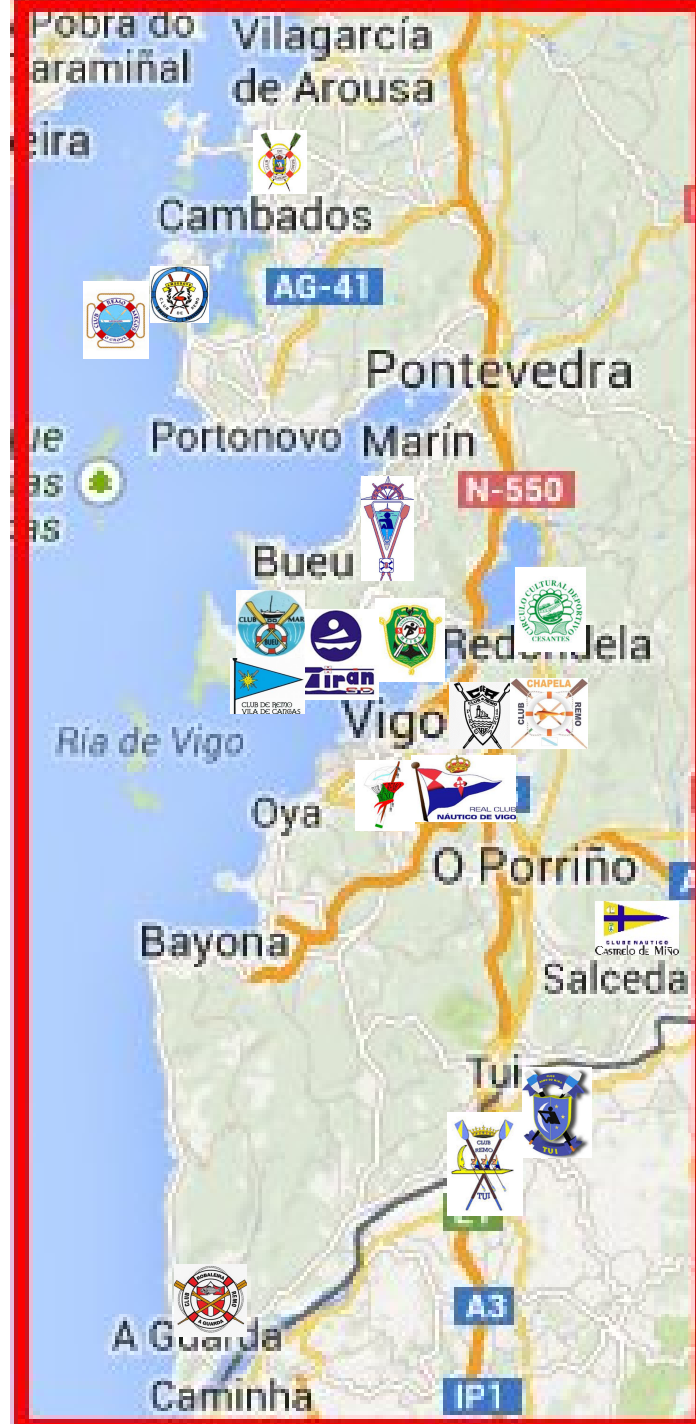
- CLUB DE REMO RÍA DE MARÍN (Marín)
- CLUB DO MAR DE BUEU (Bueu)

Ría de Vigo

- CLUB DE REMO VILA DE CANGAS (Cangas del Morrazo)
- SOCIEDAD DEPORTIVA SAMERTOLAMEU (Meira - Moaña)
- SOCIEDAD DEPORTIVA TIRÁN (O Con – Moaña)
- REAL CLUB NAUTICO DE VIGO (Vigo)
- CLUB DE REMO VIRXE DA GUÍA (La Guía – Vigo)
- CLUB DE REMO CHAPELA (Chapela – Redondela)
- CLUB DE REMO CORUXO (Vigo)
- C.C.D. CESANTES (Redondela)

Ría de Arosa

- CLUB DE REMO MECOS (O Grove)
- AMEGROVE CLUB DE REMO (O Grove)
- CLUB DE REMO VILAXOAN (Vilagarcía de Arousa)





CLUBES DE REMO EN RIAS ALTAS

Ría de Ferról

- C.R. MUGARDOS (Mugardos)
- C.R. A CABANA – FERROL (Ferrol)
- C.R. SAN FELIPE (Ferrol)
- C.R. NARÓN (Narón)

Ría de La Coruña

- C.D. MARIÑEIRO DE MERA (Mera – Oleiros)
- CLUB REGATAS PERILLO (Perillo –Oleiros)

Ría de Cedeira

- CLUB DE REMO CEDEIRA (Cedeira)

Ría de Ares

- CLUB DE REMO ARES (Ares)

Ría de Muros y Noia

- CLUB DE REMO MUROS (Muros)
- A. D. ESTEIRANA DE REMO (Esteiro – Muros)

Ría de Arosa

- CLUB DE REMO RIANXO (Rianxo)
- CLUB DE REMO CABO DA CRUZ (Boiro)
- CLUB DE REMO PUEBLA (Pobra do Caramiñal)
- CLUB DE REMO NAUTICO DE RIVEIRA (Riveira)

Ría de Viveiro

- C.R. CELEIRO (Celeiro)

Ría del Eo

- C.R. RIBADEO (Ribadeo)

Rías Altas



REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.

QUE ES CONCEPT2 VERMONT?

- Son las máquinas de remo para entrenamiento indoor más populares, utilizados de modo profesional y aficionado.
- Los remoergómetros usados en competiciones oficiales y la provienen de Vermont USA.



concept 2®



REMO INDOOR ESCOLAR

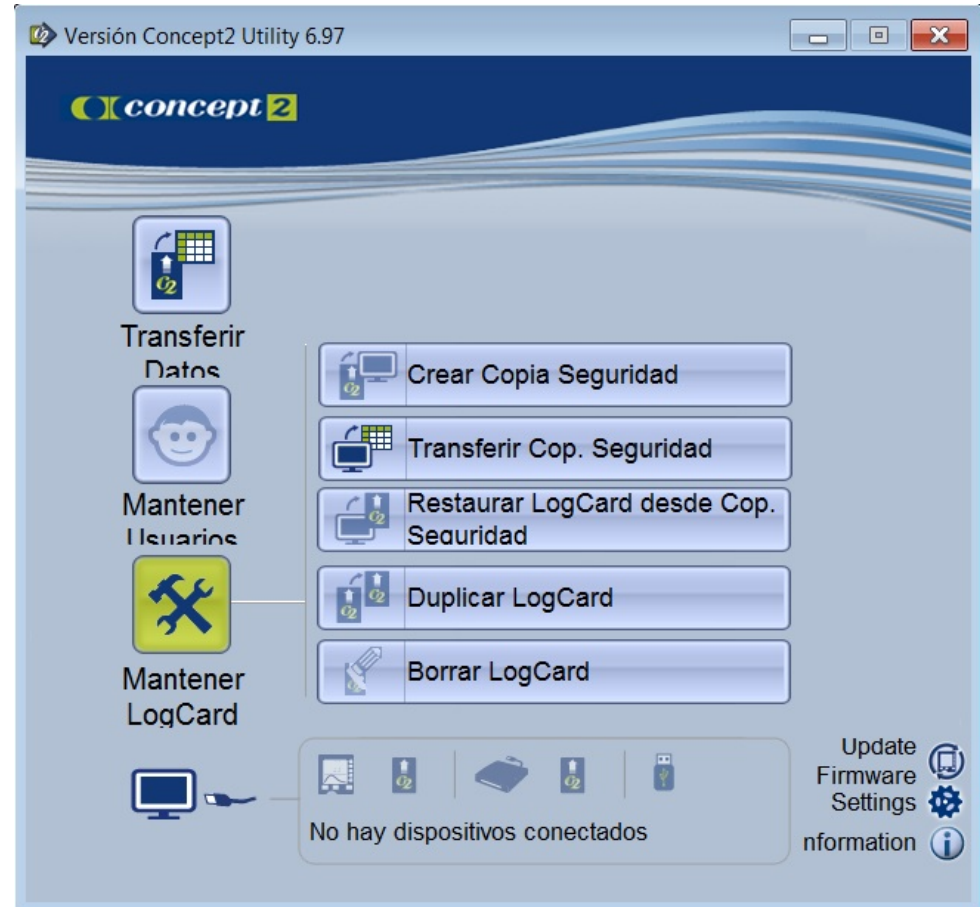
Competición intercentros remoergómetro.

CAMPEONATO REMOERGOMETRO ESCOLAR

Mantenimiento software, a través de **Concept2 Utility**, podemos actualizar el firmware del monitor



concept 2



REMO INDOOR ESCOLAR

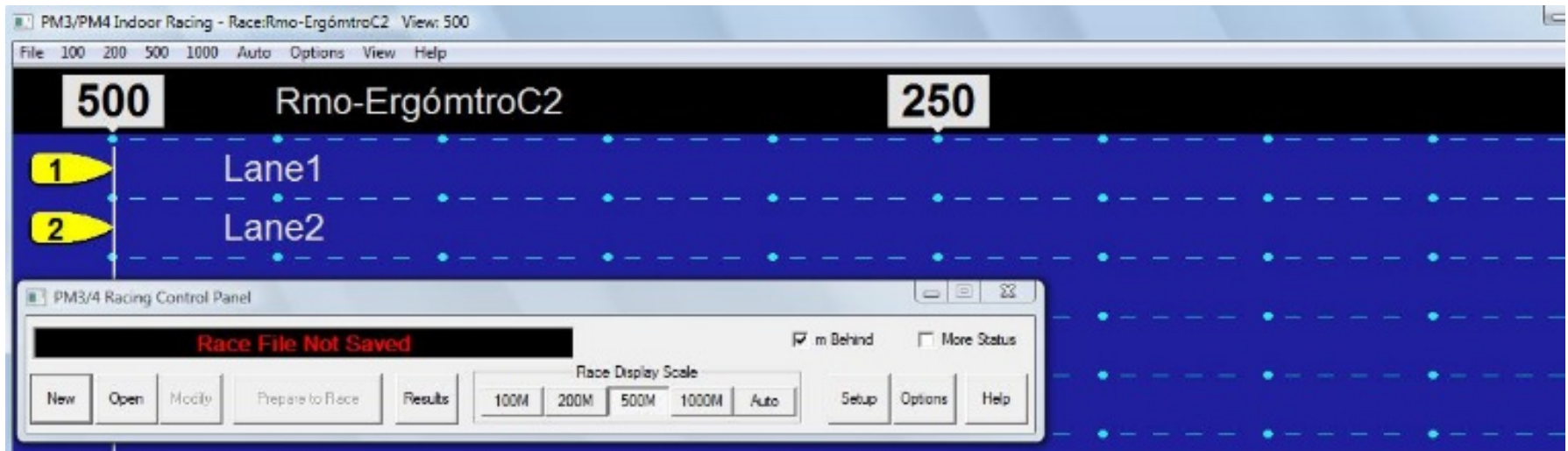
Competición intercentros remoergómetro.

CAMPEONATO REMOERGOMETRO ESCOLAR

A través de la aplicación **Venue Racing** de Concept2, podemos realizar competiciones de remo indoor.



concept 2



REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.




PM3/PM4 Indoor Racing - Race:Rem Erg C2 View: 100

File 100 200 500 1000 Auto Options View Help

Rem Erg C2 50

1 Participante N° 1

2 Participante N° 2



Prepare to Race

1 - READY
2 - ATTENTION
3 - ROW

PM3/4 Racing Control Panel

Ready to Start the Race

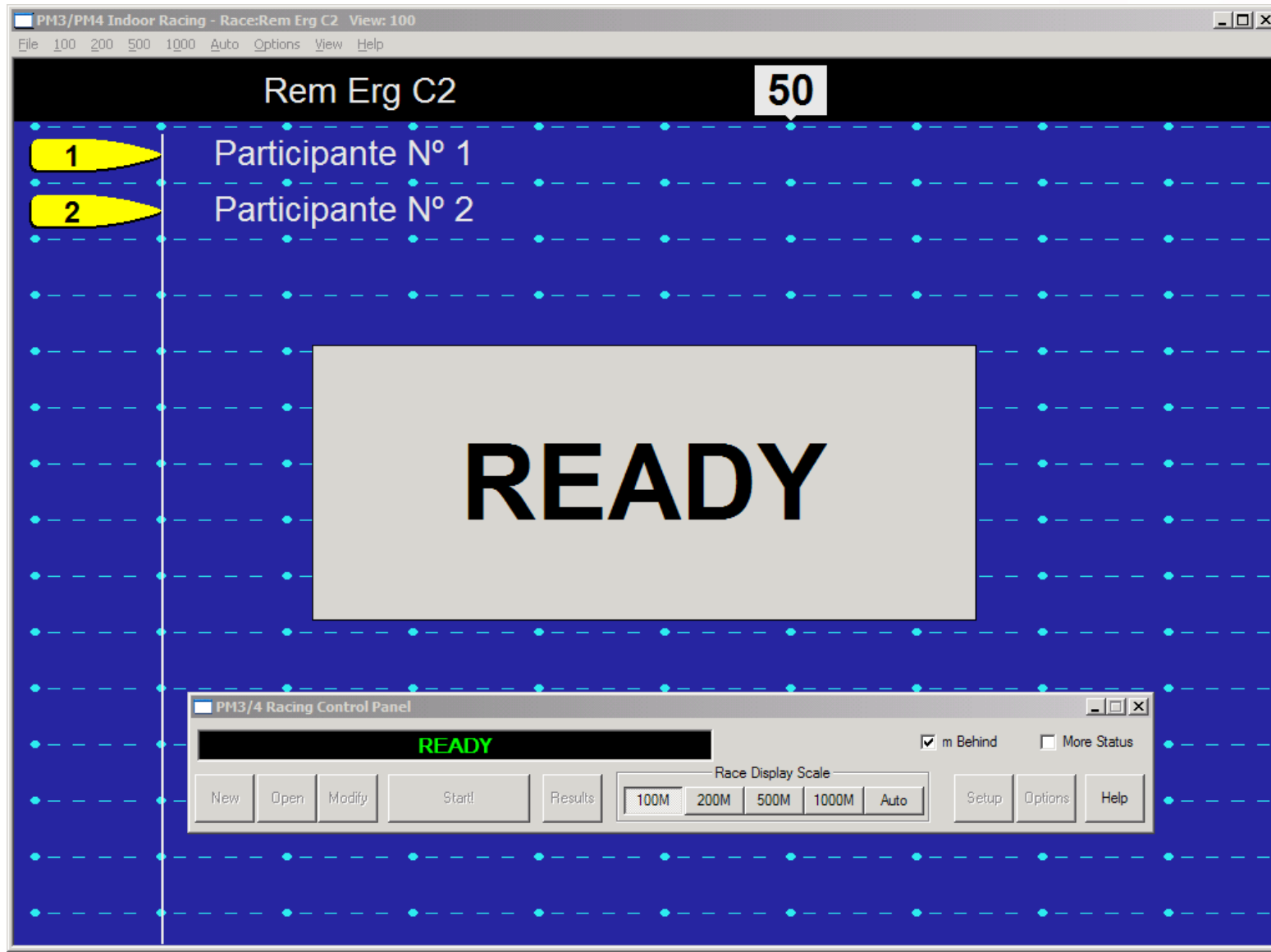
m Behind More Status

Race Display Scale

New Open Modify Start! Results 100M 200M 500M 1000M Auto Setup Options Help

REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.



The screenshot displays the PM3/PM4 Indoor Racing software interface. The main window is titled "PM3/PM4 Indoor Racing - Race:Rem Erg C2 View: 100". The interface shows a race in progress for "Rem Erg C2" with a distance of 50 meters. Two participants are listed: "Participante N° 1" and "Participante N° 2". A large "READY" message is displayed in the center of the screen. The background is a blue grid with a white vertical line on the left. A "PM3/4 Racing Control Panel" window is open at the bottom, showing a "READY" status and various control buttons.

PM3/PM4 Indoor Racing - Race:Rem Erg C2 View: 100

File 100 200 500 1000 Auto Options View Help

Rem Erg C2 50

1 Participante N° 1

2 Participante N° 2

READY

PM3/4 Racing Control Panel

READY

m Behind More Status

Race Display Scale

New Open Modify Start Results 100M 200M 500M 1000M Auto Setup Options Help

REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.



PM3/PM4 Indoor Racing - Race: Rem Erg C2 View: 100

File 100 200 500 1000 Auto Options View Help

Rem Erg C2 50

1 Participante N° 1

2 Participante N° 2

ATTENTION

PM3/4 Racing Control Panel

ATTENTION m Behind More Status

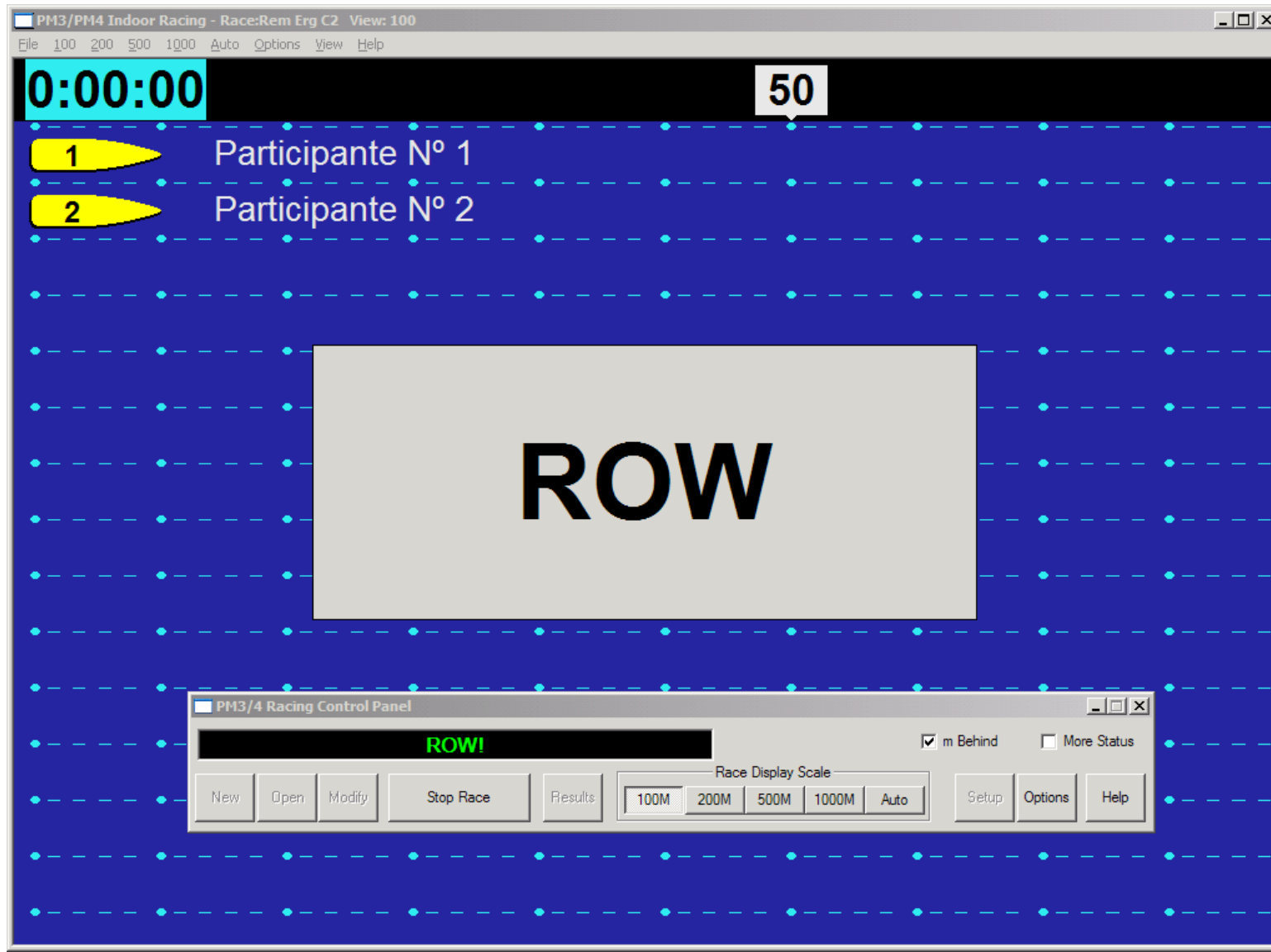
New Open Modify Start! Results

Race Display Scale 100M 200M 500M 1000M Auto

Setup Options Help

REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.



The screenshot displays the PM3/PM4 Indoor Racing software interface. The main window title is "PM3/PM4 Indoor Racing - Race: Rem Erg C2 View: 100". The interface features a dark blue background with a grid of light blue dots. At the top left, a digital timer shows "0:00:00". At the top right, a white box displays the number "50". Below the timer, two yellow arrow-shaped icons labeled "1" and "2" represent participants, with "Participante N° 1" and "Participante N° 2" listed next to them. A large grey rectangular box in the center contains the text "ROW" in bold black letters. At the bottom, a "PM3/4 Racing Control Panel" window is open, showing a green "ROW!" indicator, a "Race Display Scale" with buttons for "100M", "200M", "500M", "1000M", and "Auto", and various control buttons like "New", "Open", "Modify", "Stop Race", "Results", "Setup", "Options", and "Help".

PROGRAMA DEPORTE ESCOLAR

CURSO CEFORE: 20 HORAS 2016/17

- 1. “EL REMO EN EL ÁMBITO ESCOLAR”**
- 2. “PARTE I. ERGÓMETRO”. PRÁCTICA.**
- 3. “PARTE II. REMOERGÓMETRO”. PRÁCTICA.**
- 4. “REMO. CARACTERÍSTICAS GENERALES”. PRÁCTICA.**
- 5. “REMO. PARTE I. SU DIDÁCTICA”. PRÁCTICA.**
- 6. “REMO. PARTE II. SU DIDÁCTICA”. PRÁCTICA.**
- 7. “TIERRA Y MAR”. PRÁCTICA.**



Deportes de Agua: iniciación ao remo

PROGRAMA DEL CURSO 2017 (DIA 1)

1. “EL REMO EN EL ÁMBITO ESCOLAR”

- El remo en el ámbito escolar.
- Posibilidades para su práctica.
- Competiciones intercentros.

2. “PARTE I. ERGÓMETRO”

- Unidad didáctica para la enseñanza reglada: UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO.
- Sesión 1. Conceptos generales. Conocer el remoergómetro sus partes y funciones.

PARTE PRÁCTICA

- Desarrollo de la sesión 1. Formación para el profesorado en programa **Iniciación al remo.**



Deportes de Agua: iniciación ao remo

PROGRAMA DEL CURSO 2017 (DIA 2)

3. “PARTE II. REMOERGÓMETRO”

- Unidad didáctica para la enseñanza reglada: UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO.
- Sesión 2. Aprender a remar en remoergómetro. Desarrollar coordinación y la técnica de la remada.
- Sesión 3. Conocer y practicar el remo de banco fijo. Desarrollar la coordinación y la técnica de remo en banco fijo.

PARTE PRÁCTICA

- Desarrollo de la sesión 2. Formación profesorado en programa **Iniciación al remo.**
- Desarrollo de la sesión 3. Formación profesorado en programa **Iniciación al remo.**



Deportes de Agua: iniciación ao remo

PROGRAMA DEL CURSO 2017 (DIA 3)

4. “REMO. CARACTERÍSTICAS GENERALES”

- Historia.
- Embarcaciones de competición. Trainera. Componentes y materiales.
- El campo de regatas. Reglamento.

PARTE PRÁCTICA

- Visita al hangar. Embarcaciones de banco fijo y remos.

5. “REMO. PARTE I. SU DIDÁCTICA”

- Unidad didáctica para la enseñanza reglada. REMO DE BANCO FIJO: MANUAL DIDÁCTICO PARA LA INICIACIÓN.
- Sesión 4. Visita de las instalaciones “Conoce la modalidad de remo en banco fijo”.

PARTE PRÁCTICA

- Desarrollo sesión 4. Formación profesorado en programa **Iniciación al remo.**



Deportes de Auga: iniciación ao remo

PROGRAMA DEL CURSO 2017 (DIA 4)

6. “REMO. PARTE II. SU DIDÁCTICA”

- Técnica de la remada. Errores más habituales.
- Orientaciones para el proceso de aprendizaje. Estrategias psicológicas.

PARTE PRÁCTICA

- Foso acuático. Coordinación y técnica de remo.
- Ejercicios para trabajar la técnica.



Deportes de Agua: iniciación ao remo

PROGRAMA DEL CURSO 2017 (DIA 5)

PARTE PRÁCTICA

TIERRA

- Remoergómetro. Competición lúdico-recreativa.
- Foso acuático. Practicar el remo.

MAR

- Elaboración de estrobos.
- Calentamiento específico de remo.
- Bautismo de mar.
- Conocer y practicar remo en banco fijo. Coordinación y técnica de remo.



SESION 1. Conceptos generales.

OBJETIVOS

- Conocer el deporte del remo y sus posibilidades.
- Conocer las partes del remoergómetro y sus funciones.

CONTENIDOS

- El remo.
- Modalidades de remo.
- Clases de embarcaciones
- Posibilidades de practicar el remo.
- Vocabulario técnico.
- Conocer e identificar las distintas embarcaciones de banco fijo.



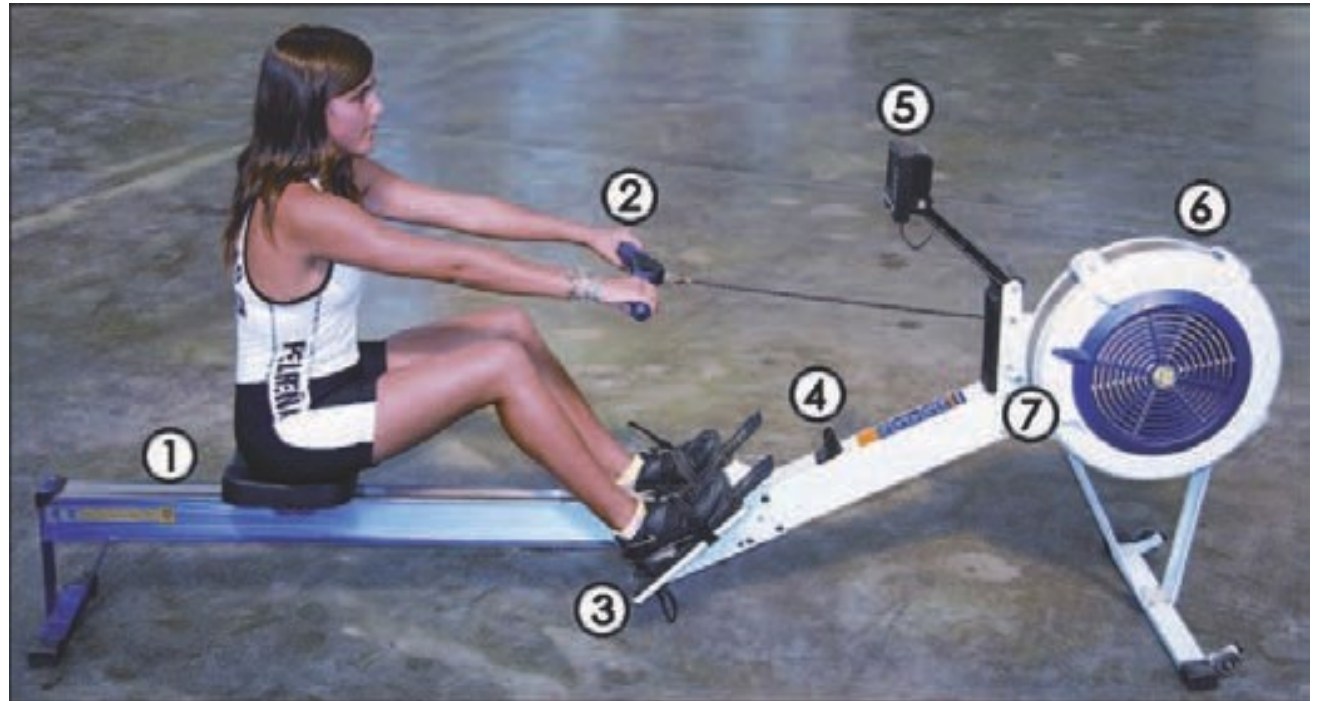
INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

- El remo, modalidades y clases de embarcaciones de banco fijo, vocabulario técnico y posibilidades de practicar el remo.
- Exposición por parte del monitor de remo de las características del remoergómetro, su importancia, no solo para el entrenamiento del remo, sino en muchos otros deportes y el abanico de posibilidades que ofrece el remo.
- Presentación marca y modelo del aparato que se va a utilizar y explicará sus diferentes partes y la función de cada una de ellas.

EXPLICACIÓN TEÓRICA Y CONTENIDOS DE LA SESIÓN

- El remoergómetro: ventajas para la práctica del remo.
- Partes del remoergómetro.
- Funciones de la pantalla del remoergómetro.

Descripción de las características técnicas del remoergómetro, de cada uno de los elementos y de las funciones de estos.
Prestando atención a la pantalla y sus funciones.



- PRÁCTICA:** IV. Práctica en remoergómetro. Demostración global del monitor.
V. Explicación breve de las funciones de la pantalla.
VI. Normas de uso del remoergómetro.



1. Conceptos generales

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR. (Demostración global)

- Actividades y juegos de iniciación para conocer el funcionamiento y normas de uso del remoergómetro, así como las funciones y utilidades de la pantalla.
- Durante la sesión se trabajará en equipo.
- Los alumn@s se agruparán por Tríos en función de su envergadura.
- En cada equipo se desempeñarán tres puestos por que sus componentes se rotarán.
- Se asignará un aparato a cada trío.

- EJERCICIOS:**
1. Mi amigo el ergómetro (toma de contacto)
 2. Cuenta atrás (tiempo simple)
 3. Ya remamos (distancia recorrida)
 4. Ritmo de palada.

SESION 2. Aprender a remar en remoergómetro.

OBJETIVOS

- Aprender a remar.
- Adquirir una buena técnica de remo.
- Distinguir las cuatro fases del ciclo de la palada.



CONTENIDOS

- El remo indoor, un deporte nuevo.
- El remoergómetro, sus partes y funciones.
- Vocabulario técnico.
- Técnica elemental: gestos técnicos

INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

- Explicación por parte del monitor de la técnica básica de este deporte, mencionando los grupos musculares que intervienen en el mismo, lo completo que es este ejercicio y la repercusión sobre el organismo y la salud general de quien lo práctica.
- Explicará las diferencias entre el ejercicio en banco móvil a banco fijo.
- También remarcará la importancia que tiene para la salud y el rendimiento deportivo la coordinación de los movimientos del cuerpo con la respiración.

SESION 2. Aprender a remar en remoergómetro.

EXPLICACIÓN TEÓRICA Y OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Adopción posición correcta.
- Ejecución de un agarre correcto empuñadura.
- Dominio de las cuatro fases de la palada.
- Ejecución coordinada de los movimientos del ciclo de la palada.
- Conocimiento de la práctica del remo en ergómetro.



JUEGOS INICIALES: 1. La Champa.
2. El Remopatín.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR.

EJERCICIOS: 1. El Murciélago.
2. El entubado.
3. Remo de brazos.
4. Remo de tronco y brazos.
5. Remo completo.
6. Stop – posición final
7. El tigre y la tortuga.
8. A ciegas

SESION 3. Conocer y practicar el remo de banco fijo.

OBJETIVOS

- Conocer el remo en banco fijo.
- Conocer y dominar las distintas fases de la palada.
- Conocer las distintas embarcaciones de banco fijo.

CONTENIDOS PARTE TEÓRICA

- El remo en banco fijo.
- El remoergómetro en posición de banco fijo.
- Clases de embarcaciones de banco fijo: batel, trainerilla y trainera.
- Posibilidades de la practica del remo cerca en Cangas.



INFORMACIÓN TÉCNICA Y OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- En esta sesión se explicarán las características fundamentales de banco fijo.
- Se comenzará la sesión con una explicación pormenorizada de las diferencias entre ambas modalidades. Especialmente en la “inmovilidad” de la bancada, circunstancia que condiciona el gesto técnico que ha de desarrollar el deportista al ejecutar la remada, pues no puede aprovechar la fuerza de las piernas.
- Explicará las variaciones que se han de introducir en la postura del remero cuando trabaja en banco fijo, respecto de las que empleaba en la remada de banco móvil.
- Demostración reposada sobre el ciclo de la palada en banco fijo.

SESION 3. Conocer y practicar el remo de banco fijo.

EXPLICACIÓN TEÓRICA Y OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Ejecución movimientos de forma coordinada y fluida de los movimientos propios del ciclo de la palada de remo en banco fijo.
- Conocimiento características que definen al remo de banco fijo.
- Diferenciación entre embarcaciones, remos, etc. de banco fijo.
- Adquisición de vocabulario marinerero.
- Conocimiento y disfrute de las posibilidades que ofrece la práctica del remo en general y cerca del domicilio.



DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- EJERCICIOS:**
1. Remo completo fijo.
 2. Tigre y tortuga fijos.
 3. ¿Fijo que no ves?

SESION 4. Aprender a remar en una embarcación de banco fijo.

OBJETIVOS

- Conocer las instalaciones deportivas de remo.
- Poner en práctica los conocimientos adquiridos.
- Evaluación conocimientos adquiridos.



CONTENIDOS

- El hangar: clases de embarcaciones.
- El foso: técnica de remo.
- Bautismo de mar: embarcar en trainera.
- Competición lúdico recreativa.

SESION 4. Aprender a remar en una embarcación de banco fijo.

EXPLICACIÓN TEÓRICA Y OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- El foso: ventajas utilización de esta instalación, para el aprendizaje de la técnica del remo.
- La Trainera: ejercicios de equilibrio, gesto técnico, maniobras y ensayos de velocidad y ritmo de palada.
- El remoergómetro: verificar conocimientos adquiridos.
- Evaluar el nivel de conocimientos adquiridos durante la Unidad Didáctica.



DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- Con esta actividad se pretende dar a conocer el deporte de remo y poner en práctica los conocimientos adquiridos por los alumnos, mediante la visita a las instalaciones del club de remo y la realización de los distintos talleres.

- EJERCICIOS:**
1. Remamos en el foso.
 2. Embarcamos en trainera.
 3. Competición remoergómetro.
 4. Exámen teórico.

