

C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REK. 896  
9-36.040.681



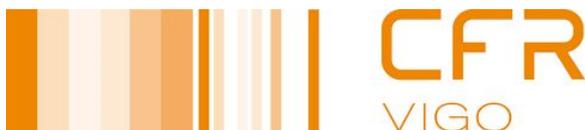
FRIGORÍFICOS DEL MORRAZO, S.A.



# Remo de banco fijo. Aplicaciones prácticas en la enseñanza

## CURSO CEFORE: 20 HORAS 2016/17

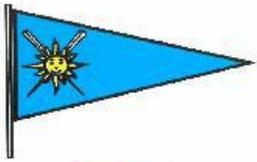
1. "EL REMO EN EL ÁMBITO ESCOLAR"
2. "PARTE I. ERGÓMETRO". PRÁCTICA.
3. "PARTE II. REMOERGÓMETRO". PRÁCTICA.
4. "REMO. CARACTERÍSTICAS GENERALES". PRÁCTICA.
5. "REMO. PARTE I. SU DIDÁCTICA". PRÁCTICA.
6. "REMO. PARTE II. SU DIDÁCTICA". PRÁCTICA.
7. "TIERRA Y MAR". PRÁCTICA.



XUNTA DE GALICIA  
PRESIDENCIA  
Secretaría Xeral para o Deporte



XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN  
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA



C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

# Remo de banco fijo. Aplicaciones prácticas en la enseñanza.

## PROGRAMA DEL CURSO (DIA 1)

### 1. “EL REMO EN EL ÁMBITO ESCOLAR”

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

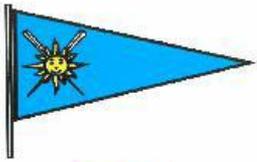
### 2. “PARTE I. ERGÓMETRO”

- 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 **Xogando co Mar**.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
Nº REX. 896  
Q-36.040.681

# Remo de banco fijo. Aplicaciones prácticas en la enseñanza.

## PROGRAMA DEL CURSO (DIA 2)

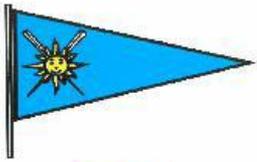
### 3. “PARTE II. REMOERGÓMETRO”

- 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 **Xogando co Mar**.
- Desarrollo de la sesión 3. Formación profesorado en programa **Xogando co Mar**.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
Nº REX. 896  
G-36.040.681



# Remo de banco fijo. Aplicaciones prácticas en la enseñanza.

## PROGRAMA DEL CURSO (DIA 3)

### 4. “REMO. CARACTERÍSTICAS GENERALES”

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

### PARTE PRÁCTICA

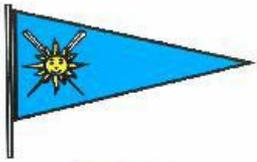
- Visita al hangar. Embarcaciones de banco fijo y remos.

### 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 **Xogando co Mar**.



C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REK. 896  
Q-36.040.681

# Remo de banco fijo. Aplicaciones prácticas en la enseñanza.

## PROGRAMA DEL CURSO (DIA 4)

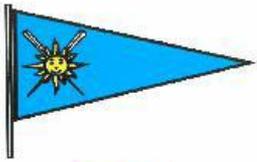
### 6. “REMO. PARTE II. SU DIDÁCTICA”

- 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.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
Nº REX. 896  
Q-36.040.681

# Remo de banco fijo. Aplicaciones prácticas en la enseñanza.

## PROGRAMA DEL CURSO (DIA 5)

### PARTE PRÁCTICA

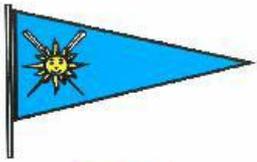
#### TIERRA

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

#### MAR

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





C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

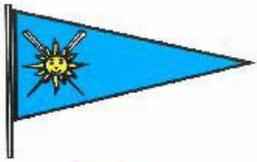
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

## Objetivos en el ámbito escolar

### OBJETIVOS

1. Conocer el deporte del remo y sus posibilidades de aprendizaje y práctica en el ámbito escolar.
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.



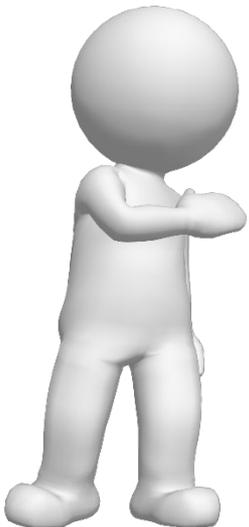


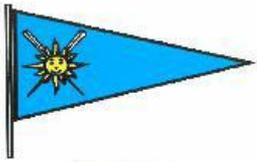
C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

# CONTENIDOS EN EL ÁMBITO ESCOLAR

1. Evolución del remo a lo largo de la historia.
2. Conocimiento del reglamento, el campo de regatas y las embarcaciones de competición.
3. Técnica de remo básica, orientaciones para el proceso de aprendizaje y ejercicios para trabajar la técnica.
4. Conocimiento del vocabulario específico de remo de banco fijo.
5. Visita a las instalaciones del club de remo.
6. Manejo del material específico de este deporte: remoergómetro, foso y embarcaciones de banco fijo.
7. Realización de actividades prácticas, mediante juegos, para la iniciación al remo.
8. Estrategias metodológicas para fomentar la práctica de este deporte entre el alumnado.
9. Montaje de un campo de regatas virtual con la Aplicación Venue Racing. La competición intercentros: el remo indoor escolar.





**C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS**

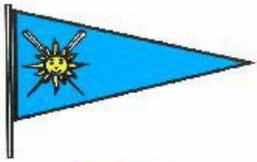
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

## ¿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”.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

## ¿Qué es el remo como deporte?

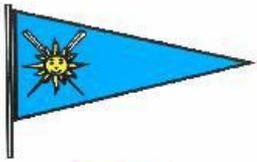


- Es un deporte tradicional.
- Como deporte tradicional en la modalidad de banco fijo, se practica en el norte de España. Podemos enmarcarlo dentro del Currículo escolar, en el bloque de juegos y deportes, como un **deporte autóctono**.



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.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

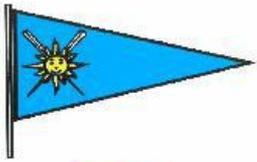
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

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

- A través del **Programa Xogade**. “Coñece o Meu Club” “Xogando co Mar”
- 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.



XOGOS GALEGOS DEPORTIVOS EN IDADE ESCOLAR



C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

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

## EN EL CENTRO ESCOLAR.

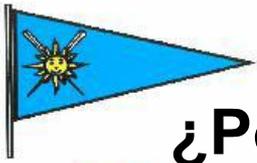
- A través del Programa “**Coñece o Meu Club**” – “**Xogando co Mar**”
- A través de las actividades de promoción de remo, utilizando los ergómetros.



## EN LAS INSTALACIONES DEL CLUB DE REMO

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





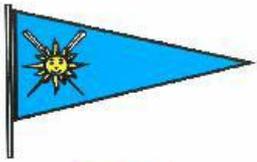
C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
Nº REX. 896  
Q-36.040.681

## ¿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.





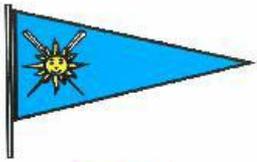
C.R.  
VILA  
DE  
CARÇAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
N.º REG. 896  
G-36.040.681

## ¿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.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681



# 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.



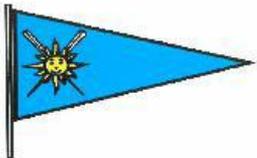
Ampliar

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.



C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

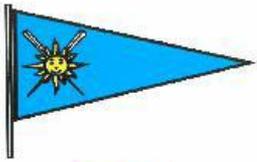
Visita de los monitores a los centros



## CONTENIDOS

- Charla explicativa.
- Remoergómetro.
- Pruebas físicas.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

## 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.

NOTICIA

## 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

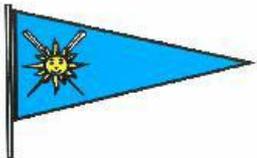
El Club de Remo Vila de Cangas abrió ayer sus puertas para acoger la visita de 140 alumnos del IES Rodeira. Lo hizo dentro del programa “Coñece o teu clube”, auspiciado por el plan Xogade de la Xunta de Galicia, y con la clara intención tanto de acercar a los más jóvenes el trabajo realizado por los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



C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
Nº- REX. 896  
G-36.040.681

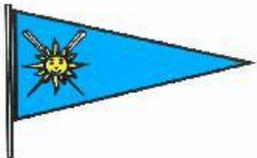
# Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

## HANGAR

Embarcaciones y remos.





C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

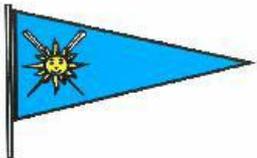
# Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

## GIMNASIO

Calentamiento previo a pruebas físicas.





C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

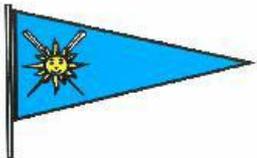
# Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

## ERGÓMETRO

Pruebas clasificatorias remo indoor escolar.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

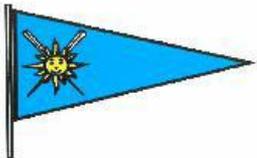
# Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

## FOSO

Técnica de remo, el ciclo de la palada.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

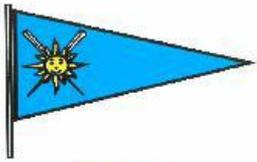
# Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

## PANTALÁN

Bautismo de mar, embarcar en trainera.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
Nº REX. 896  
G-36.040.681

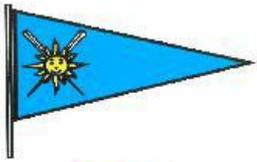
# Programa Xogade. “Coñece o Meu Club”

Visita de los centros a las instalaciones deportivas.

## DESPEDIDA.

Foto de despedida





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
Nº REX. 896  
Q-36.040.681

# ¿Cómo llevar este deporte al ámbito escolar?

Formación del profesorado.

Cesión de material a los centros.

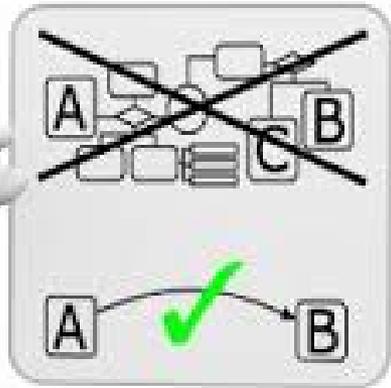
## SESIONES ESPECÍFICAS DE REMO.

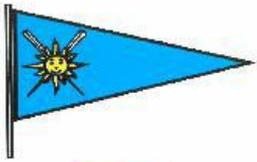
### UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

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.





**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

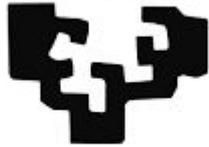


Gipuzkoako Foru Aldundia



Universidad  
del País Vasco

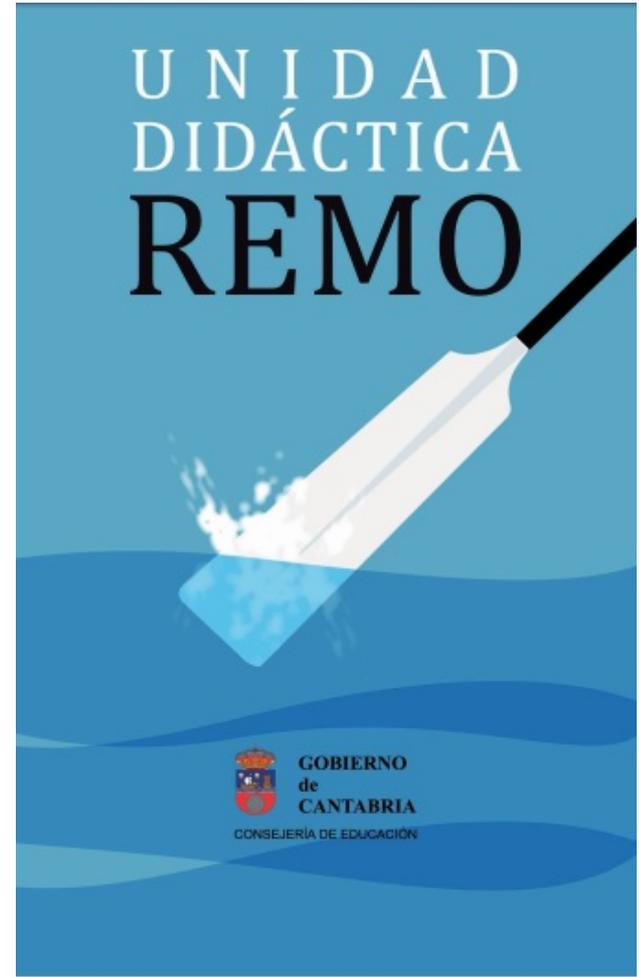
eman ta zabal zazu

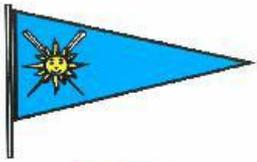


Euskal Herriko  
Unibertsitatea



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
CULTURA Y DEPORTE





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

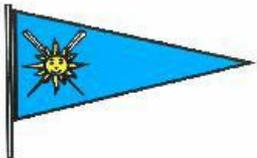
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

## PROGRAMA “XOGANDO CO MAR”.

**HOMOLOGAR, NORMALIZAR y MUTUALIZAR.**

- Por un lado las Visita 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.**





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# I REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.

## CAMPEONATO REMOERGOMETRO ESCOLAR

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

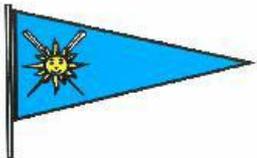


## I CAMPEONATO DE REMOERGOMETRO ESCOLAR

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 ESPINEIRA-ALDAN  
CPR COMPAÑIA DE MARIA  
CPR CASA DE LA VIRGEN  
IES MARIA SOLIÑO  
IES MONTE CARRASCO  
IES RODEIRA





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

# I 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.



REMOERGÓMETRO • Campeonato Escolar

## 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 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.



Camilo Nore, Francisco Soliño e Iván García en la presentación del evento. © Gasca Nore

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:

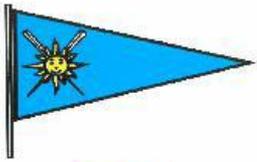
Más de un millar de alumnos de centros educativos de Cangas tomarán parte en la primera edición del Campeonato de Remoergómetro Escolar que organiza el Club de Remo Vila de Cangas. Al menos ésas son las previsiones de la entidad canguesa, que llevará esta iniciativa a nueve centros escolares con el claro 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](http://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.



C.R.  
VILA  
DE  
CARGAS

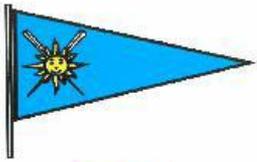
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
C- 36 040 681



[todoremo.com](http://todoremo.com)  
tu portal de remo en internet



[todoremo.com](http://todoremo.com)  
tu portal de remo en internet



**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**

**FRIGORÍFICOS MORRAZO**  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# II 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.



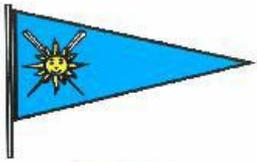
Un momento del campeonato de ayer. // Gonzalo Núñez

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).





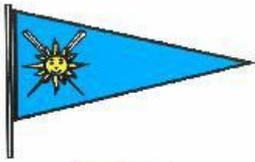
C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# II REMO INDOOR ESCOLAR 2015

Competición intercentros remoergómetro.





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# III REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.



Concept2 España agregó 7 fotos nuevas

20 de junio a las 12:14 ·

Iván, del C.R. Vila de Cangas, nos informa de esta magnífica iniciativa para captar chavales/as para el remo:

"El pasado sábado día 18 de junio, se llevó a cabo el III Remo Indoor Escolar organizado por el Club de Remo Vila de Cangas. Cangas del Morrazo (Pontevedra).

El "Vila de Cangas" culminó el sábado las actividades de promoción del remo en el ámbito escolar con el III Remo Indoor Escolar.

Un total de 1040 alumnos llevaron a cabo las pruebas clasificatorias para acceder a la jornada final en los 13 centros escolares del Ayuntamiento.

Escolares de categoría alevín, infantil y cadete en modalidad masculina y femenina tomaron parte en esta jornada. Disputándose una semifinal previa y ya en la parte final de la jornada, una final a 10 participantes en cada una de las 6 categorías. La jornada se desarrolló durante 3 horas y se finalizó la misma con la entrega de trofeos, Medalla, camiseta y detalles Concept2.

Se estableció este año un número proporcional de alumnos por centro y no una marca mínima. Además tanto en las jornadas clasificatorias, como en la jornada final se estableció un sistema inclusivo: distancia recorrida en un intervalo de tiempo fijo, en lugar de tiempo necesario en recorrer una distancia. De este modo todos los deportistas finalizan a la vez, ganando el que recorre una distancia mayor.

La finalidad de este evento es dar a conocer este deporte desde la práctica entre los escolares e invitar a todos los escolares a participar en la escuela de verano, que tiene prevista su presentación el lunes 27 de junio a las 19:30h en las instalaciones náuticas del Club de Remo. La previsión es alcanzar o superar los 50 participantes, como viene siendo habitual en las últimas campañas.

El Club reitera el agradecimiento a los centros participantes y destacar la colaboración del profesorado de Educación Física para llevar a cabo las actividades en los centros."

#Concept2 #RemoIndoor #Escolar



+4

## Campeonato Escolar de Remo Indoor del Vila de Cangas

Gran participación en la fase final del Campeonato Escolar de Remo Indoor del Vila de Cangas



2016-06-19 | El pabellón de Rodeira fue ayer el escenario de la fase final del Campeonato Escolar de Remo Indoor organizado por el Vila de Cangas. El podio alevín estuvo integrado por Irara Pazó (Compañía de María), Yaiza Dacosta (Nazaret) y Sheila Lorenzo (A Rúa), en categoría femenina, e Iván Iglesias (San

REMO - Campeonato Escolar Indoor

## La fase final reúne a 280 deportistas

El pabellón de Rodeira acoge mañana el evento organizado por el Vila de Cangas

Redacción | Cangas | 17.05.2016 | 03:10

El pabellón del IES Rodeira acoge mañana la tercera edición del Campeonato de Remo Indoor Escolar, que reunirá a los mejores 280 deportistas de los centros educativos de Cangas. El evento, organizado por el Club de Remo Vila de Cangas, se desarrollará en las categorías alevín (con 120 participantes), infantil (con 100) y cadete (con 60), y fue presentado ayer en un acto al que asistieron el concejal de Deportes, Xoán Chilón; el directivo del Vila de Cangas Iván García; Carmen Berzosa, de Cangas Dental; y el monitor en prácticas Fernando Sotelo.



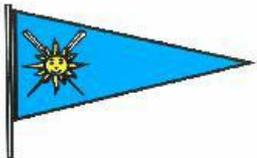
Carmen Berzosa, Iván García, Xoán Chilón y Fernando Sotelo en la presentación. / G.N.

El campeonato comenzará a las 10:30 horas con la disputa de las semifinales y se extenderá hasta pasadas las 12:30 horas. Las tandas finales se harán a las 13 horas, estando previsto el remate del torneo alrededor de las 13:30 horas, dándose paso entonces a la entrega de trofeos a los tres primeros clasificados. El evento supone el colofón a meses de trabajo en todos los centros escolares del municipio, con una participación de 1.040 alumnos en la actividad. El club realizó las pruebas eliminatorias tanto en sus propias instalaciones como en los centros, con 21 actividades guiadas y más de 50 actividades lectivas. El pabellón del IES Rodeira acogerá un total de 20 remoergómetros, 10 de calentamiento y otros tantos de competición.

La actividad se enmarca dentro de un ambicioso proyecto mediante el cual el club cangués pretende dar a conocer el deporte del remo en edad escolar y, a la vez, abastecerse de deportistas para sus actividades. De este modo, se invita a los participantes a unirse a la escuela de remo de verano, que comenzará el lunes 27 a las 19:30 horas. La idea es alcanzar los 50 participantes de años anteriores.

Como novedad de este año 120 escolares de categoría infantil recibirán una invitación para conocer las instalaciones náuticas. Son alumnos que han destacado en las pruebas físicas y actividades específicas realizadas en el IES Monte Carrasco o en la visita a la nave náutica, dentro del programa de detección de talentos.





**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# III REMO INDOOR ESCOLAR 2016

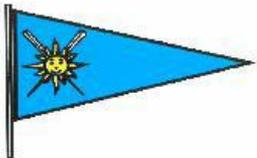
Competición intercentros remoergómetro.



III REMO INDOOR ESCOLAR  
CLUB DE REMO 'VILA DE CANGAS' 25 de Xullo do 2016 as 10:30h no Pavillón do IES RODEIRA

*Costas*





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# REMO INDOOR ESCOLAR

Competición intercentros remoergómetro.

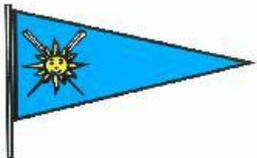
## QUE ES CONCEPT2 VERMONT?

- 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**®





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

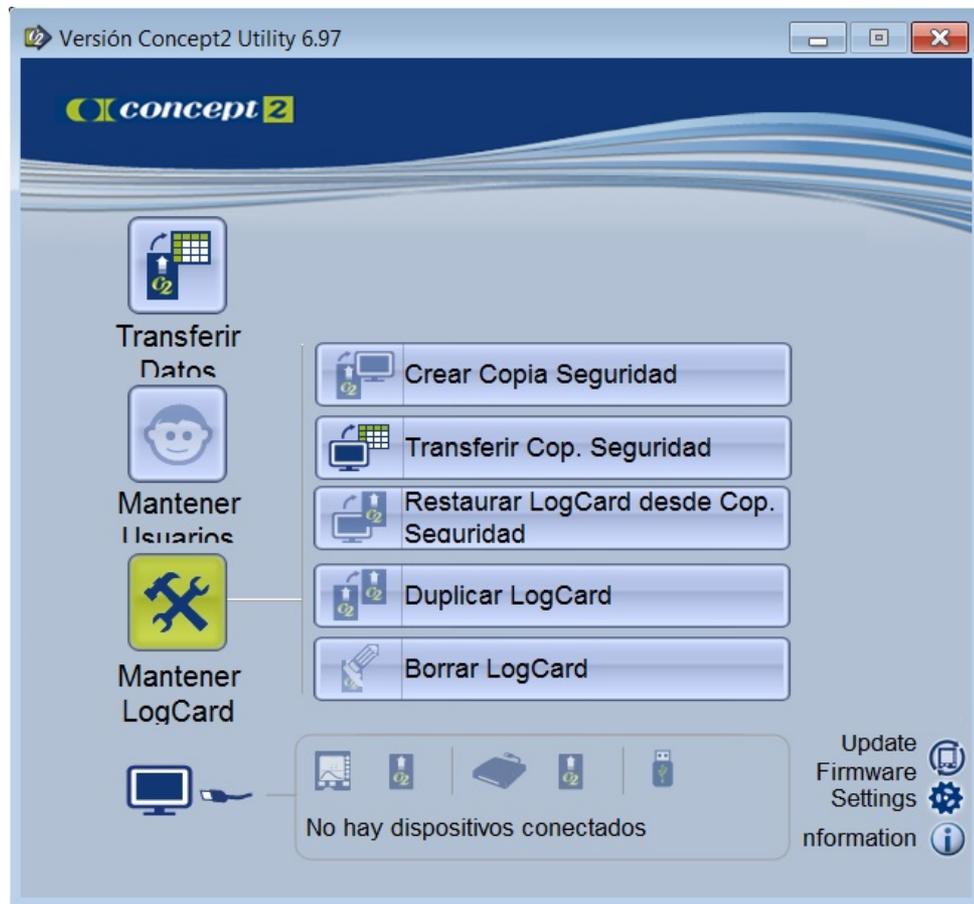
# REMO INDOOR ESCOLAR

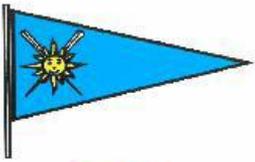
Competición intercentros remoergómetro.

## CAMPEONATO REMOERGOMETRO ESCOLAR

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

**concept 2**





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# REMO INDOOR ESCOLAR

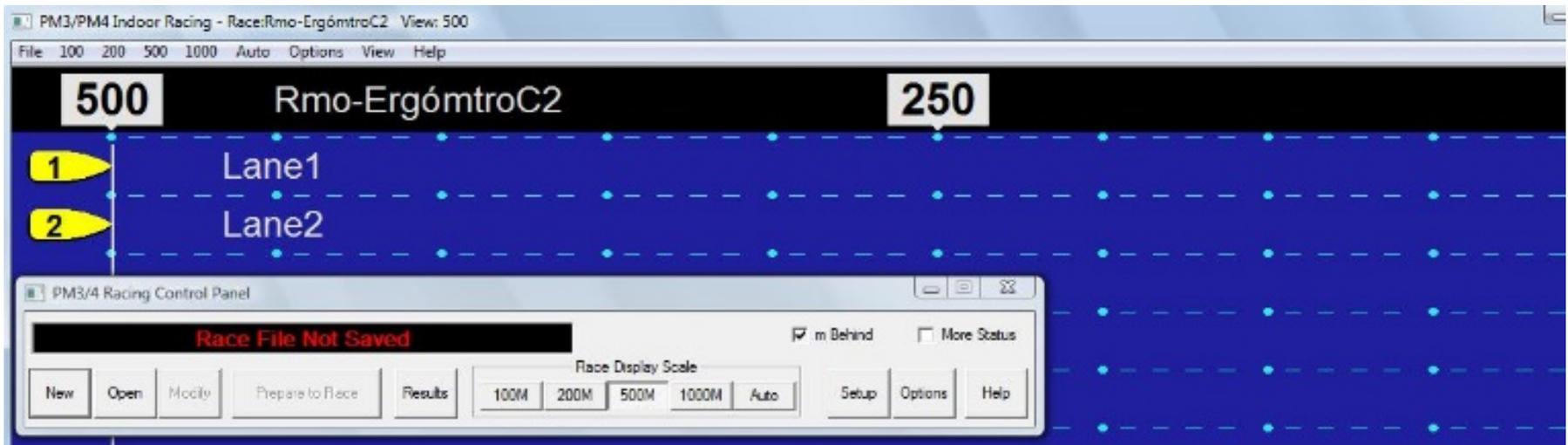
Competición intercentros remoergómetro.

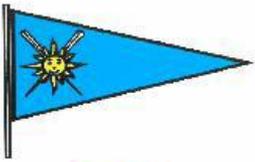
## CAMPEONATO REMOERGOMETRO ESCOLAR

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



 **concept 2**®





C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# REMO INDOOR ESCOLAR

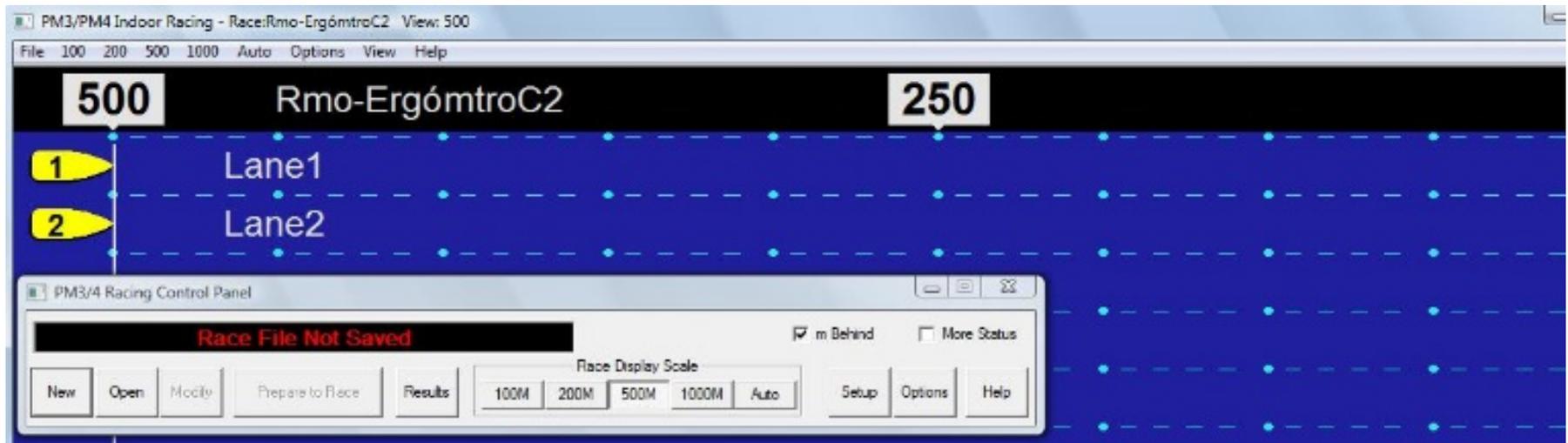
Competición intercentros remoergómetro.

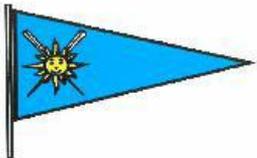
## CAMPEONATO REMOERGOMETRO ESCOLAR

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



 **concept 2**®





C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

# 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

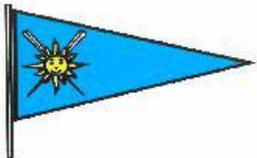
Prepare to Race

1 - READY  
2 - ATTENTION  
3 - ROW

PM3/4 Racing Control Panel

Ready to Start the Race  m Behind  More Status

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



C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS

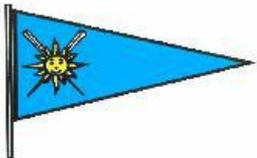
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

# 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 menu bar includes 'File', '100', '200', '500', '1000', 'Auto', 'Options', 'View', and 'Help'. The race name 'Rem Erg C2' is shown at the top, along with a distance of '50' meters. Two participants are listed: 'Participante N° 1' and 'Participante N° 2', each with a yellow arrow icon. A large grey box in the center of the screen displays the word 'READY' in bold black letters. At the bottom, there is a 'PM3/4 Racing Control Panel' window with a 'READY' status indicator. The control panel includes buttons for 'New', 'Open', 'Modify', 'Start!', 'Results', and 'Setup', 'Options', 'Help'. It also features a 'Race Display Scale' section with buttons for '100M', '200M', '500M', '1000M', and 'Auto'. Checkboxes for 'm Behind' (checked) and 'More Status' (unchecked) are also present.



C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# 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**

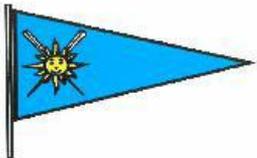
1 Participante Nº 1  
2 Participante Nº 2

**ATTENTION**

PM3/4 Racing Control Panel

**ATTENTION**  m Behind  More Status

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



C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

# 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

0:00:00 50

1 Participante Nº 1

2 Participante Nº 2

**ROW**

PM3/4 Racing Control Panel

ROW!

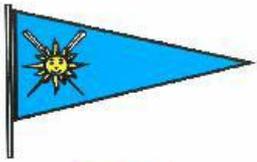
m Behind  More Status

Race Display Scale

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

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> -XOGANDO CO 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

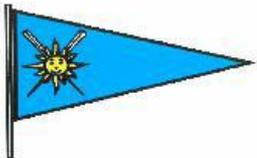
# Escuela de remo. Cursillo de Verano



C.R.  
VILA  
DE  
CARGOS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681



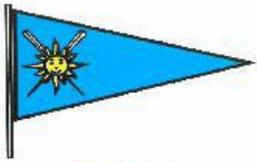


# JORNADA INICIACION REMO 2015/16

C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681





**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

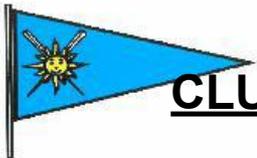


REAL CLUB  
NÁUTICO DE VIGO



CLUB DE REMO  
VILA DE CANGAS





## CLUBES DE REMO EN PONTEVEDRA

**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**  
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
Nº REX. 896  
G-36.040.681

### Río Miño

- CLUB DE REMO DO MIÑO (Tui)
- CLUB DE REMO TUI (Tui)
- CLUB DE REMO ROBALEIRA (A Guardia)

### Ría de Pontevedra

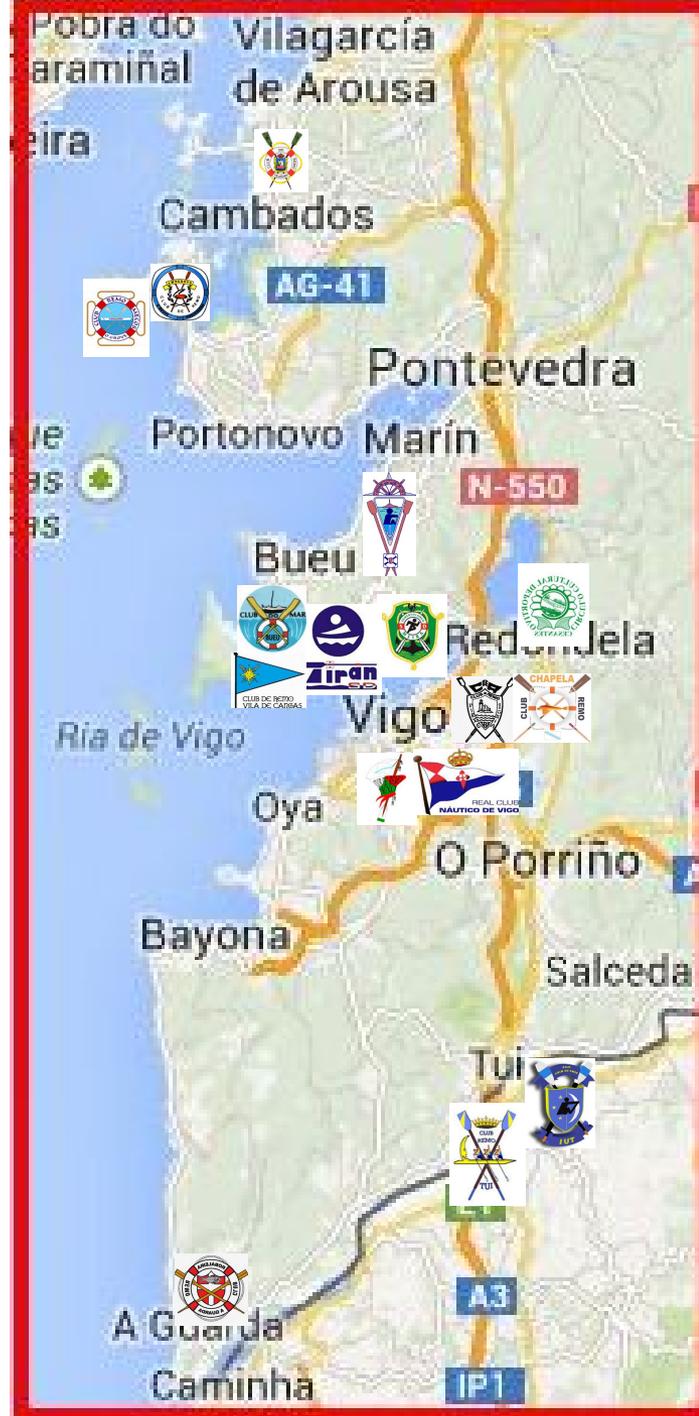
- CLUB DE REMO RÍA DE MARÍN (Marín)
- CLUB DO MAR DE BUEU (Bueu)

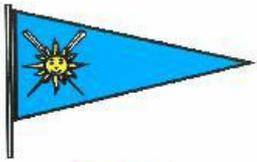
### Ría de Vigo

- 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)

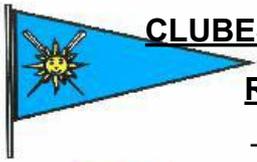




**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681





## CLUBES DE REMO EN RIAS ALTAS

**C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

### 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

