



# Sesión de mar

---

## Objetivos:

- Conocer los elementos y materiales en la modalidad de banco fijo
- Vivenciar la práctica del remo como actividad válida para su desarrollo social personal, ayudándole a auto realizarse y a su inserción en un grupo de amigos.

## Contenidos:

- Equilibrio, protocolo de embarque, maniobra de ciaboga
- Elementos materiales y fases de la palada

## - Calentamiento:

1. Movilidad articular
2. 10 Abdominales
3. 10 Lumbares

## - Parte principal:

- Colocación de palas en el tolete con su estrobo correspondiente.
- Poner las medidas de la bancada y de la pedalina.
- Explicación de detalles básicos como el agarre del remo, colocación de la espalda y las rodillas, el apoyo de los pies y el ataque de la pala.
- **Primer ejercicio:** Palas en el aire a la voz del monitor introducirán la pala en el agua, la sacaran y esperaran a que el monitor vuelva a avisar
- **Segundo ejercicio:** Palas en el aire a la voz del monitor introducen la pala en el agua y dan un pequeño tirón llegando a flexionar los brazos y luego a su posterior extensión. Esperan a la nueva voz del monitor.
- **Tercer ejercicio:** Palas en el aire a la voz del monitor introducen la pala en el agua y dan un pequeño tirón llegando a flexionar los brazos y luego a su posterior extensión. Ahora sin esperar a la voz del monitor, continuo.
- **Cuarto ejercicio:** Palas en el aire a la voz del monitor introducen la pala en el agua y dan un tirón con los brazos estirados, extendiendo el tronco y tirando con la espalda hacia atrás. Esperan a la nueva voz del monitor.
- **Quinto ejercicio:** Palas en el aire a la voz del monitor introducen la pala en el agua y dan un tirón con los brazos estirados y extendiendo el tronco y tirando con la espalda hacia atrás. Ahora sin esperar a la voz del monitor, de forma continua(el monitor solo marca la primera).

- **Sexto ejercicio:** Darán 5 paladas los 4 primeros, paran y los 4 siguientes dan 5 paladas. Paran y todos juntos dan 5 paladas.
- **Séptimo ejercicio:** 15 paladas a lo máximo que les dé para remar. Repetiremos este ejercicio.

- Vuelta a la calma:

- **Octavo ejercicio:** Con los ojos cerrados, les mandamos remar y que escuchen las palas entrando y saliendo del agua a ver si son capaces de ir todos juntos.
- **Noveno ejercicio:** Puesta en común de lo realizado, que comenten sus sensaciones y si han cometido algún error que lo sepan identificar.