

**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.1 Introducción

7.2 Objetivos de la Unidad Didáctica.

7.3 Contenidos de la Unidad Didáctica.

7.4 Metodología propuesta para la Unidad Didáctica.

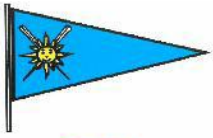
7.5 Recursos materiales para la Unidad Didáctica.

7.6 Temporalización (de la Unidad Didáctica).

7.7 Criterios para la evaluación (de la Unidad Didáctica).

7.8 Pasos para el desarrollo (de la Unidad Didáctica).





**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación. REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

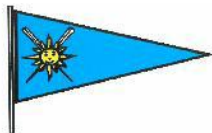
1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

Consideramos interesante introducir en el curriculum de la E.S.O. este deporte, que forma parte de nuestro patrimonio cultural.

Presentamos esta propuesta con esa intención, para facilitar que pueda llevarse a la práctica en las clases del área de Educación Física.

Aunque la decisión queda en manos del docente, pensamos que 1º de la E.S.O. puede ser el momento idóneo para trabajarlo.





**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.1 Introducción

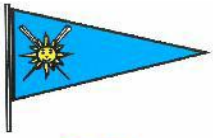
En **REMO. PARTE 2. SU DIDÁCTICA** se presentan diversos ejercicios, recursos y propuestas para encauzar el proceso de enseñanza-aprendizaje del remo.

- Técnica de remada.
- Errores técnicos más habituales.
- Ejercicios para trabajar la técnica.
- Orientaciones para el proceso de aprendizaje.
- Estrategias psicológicas.
- Procotolo de embarque.

En líneas generales, a la hora de iniciarse en el remo podemos distinguir tres vías:

- Por medio de un club de remo federado.
- Por medio de un cursillo o escuela de remo de verano.
- Dentro del horario lectivo en el área de Educación Física.

El deporte del remo tiene un valor añadido, en cuando estamos promocionando un legado de nuestro patrimonio cultural, por lo tanto puede ser incluido en el bloque de juegos y deportes, como un deporte tradicional, autóctono o local.



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

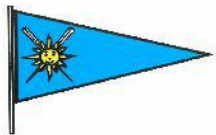
REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.2 Objetivos de la Unidad Didáctica.

- Mejorar su riqueza motriz y control de las habilidades específicas.
- Desarrollar su coordinación y equilibrio.
- Desenvolverse en el medio acuático con seguridad y logrando autonomía en el control y navegación de la embarcación.
- Iniciarse en el dominio del gesto técnico de la remada, en las distintas funciones: remero y patrón.
- Conocer los elementos y materiales en las distintas modalidades de remo.
- Adquirir referencias acerca de la historia y acercarse a la realidad del mundo del remo.
- Tomar conciencia de la importancia que supone este deporte en el patrimonio cultural.
- Promocionar la afición a la práctica del deporte del remo.
- Disfrutar gracias a la práctica de una actividad saludable y valorar este deporte como posibilidad, tanto a nivel competitivo, como lúdico.
- Vivenciar la práctica del remo como actividad válida para su desarrollo socio personal, ayudándole a auto realizarse y a su inserción en un grupo de amigos y amigas.
- Entender esta actividad como útil para desarrollar valores positivos, transferibles a otros ámbitos de la vida: la superación por el esfuerzo, la disciplina como clave del éxito, la cooperación y el trabajo en equipo, el respeto a la persona adversaria.
- Concienciarse de la importancia de los espacios naturales y promover una actitud de defensa hacia ellos.



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.3 Contenidos de la Unidad Didáctica.

A fin de alcanzar los objetivos, se proponen para ser trabajados los siguientes contenidos:

Elementos materiales

- Bancada, pedalina, tolete, tope, guión, estrobo.

Fases de la palada

- Ataque, pasada, salida y recuperación.

Acercarse al embarcadero

- Velocidad, dirección, sentido
- Función de los remos
- Rol de los proa, el marca y la banda contigua a tierra

Equilibrio

- Remada, coordinación
- Palas y cuerpo, apoyos

Tipos de embarcaciones

- Batel, trainerilla y trainera.

Gesto técnico, elementos y desarrollo

- Posición básica.
- Forma de sentarse
- Modo de agarrar el guion
- Secuencia de remo
- Función, piernas, hombros, brazos y manos.

Maniobra de ciaboga

- Bandas y equilibrio
- Puesto de proel, marca y patrón.

Calentamiento

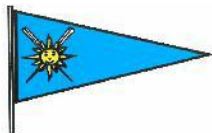
- Importancia, funciones, características específicas.

Protocolo de embarque

- Distribución remeros, sujeción de la embarcación,, vuelta a la embarcación, carga en el hombro, reparto peso, introducción en el agua.

Salida de competición

- Adaptación de la remada, recorrido, ritmo palada, etc.



C.R.
VILA
DE
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación. REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

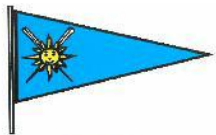
1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.4 Metodología propuesta para la Unidad Didáctica.

Con el fin de complementarnos, abogamos por el uso de varias distintas en función del contenido.

- El estilo de enseñanza se centrará mayoritariamente en el **mando directo**, ya que la actividad irá dirigida a la adquisición o iniciación, en el dominio del gesto técnico de la remada.
- En el foso podremos encuadrarnos en la pedagogía del **descubrimiento guiado**, ya que por medio de los espejos frontales y laterales es el mismo remero quien debe percatarse de su propio modelado. Tras percibirse, analizarse, comparar con la imagen estereotipada que tiene en la mente y tratar de perfeccionar su gesto técnico. En tales casos nos estaremos aproximando a estilos de enseñanza donde el o la niña adquiere una autonomía, iniciativa y protagonismo muy importantes al límite de la **autoenseñanza**.





C.R.
VILA
DE
CANÇES

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

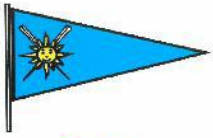
REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación. REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.4 Metodología propuesta para la Unidad Didáctica.

Dentro de la pedagogía de las situaciones problema, dependiendo de la tarea a ensayar también emplearemos el estilo de enseñanza del descubrimiento guiado y la **resolución de problemas**, ya que plantearemos al alumnado unos problemas y les dejaremos experimentar para que traten de hallar la solución por sus propios medios. Les podemos presentar los siguientes:

- ¿Cómo se imprime mas fuerza?, ¿empujando con los brazos estirados o encogidos?, ¿solo de brazos o espalda y brazos?, ¿palada corta o larga?
- ¿Qué sucede si no introducimos los remo en el agua a la vez?, ¿y si repaleamos antes de sacar la pala del agua?
- ¿Qué ocurre si introducimos la pala con mucha inclinación hacia proa?, ¿y con mucha inclinación hacia popa?
- Tu cuerpo, ¿cómo estás sentado?, ¿Dónde?, ¿cómo te mueves?, ¿incide en la estabilidad del bote?, ¿y la altura de tus manos al mover la empuñadura?
- Efectúa una palada agarrando con la manos muy al exterior, otra muy al interior, ¿qué diferencia encuentras?



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

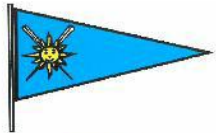
1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.4 Metodología propuesta para la Unidad Didáctica.

Practicaríamos ejercicios analíticos encaminados a asimilar cada fase o secuencia de la remada de modo específico. Seguidamente efectuaremos el movimiento cíclico completo, para poder garantizar la transferencia positiva del ejercicio trabajado. Así en la fase final de sesión siembre se ensayará de modo globalizado tratando de acercarse paulatinamente al gesto real.

Concluyendo, emplearemos diversos estilos de enseñanza (dependiendo siempre de la tarea concreta que se realice) para así enriquecernos de las ventajas que presentan cada uno de ellos.





**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

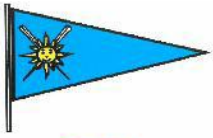
REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación. REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA.

1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.5 Recursos materiales para la Unidad Didáctica.

Con el fin de llevar a cabo el programa que se plantea y tratar de alcanzar los objetivos fijados por medio de los contenidos propuestos, se considera apropiado el empleo del material que a continuación se detalla.

- Aula, clase o local acondicionado para exponer aspectos teóricos.
- Pizarra o panel didáctico que permitan la elaboración de gráficos o esquemas que faciliten la visualización y asimilación de los conceptos a transmitir.
- Medios audiovisuales para la exposición de videos y presentaciones didácticas con respecto a esclarecer los contenidos a desarrollar (características de la remada...).
- El almacén o hangar del club de remo para poder presenciar los distintos tipos de embarcaciones y materiales existentes in situ, a escala real.
- Foso de remo, muy útil para el aprendizaje del gesto técnico del remo. Con el asesoramiento del monitor, permite que cada aprendiz observe su propia ejecución en el espejo.
- Embarcaciones de competición, diseñados para alcanzar velocidades optimas con un mínimo rozamiento. Como consecuencia de ello su grado de estabilidad es reducido, por lo que dificulta el aprendizaje del gesto técnico. Se incluirá en una fase avanzada del proceso de aprendizaje.



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación. REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

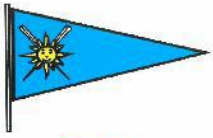
7.6 Temporalización (de la Unidad Didáctica).

En toda programación se debe determinar la periodización o distribución de los contenidos a trabajar en función del tiempo.

Tras considerar todas las variables, proponemos dedicarle a esta unidad didáctica 2 sesiones.

- Foso de remo:
 - Gesto técnico.
- Bote de competición (trainera):
 - Ejercicios de equilibrio y control de bote.
 - Gesto técnico.
 - Maniobras: ciaboga y salida de competición.
 - Breves ensayos de aproximación a las sensación de velocidad y ritmo de regata.





**C.R.
VILA
DE
CAÑAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación. REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.7 Criterios para la evaluación (de la Unidad Didáctica).

Observaciones previas:

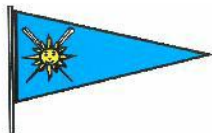
- Los instrumentos de evaluación empleados deber estar acorde con los objetivos propuestos.
- No se priorizará la medición del grado de automatización del gesto técnico, ya que no era éste el objetivo principal.
- Nos basaremos en un planteamiento de evaluación formativa, que incida como feedback para reconducir o mejorar el proceso de aprendizaje.

Por lo tanto se priorizará la evaluación continua. Se valorará:

- el interés y la actitud mostrado cotidianamente en las sesiones,
- la progresión alcanzada,
- el conocimiento teórico mostrado,
- la autoevaluación personal.

Para tal fin nos serviremos de las siguientes técnicas de medición:

- observación y seguimiento durante todas las sesiones,
- autovaloraciones,
- breve prueba objetiva (teórica).



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

REMO. PARTE 1. SU DIDÁCTICA

1. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada.

7.8 Pasos para el desarrollo (de la Unidad Didáctica).

1. Construir materiales o soportes que nos faciliten la divulgación o exposición del proyecto.
2. Presentar el programa. Realizar presentaciones orales y organizar las reuniones necesarias.
3. Presentación dirigida a personal representante de la administración, en vista a la solicitud de ayuda económica para llevar adelante el proyecto.
4. Reunión con los responsables del área pedagógica y profesorado de Educación Física.
5. Reuniones con los responsables de los centros escolares que hayan decidido participar en el proyecto.
6. Aclarar la situación y cobertura del seguro de accidentes.
7. Comenzar a desarrollar la Unidad Didáctica, y en función de lo observado, ir adecuando la programación.
8. Hacer la valoración del alumnado.
9. Recabar información de los colectivos que han tomado parte. Redactar una memoria del proyecto y plantear propuestas de mejora para ediciones sucesivas.
10. Al alumnado y colegios que han participado, ofertar información en torno a las posibilidades que se les presentan de continuar con el remo: cursillos, actividades del club de remo, direcciones y personas de contacto.