

UNIDAD DIDÁCTICA REMO



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN



UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO



DEDICATORIA

A las mariscadoras de Pedreña,
que, durante generaciones, por dar
una oportunidad a sus hijos en la vida,
renunciaron a la suya.



Edita: Consejería de Educación. Gobierno de Cantabria.

© de la presente edición: Consejería de Educación. Gobierno de Cantabria.

AUTORES

JOSÉ MARÍA GÓMEZ BEDIA

Coordinación general, redacción de Anexos, sesiones teóricas, prácticas y actividades complementarias.

VICTOR MAZÓN COBO

Fundamentación legal y diseño pedagógico.

MIGUEL ÁNGEL CARRILES BEDIA

Sesiones prácticas y actividades complementarias.

JUAN CASTANEDO TRUEBA

Fotografía en Anexos, sesiones y actividades complementarias.

IMÁGENES

Ver autores en Índice de Imágenes en página 223.

EDICIÓN DE FOTOGRAFÍA

ISABEL GÓMEZ BEDIA.

Depósito Legal: SA-784-2010

ISBN: 978-84-95302-50-2

ÍNDICE

7	PRÓLOGO
9	CRONOLOGÍA
15	INTRODUCCIÓN A LA UNIDAD DIDÁCTICA
27	UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO EXPERIMENTAL DE 2º CURSO DE ESO
28	Sesión 1
30	Sesión 2
44	Sesión 3
58	Sesión 4
70	Sesión 5
82	Sesión 6
88	Sesión 7
93	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
94	Bautismo de Mar
100	Competición Intercentros.
107	PARTICIPACIÓN SOCIAL
111	ANEXOS A LA UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO
112	I. Contexto general. Historia del remo en el mundo
128	II. Contexto local. El remo en banco fijo: algo más que un deporte de Trasmiera
166	III. El remoergómetro
168	IV. Técnica de palada
173	V. Motivación para el remo
175	VI. Diferencias y coincidencias entre el remo de banco móvil y el de banco fijo
182	VII. Calentamiento específico de remo
184	VIII. Estiramientos antes de remar
189	IX. Estiramientos en el remoergómetro
192	X. Estiramientos después de remar
194	XI. Cuaderno del Alumno/a
202	XII. Fichas de Trabajo
205	XIII. Cuaderno de Evaluación y Solucionario
209	XIV. Directorio de remo de Cantabria
214	XV. Vocabulario mariner
218	CITAS
219	FUENTES
223	ÍNDICE DE IMÁGENES
228	AGRADECIMIENTOS





UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

PRÓLOGO

Con esta acción la S.D.R. Pedreña pretende dar a conocer y difundir el remo entre los jóvenes de Cantabria, para que el conocimiento y la práctica de este deporte pasen a formar parte de su bagaje cultural, con la importante aportación de valores positivos que ello les puede suponer, en su camino hacia la madurez.

La iniciación en la práctica de este deporte tradicional de Cantabria, es un objetivo saludable en si mismo, pero queremos que sea también el vehículo a través del cual los jóvenes de nuestra región, especialmente los radicados en las comarcas costeras, descubran y sientan como suya una parte de nuestra cultura que no debe desaparecer.

De este modo queremos contribuir a un mejor conocimiento de la historia contemporánea regional, pero no la historia de sus hombres ilustres, sino la del devenir colectivo de sus gentes, por lo general humildes, la de sus formas de vida, usos y costumbres, que son los que han hecho posible la pervivencia de este deporte, tan arraigado entre una parte importante de los cántabros, pero tan desconocido a la vez para muchos otros.

Esta iniciativa aunque parte de una entidad deportiva como la nuestra, tiene un marcado carácter educativo, con unos contenidos claramente transversales, que están, además, enraizados en la población y en el entorno físico. Por lo que nos pareció que su éxito o su fracaso pasaban por su experimentación dentro del sistema educativo. Eligiendo el nivel más adecuado para que dichas enseñanzas sean asimiladas por el alumnado. Pero apostando fuerte también porque esta vía de iniciación al remo, pueda ser fuente de futuros deportistas, que un día defiendan los colores de alguno de los clubes de Cantabria, o, mejor aún, de la selección española de remo.

Por todo ello y con la única experiencia de conocer los trabajos publicados sobre otros deportes, pues no encontramos en nuestro país precedente alguno sobre el remo en la enseñanza normalizada; en el año 2007 comenzamos a elaborar la primera Unidad Didáctica sobre este deporte, incardinada en el currículo de la asignatura de Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria (E.S.O.), conforme dispone el Decreto 57/2007 del Gobierno de Cantabria, donde se alude al “Conocimiento y práctica de los juegos y deportes tradicionales de nuestra región” (1).

Viniendo de nosotros, el lugar elegido para implantar este proyecto no podía ser otro que Trasmiera, nuestra comarca natural, concretamente en los tres Institutos de E.S.O. más próximos a Pedreña (La Granja, en Heras, Ricardo Bernardo, en Valdecilla y San Miguel, en Meruelo). Gracias a ello se ha establecido una relación estrecha entre estos centros y la S.D.R Pedreña (lo cual ya es un logro en si mismo), que ha permitido a nuestro Club aportarles los recursos humanos y materiales necesarios para desempeñar dicha tarea. Del resultado positivo de esta relación y de sus frutos dependerá que la experiencia pueda después extrapolarse a otras zonas de nuestra Comunidad, de la mano de la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria.



UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

CRONOLOGÍA



16 / Primera reunión conjunta con los alcaldes y profesores de Educación Física.

El Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña se constituye a finales del año 2007, al amparo de la nueva Junta Directiva del club, presidida por CALIXTO PRESMANES RUIZ, a propuesta de varios socios, que son quienes lo forman:

VÍCTOR MAZÓN COBO.
 JOSÉ MARÍA GÓMEZ BEDIA.
 MIGUEL ANGEL CARRILES BEDIA.
 JUAN CASTANEDO TRUEBA.

Dos han sido los factores fundamentales que han llevado a su creación: la caída continuada en los últimos años del número de incorporaciones de deportistas jóvenes a las secciones inferiores de la S.D.R. Pedreña, motivada por la desproporcionada competencia de otros deportes con mayor apoyo mediático. Y la necesidad de velar por el patrimonio histórico y cultural del club, que en un pueblo tan joven como el nuestro es casi el único existente.

Su función principal, por tanto, es la de ampliar la base social del club, siguiendo para ello dos vías: por un lado, mediante la captación de jóvenes deportistas, socios y simpatizantes. Y por otro, intentando recuperar y catalogar su patrimonio histórico, para la conservación y divulgación del mismo, a todos aquellos que muestren interés por conocerlo.

ACTUACIONES PREVIAS

Para llevar a cabo el primer cometido, en lo referido a los jóvenes deportistas, después de analizar la situación y ver los procedimientos seguidos habitualmente por otros clubes de remo, llegamos a la conclusión de que nuestros propósitos no podían llevarse a cabo siguiendo el modelo convencional de escuelas de remo, pues los conocimientos que se imparten en ellas están enfocados por lo general, únicamente, hacia la consecución de resultados deportivos. Nuestro objetivo era otro, pues no sólo pretendíamos enseñar a los jóvenes a remar y a disfrutar haciendo deporte en el medio natural, sino además, queríamos contarles el por qué del sentimiento especial que este deporte provoca en nuestra gente,



17 / Primera reunión conjunta con los alcaldes y profesores de Educación Física.

explicándoles cual era el contexto general y local en el que se sitúan los orígenes del remo, las circunstancias que hicieron posible que su práctica deportiva prendiera en nuestros antepasados y los valores humanos que éstos nos han transmitido gracias al remo, que son santo y seña de nuestro club.

Por otro lado, teníamos el desafío de intentar romper con esa vieja asociación de ideas, que tanto daño hace, según la cual el remo está unido a la humedad, el frío y la intemperie. Pues, actualmente, gracias al desarrollo alcanzado por la tecnología y la ciencia deportivas, ese planteamiento está completamente superado. Hoy en día, el escenario en el que vaya a practicarse nuestro deporte, a diferencia de otros, queda a la elección del deportista: en plena naturaleza o en la habitación más confortable de su casa, en cualquier lugar y época del año. Y lo que es mejor, remando se puede disfrutar durante toda la vida.

Por ello consideramos que el instrumento más adecuado para intentar alcanzar nuestros objetivos era poner en marcha una Unidad Didáctica de Remo (U.D.R.), en la que dar a conocer este deporte y todo lo que le rodea. Pero para hacer bien ese camino no debíamos recorrerlo solos, sino buscando la implicación de otros colectivos. Y en este sentido, el primer paso que dimos en los trabajos previos a su elaboración, fue solicitar la ayuda institucional de los municipios de Marina y Medio Cudeyo.

Una vez conseguida ésta, sus Alcaldes: SEVERIANO BALLESTEROS LAVÍN y JUAN JOSÉ PEROJO CAGIGAS, respectivamente, puestos al habla con los directores de los I.E.S. “La Granja”, de Heras y “Ricardo Bernardo”, de Valdecilla, centros de referencia académica para nuestros jóvenes; convocaron en éste último, la primera reunión conjunta de los departamentos de Educación Física de los dos institutos con el Equipo de Formación del club, que se celebró el 25 de junio de 2008. En ella se presentó el proyecto, que fue bien acogido, y consiguió el compromiso de todos los asistentes de participar en la redacción del borrador de la U.D.R. A esta primera reunión siguieron otras y dicho trabajo quedó concluido a finales del verano del mismo año.

En los primeros días de septiembre tuvo lugar la presentación del borrador



18 / Tras la firma del convenio entre la Consejería de Educación y el club.

del proyecto de U.D.R. en la Consejería de Educación, a su titular, ROSA EVA DÍAZ TEZANOS y al Director de Educación RAMÓN RUIZ RUIZ; que concluyó con el visto bueno de ambos. Fruto de esta cita fue el establecimiento de un Convenio de Colaboración entre dicha Consejería y la S.D.R. Pedreña, por el cual las dos entidades se comprometían a poner en marcha la primera Unidad Didáctica de Remo, con carácter “experimental” (U.D.E.R.), en los dos centros mencionados. Con el propósito futuro de poder extender la experiencia a todos aquellos I.E.S. de Cantabria que mostrasen interés por conocer este deporte.

Contenido de dicho convenio a groso modo:

- Obligaciones de la Consejería de Educación:
- Inclusión en el currículo escolar de los I.E.S. La Granja de Heras y Ricardo Bernardo de Valdecilla, de la U.D.E.R.
- Habilitación a los monitores de la S.D.R. Pedreña para intervenir en las clases de E.F., como apoyo de los profesores de esta asignatura.
- Asunción del coste del transporte, seguros, etc. del alumnado en las actividades complementarias.
- Dotación a cada centro de un aparato remoergómetro.
- Edición y publicación de la Unidad Didáctica de Remo, para su distribución a los I.E.S. de Cantabria interesados en el conocimiento de este deporte.

Obligaciones para la S.D.R. Pedreña:

- Elaboración a través de su Equipo de Formación, en colaboración con los departamentos de E.F. de ambos centros, de la Unidad Didáctica de Remo.
- Apoyo al profesorado de E.F. en clase con un técnico o monitor de remo.
- Puesta a disposición de cada I.E.S. del equipamiento deportivo necesario (remoergómetros) para la puesta en marcha del proyecto, en fechas a convenir.
- Organización del bautismo de mar.
- Puesta a disposición de las instalaciones del club para la visita de los alumnos, con motivo del Bautismo de Mar, en fecha a convenir.
- Organización de la competición entre los dos centros.

En paralelo a estas actuaciones, buscando financiación económica a nuestro proyecto, se llevaron a cabo numerosas visitas y reuniones con entidades públicas y privadas de la comarca, hasta conseguir un veintena de pequeños patrocinadores, que cubrieron el presupuesto previsto para impartir la unidad didáctica y las dos actividades complementarias que teníamos programado realizar: el Bautismo de Mar y la competición entre ambos Institutos.

Otras dos colaboraciones fundamentales, que solicitamos y obtuvimos, fueron las prestadas por la Peña d'Pedreña, asociación de aficionados al remo, cuyos socios y socias participaron directamente en la organización de las actividades complementarias de la U.D.E.R. Sin su ayuda éstas no podrían haberse efectuado. Y la que nos proporcionó la empresa Vermont-Concept2, líder en el sector de los aparatos deportivos para el remo, que puso a nuestra disposición para la celebración de la primera competición intercentros, el personal cualificado y la infraestructura técnica necesarios para llevarla a cabo.

El proyecto consta de varias sesiones a desarrollar en los I.E.S. (teóricas en el aula y prácticas en el gimnasio escolar). Y se puso en marcha en el curso 2008-09 en el I.E.S. La Granja, en la segunda quincena de octubre y en el Ricardo Bernardo en la segunda de noviembre. Obteniendo resultados muy satisfactorios entre los alumnos y alumnas de los cursos 2º y 4º de E.S.O. de los dos centros, en los que se implantó. Habida cuenta de las opiniones que ellos nos manifestaron en los cuestionarios de valoración personal que, voluntaria y anónimamente, rellenaron al término de la experiencia en el Instituto.

En el curso 2009-10 la experiencia amplió su ámbito de intervención al IES San Miguel de Meruelo, el tercero más próximo a Pedreña de nuestra comarca.

Con la experiencia extraída de la aplicación del proyecto en 2º y 4º de E.S.O. en estos centros, traemos hoy aquí la Unidad Didáctica de Remo de 2º, para darla a conocer, sin perjuicio de que después la misma pueda ser adaptada a los objetivos de otro u otros cursos de la E.S.O. como hemos hecho nosotros en los centros referidos.

La U.D.E.R. se complementa con dos actividades: el Bautismo de Mar y la competición intercentros, que tuvieron lugar en las instalaciones de la S.D.R. Pedreña y en el pabellón deportivo "Mies de Corro" de Valdecilla, respectivamente.

En nuestro caso el Bautismo de Mar se reservó para el alumnado de 4º de E.S.O. por varias razones: por encajar muy bien con los objetivos establecidos para la asignatura de E.F. en ese curso, por ser el más alto de los dos cursos en los que introducíamos el remo en los centros y ser, además, el que cierra el ciclo de la Secundaria. Y porque coincidía también con los objetivos de la planificación deportiva de nuestro club. Pero perfectamente podría realizarse, como fin de la experiencia marinera, en otro centro en el que se implantase la unidad en un sólo curso, o en cursos distintos a los elegidos por nosotros.

La competición intercentros, sin embargo, se planificó para que intervinieran en ella ambos cursos (2º y 4º). Enfrentándose en la misma amplias selecciones de cada uno de los centros, en número (40 deportistas cada equipo), sexo y curso previamente determinados y totalmente equitativos.





UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

INTRODUCCIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

“El remo, un deporte tradicional del Cantábrico”.

Esta Unidad Didáctica es el fruto del programa de introducción y difusión del remo implantado en los Institutos de Enseñanza Secundaria (I.E.S.) de Trasmiera: “La Granja” de Heras, “Ricardo Bernardo” de Valdecilla y “San Miguel, de Meruelo. Que se ha llevado a cabo en los mismos de forma experimental, durante los cursos 2008-09 y 2009-10. Y cuyo objetivo final era y es la inclusión de la enseñanza del remo en el currículo de dichos centros, dentro de los contenidos de la asignatura de Educación Física (E.F.).

La labor del Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña ha consistido en dar a conocer a los alumnos este deporte y la tradición cultural asociada al mismo, facilitando su práctica, para lo que ha puesto a su disposición los medios humanos y materiales necesarios para conseguirlo. En principio la iniciativa se ha iniciado en Trasmiera, pero posteriormente se intentará extender al resto de la región, con la colaboración de la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria, al entender que en Cantabria el remo es uno de los deportes tradicionales que más enriquece nuestra identidad y que forma parte importante de nuestro legado cultural. Con esta acción formativa dirigida a los jóvenes de Trasmiera y Cantabria, se pretende contribuir al conocimiento y la divulgación de nuestras raíces, para que disfruten de ellas, las conserven y las trasmitan a las generaciones venideras.

Fundamentación Legal

La Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (L.O.E.), en su artículo 6.1 entiende por currículo el conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación de cada una de las enseñanzas reguladas en dicha Ley.

El Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre establece las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.

El Art. 30 del Título II del Estatuto de Autonomía de Cantabria dice: “Corresponde a la Comunidad Autónoma de Cantabria, sin perjuicio de la obligación general del Estado, la defensa y protección de los valores culturales de nuestro pueblo”.

El Decreto 57/2007, de 10 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cantabria, en su Anexo II, dispone los contenidos de las materias obligatorias, entre las que se encuentra la E.F., en la que se establecen cuatro bloques de contenidos:

Bloque 1: “Condición física y salud”.

Bloque 2: “Juegos y deportes”.

Bloque 3: “Expresión corporal”.

Bloque 4: “Actividades en el medio natural”.

El remo encajaría de forma genérica dentro de los Bloques 1 y 4, y específicamente en el Bloque 2, respecto del que se dice: “En el desarrollo de este Bloque, junto a la enseñanza de los juegos y deportes más universalmente extendidos, se incluirán las modalidades autóctonas generadas por la tradición cántabra, puesto que constituyen un apreciable complemento de los anteriores”.

Además el propio Decreto, señala entre los contenidos de este Bloque: La “realización de juegos y deportes tradicionales y populares de la Comunidad Autónoma de Cantabria” (refiriéndose únicamente a las palas y a los bolos).

El Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña propone la inclusión del conocimiento y la práctica del remo en los contenidos de la asignatura de E.F. en los centros de Enseñanza Secundaria de Cantabria, al entender que, con el de los bolos, es el deporte de más raigambre en nuestra Comunidad Autónoma.

Y lo hace, además, a contracorriente de cierta opinión preponderante e interesada, que asocia nuestro deporte a múltiples sensaciones negativas, como: las dificultades para su práctica (embarcaciones pocas y muy caras, escasez de instalaciones, etc.), la necesidad de salir al medio natural (intemperie, frío, agua, etc.); que no son ajenas a otros deportes que, sin embargo, tienen un número superior de seguidores, por el mayor apoyo mediático del que disfrutan.

Pese a las dificultades, el Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña plantea la realización de esta Unidad Didáctica de Remo (U.D.R.) como algo perfectamente factible, en cualquier centro de Secundaria de Cantabria, dotado de pabellón polideportivo o de gimnasio (todos), que pueda disponer de un número mínimo de aparatos remoergómetros durante el tiempo que dure su aplicación.

Y en prueba de que ello es posible, a través de este trabajo hace pública su experiencia en estos dos años de implantación del proyecto, en los tres centros mencionados de Trasmiera.

Fundamentación Pedagógica

El remo es un deporte educativo, que se debe iniciar en los pabellones o gimnasios de los I.E.S., con los remoergómetros, porque su práctica nos lleva a conseguir gran parte de los valores que señala el Decreto 57/2007 de la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria, en concreto:

Por ser un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades físicas que pretende esta materia. Porque propone actividades que fomentan la colaboración, la participación y el desarrollo de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y el trabajo en equipo. Porque contribuye a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física. Porque puede suponer un reto personal para el alumnado. Porque contribuye a desarrollar las capacidades instrumentales. Porque la actividad del remo les vincula a una escala de valores, actitudes y normas. Y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal y social.

UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO (U.D.E.R.) DE LA S.D.R. PEDREÑA

Está compuesta por una serie de sesiones, a las que se han trasladado cada uno de los elementos curriculares que marca el sistema educativo: competencias básicas, objetivos, contenidos, orientaciones metodológicas, actividades de enseñanza-aprendizaje y evaluación.

Esta U.D.E.R. está planteada para ser desarrollada con alumnado de Segundo Curso de Secundaria, si bien puede ser modificada en los aspectos necesarios para ser aplicada en cualquier otro nivel de Secundaria.

Su planteamiento inicial tiene en cuenta unos condicionantes previos, que influyen en su desarrollo y que son propios de cada centro en el que se vaya a implantar. No obstante, creemos que puede ser llevada a la práctica en cualquier Instituto de Enseñanza Secundaria de Cantabria, como lo ha sido en los de Heras, Valdecilla y Meruelo, aplicando la corrección correspondiente, específica de cada centro.

Los principales condicionantes que se han encontrado en el caso que nos ocupa, que podrían ser comunes a otros institutos, han sido, la inexistencia de experiencias previas en la impartición de este deporte en los I.E.S. y la carencia de material deportivo específico en los centros.

Estos condicionantes han sido paliados, en el caso que nos ocupa, por la decisión de la S.D.R. Pedreña de poner sus recursos personales y materiales, así como sus instalaciones, a disposición de los centros mencionados.

COMPETENCIAS BÁSICAS

Contribución de la Unidad Didáctica de Remo al desarrollo de las competencias básicas

Con la elaboración de esta U.D.E.R. de iniciación y conocimiento del remo, pretendemos desarrollar actividades y acciones educativas, que puedan contribuir a la adquisición de las competencias básicas. Así:

Se incidirá en la **competencia en comunicación lingüística**, desde la presentación del deporte del remo y sus posibilidades de aprendizaje y práctica, tanto dentro del pabellón deportivo de cada I.E.S. como en una actividad en el pabellón de remo de la S.D.R. Pedreña, en la que se pretende que tengan su primer contacto con todos los instrumentos y equipos que puedan intervenir en esta actividad deportiva: barcos y remos de diferentes tipos, estrobos, cabos, material de balizaje, etc. Todo ello servirá para enriquecer su acervo cultural con la adquisición práctica de un vocabulario específico de remo, que será fortalecido con la entrega del Cuaderno del Alumno, un instrumento que recoge, entre otros contenidos, un Vocabulario Mariner. (Ver Anexo X).

La **competencia matemática** va íntimamente relacionada con la del **tratamiento de la información y la competencia digital**, ya que toda la Unidad Didáctica se desarrollará trabajando con el monitor de rendimiento del aparato remoergómetro, con el que han de familiarizarse para dominar sus funciones, mediante las que se pueden calcular entre otros parámetros: el tiempo empleado en el ejercicio, los vatios de potencia desarrollados, las calorías consumidas, la distancia recorrida, el ritmo de palada alcanzado, etc.

Para desarrollar la **competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**, se trabaja para consolidar y profundizar las habilidades para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales, como en los generados por la acción humana, de tal modo que se posibilite la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de las condiciones de vida propia, de las demás personas y del resto de seres vivos. Esta competencia se ha desarrollado, específicamente, a través de la actividad complementaria denominada “Bautismo de Mar”, que se puede programar al final de la Unidad Didáctica. En la experiencia llevada a cabo en

Trasmiera se ha programado para el alumnado del último curso de Secundaria, utilizando personal, embarcaciones e instalaciones de la S.D.R. Pedreña.

El desarrollo de la Unidad, supondrá para el alumnado un eslabón más de su progresión y vivencia de la **competencia social y ciudadana** ya que tendrá la posibilidad de comprender la realidad social en la que vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en el trabajo en equipo (Trío) que se propone más adelante. Las actividades propuestas le permiten participar, tomar decisiones, elegir cómo comportarse en determinadas situaciones y responsabilizarse de sus actos y de las decisiones adoptadas.

Esta U.D. tiene una fundamentación social y cultural que va a favorecer la adquisición de una parte fundamental de la **competencia cultural y artística**, pues, a través del remo va a conocer, comprender, apreciar y valorar esta manifestación cultural tan arraigada en su comarca, pudiendo utilizarla como fuente de enriquecimiento y disfrute personales. Y considerarla como parte del patrimonio de su región. (Ver Anexo II).

Va a tener que utilizar las habilidades para iniciarse en el aprendizaje del remo en el remoergómetro y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma. Pudiendo comprobar la progresión en la pantalla del monitor de rendimiento. Esta actividad lleva implícita la **competencia para aprender a aprender**.

Para ello, va a tener que tomar conciencia de aquellas capacidades que entran en juego en el aprendizaje, como la atención, la concentración, la memoria, la comprensión y la expresión lingüística o la motivación de logro. Tratando de obtener un rendimiento máximo y personalizado con la ayuda de distintas estrategias y técnicas: de observación y registro sistemático de hechos y relaciones, de trabajo cooperativo, de resolución de problemas, de organización de actividades y tiempos de forma efectiva, o del conocimiento y tratamiento de los recursos tecnológicos.

En definitiva, incorpora habilidades para desenvolverse adecuadamente, con **autonomía e iniciativa personal** en ámbitos de la vida y del conocimiento muy diversos (salud, actividad productiva, consumo, ciencia, procesos tecnológicos, etc.). Así como en el uso responsable de los recursos naturales, el cuidado del medio ambiente, el consumo racional y responsable, y la protección de la salud individual y colectiva, como elementos clave de la calidad de vida de las personas.

OBJETIVOS

Se ha de tener en cuenta que los objetivos de etapa constituyen la meta a alcanzar, gracias a la cuál se contribuye fundamentalmente al desarrollo de las capacidades de comunicación, pensamiento lógico y conocimiento del entorno social y natural del alumnado.

Los objetivos generales de esta unidad didáctica, consisten en conocer el deporte del remo y sus posibilidades de aprendizaje y práctica, enriquecer el vocabulario propio con términos del vocabulario mariner, así como desarrollar la condición física e interactuar con el medio natural.

Los objetivos didácticos que se enuncian han de ser entendidos de un modo flexible y adaptado a las características del entorno y de los alumnos y alumnas:

Objetivos de la U.D.E.R.:

- Conocer la historia del remo.
- Aprender a remar en el remoergómetro.
- Profundizar en el conocimiento del remo, en banco fijo y en banco móvil.
- Conocer el vocabulario específico mariner.
- Conocer y practicar el deporte del remo en el agua.
- Relacionar la actividad física, la salud y el medio natural.
- Desarrollar conductas de respeto al medio ambiente.
- Aprender a valorar los riesgos de la actividad en el medio natural.
- Participar y comprometerse en todos los aspectos de preparación de la actividad.

CONTENIDOS

El Decreto 57/2007, de 10 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cantabria, distribuye el Currículo de Educación Física en cuatro bloques de contenidos y nosotros ubicamos la U.D.E.R. en el Bloque 2: Juegos y Deportes, que el Decreto completa con este texto: “En el desarrollo de este bloque, **junto a la enseñanza de los juegos y deportes más universalmente extendidos, se incluirán las modalidades autóctonas generadas por la tradición cántabra**, puesto que constituyen un apreciable complemento de los anteriores”.

De acuerdo con la L.O.E. los contenidos los desglosamos en conceptuales, procedimentales y actitudinales. Y teniendo en cuenta el entorno sociocultural de la comarca, hemos trabajado en el desarrollo de las sesiones sobre los siguientes contenidos conceptuales:

- La historia del remo en general, los orígenes del remo en banco fijo y en banco móvil.
- El historia del remo en el Cantábrico, el remo en banco fijo: pescadores, artes de pesca, embarcaciones, etc.
- Las traineras y las regatas de traineras.
- El remo en esta parte de Trasmiera.
- El remo femenino en Pedreña: el marisqueo, las regatas de barquías.
- El aprendizaje del remo: el remoergómetro, sus características.
- Técnica básica, el ciclo de la palada.
- Partes de un barco, tipos de embarcaciones y remos.
- Normas básicas para el desarrollo de actividades en el medio natural (uso de chaleco salvavidas, gorra, protección solar, etc.), y prevención de lesiones y accidentes más comunes (insolación, deshidratación, etc.).
- Vocabulario específico de remo: largo, baliza, ciaboga, etc.

METODOLOGÍA

Se ha partido de las directrices generales que marca la programación didáctica,

acerca de la metodología y fundamentándonos en el aprendizaje significativo, para la consecución de la autonomía personal: aprender a aprender (Ley Orgánica de Educación, 2006), considerando la importancia del empleo de una metodología basada en el enfoque constructivista. Especialmente el monitor cuyo principio metodológico principal será la motivación y los recursos del refuerzo positivo, corrigiendo las acciones y no a las personas, ya que pretendemos construir aprendizajes significativos con el remoergómetro, que después tendrán su transferencia a la embarcación.

En la experiencia práctica puesta en marcha en Trasmiera, se ha tenido en cuenta, además, que la intervención didáctica para los alumnos y alumnas de la primera etapa de Secundaria, tenía que fomentar el conocimiento general del deporte del remo, con utilización de medios informáticos y materiales específicos, para conseguir un aprendizaje significativo. Mientras que, en la unidad didáctica de final de Secundaria, la intervención didáctica se ha orientado a fomentar en el alumnado el trabajo autónomo y de investigación de los diferentes aprendizajes que se han impartido.

El/La alumno/a, a partir de las pautas generales que se darán al principio de cada sesión, en relación a las actividades que proponen, tendrá que ser capaz de desarrollarlas, adaptándolas a su nivel de partida.

Para optimizar al máximo el proceso de enseñanza-aprendizaje se intentará tener motivados a los alumnos, utilizando el fomento del trabajo en equipo, la variedad en los ejercicios, la responsabilidad del alumnado, etc. Añadiendo a esto la motivación intrínseca que conlleva la utilización del remoergómetro y su monitor de rendimiento.

Las técnicas de enseñanza a emplear serán la instrucción directa para la explicación de conceptos y el planteamiento de tareas.

Los estilos de enseñanza que han de emplearse serán:

El estilo directo, que utilizará en sus explicaciones y demostraciones el monitor de remo, que colaborará personalmente en todas las sesiones, especialmente en la aplicación correcta de los contenidos teóricos a la práctica.

La asignación de tareas, con el fin de adaptar los ejercicios a los diferentes niveles de conocimiento del discente.

La enseñanza individualizada, para aquellos/as alumnos/as con problemas de coordinación general y técnica de remo en el remoergómetro, que requieran una atención especial del monitor de remo.

La resolución de problemas, proponiendo a los/as alumnos/as que descubran de forma autónoma y por equipos (Tríos) la aplicación práctica de diferentes aspectos teórico-prácticos en la práctica con el remoergómetro.

La enseñanza recíproca entre los miembros de cada equipo (Trío), para propiciar la retroalimentación y la corrección de errores en la aplicación de los conocimientos.

También es muy importante la organización de grupos y tareas. La mayor parte de las actividades se plantean en grupos reducidos de tres alumnos o Tríos. Con el objeto de favorecer el trabajo en equipo y evitar tiempos de espera. Dando una

función a cada uno, al objeto de conseguir una ratio alumno/a-remoergómetro suficiente. Que favorezca el tiempo de práctica, la progresión, la organización del grupo, la toma de decisiones y el control de la actividad.

Para ello se repartirán decisiones entre el profesor de E.F., el monitor de remo y el alumnado: decisiones pre-activas acerca de qué hay que hacer en cada momento y cómo hacerlo (técnica de palada, uso del material, objetivo de la actividad, etc.), decisiones inter-activas acerca de cómo va saliendo lo que se hace (ejecución, feedback concurrente) y decisiones post-activas acerca de lo que se hizo y de cómo le salió a cada componente lo que hizo (evaluación, feedback terminal).

EVALUACIÓN

Se explicarán previamente a los/las alumnos/as, con claridad y lenguaje asequible, los aspectos que se tendrán en cuenta a la hora de evaluar y calificar. Haciéndoles ver la importancia de los conceptos, especialmente de los lingüísticos (Cuaderno del Alumno y de Evaluación) y los técnicos, los procedimentales (participación en el equipo y progreso en la práctica del remoergómetro) a través de la observación directa. Y los actitudinales en los que será básico el trabajo del Trío (respeto a los compañeros y materiales, esfuerzo, progresión, colaboración, acotación de las indicaciones, toma de datos del grupo, correcciones, etc.).

Cómo es una unidad experimental, será importante la evaluación del profesor y del monitor, así como la del proceso de enseñanza, para conocer si los métodos y los medios de enseñanza han sido los correctos. Para ello se pasará al final de la unidad un cuestionario a cada alumno/a para que, de forma voluntaria y anónima, pueda evaluar la labor desempeñada por el monitor, la metodología y los materiales empleados. Y también para que aporte si lo desea las sugerencias que estime oportunas para mejorar la unidad en sucesivas ediciones (Ver Anexo XI).

Mediante un análisis estadístico de los resultados obtenidos se evaluará la Programación de la Unidad Didáctica. A través de una hoja de cálculo se objetivará el rendimiento que ha obtenido cada grupo y se comparará con el esperado. Y para todos ellos se tendrá en cuenta uno de los Criterios de Evaluación que señala el Decreto:

“Participar en un juego o deporte tradicional de Cantabria o de otra región o país, con un grado de conocimiento suficiente de los aspectos reglamentarios y técnicos fundamentales. El alumnado participará en situaciones cooperativas o competitivas, en función del deporte tradicional escogido, valorándose su capacidad de esforzarse en comprender los fundamentos básicos del mismo y su colaboración y respeto hacia sus compañeros de juego”.

El sistema de evaluación empleado tendrá en cuenta los tres ámbitos en el aprendizaje del alumno/a: el motriz, a través de la práctica en el remoergómetro, el cognitivo, por medio de la adquisición de un conocimiento básico de los contenidos relacionados con el remo (historia, pesca, embarcaciones, regatas, vocabulario marino, normas básicas para el ejercicio físico en el mar, conocimiento y práctica del remoergómetro, etc.) y el actitudinal-afectivo-relacional, por medio de la valoración del trabajo en equipo en la práctica, respetando a compañeros, reglas y material.

La evaluación inicial (que no es necesaria en este caso) se realizará a través de preguntas abiertas referidas a conocimientos y experiencias de los/as alumnos/as en relación al deporte del remo.

A lo largo del desarrollo de la U.D.E.R. se efectuará una evaluación formativa mediante la observación sistemática, con un diario de clase en el que se anotarán aspectos tales como: el grado de participación del alumno/a en las actividades propuestas y sus actitudes ante la clase (respeto a los compañeros, cuidado del material, respeto del entorno natural, etc.).

Asimismo, se analizará la labor docente (entre profesor titular y monitor de remo) al final de cada sesión, para perfeccionar y ajustar la misma a los objetivos propuestos.

Y se realizará una evaluación sumativa al alumnado, a través de la experimentación con una prueba teórica y otra práctica para valorar el nivel de conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la U.D.E.R.

Los objetivos de evaluación que deberán conseguir los alumnos y alumnas al término de la U.D.E.R., serán los siguientes:

- Conocer la historia del remo y sus orígenes, en esta zona de Trasmiera (en nuestro caso).
- Conocer la técnica básica de remo en el remoergómetro. Aprender a remar en el mismo.
- Reconocer las partes de un barco y el vocabulario específico.
- Distinguir y saber utilizar una embarcación a remo de banco móvil o de banco fijo.

RECURSOS

PERSONALES

Un técnico o monitor de remo de apoyo al profesor de E.F. en clase, puesto a disposición de los I.E.S. implicados en el proyecto, en nuestro caso, por la S.D.R. de Pedreña.

MATERIALES

- Cañón-proyector y ordenador.
- CD con presentación en Power Point sobre el deporte del remo.
- Cuaderno-resumen ilustrado sobre la historia del remo, los tipos de embarcaciones y un vocabulario específico de remo.
- 1 Juego de Fichas de Trabajo (1, 2 y 3) para cada alumno/a.
- Varias láminas o posters sobre los tipos de embarcaciones de banco móvil y banco fijo.
- 1 Listado de los alumnos.
- 1 Manual para el profesor de E. F.
- 1 Báscula.
- 1 Cinta métrica para medir talla y envergadura.
- 9 Remoergómetros. Uno por cada 3 alumnos (Trío), más uno para el monitor.
- 2 Remos: uno de banco fijo y otro de banco móvil.
- 3 Espalderas (1 por trío).
- 2 Tubos de cartón o similar de 0'40 X 0'12 m, por cada Trío.

- 1 monopatín por cada 3 alumnos/as, más 1 para el monitor.
- 1 Kit adaptador de banco móvil a banco fijo, compuesto de bancada y estribera para cada remoergómetro.
- 2 Conos de señalización vial por cada Trío.
- 1 Reloj-cronómetro por cada Trío.
- 1 Antifaz, pañuelo o diadema por cada Trío.
- 1 Block y 1 bolígrafo para tomar notas.

Algunos de los materiales necesarios para llevar a cabo este proyecto pueden ser aportados por el alumnado, por crear este Equipo de Formación que esta puede ser una forma de motivarle a la participación en la nueva actividad que se le propone. La preparación de la actividad días antes de que comience la misma es una forma de ampliar su alcance en el tiempo y de comprometer a los/las alumnos/as en su resolución.

MANUAL

Se entregará a los profesores de E.F. de los I.E.S afectados por la U.D.E.R., un manual en el que se describen con detalle cada uno de los ejercicios de que constan las sesiones programadas para 2º de E.S.O.

Dicha herramienta contendrá una primera parte dedicada a la descripción pormenorizada de las SESIONES y de las ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS. Y una segunda parte que incluirá una serie de ANEXOS, sobre distintos aspectos del remo, destinada a proporcionar la información básica, necesaria para aplicar la U.D.E.R., especialmente dirigida a aquellos docentes que no conocen suficientemente este deporte. No se ha destinado más espacio a temas, como los relativos a ejercicios de calentamiento, normas básicas de comportamiento en el medio natural u otros, por considerarlos de conocimiento general de los docentes.

Algunos de estos Anexos son:

- Contexto general. Historia del remo. Orígenes. Modalidades. Tipos de embarcaciones.
- Contexto local. “El remo en banco fijo: algo más que un deporte en Trasmiera”.
- El remoergómetro. Sus partes.
- Técnica de palada.
- Motivación para el remo.
- Diferencias y coincidencias entre el remo de banco móvil y el de banco fijo.
- Calentamiento específico de remo.
- Estiramientos antes de remar, en el remoergómetro y después de remar.
- Cuaderno del Alumno y Fichas de Trabajo.
- Cuaderno de Evaluación y Solucionario.
- Directorio de remo de Cantabria.
- Vocabulario marino.

SESIONES

La Unidad Didáctica Experimental de Remo titulada: **“EL REMO, UN DEPORTE TRADICIONAL DEL CANTÁBRICO”, para alumnos/as de 2º de la E.S.O.**, está desarrollada en seis sesiones o clases, siguiendo una progresión metodológica.

Dado el método de enseñanza elegido (y al objeto de rentabilizar al máximo el

tiempo de las sesiones) días antes de la primera sesión se reparte el Cuaderno del Alumno/a (quedando a la elección del docente la entrega también previa de las Fichas de Trabajo). Y en la primera sesión práctica los grupos se distribuyen en equipos de tres miembros o Tríos, a cada uno de los cuales les corresponde un aparato remoergómetro.

SESIONES

- La primera sesión es teórica y tiene lugar en el aula. Se inicia con una breve exposición del proyecto en su conjunto. A continuación, mediante un documento en Power Point se explican los aspectos fundamentales de este deporte, tanto desde el punto de vista general, como local, (historia, tipos de embarcaciones, el banco fijo, el banco móvil, el remo indoor, las regatas, el aparato remoergómetro, etc.), motivando a los alumnos a conocer este deporte y sus amplias posibilidades.
- La segunda sesión y las siguientes son todas prácticas y tienen lugar en el gimnasio escolar. Ésta se dedica a conocer las partes del remoergómetro, especialmente las distintas funciones de su monitor de rendimiento, su manipulación e interpretación.
- En la tercera sesión se planifican varias actividades encaminadas a dominar el manejo del monitor de rendimiento (adquisición de competencia digital) y al aprendizaje del remo, esto es, a conocer la técnica básica del remo y las fases de la palada.
- En la cuarta sesión se contemplan varias actividades pensadas para practicar el remo y perfeccionar nuestra técnica de remo en banco móvil, haciendo énfasis en la coordinación de movimientos.
- En la quinta sesión se programan varias actividades pensadas para conocer y practicar el remo en banco fijo, poniendo énfasis en sus diferencias con respecto al banco móvil.
- En la sexta sesión se ha establecido una competición lúdico-deportiva que sirve como comprobación de los conocimientos adquiridos.
- Existe una séptima en la que se ofrece una batería de preguntas y pruebas-tipo al docente, para preparar una evaluación de conocimientos de remo. Además, en el Anexo XII de este trabajo, se presenta una propuesta específica de evaluación para alumnos/as de 2º de ESO, denominada “Cuaderno de Evaluación” (con una parte teórica y otra práctica), que viene acompañada del correspondiente “Solucionario”.
- Esta Unidad Didáctica, en la experiencia llevada a cabo en Trasmiera, se ha complementado con otra de **“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL REMO”**, que se ha impartido en 4º curso de E.S.O., a sugerencia de los departamentos de Educación Física de los I.E.S. implicados en el proyecto.
- La actividad complementaria denominada “Bautismo de Mar” está dirigida a los alumnos de este último curso de la E.S.O. Esta actividad cierra el ciclo del remo en los Institutos. En ella se facilita al alumnado de 4º de E.S.O. la posibilidad de practicar este deporte en contacto con el medio natural, dándole a conocer también la actividad pesquera tradicional de nuestra zona. Desarrollando ambas actividades, de la mano de sus protagonistas: por un lado, a bordo de una trainera con los remeros del equipo sénior de nuestro club, que compete en la Liga A.C.T. Y por otro, siguiendo las explicaciones y comentarios de los mariscadores y pescadores de Pedreña.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

BAUTISMO DE MAR Y COMPETICIÓN INTERCENTROS

De ambas actividades se da cuenta con detalle en el Capítulo titulado “ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS”, contenido en este trabajo.

PARTICIPACIÓN SOCIAL

Se ha reservado un espacio para reflejar también que la labor llevada a cabo ha servido para establecer nuevos vínculos entre la comunidad educativa implicada en el proyecto y su entorno social, favoreciendo la interrelación entre ambas. Gracias a la buena disposición de todas las personas y colectivos de la comarca a los que se ha solicitado su colaboración para participar en la experiencia.



UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

2º CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

OBJETIVOS

Conocer el deporte del remo y sus posibilidades.
Conocer el remoergómetro, sus partes y sus funciones.
Conocer y practicar el deporte del remo en banco móvil.
Conocer y practicar el deporte del remo en banco fijo.
Aumentar el acervo cultural con el vocabulario marinerio.
Realizar una competición lúdica-cooperativa.
Evaluar los conocimientos adquiridos.

1

SESIÓN Nº 1

EL REMO, UN DEPORTE TRADICIONAL DEL CANTÁBRICO

OBJETIVO DE LA SESIÓN

- Conocer el deporte del remo y sus posibilidades.
-

OBJETIVOS

Conceptuales

- Conocer el deporte del remo.
- Conocer los orígenes del remo en el mundo y en el Cantábrico.
- Diferenciar las modalidades de remo.

Procedimentales

- Observar con atención la exposición virtual.

Actitudinales

- Valorar el deporte del remo y conocer el vocabulario específico.
- Disfrutar con el conocimiento de un nuevo deporte.

CONTENIDOS

- El remo.
- Modalidades de remo.
- El remoergómetro.
- Clases de embarcaciones.
- Posibilidades de practicar el remo.

MATERIAL

Cañón-proyector y ordenador.

CD con Presentación en Power Point del deporte del remo.

Cuaderno del Alumno.

INSTALACIÓN

Aula.



19 / Monitor en la sesión teórica.

SESIÓN 1

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD A REALIZAR

Con esta actividad se pretende dar a conocer un deporte de nuestra región, que nunca se ha impartido en los Institutos por escasez de medios y que ahora lo pone a nuestro alcance la Sociedad Deportiva de Remo (S.D.R.) Pedreña, en colaboración con la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria.

Explicación teórica y objetivos de la sesión

El objetivo de esta sesión es dar a conocer el remo, su historia, sus diferentes modalidades, sus posibilidades y su práctica. A través de una exposición en Power Point, que se podrá visionar durante la sesión. Al final de la exposición tendrá lugar una puesta en común, para que los/as alumnos/as puedan exponer y consultar todas las dudas o cuestiones que les surjan. Para dar solución a las mismas estará el monitor de remo, que gustosamente atenderá todas ellas. Este espacio de tiempo se programará también con el objeto de que el alumnado pierda su timidez para intervenir y adquiera confianza con el nuevo monitor, buscando siempre la mejor relación entre ambos. Además, en las sucesivas sesiones, en las que se practicará con remoergómetros, el monitor ofrecerá demostraciones prácticas y técnicas sobre cuanto vaya explicando.

Al final de la sesión se entregará el Cuaderno de Trabajo, de obligado conocimiento para los/as alumnos/as, que les servirá para aumentar su acervo cultural, enriqueciendo también el conocimiento y uso de nuestro idioma.

2. PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN EN EL AULA

Visionado de un Power Point sobre el remo.

Contenidos:

Historia del remo.

Modalidades de remo.

Tipos de embarcaciones.

El remo en nuestra comarca.

La S.D.R. Pedreña.

El remoergómetro, sus partes.

El ciclo de la palada.

Entrega del Cuaderno del Alumno.

Este instrumento incluirá, entre otros contenidos, una pequeña síntesis de la historia del remo, los tipos de embarcaciones, las diferencias entre unas y otras, las partes del remoergómetro, vocabulario mariner, etc., así como varias Fichas de Trabajo.

3. PARTE FINAL

Recogida del material desplegado.

Motivación para la próxima sesión de remo, en la que se dará a conocer el aparato remoergómetro.

2

SESIÓN Nº 2

EL REMO, UN DEPORTE TRADICIONAL DEL CANTÁBRICO

OBJETIVO DE LA SESIÓN

- Conocer el remoergómetro: sus partes y sus funciones. Familiarizarse con las funciones del aparato, especialmente con las de la pantalla.
-

OBJETIVOS

Conceptuales

- Conocer las partes del remoergómetro y sus funciones.
- Distinguir las partes de la pantalla (monitor de rendimiento).
- Adquirir competencia digital:
 - Familiarizarse con las funciones de la pantalla,
 - Aprender a cambiar el modo de despliegue de la información en ella.

Procedimentales

- Observar las funciones de la pantalla.
- Participar activamente en los cambios de función de la pantalla.
- Demostrar a los otros compañeros las funciones.
- Interiorizar cada parte de la pantalla.

Actitudinales

- Darse cuenta de la importancia de conocer un nuevo deporte.
- Valorar las prestaciones de la pantalla: tiempo, vatios, calorías, etc.
- Aceptar con ilusión el conocimiento de un nuevo deporte.
- Disfrutar con el entrenamiento en remoergómetro.
- Cooperar en la toma de datos antropométricos de los compañeros: peso, talla y envergadura.
- Tomar conciencia de las posibilidades propias y de las de los demás.
- Valorar la función o rol que desempeñe en cada momento y su aportación al equipo.

CONTENIDOS

- El remoergómetro: ventajas de la utilización de esta máquina deportiva, para la práctica del remo.
- Partes del remoergómetro.
- Funciones de la pantalla del remoergómetro.

RECURSOS MATERIALES

- 1 Listado de los alumnos.
- 1 Báscula.
- 1 Cinta métrica.
- 1 Remoergómetro por cada 3 alumnos, más 1 para el monitor.
- 1 Block y 1 bolígrafo para tomar notas.

RECURSOS PERSONALES

La S.D.R Pedreña pone a disposición del I.E.S. un monitor de remo.

INSTALACIÓN

Pabellón deportivo o gimnasio escolar.

SESIÓN 2

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

Presentación del monitor de remo sobre el nuevo aparato deportivo

Exposición por parte del monitor de remo de las virtudes del remoergómetro, su importancia, no sólo para el entrenamiento de remo, sino en muchos otros deportes, y el abanico de posibilidades deportivas y de ocio al aire libre o a cubierto (remo indoor) que ofrece la práctica del remo. Se referirá también a la gran repercusión fisiológica que este deporte tiene en quienes lo practican, dados los numerosos grupos musculares que su ejercicio pone en marcha, convirtiéndole en uno de los más completos. Y también en uno de los más seguros, pues al ser un deporte libre de impactos y controlado, está más alejado que el resto de las lesiones más comunes. Permitiendo con ello la práctica deportiva desde la infancia hasta edades avanzadas, tanto en personas válidas como minusválidas, o, incluso, como técnica de rehabilitación.

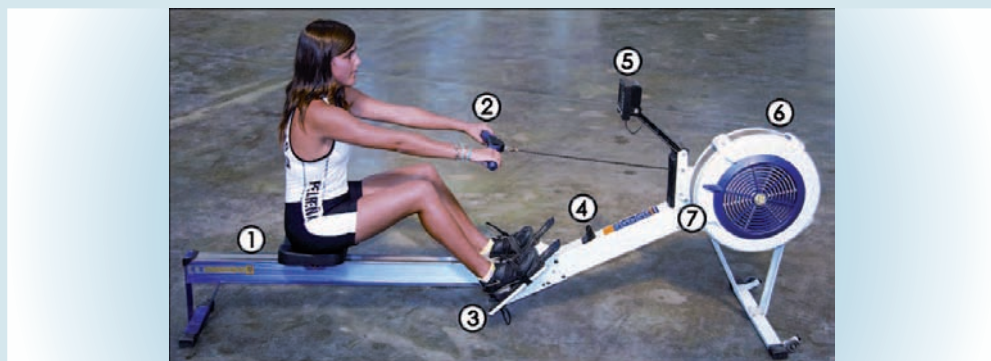
A continuación, presentará la marca y modelo del aparato que se va a utilizar y explicará sus diferentes partes, y la función de cada una de ellas.



20 / Remoergómetro CONCEPT2, modelo D, con monitor de rendimiento PM4.

Explicación teórica y objetivos de la sesión

Descripción por parte del monitor de remo de las características técnicas del remoergómetro, con detalle de cada uno de sus elementos y de las funciones de éstos. Prestando especial atención a la pantalla y sus funciones.



21 / 1. Carro / 2. Empuñadura / 3. Pedalinas / 4. Enganche / 5. Pantalla
6. Ventilador / 7. Palanca del ventilador.

El aparato que se va a emplear es de la marca **CONCEPT2, modelo D, con pantalla o monitor de rendimiento PM4**. Por varias razones:

Primero: CONCEPT2 es marca líder en el mercado de este tipo de aparatos, con difusión y prestigio a nivel internacional.

Segundo: El sistema del aparato es similar en todos los modelos: C, D y E. Sólo cambian los materiales con los que están contruidos y su monitor de rendimiento.

Tercero: El **monitor de rendimiento PM4**, es el más moderno que existe, es adaptable a cualquier modelo anterior o posterior al modelo D. Por tanto, el conocimiento de su manejo es muy importante, independientemente del modelo de aparato que se vaya a utilizar.

Todos los modelos vienen acompañados de un manual de instrucciones que hacen muy sencillo el manejo del aparato, aunque nunca antes se haya utilizado. No obstante, en esta misma sesión se dará explicación de algunas de sus funciones. El resto irán explicándose y conociéndose en sucesivas sesiones, a medida que se vayan poniendo en práctica.

Los objetivos principales de esta sesión son el conocimiento de las partes del remoergómetro y sus funciones. Y la adquisición de competencia digital específica con su pantalla o monitor de rendimiento. Ésta irá perfeccionándose con el avance de las sesiones de remo.

2. CALENTAMIENTO GENERAL

- Carrera en gran grupo.
- Abriendo y cerrando brazos, levantándolos y bajándolos, cruzándolos por delante, levantando rodillas a tocarlas con las manos, levantando talones a tocar en los glúteos.
- Carrera lateral, variando pie de impulso, cruzando las piernas.
- Carrera de espaldas.
- Caminar variando los puntos de apoyo: de puntillas, de talones, con el borde externo del pie, con el borde interno.
- Caminar en cuclillas.

SESIÓN 2

- Caminar tocando las punteras de los pies.
- Desplazamiento saltando a pies juntos.
- Andar movilizándolo el cuello: flexo-extensión, torsión a ambos lados, flexiones laterales, circunducciones.
- Andar realizando circunducciones simultáneas de brazos adelante, atrás.
- En carrera, cada 5 pasos saltar dando una palmada y tras otros 5 parar a tocar con la mano la punta del pie, repitiendo la serie 5 veces consecutivas
- Carrera levantando las rodillas y a la señal parar con piernas abiertas, tronco flexionado y realizar torsiones a tocar con cada mano el pie contrario.
- De pie con piernas juntas y manos en las rodillas realizar movimientos circulares de ambas rodillas.
- Desplazamiento en cuadrupedia molestando a los demás, tratando de derribarlos.
- De pie con piernas abiertas hacer tres repeticiones de flexión adelante y extensión del tronco atrás.
- De pie con piernas abiertas hacer tres circunducciones completas de tronco.
- Desde tendido prono con brazos estirados adelante realizar durante 15 segundos elevaciones alternativas de brazos, sin levantar la cabeza del suelo y sin tocar éste con las manos.
- Desde tendido prono arquearse agarrando las manos a los tobillos.
- En posición de tierra inclinada con el pie delantero flexionado, hacer cambios de piernas de salto.
- Acabar el calentamiento con algún juego de animación.

3. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL REMO

En la próxima sesión, en la que se trabajará con más intensidad el remo, se realizará un calentamiento específico.

4. PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR POR TRIOS.

Actividades y juegos de iniciación para conocer el funcionamiento y normas de uso del remoergómetro, así como las funciones y utilidades de la pantalla o monitor de rendimiento.

I. Tríos, remoergómetro y nominación

Durante el desarrollo de toda la Unidad Didáctica se trabajará en equipo. Los alumnos y alumnas se agruparán por Tríos. En cada equipo se desempeñarán tres puestos por que sus componentes rotarán. Se asignará un aparato a cada Trío.

El trabajo en equipo favorece: la atención y el interés en clase, la ayuda mutua, la corrección recíproca, el estímulo solidario, etc. Y sobre todo enseña a los alumnos a ponerse en el lugar del otro, a ver los hechos desde más de un punto de vista, lo cual es fundamental para la resolución de conflictos, en su proceso de formación como personas.

Al final de la Unidad Didáctica el examen práctico también será por Tríos y sus

componentes tendrán que demostrar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos, para lo cual será muy importante el buen funcionamiento de cada equipo. Además, cada equipo tendrá que nominarse con un nombre marinero (proa, popa, batel, trainera, estrobo, tolete, etc.). Para ello las distintas “tripulaciones” de cada Trío podrán consultar en el Cuaderno del Alumno, que se les habrá entregado con anterioridad. Este nombre deberán anotarlo en la Ficha de Trabajo nº 2 para la próxima sesión de remo.

II. Reparto de papeles en el Trío

Los miembros de un equipo o Trío ocuparán tres posiciones distintas durante la práctica de cada ejercicio en el remoergómetro, por las que irán rotando sucesivamente a intervalos de tiempo iguales (generalmente 30''), para conocer el papel a desempeñar en cada una de ellas. Dichas posiciones son tres: la de quien rema, quien corrige y quien controla.

Alumno/a A (El/La que **rema**): Se sentará en el remoergómetro y sintonizará la pantalla conforme el ejercicio que se vaya a realizar. A continuación remarará, es decir, ejecutará el ejercicio elegido, el tiempo previsto. Cuando concluya su tiempo de trabajo, abandonará el remoergómetro saliendo de éste por su derecha (estribor) y ocupará su siguiente posición en el Trío, o sea, la que hasta entonces desempeñaba **C**.

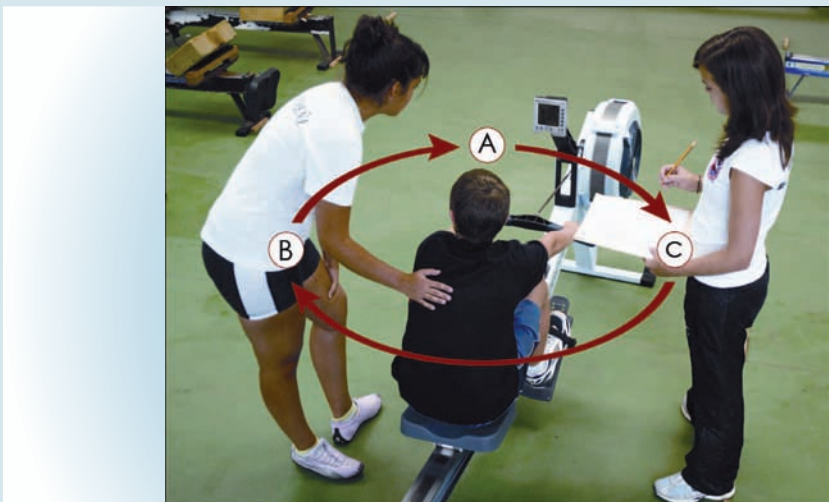
Alumno/a B (El/La que **corrige**): Se situará a la izquierda (babor) de quien rema, es decir del alumno A. Lo ayudará a instalarse en el aparato, a que adopte una posición adecuada (espaldada recta, perpendicular al asiento), a que se sujete bien los pies en las pedalinas, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, etc. Corregirá sus posibles defectos durante la remada. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que deja la empuñadura correctamente trabada al enganche. Al concluir la ejecución del ejercicio el alumno A, el B ocupará su posición en el remoergómetro.

Alumno/a C (El/La que **controla**): Comprobará que se sintoniza correctamente la pantalla, vigilará que se respeta el intervalo de tiempo previsto y anotará el resultado de cada ejercicio en la Ficha de Trabajo nº 2, para después realizar las comparaciones o comprobaciones que correspondan.

Cuando el alumno A finaliza el ejercicio, el C se desplaza a su izquierda y pasa a ocupar la posición que ocupaba B.

Los tres alumnos rotarán en cada posición del Trío, siguiendo siempre el orden citado: **A** va a **C**, **B** va a **A** y **C** va a **B**, avanzando de posición en posición, en el sentido de las agujas del reloj.

Un ejercicio podrá darse por terminado cuando cada alumno del Trío haya pasado al menos una vez por cada una de las tres posiciones del mismo. De modo que haya podido conocer los distintos papeles a desarrollar durante un mismo ejercicio. Y se de cuenta de la importancia del trabajo individual en el resultado del equipo.



22 / Posiciones del Trío (A, B y C) y orden de rotación entre ellas.

III. Entrega de las Fichas de Trabajo. Ver ANEXO XII

Ficha Nº 1

ANTROPOMETRÍA
(Ficha individual susceptible de ser rellenada en casa por cada alumno/a)

I.E.S.	Curso de E.S.O.	Grupo	Fecha / /
			Sesión Primera

ALUMNO/A:

Nombre: Apellidos: Nº:

Fecha de nacimiento: / /

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

Peso (Desnudo/a) Kgs.

Estatura (Desnudo/a) m.

Envergadura de brazos (Distancia existente entre las puntas de los dedos corazonas de ambas manos, medida con los brazos extendidos en cruz) m.

Ficha Nº 2

COMPOSICIÓN Y RESULTADOS DEL TRÍO

I.E.S.	Curso de E.S.O.	Grupo	Fecha / / Sesión
-------------	----------------------	------------	---

Nombre del TRÍO

Datos de sus remeros/as

Alumno/a 1	Nombre	Apellidos	Nº
Alumno/a 2	Nombre	Apellidos	Nº
Alumno/a 3	Nombre	Apellidos	Nº

Ejercicio Nº...	Descripción
Unidades	
Alumno/a 1	
Alumno/a 2	
Alumno/a 3	
TOTAL :	

Ejercicio Nº...	Descripción
Unidades	

23 y 24 / Fichas de Trabajo 1 y 2.

En las Fichas de Trabajo los/as alumnos/as anotarán:

- En la **Ficha nº 1**, sus datos antropométricos. Esta ficha es susceptible de ser rellenada por el/la alumno/a en su domicilio.
- En la **Ficha nº2**, la composición, tipo de ejercicio y resultados de cada trío. Esta ficha recoge los datos obtenidos en cada prueba por los alumnos, individualmente y en equipo.

IV. Obtención de datos antropométricos

Actividad inicial por Tríos. Organizados en equipos de tres comprobarán sus datos antropométricos. Por ejemplo, el peso:

- **Alumno/a A:** Será quien se someta al pesaje.
- **Alumno/a B:** Será quien manipule la báscula y averigüe el peso de A.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la báscula se utiliza correctamente y anotará el resultado del pesaje.



25 y 26 / Explicaciones sobre el contenido de las Fichas de Trabajo y del funcionamiento de la báscula.

Con la talla y la envergadura de brazos se actuará de igual manera. Los/as tres alumnos/as rotarán por los tres puestos del equipo, siguiendo el formato establecido, hasta averiguar las tres medidas requeridas de cada uno de ellos. Éstas quedarán recogidas en la Ficha de Trabajo nº1.

IV. Práctica en el remoergómetro. Demostración global del monitor

Los alumnos se agruparán todos en un gran círculo alrededor del remoergómetro del monitor. Éste irá mostrando cada una de las partes del remoergómetro: Carro, pedalinas, empuñadura, pantalla, ventilador, palanca del ventilador, enganche, etc.).



27 y 28 / Explicaciones sobre las partes del aparato y de la forma en que debe utilizarse.

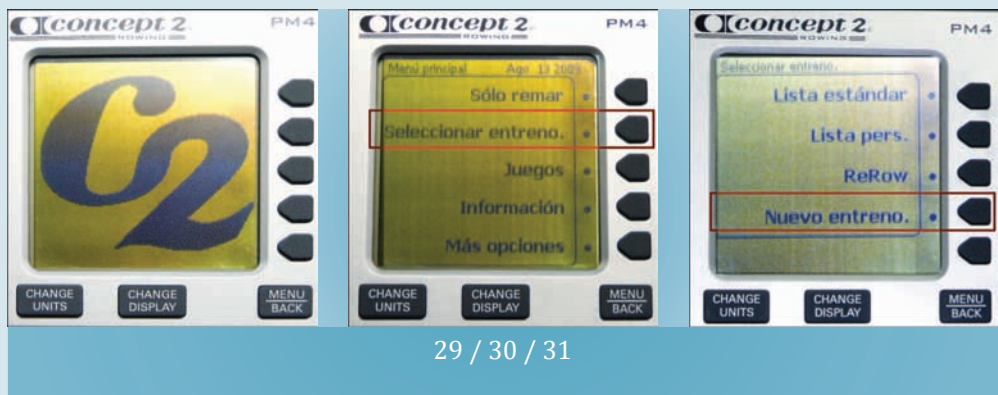
Se detendrá en cada una de ellas y explicará su utilidad realizando una pequeña demostración del uso que debe darse al aparato. También explicará la forma en que debe desmontarse, transportarse y dará algunos consejos sobre el mantenimiento de sus elementos.

Después pasará a explicar con más detalle las distintas funciones de la pantalla o monitor de rendimiento.

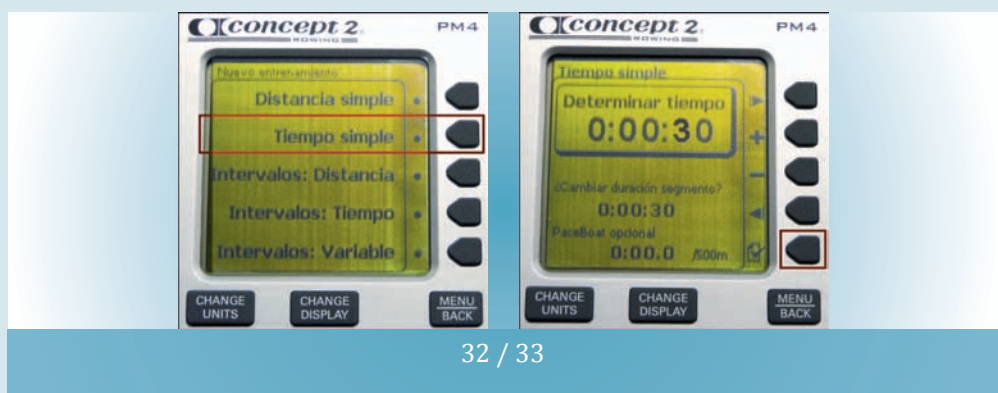
V. Explicación breve de las funciones de la pantalla

El monitor de rendimiento funciona en base a una serie de menús de opciones que va ofreciendo al usuario y éste sólo tiene que ir eligiendo el que le interesa, en función del tipo de ejercicio que pretenda realizar.

Para su puesta en marcha basta pulsar la tecla MENU/BACK, situada en la esquina inferior derecha de la pantalla y aparecerá en la misma el LOGOTIPO de Concept2 y, poco después, el primer menú de opciones (Imágenes 29 y 30). Si a continuación se elige la opción SELECCIONAR ENTRENO, utilizando para ello la columna vertical de botones de ajuste, situada a la derecha de la pantalla; aparecerá en la misma el siguiente menú (Imagen 3), en el que se ha de elegir la opción NUEVO ENTRENO. Haciéndolo así después aparecerá el último menú (Imagen 32) de los que pueden considerarse “comunes”, pues hasta aquí, en casi todos los ejercicios que se realizarán el itinerario será el mismo.



A partir de ahora el camino a seguir dependerá del tipo de ejercicio que se vaya a realizar, de las unidades en las que queramos ver el resultado, etc. Si lo que se pretende es, por ejemplo, averiguar cuantos metros es capaz de recorrer un alumno en 30 segundos, pulsaríamos la opción TIEMPO SIMPLE y en la siguiente pantalla (Imagen 33) sólo tendríamos que determinar la cifra de segundos. Para hacerlo se utilizarán las teclas de ajuste, pulsando la que corresponda. Cuando tengamos seleccionada la cantidad de tiempo (en este caso 30 segundos), pulsaremos el botón de CONFIRMIDAD, que es el más bajo de la citada columna (Imagen 33).



A partir de ese momento se desplegará una nueva pantalla (Imagen 6), ajustada ya al ejercicio que se haya previsto realizar (30 SEGUNDOS). Y todo estará dispuesto para dar comienzo al mismo.



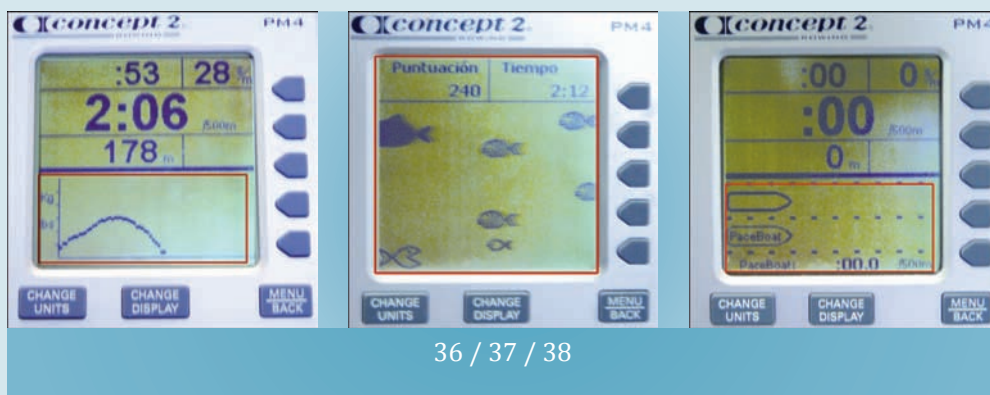
En el instante de la salida, cuando el deportista inicia la acción de remar, el tiempo comienza a descender; hasta agotarse los 30 segundos previstos para el ejercicio. En ese momento se detiene y muestra varios parámetros obtenidos en la ejecución del ejercicio, entre ellos los metros recorridos: **122 m.** (Tercera fila, empezando por arriba).

Sirva este ejemplo para explicar uno de los ejercicios prácticos más normales. Si se quisiera trabajar en base a otras unidades, una vez seleccionada la duración del ejercicio (Imagen 33), habría que pulsar la tecla **CHANGE UNITS** y se seleccionaría la unidad elegida: vatios, calorías, etc.

No obstante, hay que decir que con la selección de unidades lo que se hace es dar preferencia en tamaño y lugar de presentación en la pantalla a la unidad elegida, pues vatios, calorías, metros, etc. son calculados siempre, aunque a veces en base a parámetros predeterminados por la máquina (calorías/hora, 500 m., etc.), porque éstos pueden ser orientativos para el deportista cuando trabaja en otras unidades.

La tecla **CHANGE DISPLAY** sirve para cambiar el despliegue de la pantalla, para que el deportista pueda analizar desde otro punto de vista: mediante gráficos de barras, curvas de rendimiento, etc., la evolución de su ejercicio sobre la marcha o al final del mismo (Imágenes 36 y 37). También sirve para sintonizar juegos y para visualizar la regata mediante un programa que representa la embarcación de quien actúa sobre el aparato y la de aquél al que se enfrenta (Imagen 38).

SESIÓN 2

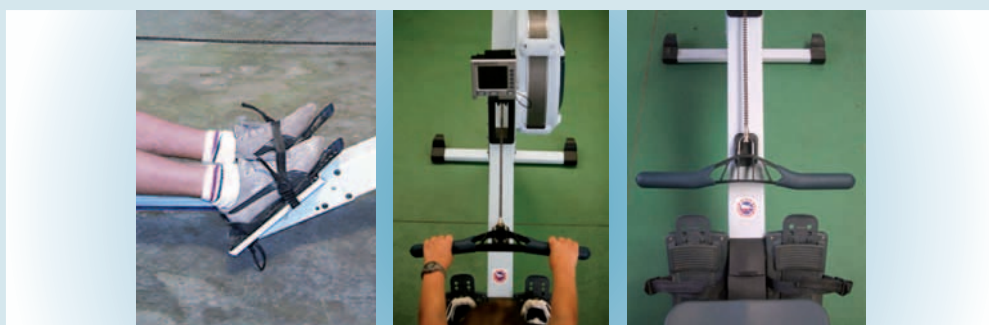


36 / 37 / 38

La interactividad del monitor de rendimiento PM4 es tal que, mediante un kit adaptador, el deportista podría visualizar incluso su ritmo cardiaco.

VI. Normas de uso del remoergómetro

- Al sentarse en el carro, debe buscarse una posición adecuada, esto es, **con la espalda recta, perpendicular al asiento**.
- Al colocar los pies, siempre calzados, sobre las pedalinas, se **adaptarán las plantillas** a la talla del pie. Después se **ajustarán las cinchas** al empeine de cada pie (Imagen 39). Nunca deben dejarse sueltas.
- La empuñadura del aparato debe cogerse realizando un **agarre correcto** (Imagen 40), esto es: sin apretar las manos, situándolas con una distancia entre ellas similar a la anchura de los hombros y con el meñique casi al final de la empuñadura.
- Al acabar el ejercicio, **no debe soltarse nunca la empuñadura**. Debe dejarse **trabada en el enganche** (Imagen 41). Si se suelta, se autoreplegará bruscamente y puede golpear la pantalla, dañándola.



39 / Cinchas abrochadas / 40 Agarre correcto / 41 Empuñadura enganchada.

EJERCICIOS ENCAMINADOS AL CONOCIMIENTO DE LAS PRINCIPALES FUNCIONES DE LA PANTALLA O MONITOR DE RENDIMIENTO DEL APARATO

EJERCICIO 1. “Mi amigo el remoergómetro” (Toma de contacto)

Los tres alumnos escogerán un remoergómetro y lo manipularán intentando conocer cada una de sus partes y las funciones de éstas, tratando de descubrir el significado de cada una de ellas. Teniendo en cuenta las normas básicas de uso y cuidado del aparato.

Entre otras partes, manipularán la palanca del ventilador comprobando que la **resistencia mínima** está abajo, donde marca **1** (Imagen 42). La **resistencia media** donde marca **5** (Imagen 43) y la **resistencia máxima** arriba, donde marca **10** (Imagen 44).



42 / Resistencia mínima (1) / 43 / R. media (5) / 44 / R. máxima (10).

Después todos los remoergómetros se prepararán con la palanca reguladora del nivel de resistencia al **1**, que es la mínima resistencia. La pantalla todavía **no** se sintonizará.

Práctica 1

Los tres alumnos/as rotarán en el aparato durante 30 segundos, ejercitándose y familiarizándose con el nuevo aparato deportivo, de acuerdo con los criterios expuestos y el orden establecido.

- Se sentarán adoptando una posición natural en el remoergómetro.
- Se atarán las cinchas de las pedalinas.
- Cogerán la empuñadura.
- Iniciarán la remada con la intensidad y ritmo que ellos decidan.
- Al término del ejercicio dejarán la empuñadura en el enganche.
- Se soltarán los pies y dejarán el aparato libre al siguiente alumno/a.

¡ NUNCA DEBE SOLTARSE LA EMPUÑADURA, PUES SU CADENA SE AUTOREPLIEGA Y PUEDE ROMPER LA PANTALLA. HAY QUE ASEGURARSE DE QUE QUEDA BIEN TRABADA EN EL ENGANCHE !

SESIÓN 2

EJERCICIO 2. “Cuenta atrás” (Tiempo Regresivo)

Todos los remoergómetros se prepararán con la palanca reguladora del nivel de resistencia al 1, que es la mínima resistencia. Y la pantalla se sintonizará en [TIEMPO SIMPLE] para trabajar durante 30 segundos (ver imágenes 32, 33 y 34). Como ya no es la primera vez que los alumnos suben a un remoergómetro, se les recordará, especialmente a quien le toque remar, que el ejercicio de remo debe comenzarse siempre muy suave. A sus otros dos compañeros hay que recordarles que deben colaborar con el que rema, fijándose en lo que hace y corrigiéndole los posibles defectos. Lo de menos son los metros que se recorran.

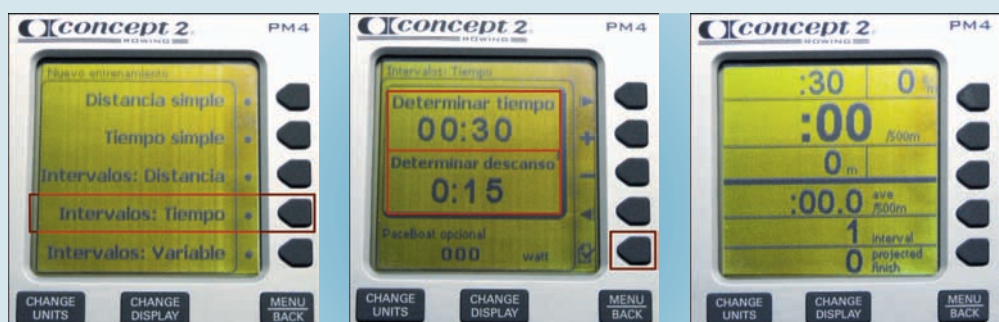
Práctica 2

- **Alumno/a A:** Se sentará en el remoergómetro y sintonizará la pantalla como se ha indicado. Cuando el primer intervalo de 30 segundos llegue a cero abandonará el remoergómetro y ocupará su siguiente posición en el Trío, siguiendo el orden establecido.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte una posición adecuada en el asiento, a que se sujete bien los pies en las pedalinas, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, etc. Corregirá sus posibles defectos durante la remada. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está correctamente sintonizada, vigilará que se respetan los intervalos de tiempo y comprobará la distancia que se va recorriendo, anotándola después en la Ficha de Trabajo nº 2, para luego comparar la de los tres miembros del equipo. Aunque el objetivo es observar la función de tiempo regresivo.

Los tres alumnos rotarán en cada posición del Trío durante 30 segundos.

EJERCICIO 3. “Ya remamos” (Distancia recorrida)

Los alumnos tienen que ir familiarizándose con la remada. En este ejercicio disfrutarán viendo los metros que son capaces de recorrer juntos. Los componentes del Trío rotarán en cada posición durante 30” y al final el aparato proporcionará la suma acumulada de la distancia recorrida entre los tres. Para ello se dispondrá el monitor de rendimiento conforme al siguiente itinerario:



Partiendo de la imagen 4, seleccionaremos **INTERVALOS:TIEMPO**. Y en la siguiente pantalla se ajustarán los tiempos del ejercicio: tanto el de trabajo, 30 SEGUNDOS, como el de descanso (o intervalo para permitir el relevo de un deportista por otro) 15 SEGUNDOS (Imagen 46). Una vez seleccionado el tiempo del ejercicio pulsaremos el botón de **CONFORMIDAD** y la pantalla quedará ajustada y lista para comenzar (Imagen 47).



Cuando el alumno A inicia la acción de remar comienzan a decrecer los segundos de su intervalo de trabajo y a aumentar los metros recorridos hasta que sus 30'' concluyen (Imagen 48). En esta imagen puede observarse que en ese tiempo ha recorrido 122 m. (Fila tercera contando por arriba). La fotografía se ha obtenido en el segundo 8 del intervalo de descanso (Fila superior). En la fila inferior, se ofrece el resultado acumulado de los metros recorridos por los tres alumnos. Al principio del ejercicio casi coinciden (Imagen 48), sin embargo, al final (Imagen 50) hay un desfase de 5 metros, entre los metros acumulados por el Trío (360 m.) y la suma de los metros recorridos por cada uno de los alumnos. Esto sucede porque la máquina registra en el parcial individual los metros recorridos al transcurrir los 30 segundos, cuando aún no se ha detenido el ventilador. Sin embargo, esa diferencia (los metros recorridos hasta que el ventilador se detiene) si se contabiliza en el resultado acumulado de los tres alumnos.

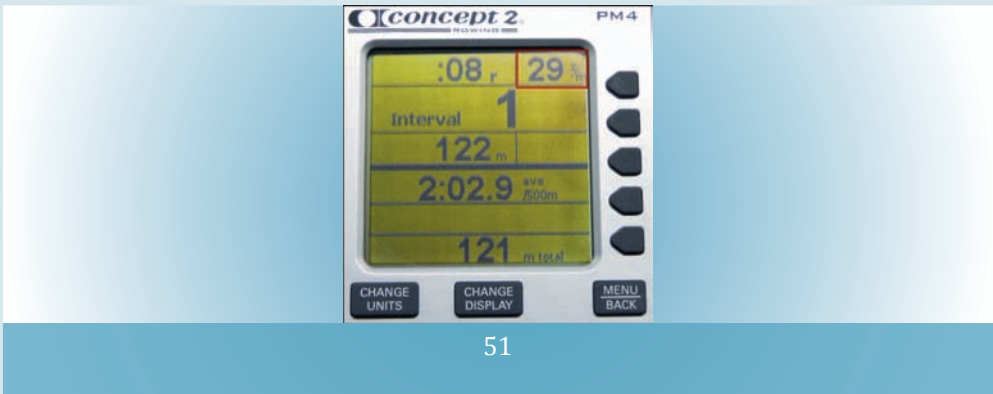
Práctica 3

- **Alumno/a A:** Se sentará en el remoergómetro y sintonizará la pantalla como se ha indicado. Cuando el primer intervalo de 30 segundos llegue a cero abandonará el remoergómetro y ocupará su siguiente posición en el Trío, siguiendo el orden establecido.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno/a A, a que adopte una posición adecuada en el asiento, a que se sujete bien los pies en las pedalinas, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, etc. Corregirá sus posibles defectos durante la remada. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla esta correctamente sintonizada, vigilará que se respetan los intervalos de tiempo y comprobará la distancia que se va recorriendo, anotándola después en la Ficha de Trabajo nº 2, para luego comparar la de los tres miembros del equipo, y después observar la **distancia acumulada**. Así podrá compararla también con la recorrida por los otros Tríos.

SESIÓN 2

EJERCICIO 4. (Ritmo de palada)

Otra de los cálculos que realiza el monitor de rendimiento es el del ritmo de palada medio que el deportista lleva durante la ejecución del ejercicio. La unidad utilizada es el número de paladas por minuto y la máquina lo ofrece aunque el tiempo de trabajo sobre ella sea inferior a 60 segundos. Se corresponde con la cifra que aparece en la esquina derecha, de la fila superior de la pantalla (Ver imagen 51).



El ritmo de palada es básico en la práctica del remo para cualquier deportista, cualquiera que sea su nivel deportivo o su edad, equivale a la zancada del atleta.

Práctica 4

Ver ejercicios 2 y 3 y comprobar el ritmo de palada que se ha obtenido en cada uno de ellos.

5. PARTE FINAL

Como la sesión no ha sido de gran intensidad física no será necesario hacer estiramientos de recuperación, pero si un breve ejercicio de relajación.

A continuación, se realizará una puesta en común sobre los conocimientos adquiridos, que el monitor de remo aprovechará para explicar el objetivo de la siguiente sesión, el aprendizaje del remo en el remoergómetro, intentando motivar al alumnado para la misma.

3

SESIÓN Nº 3

EL REMO, UN DEPORTE TRADICIONAL DEL CANTÁBRICO

OBJETIVO DE LA SESIÓN

- Aprender a remar en el remoergómetro.
 - Desarrollar la coordinación y la técnica de remo.
-

OBJETIVOS

Conceptuales

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

Procedimentales

- Observar las demostraciones del monitor.
- Demostrar el ejercicio a los compañeros.
- Interiorizar los movimientos propios del ejercicio de remo.
- Ser capaz de remar coordinadamente durante 15 segundos.

Actitudinales

- Darse cuenta de lo divertido que es remar.
- Disfrutar con la práctica del remo indoor (bajo techo).
- Observar la ejecución del monitor y de los compañeros.
- Tomar conciencia del trabajo bien ejecutado, con una correcta técnica.

CONTENIDOS

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

RECURSOS MATERIALES

- 1 Listado de alumnos/as.
- 1 Remoergómetro por cada 3 alumnos, más 1 para el monitor.
- 1 Monopatín por cada 3 alumnos, más 1 para el monitor.
- 1 Reloj-cronómetro por cada tres alumnos.
- 2 Conos de señalización vial por cada Trío.
- 1 Antifaz, pañuelo o diadema para cada Trío.
- 1 Block y 1 bolígrafo para tomar notas.

RECURSOS PERSONALES

Monitor de remo de la S.D.R. Pedreña.

INSTALACIÓN

Pabellón deportivo o gimnasio escolar.

SESIÓN 3

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

En esta sesión se trabajará sobre las nociones fundamentos del remo, pues son las que se van a repetir en todos los ejercicios de remo, en cualquiera de sus modalidades.

Explicación teórica y objetivos de la sesión

Explicación por parte del monitor de remo de la técnica básica de este deporte, mencionando los grupos musculares que intervienen en el mismo, para que los alumnos se den cuenta de lo completo que es su ejercicio, por la gran repercusión que tiene sobre el organismo y la salud general de quien lo practica.

En este punto pondrá énfasis en algo fundamental:

¡ CUANTO MEJOR SEA LA TÉCNICA EMPLEADA, MENOR SERÁ EL RIESGO DE LESIONES Y MAYOR SERÁ EL RENDIMIENTO DEPORTIVO QUE SE OBTENGA !

Explicará también las diferencias entre el ejercicio del remo en banco móvil y en banco fijo, aunque de modo breve pues más adelante se hará con detalle.

También remarcará la importancia que tiene para la salud y el rendimiento deportivo la coordinación de los movimientos del cuerpo con la respiración.

Por último, realizará con los alumnos una serie de ejercicios de iniciación a la técnica del remo, que reproducen de modo parcial y escalonado cada una de las fases del ciclo de la palada, para que el alumnado las vaya asimilando.

Los objetivos que se pretende que el alumnado conozca son los siguientes:

- Adopción de una posición correcta al sentarse en el aparato.
- Ejecución de un agarre correcto de su empuñadura.
- Dominio de las cuatro fases de la palada.
- Ejecución de forma coordinada y fluida de los movimientos propios del ciclo de la palada de remo.
- Conocimiento y disfrute de las posibilidades que ofrece la practica del remo en el remoergómetro.

2. CALENTAMIENTO GENERAL

El profesor programará un ejercicio de calentamiento general, de unos 5 minutos de duración, para la activación de los principales grupos musculares y articulaciones de los alumnos. Deberá ser siempre previo a cualquier otro juego o ejercicio específico de remo.

3. JUEGOS INICIALES

“La Champa”

Se dividirá la clase en dos grupos que se alinearán en dos filas paralelas.

Cada fila o “tripulación” se sentará con las piernas abiertas, mirando al profesor. Cada uno de los miembros de la tripulación sujetará por los hombros a quien le precede en la fila, con los brazos estirados.

El profesor hará de “patrón” o “timonel” y dirigirá el ejercicio. A la voz de “uno”, las dos tripulaciones “espaldearán” coordinadamente (esto es, echarán el tronco hacia atrás) y a la voz de “dos”, recuperarán la posición inicial con la espalda recta. El patrón corregirá los posibles defectos de sus tripulantes para que la actuación cada vez resulte más coordinada y unánime.



52 / Tiempo “Uno” / 53 / Tiempo “Dos”.

Cada inclinación del tronco (uno) y su correspondiente recuperación de la verticalidad (dos), equivaldrá en este juego a un ciclo completo de palada.

Se comenzará a un ritmo lento y a medida que la coordinación mejore, podrá aumentarse la velocidad de ejecución del ejercicio.

La champa consistirá en hacerlo a la máxima velocidad.

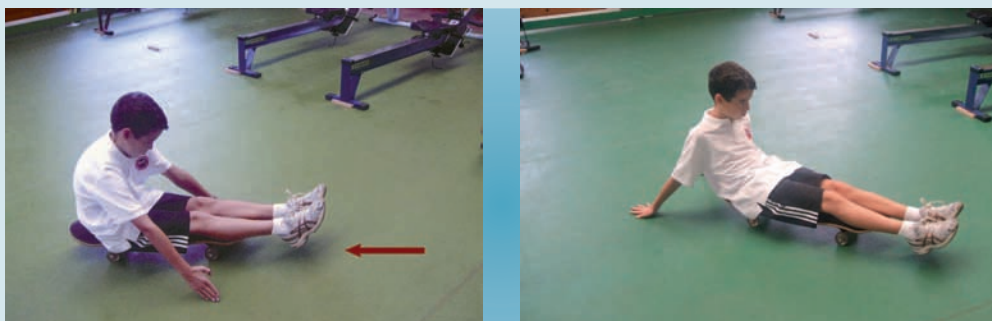
¿Qué tripulación conseguirá primero dar diez paladas completas?

Este juego es ideal como calentamiento y como entrenamiento de la coordinación de movimientos de cada grupo.

“El Remopatín”

Cada Trío dispondrá de un monopatín para llevar a cabo el juego.

Se delimitará el campo de “regateo” con dos conos de señalización vial, separados unos 10 o 15 m. entre sí. Un cono hará de baliza de salida (1) y el otro de baliza de meta (2).



54 / Deslizamiento / 55 / Propulsión.

El juego consiste en que el deportista se sienta sobre el monopatín con las piernas estiradas y lo propulse extendiendo sus brazos y apoyando sus manos sobre el suelo, para desplazar el vehículo como sucede en el remo, esto es, de espaldas al sentido que sigue la embarcación (vehículo en este caso). En este ejercicio, dado que ha de mantener las piernas estiradas, sin que éstas toquen el suelo, podrá balancear su tronco adelante y atrás para favorecer la propulsión del monopatín.

Las pruebas pueden ser individuales o por Tríos.

La individual consiste en verificar cuantos metros es capaz de avanzar un/a alumno/a desde la salida, de una sola palada (o apoyo de las manos sobre el suelo), o cuantas paladas necesitaría realizar para recorrer la distancia existente entre las balizas de salida (1) y de meta (2).



56 / Propulsión / 57 / Deslizamiento.

La prueba en equipo es con relevos. Después de salir, cuando el alumno A llega a la baliza de meta (cono 2) es relevado por el alumno B, que lo estará esperando junto al cono 2, para regresar al principio. Cuando el alumno B llega a la baliza de salida (cono 1) será relevado por el alumno C, que tendrá que volver, para cubrir el último trayecto de la prueba, llegando a la baliza de meta (cono 2).

Ganará la prueba el Trío que realice el recorrido establecido en menor tiempo. Estos juegos están especialmente indicados para que los alumnos entiendan la mecánica del remo, experimentando en propia carne varias sensaciones nuevas. Pues los brazos se convierten en remos y el deportista comprueba cuando estaría el remo dentro del agua. Siente como, cuando y hacia donde se deslizaría la “embarcación”. Nota la importancia del equilibrio a bordo, etc.

Nociones todas ellas que a veces resultan difíciles de entender a quien nunca ha practicado este deporte.

4. PRÁCTICA EN EL REMOERGÓMETRO

Información técnica sobre la actividad a realizar

El monitor hará una demostración global de la técnica básica de remo, deteniéndose en cada una de las fases de la palada: el **Ataque, la PASADA, el Final y la RECUPERACIÓN**, destacando la importancia de la PASADA y la RECUPERACIÓN (que a partir de ahora aparecerán siempre en mayúscula) sobre las otras dos. **Ver Anexo IV.**

Les enseñará también determinados gestos técnicos básicos, “trucos” para la correcta ejecución de la remada, que los/as alumnos/as no deben olvidar, como son: el agarre correcto, sin apretar las manos y con los brazos bien estirados, el agrupamiento de las rodillas en la PASADA y en la RECUPERACIÓN por dentro de los brazos, la posición erguida de la espalda, etc. Este tipo de comentarios además de ilustrar las explicaciones, servirán para fijar la atención del alumnado.



58 / Rodillas agrupadas / 59 / Espalda erguida.

SESIÓN 3

Les explicará las diferencias fundamentales entre el remo en banco móvil y banco fijo indicándoles, por ejemplo, que en las embarcaciones de banco móvil el deportista va sobre un asiento deslizante (carro), mientras que en el remo tradicional el asiento es fijo (bancada). Y que este hecho hace que en el entrenamiento en banco móvil se trabaje más con las piernas que en el de banco fijo, en el que por eso mismo se actúa más con el tronco, etc.

Dicha explicación concluirá con una demostración práctica en el remoergómetro frente a la clase.

Desde las primeras sesiones de remo, en todas las demostraciones prácticas, el monitor de remo hará hincapié en la importancia de **la coordinación de la respiración** con los movimientos del cuerpo, durante las distintas fases del ciclo de la palada, para que aquella sea lo más natural posible.

EJERCICIOS ENCAMINADOS AL APRENDIZAJE DE LAS DISTINTAS FASES DEL CICLO DE LA PALADA, DE MODO PROGRESIVO

Al igual que en la sesión anterior se trabajará por Tríos.

Se comenzará con un ejercicio sobre el agarre correcto, a continuación se realizará otro sobre la necesidad de mantener los brazos estirados y después se harán varios ejercicios parciales y escalonados sobre el ciclo de la palada, para llegar al final de la sesión realizando la palada completa.

Cada ejercicio irá precedido de una demostración práctica del monitor de remo.

EJERCICIO 1. “El Murciélago”

Los miembros de los equipos irán pasando por las espalderas (conforme al orden establecido) y se colgarán cada uno de la espaldera de su Trío, con los brazos estirados, permaneciendo en ellas durante 1 minuto. En esta posición alternarán intervalos de 15 segundos, durante los que tendrán las manos relajadas (simplemente enganchadas a la barra de madera), con intervalos de 15 segundos en los que agarrarán la barra con fuerza, apretándola; hasta concluir el minuto de tiempo establecido. Esta experiencia les permitirá comprobar que para permanecer colgados no es necesario apretar la barra, ya que la fuerza que ejercen sobre ella es innecesaria, y sólo les produce fatiga muscular. Algo parecido sucede en el remo.

Práctica 1

- **Alumno/a A:** Será quien se cuelgue de la espaldera como se ha indicado.
- **Alumno/a B:** Será quien ayude al alumno/a A a colgarse del aparato, estará pendiente de él o ella, para que siga las indicaciones del monitor y le vigilará para evitar posibles caídas.
- **Alumno/a C:** Comprobará el cumplimiento de los intervalos de tiempo con el reloj e indicará al ejecutante A cuando debe apretar o relajar las manos.
- Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada minuto.

EJERCICIO 2. “El Entubado”

Cada alumno/a del Trío (siguiendo el orden establecido) con dos tubos de cartón en sus brazos, de manera que le impidan la flexión de los codos, intentará remar, sirviéndose del movimiento del tronco y de las piernas. De este modo verificará que ello es posible, pues los brazos son meros transmisores de la fuerza ejercida con el tronco y las piernas.

Práctica 2

- **Alumno/a A:** Será quien intente remar.
- **Alumno/a B:** Ayudará al alumno A a instalarse en el aparato, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a colocarse los tubos de cartón en los brazos y realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Comprobará que realiza el ejercicio siguiendo las indicaciones del monitor. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Contabilizará el número de paladas que consigue realizar en 30 segundos, utilizando el reloj. Anotará el resultado en la Ficha nº 2.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 30 segundos.

EJERCICIO 3. “Remo de Brazos”

Los alumnos (conforme al orden establecido) se ejercitarán sobre el remoergómetro y remarán sirviéndose únicamente de la flexión y extensión de sus brazos, manteniendo sus piernas estiradas y la espalda recta, perpendicular al suelo. De este modo verificarán que remar en esas condiciones es muy difícil y el tiempo del ejercicio muy corto, pues genera molestias en diversas partes del tronco y una gran fatiga muscular en los brazos.



60 / Flexión de brazos / 61 / Extensión de brazos.

Práctica 3

- **Alumno/a A:** Será quien intente remar como se ha indicado.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Comprobará que realiza el ejercicio siguiendo las indicaciones del monitor. Y al término del ejercicio,

SESIÓN 3

estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.

- **Alumno/a C:** Contabilizará el número de paladas que consigue realizar en 30 segundos, utilizando el reloj. Anotará el resultado en la Ficha nº 2.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 30 segundos.

EJERCICIO 4. “Remo de Tronco y Brazos”

Los alumnos (conforme al orden establecido) se ejercitarán sobre el remoergómetro y remarán sirviéndose de los brazos y del movimiento pendular del tronco (adelante y atrás), manteniendo las piernas estiradas en su máxima extensión. De este modo verificarán que la remada es posible, aunque la coordinación aún no es completa, pero repercutirá negativamente sobre la parte baja de su espalda, generando en esa zona, después de un rato, molestias importantes y fatiga muscular.



62 / (2) Flexión de brazos e inclinación del tronco hacia atrás / 63 / (1) Extensión del tronco hacia adelante.

Práctica 4

- **Alumno/a A:** Será quien intente remar como se ha indicado.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Comprobará que realiza el ejercicio siguiendo las indicaciones del monitor. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Contabilizará el número de paladas que consigue realizar en 30 segundos, utilizando el reloj. Anotará el resultado en la Ficha nº 2. Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 30 segundos.

EJERCICIO 5. “Remo Completo”

El monitor de remo realizará una demostración, ejecutando el ciclo de la palada completo, deteniéndose en cada una de las fases de la palada.

A continuación, se sintonizará el monitor de rendimiento del aparato, siguiendo este itinerario (**Ver Anexo IV**):

[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO]
[TIEMPO SIMPLE] > [30 SEGUNDOS] > [CONFORMIDAD]

Para que los alumnos se ejerciten 30 segundos cada uno.



64 / Final / 65 / Ataque.

Los alumnos (conforme al orden establecido) se ejercitarán sobre el remoergómetro llevando a cabo el siguiente ejercicio, en el que se describen con detalle cada uno de los movimientos a realizar:

Partiendo de la Posición Final, realizarán toda la **RECUPERACIÓN**, hasta la Posición de Ataque, para después realizar la **PASADA** hasta llegar de nuevo a la Posición Final. Siguiendo estos pasos:

1. Posición Final

Piernas estiradas y brazos flexionados.

2. RECUPERACIÓN

Extensión de brazos.

Inclinación del tronco hacia popa hasta 75°.

Deslizamiento y flexión de piernas hasta tibias verticales.

3. Posición de Ataque

Brazos estirados y piernas flexionadas (tibias verticales).

4. PASADA

Extensión de piernas.

Balanceo del tronco hacia proa hasta 105°.

Flexión de brazos llevando la empuñadura hasta el ombligo.

Antebrazos horizontales, muñecas planas y hombros relajados.

5. Posición Final

Práctica 5

- **Alumno/a A:** Será quien intente remar como se ha indicado. Haciéndolo a un ritmo suave pero fluido, para apreciar cada una de las fases de la palada, empezando por el Final.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Comprobará que realiza el ejercicio siguiendo las indicaciones del monitor. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada y el cumplimiento del intervalo de tiempo establecido.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 30 segundos.

SESIÓN 3

EJERCICIO 6. “Stop – Posición Final”

Se repetirá el Ejercicio 5, pero esta vez el/la alumno/a ejecutante tendrá que detenerse en la Posición Final, al completar el ciclo de la palada y permanecerá en ella unos segundos (3) hasta que se le indique continuar.



POSICIÓN FINAL

Brazos flexionados, con antebrazos horizontales, muñecas planas y empuñadura en el ombligo. Hombros relajados. Piernas estiradas.

Con este ejercicio se pretende interiorizar la Posición Final y aprender a trabajar a un ritmo lento.

Práctica 6

- **Alumno/a A:** Será quien intente remar como se ha indicado: a un ritmo lento, empezando por el Final.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Corregirá los posibles defectos técnicos durante la remada y especialmente de la Posición Final durante la parada. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará el cumplimiento de los intervalos de tiempo establecidos para la remada y para las paradas.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 30 segundos.

Una vez que han acabado los tres de hacer el ejercicio se cambiarán las paradas:

- Opción 1ª: Cada tres paladas se hará la parada o Stop en la Posición Final.
- Opción 2ª: Se hará la parada en la Posición Final a la voz del profesor.

EJERCICIO 7. “El Tigre y la Tortuga”

El monitor de remo realizará una demostración, ejecutando el ciclo de la palada completo, realizando la fase de PASADA muy rápida y potente (Tigre) y la de RECUPERACIÓN muy lenta (Tortuga).

Volverá a hacer hincapié en la coordinación de la respiración con los movimientos del cuerpo. No puede haber RECUPERACIÓN (la misma palabra lo dice) sin una buena inspiración, que llene los pulmones del deportista, ni tampoco una PASADA eficaz sin oxígeno, sin combustible en sus pulmones para tirar del remo. Por tanto, el monitor realizará lentamente la fase de RECUPERACIÓN, para dar tiempo al organismo a reponerse del esfuerzo hecho durante la PASADA. Y ésta será rápida y con mucha potencia, para hacer más eficaz la palada.

El ejercicio consiste en comprobar mediante la realización de TRES paladas completas, cual de los/las alumnos/as del Trío es capaz de ejecutar la PASADA más rápida y potente y la RECUPERACIÓN más lenta. Para ello, partiendo de la Posición de Ataque, combinarán tres PASADAS muy rápidas y fuertes, con RECUPERACIONES muy lentas, “recuperando”, si es posible, hasta que el ventilador se detenga. Las PASADAS se ejecutarán variando el nivel de resistencia de cada una de ellas, es decir: la primera con la resistencia al nivel máximo (Palanca del ventilador al 10), la segunda a la mitad (Palanca al 5) y la última al nivel mínimo (Palanca al 1). La graduación de la resistencia debe ir de mayor a menor, porque cuanto menor es la resistencia de la última PASADA, mayor dificultad entraña realizar despacio la siguiente RECUPERACIÓN. El deportista concluirá el ejercicio en Posición Final.

Con este ejercicio se pretende que el alumnado asimile los diferentes ritmos que se han de seguir en estas dos fases de la palada. Y aprenda también a compaginarlos con los movimientos del diafragma: DURANTE LA RECUPERACIÓN-INSPIRACIÓN y AL FINAL DE LA PASADA-EXPIRACIÓN.

Para calcular el tiempo de duración de cada RECUPERACIÓN y los vatios desarrollados por el/la deportista en cada PASADA, se sintonizará la pantalla siguiendo este itinerario:

[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO] >
[TIEMPO SIMPLE] > [1 MINUTO] > [CONFORMIDAD] > [CHANGE UNITS]

Práctica 7

- **Alumno/a A:** Sintonizará la pantalla como se ha indicado e intentará remar siguiendo las instrucciones del monitor.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Corregirá sus posibles defectos técnicos. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada. Contabilizará el tiempo de la RECUPERACIÓN más lenta y los vatios de la PASADA más potente. Anotará el resultado en la Ficha de Trabajo nº 2.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada tres paladas ó 1 minuto.

SESIÓN 3

EJERCICIO 8. "A Ciegas"

Una vez conocidas las fases de la palada, el diferente ritmo con que han de ejecutarse la PASADA y la RECUPERACIÓN, con este ejercicio se pretende que el alumnado se familiarice e interiorice cada uno de los movimientos que componen el ciclo completo de la palada.

Para ello un/a alumno/a del Trío se sentará en el aparato con un antifaz (pañuelo, diadema, etc.) tapándole los ojos. De este modo se ejercitará sin ayuda externa, con la técnica de remo que haya ido adquiriendo e interiorizará todas las sensaciones que su puesta en práctica le produzca.

Realizará la PASADA a media potencia y la RECUPERACIÓN más lenta, preocupándose, no tanto de marcar cada fase de la palada, sino de adquirir fluidez y naturalidad en el ciclo completo de la misma.



67 / Final / 68 / Ataque.

Comenzará desde la Posición Final y cada vez que llegue a la Posición de Ataque esperará en ella hasta que, un/a compañero/a le dé la salida para la PASADA con un toque en la espalda. Al llegar a la Posición Final esperará de nuevo, hasta que el/la compañero/a le indique el inicio de la RECUPERACIÓN con un toque en la frente.

Una vez que los tres miembros del equipo hayan pasado por el aparato haciendo esta práctica, siguiendo el orden establecido, remarán de forma continua durante 30 segundos, llevando un ritmo cómodo, tratando de interiorizar cada una de las posiciones y gestos técnicos. Los compañeros, ahora sí, podrán corregir sus posibles defectos técnicos.

Para llevar a cabo este ejercicio se sintonizará la pantalla conforme al siguiente itinerario:

[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO] >
[TIEMPO SIMPLE] > [30 SEGUNDOS] > [CONFORMIDAD]

Práctica 8

- **Alumno/a A:** Sintonizará la pantalla como se ha indicado y después se colocará el antifaz e intentará remar siguiendo las instrucciones del monitor.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Sólo en la parte de remo continuo le corregirá posibles defectos técnicos. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada. Indicará al alumno A cuando ha de iniciar la PASADA y la RECUPERACIÓN. Y velará por el cumplimiento de los intervalos de tiempo establecidos.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 1 minuto (30 segundos de ensayo y otros 30 de remo continuo).

EJERCICIO 9. “El Patrón”

9.1 Mi “Compa” es el patrón

Uno/a de los alumnos del equipo se erigirá en Patrón y ordenará los movimientos a realizar a quien ejecute el ejercicio sobre el aparato. De este modo cada deportista dará 15 paladas al ritmo que marque su compañero/a, con las siguientes órdenes:

“Uno” PASADA hasta Posición Final.

“Dos” RECUPERACIÓN hasta Posición de Ataque.

Los tres alumnos rotarán en los puestos del Trío, siguiendo el orden establecido, cada 15 paladas.

9.2 El “Profe” es el patrón

Alineados los remoergómetros de dos en fondo, los alumnos ejecutantes remarán todos al unísono, al ritmo que marque el profesor, durante 15 paladas.

Una vez que los tres componentes del equipo han remado patroneados por el profesor, se hará nuevamente el ejercicio, siendo un compañero el que marque el ritmo, sirviéndose para ello de las siguientes órdenes:

“Uno”: PASADA hasta Posición Final.

“Dos”: RECUPERACIÓN hasta Posición de Ataque.

“Tres”: Cambiará el/la remero/a sobre el aparato.

Con estos ejercicios se entrenarán la coordinación, la atención en clase, la velocidad de maniobra y sobre todo el trabajo en equipo.

Los tres alumnos rotarán en los puestos del Trío, siguiendo el orden establecido, cuando lo determine el Patrón.

Práctica 9

- **Alumno/a A:** Será quien comience remando según se ha indicado. A la voz del Patrón será relevado en su puesto por B y, conforme al orden de rotación establecido (ver Pág. 35), ocupará el sitio de C, pasando a ayudar a quien reme hasta nueva orden del Patrón.
- **Alumno/a B:** En ambos ejercicios ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Corregirá posibles defectos técnicos sobre la marcha. En el ejercicio 8.2 colaborará con quien reme y dará relevo en el aparato al alumno A cuando lo indique el Patrón.

SESIÓN 3

- **Alumno/a C:** Se erigirá como Patrón en el ejercicio 8.1. En el 8.2, cuando no reme ayudará a quien reme y cuando el patrón ordene el relevo de A por B, ocupará el puesto que deje libre B.

PARTE FINAL

Recogida del material desplegado.

Estiramientos y relajación. **Ver Anexo X.**

1. Tumbado sobre la espalda, sujetar las rodillas con las manos y tirar hacia el pecho (tendones de la corva traseros y superiores).
2. Tumbado supino con piernas y brazos en cruz. Tratar de llevar la pierna derecha a alcanzar la mano izquierda y viceversa.
2 Bis. Tumbado supino con piernas y brazos en cruz. Doblar la rodilla derecha y girarla suavemente hacia la izquierda. Después estirar la rodilla hasta encontrar el punto de tensión y mantenerse en esa posición con cabeza, hombros y brazos pegados al suelo y viceversa.
3. Tumbado supino con piernas y brazos en cruz. Agarrarse la rodilla derecha con la mano izquierda y ayudarla a rotar hasta tocar el suelo (pectores, abdominales laterales y nalgas).
4. Tumbado prono con manos bajo el pecho y dedos adelante. Manteniendo los muslos en el suelo intentar poner los brazos tan derechos como permita la espalda (extensión y cuidado de espalda y estiramiento del recto abdominal).
5. Arrodillado con los brazos estirados al frente tocando el suelo. Bajar el pecho manteniendo la pelvis (estiramiento romboides y dorsal ancho).
6. Sentado, cruzar el pie derecho sobre el izquierdo y deslizar el talón derecho hacia el tronco. Después apoyar la mano derecha detrás de la cadera y la mano izquierda envolviendo la rodilla derecha y tirando hacia dentro mientras la nalga derecha sigue en contacto con el suelo. (Cuádriceps, nalgas y torso lateral).
7. Tumbado supino con el talón derecho bajo la rodilla izquierda flexionada. Agarrarse detrás del muslo izquierdo y tirar hacia el pecho (cuádriceps).
8. Sentado, rodilla izquierda doblada con el talón tocando muslo derecho. Espalda derecha, pie derecho estirado. Flexionar las caderas moviendo el torso hacia el muslo derecho (tendones de la corva).
9. Tumbado supino, levanta la pierna izquierda hasta formar un ángulo recto con el cuerpo. Agárrate con las manos alrededor del muslo y tracciona hasta encontrar el punto de tensión.
10. Tumbado sobre la espalda, sujeta las rodillas con las manos y tira hacia el pecho (tendones de la corva traseros y superiores).
11. Tumbado supino con piernas y brazos en cruz. Trata de llevar la pierna derecha a alcanzar la mano izquierda y viceversa.
12. Tumbado supino con piernas y brazos en cruz. Dobla la rodilla derecha, gírala suavemente hacia la izquierda, Estira la rodilla hasta encontrar el punto de tensión y mantente en esa posición con cabeza, hombros y brazos pegados al suelo y viceversa.
13. Tumbado supino con piernas y brazos en cruz. Agárrate la rodilla derecha con la mano izquierda y ayúdala a rotar hasta tocar el suelo.(pectores, abdominales laterales y nalgas).
14. Tumbado prono con manos bajo el pecho y dedos adelante. Manteniendo los muslos en el suelo intenta poner los brazos tan derechos como te permita la espalda (extensión y cuidado de espalda y estiramiento del recto abdominal).

Motivación para la próxima sesión en la que se va a conocer y practicar el remo en banco móvil.

4

SESIÓN Nº 4

EL REMO, UN DEPORTE TRADICIONAL DEL CANTÁBRICO

OBJETIVO DE LA SESIÓN

- Conocer y practicar el remo en banco móvil.
 - Desarrollar la coordinación y la técnica del remo en banco móvil.
-

OBJETIVOS

Conceptuales

- Conocer el remo en banco móvil.
- Conocer e identificar las distintas embarcaciones de banco móvil.
- Adquirir una buena técnica de remo en esta modalidad.
- Diferenciar las cuatro fases del ciclo de la palada y sus distintos ritmos de ejecución.

Procedimentales

- Observar las demostraciones del monitor.
- Demostrar los ejercicios a los compañeros.
- Interiorizar cada una de los movimientos.
- Progresar en la coordinación de movimientos y adquirir fluidez en la remada.

Actitudinales

- Darse cuenta del trabajo físico y coordinativo del remo.
- Disfrutar con la práctica del remo en banco móvil bajo techo, gracias al remoergómetro.
- Observar la ejecución del monitor y de los compañeros.
- Tomar conciencia del trabajo bien ejecutado, con una correcta técnica.

CONTENIDOS

- El remo en banco móvil, características fundamentales de esta modalidad.
- Tipos de embarcaciones.
- Vocabulario técnico.
- Técnica básica del remo en banco móvil.

RECURSOS MATERIALES

- 1 Listado de los alumnos.
- 1 Remoergómetro por cada 3 alumnos, más 1 para el monitor.
- 1 Block y 1 bolígrafo para tomar notas.

RECURSOS PERSONALES

Monitor de remo de la S.D.R. Pedreña.

INSTALACIÓN

Pabellón deportivo o gimnasio escolar.

SESIÓN 4

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

En esta sesión el alumnado continuará avanzando en el aprendizaje de las nociones básicas de la técnica del remo en banco móvil, a partir de los conocimientos adquiridos. Pues se le ha iniciado con el remoergómetro adaptado a esta modalidad. Por considerar este Equipo de Formación que el conocimiento de este deporte, en la modalidad de banco móvil, es ideal a edades tempranas para conseguir un desarrollo anatómico equilibrado.

Explicación teórica y objetivos de la sesión

El monitor explicará las características fundamentales de esta modalidad del remo, como consecuencia del tipo de embarcaciones que se emplean, de los elementos que intervienen en el mismo, del tipo de pruebas, etc.

Volverá a recordar los tipos de embarcaciones de banco móvil.

A partir de esta sesión, el monitor, en todas sus explicaciones y demostraciones hará un ejercicio de “inmersión lingüística”, es decir que se expresará utilizando terminología marinera y técnica, para que el alumno se esfuerce en la comprensión de los nuevos vocablos que la práctica de esta actividad le ofrece y se familiarice antes con ellos.

Por último, propondrá la realización de una serie de juegos y ejercicios, pensados para que el alumnado continúe perfeccionando su técnica de remo. La puesta en práctica de los mismos le permitirá también continuar ampliando sus conocimientos sobre el manejo y las funciones del monitor de rendimiento del aparato.

Los objetivos que se pretende que el alumnado conozca son los siguientes:

- Ejecución de forma coordinada y fluida de los movimientos propios del ciclo de la palada de remo en banco móvil, cada uno a su ritmo específico.
- Conocimiento de las características que definen a esta modalidad deportiva.
- Tipos de embarcaciones y de remos, tipos de pruebas, etc.
- Adquisición de vocabulario marinero.

2. CALENTAMIENTO GENERAL

El profesor programará un ejercicio de calentamiento general, de unos 5 minutos de duración, para la activación de los principales grupos musculares y articulaciones de los alumnos. Deberá ser siempre previo a cualquier otro juego o ejercicio específico de remo.

3. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL REMO

- Circunducciones tobillos, rodillas, caderas, hombros, muñecas y cuello.
- Flexión máxima de tronco y balanceos ayudándose con impulso de brazos.
- Flexión, extensión y circunducción de tronco.

SESIÓN 4

- **Estiramientos de brazos:**

Brazos en alto, manos entrelazadas, palmas al cielo, tirar atrás.

Brazos atrás, manos entrelazadas, tirar hacia arriba.

Brazos en alto, tirar atrás.

Manos enlazadas detrás de la nuca, tirar hacia la izquierda y después hacia la derecha.

Brazos estirados, manos entrelazadas delante de la cara, girar las palmas y tirar hacia arriba lo más alto posible.

Brazo derecho doblado tras la nuca, tirar con el izquierdo hacia la izquierda y viceversa.

- **Estiramientos de tronco:**

Inclinarse adelante en ángulo recto, con la zona baja de la espalda recta y con los brazos manteniendo el peso a través de los muslos.

Como el anterior pero colocando un pie delante del otro.

- **Estiramientos de piernas:**

Con las piernas muy separadas, una delante con rodilla flexionada, la otra atrás estirada bajando la rodilla hacia el suelo.

Con las suelas alineadas, la pierna delantera dobla la rodilla y la trasera, al no separar nada la suela, estira el gemelo.

4. PRÁCTICA EN EL REMOERGÓMETRO

Información técnica sobre la actividad a realizar

El monitor hará una demostración global de la técnica básica de remo, similar a la realizada durante la sesión anterior, pero esta vez la ejecutará sin detenerse. No obstante, llevará un ritmo lento, aunque fluido.

El alumnado ya debería conocer las fases de la palada, su distinto ritmo de ejecución, etc. En esta sesión se tratará de conseguir una remada continua, en la que a una fase de esfuerzo le siga otra de recuperación, sin sobresaltos, ni estridencias, para que el/la alumno/a aprenda a controlar el ritmo de palada, hasta encontrar el suyo propio. Una vez conseguido éste deberá aprender a manejarlo para plantearse otros objetivos y empezar a disfrutar con la práctica de este deporte.

Llegados a este punto volverá a insistir en la importancia de la coordinación de los movimientos del cuerpo con la respiración, para que el ejercicio tenga sentido.

En todas sus explicaciones y demostraciones utilizará terminología marinera y técnica, para enriquecerlas y obligar al alumno a esforzarse en su comprensión

Juegos de iniciación y actividades

Al igual que en la sesión anterior se trabajará por Tríos.

Se comenzará con la realización de varios ejercicios destinados a aprender a controlar el ritmo de palada de forma progresiva. Posteriormente se realizarán

SESIÓN 4

otros que exigen conocer el manejo del ritmo de palada y de la palanca de resistencia del ventilador, y están referidos a la distancia recorrida, a los vatios desarrollados, a las calorías consumidas, etc.

Cada ejercicio irá precedido de una demostración práctica del monitor de remo. Para realizar los dos próximos ejercicios los distintos equipos sintonizarán el monitor de rendimiento conforme al siguiente itinerario:

[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO] >
[TIEMPO SIMPLE] > [30 SEGUNDOS] > [CONFORMIDAD]

EJERCICIO 1. “Remo a Ritmo”

El conocimiento del ritmo de palada que lleva un/a remero/a durante la realización de un ejercicio es muy importante para él/ella, por eso el monitor de rendimiento lo ofrece casi siempre, independientemente de la unidad con la que se trabaje. Aparece en la esquina derecha, de la fila superior de la pantalla. En la segunda sesión, la práctica 4, consistía en analizar el ritmo mantenido en otros ejercicios. En ésta se pretenderá que el alumnado aprenda a controlar su ritmo de palada, ejercitándose sobre el remoergómetro.

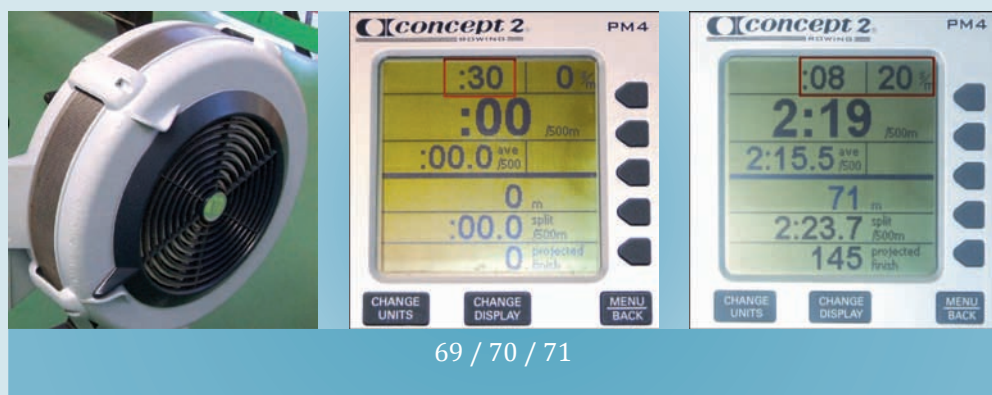
La palanca de resistencia del ventilador se colocará al nivel mínimo (1).

Práctica 1

El/La alumno/a ejecutante, de acuerdo con el orden establecido, intentará mantener durante 30 segundos, un ritmo que esté dentro de una horquilla que vaya de las 19 a las 21 paladas por minuto. Para un/a principiante esto no es nada fácil.

- **Alumno/a A:** Sintonizará el aparato y colocará la palanca de resistencia como se ha indicado. E intentará mantener su ritmo de palada dentro de los márgenes establecidos.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Corregirá sus posibles errores técnicos y le indicará si debe acelerar o ralentizar su ritmo de trabajo. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada y vigilará el cumplimiento del intervalo de tiempo establecido.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 30 segundos.



EJERCICIO 2. “A Veinte en Treinta”

Una vez que los/las componentes del Trío ya han comprobado la dificultad que entraña mantener un ritmo de palada uniforme, en este ejercicio se comparará el nivel adquirido por cada uno de ellos a este respecto.

Cada alumno/a, de acuerdo con el orden establecido, trabajará durante 45 segundos, intentando llevar un ritmo uniforme de 20 paladas por minuto, en los últimos 30 segundos. Es decir que los primeros 15 segundos serán de ensayo.

La palanca de resistencia del ventilador se mantendrá en el nivel mínimo (1). Y se preparará la pantalla en tiempo regresivo, igual que en el ejercicio 1, pero esta vez a 45 segundos. Desde el segundo 30 hasta el segundo 0, cada vez que el/la alumno/a ejecutante consiga que la pantalla señale un ritmo de 20 paladas, se le irá contabilizando 1 punto. En la imagen 71 puede verse el monitor de rendimiento señalando que cuando faltaban 8 segundos para terminar, el/la deportista consiguió 1 punto al alcanzar el ritmo elegido.

¡ A ver quién consigue sacar un 10 !

Antes de comenzar este ejercicio el monitor hará una demostración de 45 segundos lanzados. Los alumnos irán contando las veces que logra conseguir el ritmo elegido y verificarán al final la nota que obtiene.

Práctica 2

- **Alumno/a A:** De acuerdo con el orden establecido, sintonizará el aparato como se ha indicado e intentará conseguir el ritmo de palada elegido (20 paladas) dentro de los primeros 15 segundos, para después intentar mantenerlo.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Corregirá sus posibles errores técnicos y le indicará si debe acelerar o ralentizar su ritmo de trabajo. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.

SESIÓN 4

- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada, contabilizará y anotará las veces que consigue el ritmo elegido y vigilará el cumplimiento de los intervalos de tiempo establecidos.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 45 segundos.

EJERCICIO 3. “Contrarreloj Individual” (200 m.)

Este ejercicio consiste en averiguar en cuanto tiempo es capaz el deportista de recorrer 200 m., ahora que ya está iniciado/a en las nociones básicas del ejercicio del remo. Podrá utilizar el ritmo de palada que desee, tratando de recorrer la máxima distancia posible. Es importante que cada alumno/a se fije en cual es el ritmo de palada en el que obtiene el mejor rendimiento para aprovecharlo de cara al siguiente ejercicio.

La palanca de resistencia del ventilador podrá colocarse al nivel que elija quien deba ejecutar el ejercicio, pero no podrá moverse durante la ejecución del mismo.

Al final del ejercicio se compararán los resultados obtenidos entre los/las componentes de cada Trío.

La pantalla se sintonizará conforme al siguiente itinerario:

[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO] >
[DISTANCIA SIMPLE, 200 M.] > [CONFORMIDAD]



72 / 73

Práctica 3

- **Alumno/a A:** De acuerdo con el orden establecido, sintonizará el aparato como se ha indicado y colocará la palanca de resistencia del ventilador al nivel que desee.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Corregirá sus posibles errores técnicos y, al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.

SESIÓN 4

- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada, que la distancia es la acordada (200 m.), y al final anotará en la Ficha de Trabajo nº 2 el tiempo empleado por A en recorrerla.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío después de cada recorrido.



74 / 75

EJERCICIO 4. “Contrarreloj por Equipos” (600 m.)

Con este ejercicio se pretende comprobar el grado de coordinación de cada equipo. El ejercicio es similar al anterior, en el sentido de que cada alumno/a habrá de recorrer la misma distancia (200 m.). Ahora bien, la ejecución en este caso será bastante más compleja, pues incorpora la dificultad de hacerse en equipo por relevos. Lo cual exige una gran compenetración entre los componentes del Trío al realizar los cambios de puesto, para que pierdan el menor tiempo posible en cada uno de ellos. El equipo que menos tiempo pierda en los relevos, más tiempo tendrá para remar y por tanto más opciones de recorrer la distancia antes. La organización del equipo desempeñará un papel fundamental.

La posición de la palanca de resistencia del ventilador se fijará al inicio del período de remada de cada deportista y no podrá modificarse durante el mismo.

La máquina registrará el tiempo total invertido en recorrer la distancia de 600 m. por los componentes del equipo (200+200+200), al final de la última posta.

Al final del ejercicio podrán compararse los tiempos obtenidos entre los distintos Tríos.

La pantalla se sintonizará conforme al siguiente itinerario:

[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO] >
[DISTANCIA SIMPLE, 600 M.] > [CONFORMIDAD]



76 / 77

Práctica 4

En este ejercicio, dada su dificultad, se alterarán las misiones básicas de los componentes del Trío (ejecutar, corregir y controlar), para concentrar toda su atención en la eficacia del trabajo en equipo, tanto al remar, como al ayudar al que rema o al realizar los relevos con rapidez y precisión. De ello dependerá el resultado del conjunto.

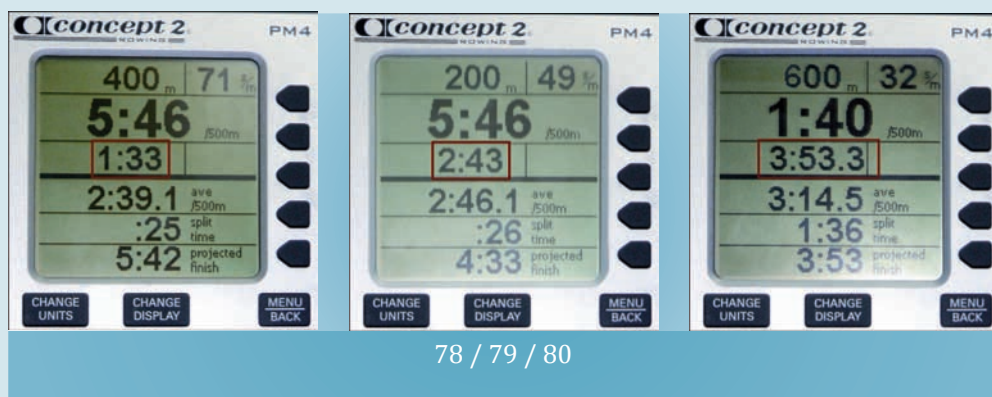
- **Alumno/a A:** Será quien sintonice la pantalla al principio y después remarará hasta que falten 400 m. en que dejará su puesto a B.
- **Alumno/a B:** Será el segundo en remar. Lo hará hasta que falten 200 m. en que dejará su puesto a C.
- **Alumno/a C:** Será el último en remar. Lo hará los 200 m. finales.
- Cada deportista al principio de su período de remada colocará la palanca de resistencia al nivel que desee.

Al terminar su período de remada el deportista saliente dejará su sitio al entrante y mientras éste se instala en el carro y sujeta sus pies a las pedalinas, ayudado por el tercer componente del Trío, continuará moviendo el remo con pequeños tirones para que la rueda del ventilador no se detenga y el entrante pueda comenzar su período de remada con cierta inercia favorable.

El tercer componente del equipo ayudará (al principio y al final del período de remada) a sujetar y soltar los pies del entrante y del saliente a las pedalinas, hasta que le toque remar a él.

Al llegar al final, el tercer componente del equipo anotará el tiempo invertido por el Trío en recorrer la distancia acordada, en la Ficha de Trabajo nº 2.

¿ Qué equipo ganará la contrarreloj ?

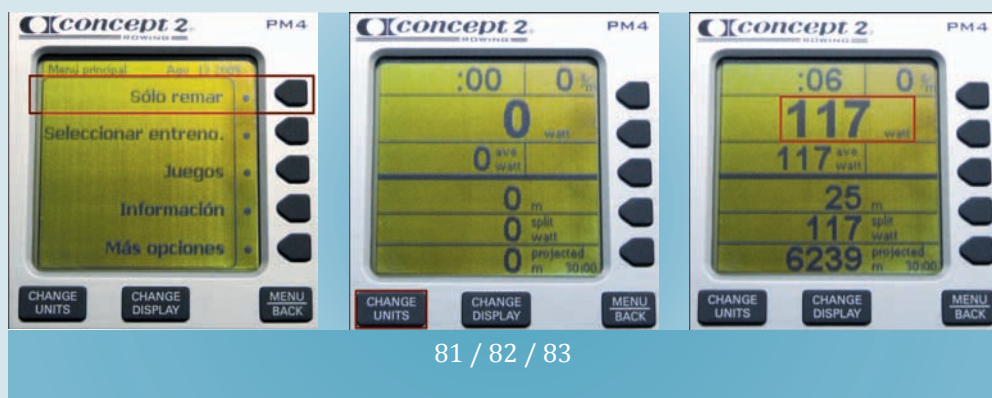


EJERCICIO 5. “La Palada de Zumosol”

Con este ejercicio se pretende averiguar la potencia que es capaz de desarrollar cada deportista, ahora que ya conoce las nociones básicas del remo. Se realizará de un modo progresivo modificando la resistencia del aparato de menos a más. Quien vaya a ejecutar el ejercicio se colocará en posición de Ataque. A la señal de un/a compañero/a realizará una PASADA lo más rápido y fuerte posible. El monitor de rendimiento indicará en vatios la potencia desarrollada.

Al final del ejercicio los componentes del equipo podrán comparar los resultados obtenidos entre ellos y con el resto de la clase, en cada uno de los estadios analizados. Para realizar este ejercicio se sintonizará la pantalla siguiendo este itinerario:

[MENU/BACK] > [SOLO REMAR] > [CHANGE UNITS (Vatios)]



En la imagen 83 puede verse que el/la deportista consiguió 117 vatios en una sola palada.

Práctica 5

- **Alumno/a A:** De acuerdo con el orden establecido, sintonizará el aparato como se ha indicado y ejecutará el ejercicio.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al/la alumno/a A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Corregirá sus

SESIÓN 4

posibles errores técnicos y, al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.

- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada, colocará la palanca de resistencia el nivel que corresponda, indicará cuando debe remar al/la alumno/a A y anotará los vatios desarrollados en la Ficha de Trabajo nº 2.

Cada remero/a dará tres paladas a la voz del/la alumno/a C, con la palanca de resistencia: al nivel mínimo (1), medio (5) y máximo (10). Se anotará el resultado obtenido en cada nivel.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 3 paladas.

EJERCICIO 6. “La Dieta del Remo”

El deporte del remo es uno de los más saludables, por cuanto que su práctica “moviliza” a la mayor parte de los grupos musculares del organismo, en una dinámica libre de impactos. Este carácter global del remo hace que el desarrollo muscular que genera sea muy equilibrado.

Este ejercicio está pensado para que quien lo lleve a cabo pueda averiguar el número de calorías que consume durante 30 segundos. La elección del nivel de resistencia de la palanca del ventilador es muy importante: a mayor resistencia, mayor consumo de calorías. Por ello este ejercicio se realizará con la palanca al nivel medio de resistencia (5).

Al final del ejercicio los componentes del equipo podrán comparar los resultados obtenidos entre ellos y con el resto de la clase.

Para ejecutar este ejercicio los distintos equipos sintonizarán el monitor de rendimiento conforme al siguiente itinerario:

[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO] >
[TIEMPO SIMPLE] > [30 SEGUNDOS] > [CONFORMIDAD] >
[CHANGE UNITS (Calorías)



84 / 85 / 86

En la imagen 86 puede verse que el/la deportista consumió 8 calorías en 30 segundos, a un ritmo de 24 paladas/minuto, con la palanca al nivel 5. De haber continuado a ese ritmo habría gastado 1143 calorías en 1 hora.

Práctica 6

- **Alumno/a A:** De acuerdo con el orden establecido, sintonizará el aparato como se ha indicado y ejecutará el ejercicio.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al/la alumno/a A, a que adopte la posición adecuada en el asiento, a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a sujetarse los pies en las pedalinas, etc. Corregirá sus posibles errores técnicos y, al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada, colocará la palanca de resistencia al nivel elegido y anotará las calorías consumidas en la Ficha de Trabajo nº 2.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 30 segundos.

5. PARTE FINAL

Ejercicios de relajación. Ver **Anexo X**.

A estos ejercicios le seguirá una puesta en común.

Al final el monitor de remo aprovechará para explicar el objetivo de la siguiente sesión, en la que se va a conocer y practicar el remo en banco fijo.

SESIÓN 4

SESIÓN 4 / UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

SESIÓN Nº 5

EL REMO, UN DEPORTE TRADICIONAL DEL CANTÁBRICO

OBJETIVO DE LA SESIÓN

- Conocer y practicar el remo en banco fijo.
 - Desarrollar la coordinación y técnica de remo en banco fijo.
-

OBJETIVOS

Conceptuales

- Conocer el remo en banco fijo.
- Distinguir las principales diferencias con el remo en banco móvil.
- Conocer e identificar las distintas embarcaciones de banco fijo.
- Dominar las distintas fases de la palada.

Procedimentales

- Observar las demostraciones del monitor.
- Demostrar los ejercicios a los compañeros.
- Interiorizar los grupos musculares que trabajan en el remo en banco fijo.
- Ser capaz de remar en banco fijo con fluidez.

Actitudinales

- Darse cuenta de lo divertido que es remar.
- Disfrutar con el aprendizaje del remo.
- Observar la ejecución del monitor y de los compañeros.
- Aceptar el rol que corresponda en cada ejercicio.
- Cooperar con los compañeros.
- Tomar conciencia de las ventajas de la práctica del remo.

CONTENIDOS

- El remo en banco fijo.
- El remoergómetro en posición de banco fijo.
- Clases de embarcaciones de remo en banco fijo: batel, trainerilla y trainera.
- Posibilidades para practicar el remo cerca del domicilio.

RECURSOS MATERIALES

- 1 Remoergómetro por cada 3 alumnos, más 1 para el monitor.
- 2 Remos: uno de banco fijo y otro de banco móvil.
- 1 Kit adaptador de banco móvil a fijo compuesto de bancada y estribera para cada remoergómetro.
- 1 Block y 1 bolígrafo para tomar notas.
- Varias láminas o posters sobre los tipos de embarcaciones de banco móvil y banco fijo.

RECURSOS PERSONALES

Monitor de remo de la S.D.R. Pedreña.

INSTALACIÓN

Pabellón deportivo o gimnasio escolar.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

Una vez expuestas las nociones básicas del remo en su modalidad de banco móvil, en esta sesión se dará cuenta de las características fundamentales del remo en banco fijo.

Explicación teórica y objetivos de la sesión

El monitor de remo comenzará la sesión con una explicación pormenorizada de las principales diferencias entre ambas modalidades, las cuales se detallan en el **ANEXO VI**. Deteniéndose en cada una de ellas. Especialmente en la “inmovilidad” de la bancada, circunstancia ésta que condiciona el gesto técnico que ha de desarrollar el/la deportista al ejecutar la remada, pues no puede aprovechar, como en el banco móvil, la fuerza de sus piernas. Explicará con detalle las variaciones que se han de introducir en la postura del remero/a cuando trabaja en banco fijo, respecto de las que empleaba en la remada de banco móvil. Demostración reposada del monitor sobre el ciclo de palada en banco fijo.



87 / El monitor de remo detallará las diferentes posiciones.

A continuación se recordarán los diferentes tipos de embarcaciones de banco fijo, así como el número de tripulantes que van en cada una de ellas, y las misiones que desempeñan a bordo.

Continuando con la línea marcada en la sesión anterior, el monitor dará sus explicaciones utilizando terminología marinera y técnica para obligar al alumno a esforzarse en su comprensión.

Los objetivos que se pretende que el alumnado conozca son los siguientes:

- Ejecución de forma coordinada y fluida de los movimientos propios del ciclo de la palada de remo en banco fijo, cada uno a su ritmo específico.
- Conocimiento de las características que definen al remo de banco fijo, por comparación con las de banco móvil.
- Diferenciación entre las embarcaciones, remos, pruebas, etc. de banco móvil y banco fijo.
- Adquisición de vocabulario marinero.
- Conocimiento y disfrute de las posibilidades que ofrece la practica del remo en general, en las inmediaciones del domicilio de los/las alumnos/as.

2. CALENTAMIENTO GENERAL

El profesor programará un ejercicio de calentamiento general, de unos 5 minutos de duración, para la activación de los principales grupos musculares y articulaciones de los alumnos. Deberá ser siempre previo a cualquier otro juego o ejercicio específico de remo.

3. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL REMO



88 / Ejercicios de calentamiento antes de una regata de traineras.

Circunducciones tobillos, rodillas, caderas, hombros, muñecas y cuello.

Flexión máxima de tronco y balanceos ayudándose con impulso de brazos.

Flexión, extensión y circunducción de tronco.

Estiramientos de brazos

- Brazos en alto, manos entrelazadas, palmas al cielo, tirar atrás.
- Brazos atrás, manos entrelazadas, tirar hacia arriba.
- Brazos en alto, tirar atrás.
- Manos enlazadas detrás de la nuca, tirar hacia la izquierda y después hacia la derecha.
- Brazos estirados, manos entrelazadas delante de la cara, girar las palmas y tirar hacia arriba lo más alto posible.
- Brazo derecho doblado tras la nuca, tirar con el izquierdo hacia la izquierda y viceversa.

Estiramientos de tronco

- Inclinar-se adelante en ángulo recto, con la zona baja de la espalda recta y con los brazos manteniendo el peso a través de los muslos.
- Como el anterior pero colocando un pie delante del otro.

Estiramientos de piernas

- Con las piernas muy separadas, una delante con rodilla flexionada, la otra atrás estirada bajando la rodilla hacia el suelo.

- Con las suelas alineadas, la pierna delantera dobla la rodilla y la trasera, al no separar nada la suela, estira el gemelo.

4. PRÁCTICA EN EL REMOERGÓMETRO

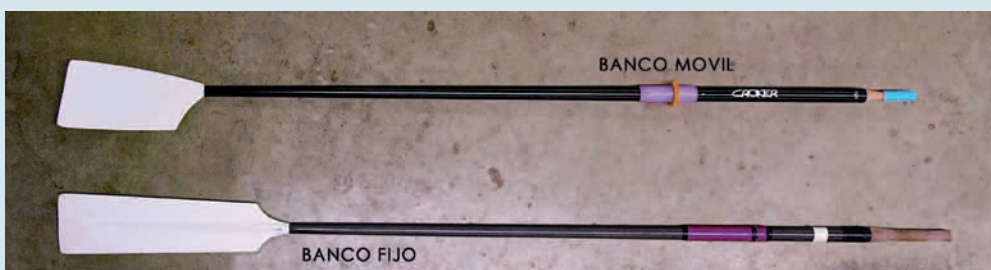
Información técnica sobre la actividad a realizar

El monitor, al principio de la sesión, explicará las diferencias principales entre el banco móvil y el banco fijo. Apoyándose para ello en una proyección o utilizando varias fotografías (tamaño poster), que estarán expuestas en lugar visible, de los distintos tipos de embarcaciones, de los distintos tipos de pruebas, de los diferentes tipos de remos, etc. de ambas modalidades.



89 / Batel (banco fijo) / 90 / Cuatro scull (banco móvil).

Llegado el momento mostrará dos remos, indicando las partes de cada uno, para que los alumnos tengan ocasión de compararlos y tocarlos.



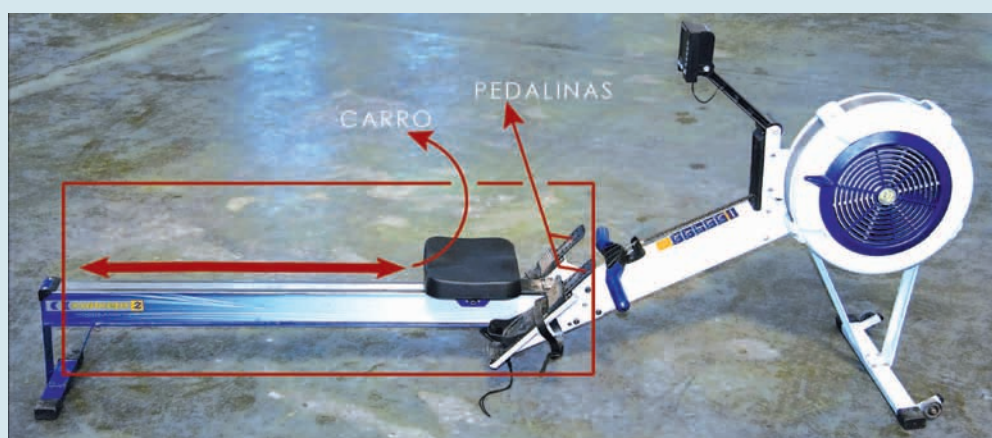
91 / En el banco fijo la forma del remo ha de ser simétrica respecto de su eje. En el banco móvil no existe esta limitación.



92 / Las palas de los remos según sean de una modalidad o de otra tienen distintos perfiles.

A continuación, el monitor podrá adaptar ante ellos/asa un remoergómetro de banco móvil (tal como llega de serie del fabricante) a banco fijo.

La operación consiste en “descarrilar” el asiento deslizante, soltando las tuercas que lo sujetan a las guías, para dejarlo pendiente al final de éstas, como se observa en la imagen 94 del Modelo C. Después instalará la bancada y la estribera, aunque ésta última no es imprescindible. Asimismo, podrá explicar “in situ” la forma de montar y desmontar el aparato para ser transportado o guardado con seguridad.



93 / Modelo D, preparado para banco móvil.



94 / Modelo C, adaptado para banco fijo.

De todos modos para la sesión de remo de banco fijo, convendrá tener adaptados previamente los aparatos que se vayan a utilizar, para aprovechar al máximo su tiempo.

Para que el alumnado visualice los cambios en los movimientos a realizar durante el ciclo de la palada en esta modalidad de remo, que viene marcada por la “inmovilidad” de la bancada, el monitor realizará una demostración sobre el remoergómetro, deteniéndose en las variaciones que hay que introducir en los movimientos de algunas partes del cuerpo durante la remada, al no poderse aprovechar la fuerza de las piernas en el banco fijo, de igual manera que en el banco móvil.

SESIÓN 5

Una vez hechas estas puntualizaciones, iniciará de nuevo la boga ejecutándola esta vez de un modo fluido, sin detenciones, aunque siguiendo un ritmo lento, para que se aprecie la distinta velocidad con la que se deben afrontar la fase de PASADA y la de RECUPERACIÓN, como sucedía en el banco móvil.

Señalará también, la importancia de integrar en uno solo los ciclos de la palada y de la respiración, si se quiere realizar un ejercicio físico coordinado y eficaz tanto para el rendimiento deportivo, como para el desarrollo muscular y la salud de quien lo practica.

Por último, comentará las inmensas posibilidades que reúne nuestra región para la práctica de este deporte al aire libre, dados los numerosos espacios acuáticos de que dispone su geografía, mencionando también los distintos clubes cántabros de remo que existen en su costa, especialmente el más próximo al domicilio de los/las alumnos/as, en este caso, la S.D.R. Pedreña. No obstante, como ya se ha dicho, gracias al remoergómetro se puede disfrutar de este deporte, sin importar la climatología, ni el lugar donde se encuentre quien lo quiera practicar.

En todo momento trasladará sus explicaciones utilizando terminología marinera y técnica, para obligar al alumnado a esforzarse en su comprensión y a familiarizarse con ella.

EJERCICIOS ENCAMINADOS AL APRENDIZAJE DE LAS DISTINTAS FASES DEL CICLO DE LA PALADA DE REMO EN BANCO FIJO

Al igual que en las sesiones anteriores se trabajará por Tríos.

Se comenzará con un ejercicio de “remo completo” que al/a la remero/a le servirá para asimilar los cambios que debe introducir en el ciclo de la palada que ya conoce (de banco móvil), para adaptar su remada al banco fijo.

El asiento fijo o bancada de este tipo de embarcaciones no impide la flexión de las piernas, aunque si la limita mucho. Sin embargo, esta limitación es compensada en la técnica de remada del remo tradicional, de varias formas:

- Con una posición del/de la remero/a sobre el asiento distinta, de manera que no va sentado/a, como en el banco móvil, sino apoyando la parte superior de sus glúteos sobre el borde de la bancada. Para sacar partido a la fuerza de las piernas y para permitir un movimiento más amplio del tronco.
- Con la disposición de la estribera y la bancada, de manera que estén a una distancia que permita un cierto grado de flexión de las piernas del/de la remero/a, cuando éste/a se encuentra en posición de Ataque, para sacar provecho de ellas.
- Al inicio de cada rotación en el Trío se adaptará la bancada a la medida de las piernas de quién vaya a ocupar la posición A.



95 / (2) PASADA / 96 / (1) Ataque.



97 / (3) Final / 98 / (4) RECUPERACIÓN.

Con un balanceo más amplio del cuerpo (tanto a proa en la PASADA, como a popa en la RECUPERACIÓN) para permitir un mayor aprovechamiento de la fuerza que desarrolla el tronco.

Cada ejercicio irá precedido de una demostración práctica del monitor, ejecutando el ciclo de la palada completo, a ritmo lento, deteniéndose en cada una de sus fases. Al comenzar hará énfasis en la necesidad de “apoyarse” correctamente en la bancada (que no sentarse como se hacía en el carro), para ir explicando después las modificaciones que procedan en cada fase de la palada, sobre los conocimientos adquiridos (de banco móvil).

EJERCICIO 1. “Remo Completo Fijo”. Toma de contacto

Los alumnos (conforme al orden establecido) se ejercitarán sobre el remoergómetro llevando a cabo el siguiente ejercicio, en el que se describen con detalle cada uno de los movimientos a realizar:

Partiendo de la Posición de Ataque, realizarán toda la PASADA, hasta la Posición Final, para después realizar la RECUPERACIÓN hasta llegar de nuevo a la Posición de Ataque. Siguiendo estos pasos:

1. Posición de Ataque

- Brazos extendidos.
- Tronco inclinado a popa formando un ángulo de 60°.
- Piernas parcialmente flexionadas.

2. PASADA

- Extensión de piernas.
- Balanceo del tronco a proa hasta los 120°.
- Flexión de brazos hasta el pecho (comienzo del esternón).

SESIÓN 5

3. Posición Final

- Brazos flexionados.
- Tronco inclinado a proa formando un ángulo de 120°.
- Piernas estiradas.

4. RECUPERACIÓN

- Flexión de piernas.
- Elevación del tronco hacia popa hasta los 60°.
- Extensión de brazos.

5. Posición de Ataque

Quien ejecute esta práctica la llevará a cabo despacio, intentando adaptarse a los nuevos requerimientos técnicos (referidos fundamentalmente al apoyo del cuerpo sobre la bancada, al mayor ángulo de balanceo del tronco a proa y a popa, y a la posición de las piernas).

A la voz de un/a compañero/a realizará una palada completa, diferenciando el tiempo de la PASADA del tiempo de la RECUPERACIÓN. La palanca de resistencia se colocará al nivel mínimo (1).

*Se pretende que este ejercicio sirva de **transición** al deportista entre el banco móvil (que ya conoce) y el banco fijo.*

Antes de comenzar el ejercicio, se sintonizará el monitor de rendimiento del aparato, siguiendo este itinerario:

[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO] >
[TIEMPO SIMPLE] > [1MINUTO] > [CONFORMIDAD]

Práctica 1

- **Alumno/a A:** Sintonizará la pantalla como se ha indicado e intentará remar de acuerdo con las instrucciones del monitor.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en la bancada (que esté a la medida de sus piernas), a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a colocar los pies en la estribera, etc. Corregirá los posibles defectos técnicos de la remada. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada, colocará la palanca de resistencia al nivel mínimo, dará la voz que marca cada palada y vigilará el cumplimiento del intervalo de tiempo establecido.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada minuto.

EJERCICIO 2. “Tigre y Tortuga Fijos”

El monitor de remo realizará una demostración, ejecutando el ciclo de la palada de banco fijo completo, realizando la fase de PASADA muy rápida y potente (Tigre) y la de RECUPERACIÓN muy lenta (Tortuga).

Volverá a hacer hincapié en la coordinación de la respiración con los movimientos del cuerpo, DURANTE LA RECUPERACIÓN INSPIRACIÓN, y AL FINAL DE LA PASADA EXPIRACIÓN.

No puede haber RECUPERACIÓN sin una buena inspiración, que llene los pulmones del deportista, ni tampoco una PASADA eficaz sin oxígeno, sin combustible en sus pulmones para tirar del remo. Por tanto, el monitor realizará lentamente la fase de RECUPERACIÓN, para dar tiempo al organismo a reponerse del esfuerzo hecho durante la PASADA.

El ejercicio consiste en comprobar mediante la realización de 5 paladas completas, cual de los/las alumnos/as del Trío es capaz de ejecutar la PASADA más rápida y potente y la RECUPERACIÓN más lenta.

El ejercicio se llevará a cabo colocando la palanca de resistencia del ventilador al nivel medio (5).

El/La deportista ha de saber a estas alturas controlar el ritmo de ejecución de cada fase de la palada. Pues dispondrá de 1 minuto para realizar las 5 paladas, pero no podrá detenerse durante la realización del ejercicio. Concluirá el mismo en Posición de Ataque.

Al final del ejercicio se contabilizarán los vatios desarrollados por cada deportista (los ofrece la máquina) y el tiempo que dedicó a RECUPERACIÓN, comprobando lo que tarda en realizar el ejercicio. Cuanto más tiempo sobre del minuto establecido, menor tiempo habrá dedicado a la RECUPERACIÓN.

El mejor resultado será aquél que reúna el número de vatios más alto y la duración del ejercicio más próxima al tope del tiempo permitido (1 minuto).

Con este ejercicio se pretende que el alumnado asimile los diferentes ritmos que se han de seguir en estas dos fases de la palada.

Al final del ejercicio podrán compararse los resultados obtenidos con los componentes del Trío y con el resto de la clase.

Para llevar a cabo el ejercicio se sintonizará el monitor de rendimiento siguiendo este itinerario:

[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO] >
[TIEMPO SIMPLE] > [1 MINUTO] > [CONFORMIDAD] >
[CHANGE UNITS (Vatios)]

SESIÓN 5

Práctica 2

- **Alumno/a A:** Sintonizará la pantalla como se ha indicado e intentará remar siguiendo las instrucciones del monitor.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que adopte la posición adecuada en la bancada (que esté a la medida de sus piernas), a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a colocarse los pies en la estribera, etc. Corregirá los posibles defectos técnicos de la remada. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada. Contabilizará el tiempo de la RECUPERACIÓN más lenta y los vatios de la PASADA más potente. Anotará el resultado en la Ficha de Trabajo nº 2.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 1 minuto.

EJERCICIO 3. “¿Fijo que no ves?”

Una vez conocidas las novedades que presentan las fases de la palada en banco fijo, se intentará familiarizar al alumnado con la nueva técnica de remada, pero sin olvidar los conocimientos ya adquiridos.

Para llevar acabo este ejercicio será necesario que el/la alumno/a del Trío que (conforme al orden establecido) se incorpore al aparato lo haga con un antifaz (pañuelo, diadema, etc.) que le tape los ojos.

Comenzará a remar desde la Posición de Ataque y cada vez que complete el ciclo de la palada esperará en aquella hasta que, un/a compañero/a le dé la salida para la palada siguiente con un toque en la espalda.

Esta primera parte del ejercicio la realizará durante 1 minuto, tiempo éste en el que no deberá recibir correcciones técnicas. La palanca de resistencia del ventilador se colocará en el nivel medio (5).

Después del período de ensayo sin ayuda externa, remarán de forma continua durante otro minuto. Durante este tiempo se ejercitará preocupándose de ajustar sus movimientos a los gestos técnicos del banco fijo, señalando ritmos distintos para la PASADA y la RECUPERACIÓN, e imprimiendo fluidez en su remada.

Los/Las compañeros/as, ahora sí, podrán corregir sus posibles defectos técnicos. Con este ejercicio se pretende que el alumnado asimile cada uno de los movimientos que componen el ciclo completo de la palada en banco fijo e interiorice las sensaciones que la nueva técnica le produzca.

Para llevar a cabo este ejercicio se sintonizará la pantalla siguiendo el mismo itinerario que en el ejercicio anterior.

Práctica 3

- **Alumno/a A:** Sintonizará la pantalla como se ha indicado y después se colocará el antifaz e intentará remar siguiendo las instrucciones del monitor.
- **Alumno/a B:** Ayudará a instalarse en el aparato al alumno A, a que se apoye en la bancada de forma adecuada (que esté a la medida de sus piernas), a realizar un agarre correcto de la empuñadura, a colocar los pies en la estribera, etc. Sólo en la parte de remo continuo le corregirá posibles defectos técnicos. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumno/a C:** Comprobará que la pantalla está bien sintonizada. Indicará al alumno A cuando ha de iniciar la palada. Y velará por el cumplimiento de los intervalos de tiempo establecidos.

Los alumnos rotarán en los puestos del Trío cada 2 minuto (1 minuto de ensayo y otro de remo continuo).

UNA VEZ REALIZADA LA TRANSICIÓN ENTRE BANCO MÓVIL Y FIJO Y ADQUIRIDA CIERTA FLUIDEZ EN LA REMADA EN ESTA ÚLTIMA MODALIDAD, PODRÁ LLEVARSE A CABO CUALQUIER EJERCICIO DE LOS RECOGIDOS EN LA SESIÓN CUARTA, DEDICADA AL REMO EN BANCO MÓVIL.

“Remo a Ritmo” y “A Veinte en Treinta” sobre control del ritmo de palada.

“Contrarreloj Individual” y “Contrarreloj por Equipos” sobre distancia recorrida.

“La palada de Zumosol” sobre potencia de palada.

“La Dieta del Remo” sobre consumo de calorías.

6. PARTE FINAL

Recogida del material desplegado.

Ejercicios de relajación. **Ver Anexo X.**

Motivación para la próxima sesión de remo, en la que tendrá lugar una competición lúdico-cooperativa.



99 / Puesta en común y charla preparatoria de la clase siguiente.

6

SESIÓN Nº 6

EL REMO, UN DEPORTE TRADICIONAL DEL CANTÁBRICO

OBJETIVO DE LA SESIÓN

- Realizar una competición lúdica-cooperativa .
Verificar los conocimientos adquiridos.
-

OBJETIVOS

Conceptuales:

- Conocer los progresos adquiridos en el conocimiento y práctica del remo.
- Demostrar los conocimientos adquiridos.

Procedimentales:

- Realizar una competición individual, entre los componentes del Trío, con el remoergómetro.
- Realizar una competición cooperativa entre Tríos.

Actitudinales:

- Darse cuenta de la importancia del esfuerzo.
- Valorar el trabajo en equipo.
- Aceptar las distintas capacidades físicas de cada uno.
- Disfrutar de la competición de forma lúdica y deportiva.
- Cooperar con los compañeros.
- Tomar conciencia del trabajo bien hecho.
- Valorar el conocimiento de un nuevo deporte y la adquisición de vocabulario.

CONTENIDOS

- El remo.
- Modalidades del remo.
- El remoergómetro.
- Clases de embarcaciones.
- Vocabulario mariner.

RECURSOS MATERIALES

- 1 Listado de los alumnos.
- 1 Remoergómetro por cada 3 alumnos, más 1 para el monitor.
- 1 Ficha de Trabajo Nº 2 por cada alumno/a.

RECURSOS PERSONALES

Monitor de remo de la S.D.R. Pedreña.

INSTALACIÓN

Pabellón deportivo o gimnasio escolar.

SESIÓN 6

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

Con esta actividad se pretenden verificar los conocimientos adquiridos por los/ las alumnos/as, mediante la realización de varias pruebas de carácter individual y por equipos.

Los objetivos son:

- Por un lado, que cada alumno/a compruebe el nivel de remo que ha alcanzado y se lo demuestre a los integrantes de su equipo y al resto de la clase.
- Por otro, que cada equipo compruebe el nivel de compenetración/organización que ha alcanzado y compare sus resultados con los de otros Tríos.
- Por último, que los/as alumnos/as obtengan satisfacción y disfruten con ambas actividades.

2. CALENTAMIENTO GENERAL

El profesor programará un ejercicio aeróbico de calentamiento general, de unos 5 minutos de duración, para la activación de los principales grupos musculares y articulaciones de los alumnos. Deberá ser siempre previo a cualquier otro juego o ejercicio específico de remo.

3. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL REMO

Circunducciones tobillos, rodillas, caderas, hombros, muñecas y cuello.
Flexión máxima de tronco y balanceos ayudándose con impulso de brazos.
Flexión, extensión y circunducción de tronco.

Estiramientos de brazos

- Brazos en alto, manos entrelazadas, palmas al cielo, tirar atrás.
- Brazos atrás, manos entrelazadas, tirar hacia arriba.
- Brazos en alto, tirar atrás.
- Manos enlazadas detrás de la nuca, tirar hacia la izquierda y después hacia la derecha.
- Brazos estirados, manos entrelazadas delante de la cara, girar las palmas y tirar hacia arriba lo más alto posible.
- Brazo derecho doblado tras la nuca, tirar con el izquierdo hacia la izquierda y viceversa.

Estiramientos de tronco

- Inclinar-se adelante en ángulo recto, con la zona baja de la espalda recta y con los brazos manteniendo el peso a través de los muslos.
- Como el anterior pero colocando un pie delante del otro.

Estiramientos de piernas

- Con las piernas muy separadas, una delante, con la rodilla flexionada, la otra atrás estirada, bajando la rodilla hacia el suelo.
- Con las suelas alineadas, la pierna delantera dobla la rodilla y la trasera, al no separar nada la suela, estira el gemelo.

Se acabará el calentamiento con un juego de animación “**Muelle**”: que consiste en que el que es cazado se queda convertido en un muelle saltarín, que sólo se podrá liberar si un compañero le agarra de los hombros presionándole hacia el suelo.

4. PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

COMPETICIONES

A. Competición de 200 metros en banco fijo

Se anotará el tiempo que tarda cada uno de los integrantes del Trío en recorrer la distancia establecida.

B. Competición de 200 metros en banco móvil

Se anotará el tiempo que tarda cada uno de los integrantes del Trío en recorrer la distancia establecida.



100 / Competición individual femenina.

C. Competición de potencia de palada en banco fijo

Se anotarán los vatios que desarrolla cada uno de los integrantes del Trío en cada ejercicio.

Se compararán con los resultados de los demás Tríos.

Se puede comprobar la potencia con la palanca del ventilador en tres posiciones:

- En 1 que es la mínima resistencia.
- En 5 que es la resistencia media.
- En 10 que es máxima resistencia.



101 / Competición individual masculina.

D. Competición de potencia de palada en banco móvil

Se anotarán los vatios que desarrolla cada uno de los integrantes del Trío.
Se compararán los resultados con los obtenidos por los demás Tríos.

E. Competición de relevos sobre 750 metros en banco móvil

Cada componente del Trío remarará 250 m.

El primer Trío en conseguir alcanzar los 750 m. será el ganador.

Es una competición por equipos en las que cada Trío debe organizarse, para que sus componentes sepan el papel que han de desempeñar en función del puesto que ocupen en cada momento.



102 / Competición de relevos entre IES, equipos de cuatro deportistas.

F. Competición por Tríos de la clase

Se sumarán los resultados de los tres componentes de cada Trío y se compararán con los de los demás Tríos. Posteriormente se establecerá un Ranking de Tríos de 2º Curso de E.S.O., de cada una de las pruebas, que permanecerá en el tiempo hasta su superación, y que será publicado en la revista y en la página Web del Centro.



103 / Equipos de tres alumnos ejercitándose en clase.

G. Competición individual

Se ordenarán de mayor a menor los resultados de todos los alumnos de la clase. Posteriormente se establecerá un ranking individual (por sexos) de 2º Curso de E.S.O., de cada una de las pruebas, que permanecerá en el tiempo, hasta su superación, y que será publicado en la revista y en la página web del Centro.

5. PARTE FINAL

Recogida del material desplegado y las fichas de resultados.

Relajación con algunos estiramientos para después de remar. **Ver Anexo X.**

Motivación para la próxima sesión de remo, en la que tendrá lugar la evaluación de conocimientos.



104 / Charla de motivación para la siguiente clase de remo.

7

SESIÓN Nº 7

EL REMO, UN DEPORTE TRADICIONAL DEL CANTÁBRICO

OBJETIVO DE LA SESIÓN

- Evaluar los conocimientos adquiridos.
-

CONTENIDOS A EVALUAR

El remoergómetro, sus partes y funciones.
Ventajas del mismo para la práctica del remo.
Técnica de remo. La palada, sus fases.
Modalidades del remo.
Clases de embarcaciones.
Partes de un barco.
Vocabulario específico.

RECURSOS MATERIALES

1 Listado de alumnos/as.
1 Remoergómetro cada 3 alumnos, más 1 para el monitor.
1 Hoja de Evaluación por cada alumno/a.
1 Bolígrafo para contestar al examen teórico.

RECURSOS PERSONALES

Monitor de remo de la S.D.R. Pedreña.

INSTALACIÓN

Pabellón deportivo o gimnasio escolar.

SESIÓN 7

DESARROLLO DE LA SESIÓN

1. INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

Con esta prueba se pretende evaluar el nivel de los conocimientos adquiridos por los alumnos/as durante la U.D.E.R. Constará de dos partes: una teórica y otra práctica. A los resultados que se obtengan en ambas pruebas, celebradas en la última sesión de remo, habrá que añadir la nota con la que el profesor y el monitor de remo hayan valorado el comportamiento y actitudes manifestadas por cada alumno/a en el trabajo diario en su equipo y en la clase, durante toda la U.D.E.R.

El objetivo de esta sesión es demostrar los conocimientos sobre el remo, su práctica, posibilidades y diferentes modalidades, así como la atención prestada y el trabajo en equipo.

Al final de las pruebas se entregará a todo el alumnado la Ficha de Trabajo Nº 3, que es un cuestionario en el que anónimamente y con carácter voluntario, podrán valorar personalmente los aspectos fundamentales de la U.D.E.R. (los materiales entregados, los equipos técnicos empleados, la labor de los monitores, lo que más y lo que menos les ha gustado, etc.), con el objeto de ir perfeccionándola de cara a futuras ediciones.

EN EL AULA DE CLASE

En primer lugar se realizará la prueba teórica en el aula. Consistirá en un control escrito que servirá para evaluar los conocimientos adquiridos y la atención prestada durante el desarrollo de las sesiones de remo.

Se entregará una Hoja de Evaluación a cada alumno/a en la que figurarán las preguntas (en número a determinar por el profesor de E.F.) y en función de su número se les dará tiempo suficiente para responderlas.

EN EL PABELLÓN DEPORTIVO O GIMNASIO ESCOLAR

A continuación, tendrá lugar la prueba práctica en el pabellón deportivo o gimnasio escolar. Se llevará a cabo como si fuese una competición entre Tríos. Pero lo que se valorará será el resultado obtenido por cada alumno/a. En la práctica de los distintos ejercicios, quien los ejecute podrá contar con el apoyo y asesoramiento de los/las componentes de su equipo. Los participantes tendrán que hacer un calentamiento general y otro específico de remo, antes de subir al aparato remoergómetro.



105 / Tríos en pleno ejercicio.

2. PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

Examen teórico sobre el remo (preguntas-tipo)

1. ¿Qué dos modalidades de remo existen?
2. ¿Las traineras a qué modalidad pertenecen?
3. ¿Cuáles son los tres barcos de remo en banco fijo?
4. ¿Cuántos remeros/as lleva un batel?
5. Escribe dos diferencias entre una trainera y una trainerilla.
6. ¿Describe la posición final de una palada?
7. ¿En que consiste la fase de RECUPERACIÓN de una palada?
8. ¿Cuál es la banda de estribor de un barco?
9. ¿Qué es un tolete?
10. Una vez sentados/as ¿Para donde miran los/as remeros/as en una embarcación para la proa o para la popa?
11. ¿En qué parte de la embarcación va el patrón en la proa o en la popa?
12. ¿Cuáles son las fases de una palada?
13. ¿En la fase de RECUPERACIÓN se inspira o se expira?
14. ¿Qué puedes medir en el remoergómetro?
15. ¿En que fase de la palada va el remo dentro del agua?
16. ¿Cuántos remos lleva un/a remero/a en un “Ocho”?
17. ¿Para qué sirve una baliza?
18. ¿Qué es la eslora de una embarcación?
19. ¿Qué nombre reciben los giros en las regatas de banco móvil?
20. ¿Cuántas chumaceras lleva un “Cuatro Scull”?

Examen práctico sobre el remo (pruebas-tipo)

1. Realizar un calentamiento general durante dos minutos.
2. Realizar una tabla de estiramientos específicos para trabajar posteriormente en el remoergómetro.
3. Cada trío tendrá que hacer al menos diez ejercicios.
4. Mostrar el agarre correcto y la Posición Final.
5. Realizar una RECUPERACIÓN completa quedándose en Posición de Ataque.
6. Realizar una PASADA completa y quedar en Posición Final.
7. Mostrar por tiempos las cuatro fases de la palada.
8. Dar 5 paladas consecutivas con los ojos cerrados, compaginando los movimientos con la respiración y quedando en Posición Final.
9. ¿Distancia recorrida remando durante 1 minuto? (Sintonizar la pantalla previamente).
10. ¿Tiempo invertido en recorrer 200 metros?
11. Remar durante 1 minuto a 18 paladas.

Valoración personal de la U.D.E.R.

Al final de las pruebas de evaluación, aquellos/as alumnos/as que lo deseen podrán dar su opinión sobre la U.D.E.R. rellenando la Ficha de Trabajo Nº 3, que se les entregará al final de la sesión.

Ficha Nº 3

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN PERSONAL

I.E.S.:

Fecha: Curso: E.S.O. Nº Alumnos/as:

Como ya sabes, por primera vez se está experimentando la introducción del remo como un nuevo deporte en el Instituto. Es un proyecto de la Sociedad Deportiva de Remo Pedreña, avalado por la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria.

Ahora que estamos acabando la Unidad Didáctica, deseamos conocer tu opinión sobre ella, tanto para corregir los defectos que hayas podido observar, como para conocer las sugerencias que nos puedas hacer para mejorarla en el futuro.

Este cuestionario es ANÓNIMO. No pongas ningún dato personal. Simplemente solicitamos tu colaboración para que lo rellenes libremente.

1- ¿Cuál es tu sexo? ☐ Masculino ☐ Femenino

2- ¿Conocías el deporte del Remo antes de participar en esta Unidad Didáctica?
☐ Sí ☐ No

3- ¿Habías practicado el Remo con anterioridad?
☐ Sí ☐ No

4- ¿Te parece interesante la introducción del Remo en tu Instituto?
☐ Mucho ☐ Bastante ☐ Poco ☐ Nada

5. ¿Qué te han parecido los medios que hemos empleado en la parte teórica?
☐ Excelentes ☐ Buenos ☐ Regulares ☐ Malos





UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

BAUTISMO DE MAR

Dentro de las Actividades Complementarias programadas en la Unidad Didáctica de Remo del Curso 2009-10, se celebraron, por segundo año consecutivo, los Bautismos de Mar de los alumnos de 4º de E.S.O. de los tres centros trasmeranos en los que se implanta este proyecto educativo.

Los actos tuvieron lugar, de 10 a 13 h., los días 16, 17 y 18 de diciembre de 2009 en el pabellón de remo de la S.D.R. de Pedreña. Los primeros en visitar dichas instalaciones fueron los alumnos del IES San Miguel de Meruelo, el día 16. Les siguieron los del IES Ricardo Bernardo de Valdecilla, el 17. Y, por último, lo hicieron los del IES La Granja de Heras.

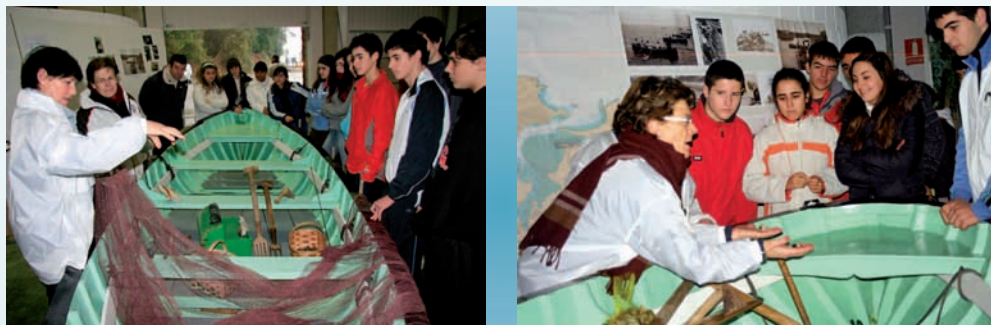
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS

En el transcurso de esta actividad los/as alumnos/as realizaron un itinerario deportivo-cultural, que consistió en la visita ordenada en grupos de 8 alumnos/as a una serie de “estaciones temáticas”, preparadas al efecto en las instalaciones deportivas del club, todas ellas directamente relacionadas con el remo y con la actividad pesquera tradicional de la zona.

RELACIÓN DE ESTACIONES TEMÁTICAS

1ª. Marisqueo y pesca interior

Sobre una barquilla centenaria (la “Luisina”), se expusieron los principales productos propios del marisqueo y de la pesca de poco calado en la bahía de Santander, así como los útiles con que se pesca cada uno de ellos. Esta estación estuvo ilustrada por una carta marina de la bahía en la que estaban indicadas las principales zonas de marisqueo, así como con fotografías que recogían escenas habituales de dichas actividades y de las tradicionales regatas femeninas de barquillas.



107 / 108

Estuvo atendida por dos mariscadoras en activo de la Cooperativa de Producción Marisquera “San Pedro”, de Pedreña.

2ª. Taller de estrobos

En ella se explicó con detalle en que consiste la elaboración de un estrobo y los

materiales con que se fabrica. Asimismo se dio a los alumnos/as la oportunidad de hacer el suyo, siguiendo para ello las instrucciones de un experto artesano.



109 / 110

Estuvo atendida por un pescador, histórico ex-remero del club.

3ª. Tipos de embarcaciones y remos

En la misma se mostró a los/las escolares los distintos tipos de embarcaciones de banco fijo y móvil, con los remos correspondientes a cada una de ellas, explicándoles con detenimiento sus características.

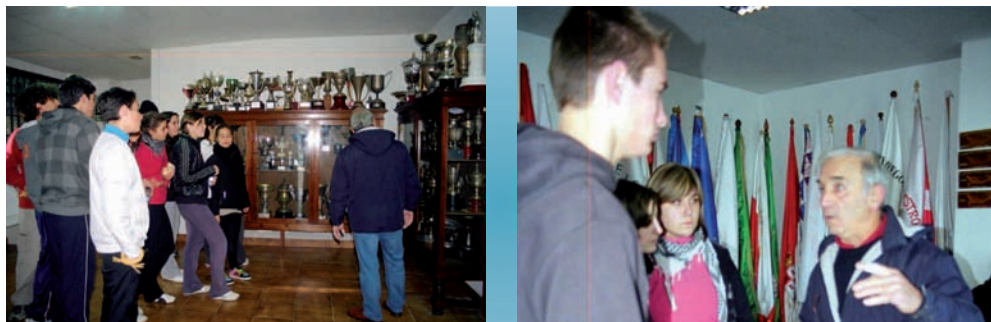


111 / 112

Estuvo atendida por un ex-remero del club.

4ª. Sala de trofeos y banderas

En ella se mostraron a los/as escolares las principales banderas y trofeos conquistados por el club en su dilatada historia, haciendo mención de alguna de las gestas que sus deportistas hubieron de protagonizar para conseguirlos. Visitaron también todas las dependencias de la sede social del club.



113 / 114

Estuvo atendida por el Secretario del mismo.

5ª. Calentamiento específico de remo

Se realizó un calentamiento específico a cada grupo de escolares, antes de que éstos pasasen al foso acuático.



115 / 116

Fue impartido por el entrenador de las categorías inferiores del club.

6ª. Foso acuático

En esta estación los alumnos/as tuvieron su primer contacto con el remo en banco fijo y sobre el agua. Al acabar la práctica en el simulador se explico a cada uno/a como debía colocarse su chaleco salvavidas y se le dieron las oportunas explicaciones sobre su uso, así como sobre algunas normas básicas para la práctica de actividades en el medio marino.



117 / 118

Estuvo atendida por un ex-remero de club.

7ª. Bautismo de Mar

En grupos de ocho recibieron recomendaciones sobre la forma correcta de embarcar en una trainera, antes de hacerlo. Una vez a bordo, se les explicó como debe efectuarse el desplazamiento dentro de una embarcación, como se instalan el estrobo y los remos, como remar en grupo de forma coordinada, etc.



119 / 120

Estuvo atendida por cinco remeros y el entrenador del equipo ACT. En su compañía pusieron en práctica los conocimientos adquiridos durante la Unidad Didáctica y disfrutaron de su primera experiencia marinera.

Durante el tiempo que duró la navegación, esta trainera estuvo acompañada de una embarcación “zodiak” con motor fuera borda, como garantía en caso de indisposición o accidente de alguno de los tripulantes de aquella.

8ª. La afición pedreñera

Al regresar a tierra los/as escolares tuvieron la oportunidad de conocer las actividades de la Peña de seguidores del club, su mascota, las distinciones que han recibido. Estuvo ilustrada con fotografías de algunos de los viajes y actos realizados en apoyo de los distintos equipos del club.



121 / 122

Estuvo atendida por su Presidenta, que les hizo entrega de un “tentempié”, que degustaron mientras esperaban al resto de sus compañeros.

9ª. Compromiso marinero

Se realizó un acto simbólico de reconocimiento a la labor realizada por quienes nos precedieron en el club como deportistas o aficionados, por los valores positivos que nos transmitieron y la importancia que han tenido en nuestra formación como personas.



123 / 124

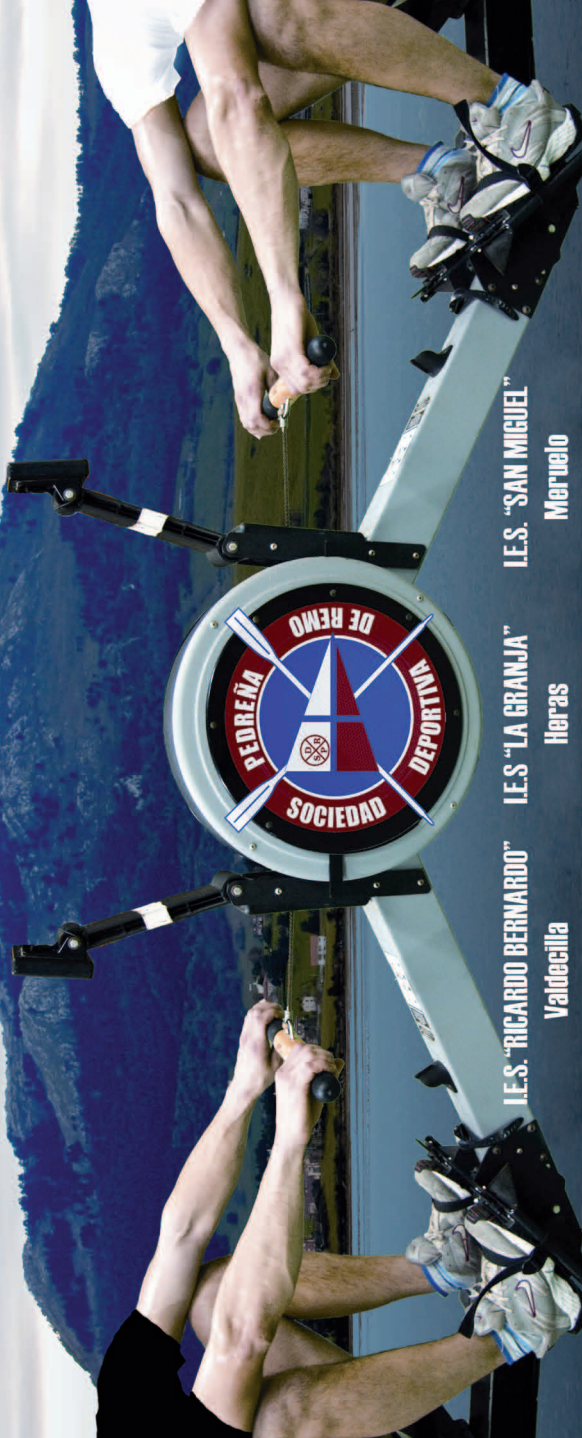
Al terminar cada bautismo de mar los participantes: alumnos, profesores, deportistas, monitores y colaboradores, posan juntos y la instantánea queda para el recuerdo de todos.

COMPETICIÓN INTERCENTROS



II BANDERA REMOERGOMETRO ESCOLAR TRASMIERA
23 diciembre, 10:00 a.m. P. Polideportivo "MIES DEL CORRO" Valdecilla





I.E.S. "RICARDO BERNARDO"
Valdecilla

I.E.S. "LA GRANJA"
Heras

I.E.S. "SAN MIGUEL"
Meruelo



												
PEDREÑA Junta Vecinal	ELECHAS Junta Vecinal La Trainera Paseo de la Libertad, 11 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	PONTEJOS Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	GAJANO Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	RUBAYO Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	OREJO Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	SETIEN Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	AGÜERO Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	Medio Cudeyo Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	Medio Cudeyo Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	Medio Cudeyo Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	Medio Cudeyo Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)	Medio Cudeyo Junta Vecinal C/ San Juan, 1 41013 San Juan de Aznar (Sevilla)

125

El día 23 de diciembre de 2009, se celebró en el pabellón polideportivo "Mies del Corro" de Valdecilla (Medio Cudeyo) la **II BANDERA DE REMOERGÓMETRO ESCOLAR DE TRASMIERA**, dentro de las Actividades Complementarias programadas en la Unidad Didáctica de Remo del Curso 2009-10. Organizada por la S.D.R. Pedreña.

100

Esta competición pone punto final cada año a las distintas actuaciones que tienen lugar en los tres I.E.S. de Trasmiera en los que está implantándose el proyecto, esto es: La Granja de Heras, Ricardo Bernardo de Valdecilla y San Miguel de Meruelo. Gracias a él en este curso se han iniciado en la práctica del remo unos 650 alumnos/as.

Esta competición se disputa en la modalidad de remo “indoor”, con proyección de la regata en pantalla gigante para todos los asistentes a la misma, y enfrenta el último día lectivo de cada año a equipos compuestos por cuarenta deportistas de los dos sexos, de los cursos 2º y 4º de E.S.O., de cada uno de los tres I.E.S. mencionados. Consta de pruebas individuales y colectivas, todas ellas con sus correspondientes premios, si bien sólo los resultados obtenidos en las pruebas por equipos deciden el vencedor de la Bandera. El equipo que consigue ésta, la recibe en depósito hasta la siguiente edición de la prueba, pues para conseguir dicho trofeo en propiedad es necesario ganarlo en dos ediciones seguidas o en tres alternas. Hasta ahora ningún equipo lo ha conseguido.

Tabla de Resultados Edición 2009

PRUEBAS INDIVIDUALES	PUESTO	NOMBRE Y APELLIDOS	TIEMPO	EQUIPO
2º ESO. Femenina (200 m.)	1ª	FANY ANGELOVA DEMIROVA	1:49:00	R. Bernardo
	2ª	ALEXANDRA PRESMANES SEDANO	1:53:20	La Granja
	3ª	LAURA DOVAL GUTIERREZ	1:57:60	R. Bernardo
2º ESO. Masculina (200 m.)	1º	JAVIER CARRILES CALLEJA	1:29:50	San Miguel
	2º	VICTOR BEDIA JIMENEZ	1:34:20	La Granja
	3º	FREDY JOHAN MORANTE ZAMBRANO	1:35:80	San Miguel
4º ESO. Femenina (200 m.)	1ª	MÓNICA GÓMEZ VILLEGAS	1:47:50	R. Bernardo
	2ª	JOHANA HERRERO ALONSO	1:48:40	R. Bernardo
	3ª.	SHEILA COBO CRUZ	1:48:60	La Granja
4º ESO. Masculina (200 m.)	1º	ALEJANDRO VARELA PERELLÓ	1:26:10	San Miguel
	2º	MANUEL LANZA GUEDÁN	1:26:70	La Granja
	3º	JAVIER SAINZ LAHERA	1:29:00	R. Bernardo



126 y 127 / Los resultados apretados desbodaron la pasión en algunas ocasiones.

PRUEBAS POR EQUIPOS		EQUIPO VENCEDOR		
2º ESO. 4 Femenino (500 m)	A		R. Bernardo	
	B		R. Bernardo	
2º ESO. 4 Masculino (500 m)	A			San Miguel
	B	La Granja		
4º ESO. 4 Femenino (500 m)	A	La Granja		
	B		R. Bernardo	
4º ESO. 4 Masculino (500 m)	A			San Miguel
	B	La Granja		
2º y 4º ESO. Relevo Mixto 4 x 4 (1000 m.)		La Granja		

Cuadro de Honor

Existe, además, un Cuadro de Honor en el que se anotan los nombres de los titulares de las mejores marcas de cada prueba individual, una vez contrastadas éstas con los registros de las ediciones anteriores. Este cuadro es común a los tres centros y se expone en cada uno de ellos. En el mismo se recogen también los nombres de los centros ganadores de las pruebas colectivas en cada una de sus ediciones.

PRUEBAS INDIVIDUALES	EDICIÓN	MEJOR MARCA DE LA PRUEBA	TIEMPO	EQUIPO
2º ESO. Femenina (200 m.)	2008	LETICIA SUAREZ PALOMERO	1:46:00	La Granja
2º ESO. Masculina (200 m.)	2009	JAVIER CARRILES CALLEJA	1:29:05	San Miguel
4º ESO. Femenina (200 m.)	2008	LAURA CACICEDO MARTINEZ	1:39:00	R. Bernardo
4º ESO. Masculina (200 m.)	2008	MIGUEL MARTINEZ FERNANDEZ	1:22:90	La Granja

EQUIPO VENCEDOR DE LA BANDERA	EDICIÓN	LUGAR
IES Ricardo Bernardo, de Valdecilla	2008	Pabellón “Mies del Corro”, Valdecilla
IES La Granja, de Heras	2009	Pabellón “Mies del Corro”, Valdecilla

Durante la disputa de la prueba, tanto en esta edición como en la pasada, ha existido mucha pasión en las gradas, pobladas de seguidores de los tres equipos (especialmente del de Valdecilla que ha remado en casa), pues ambas ediciones han ofrecido resultados muy apretados. Pero dentro de un ambiente de gran deportividad, de hecho al final de la competencia los contendientes estrecharon sus manos y se fotografiaron todos juntos.



128 / Foto de grupo de los tres equipos al término de la prueba 2009.

La BANDERA DE REMOERGÓMETRO ESCOLAR DE TRASMIERA, aunque es una prueba deportiva, se pretende que tenga también un marcado carácter festivo, que la haga atractiva y alternativa del denostado “botellón”, típico del último día de clase, antes de las vacaciones navideñas. Otro de los objetivos buscados con ella es que se genere una sana rivalidad entre los tres centros (emulando la existente entre las universidades de Oxford y Cambridge), que ayude también en esas fechas a sus alumnos y alumnas a liberar la tensión acumulada después

varios días de exámenes y sea motivo para que unos y otros se conozcan y se relacionen, gracias a este deporte. De manera que asocien el último día del primer trimestre de cada curso a la fiesta del remo, y pueda este deporte arraigarse y consolidarse en el calendario escolar.



129 y 130 / Buena organización y mejor ambiente.

La prueba cuenta, año tras año, con la presencia de las principales autoridades de las administraciones y entidades implicadas en el proyecto, que con su presencia en los distintos actos, han reafirmado su compromiso con el mismo. A ellas les ha correspondido la entrega de los trofeos a los premiados.



131 y 132 / Las autoridades asistentes y la Consejera de Educación entregando la Bandera en 2008.

La Bandera se la adjudicó en 2008 el equipo del IES Ricardo Bernardo de Valdecilla, pero en el 2009 venció el del IES La Granja de Heras. En el año 2010 ya veremos.





UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

PARTICIPACIÓN SOCIAL

Para dar una visión aproximada de la actuación llevada a cabo hasta ahora, en relación con la Unidad Didáctica de Remo, hay que decir que la misma no sólo ha afectado a quienes recibían las clases y a quienes las impartían, sino que en ella han intervenido otras personas que de una u otra forma han hecho aportaciones importantes al proyecto, especialmente en la ejecución de sus actividades. Integrándose de este modo también en el mismo.

Era un hecho evidente que la SDR Pedreña no habría podido implantar esta Unidad didáctica echando mano tan sólo de sus propios medios, entre otras razones porque la misma no contempla únicamente la iniciación al remo de los alumnos, sino que pretende, además, darles a conocer la tradición cultural a la que está asociado este deporte en nuestra región. Y esto exigía la complementación de las sesiones en las aulas con otras dos actividades que ya hemos mencionado: los bautismos de mar y la competición intercentros.

Para lograrlo, el Equipo de Formación del Club, antes de acceder a las aulas y una vez conseguido el aval institucional del Gobierno de Cantabria y de los Ayuntamientos afectados; tuvo que poner en marcha distintas acciones dirigidas, en primer lugar, a informar a la opinión pública de nuestro entorno, del contenido de la Unidad Didáctica de Remo, bien es cierto que en un contexto muy propicio para ello. Y, en segundo lugar, para involucrar en la ejecución del proyecto a numerosas personas y colectivos, comprometidos desde siempre con todo lo que rodea a este deporte.



133 y 134 / Rueda de prensa de presentación de la BANDERA DE REMOERGÓMETRO ESCOLAR DE TRASMIERA en 2008 y exposición de trofeos a disputar en la misma, en un local comercial de Solares.

Si hubiera que mencionar alguna de ellas, habría que decir que se han celebrado visitas personalizadas y charlas en las instalaciones del Club, con los miembros de todas las Juntas Vecinales de Marina de Cudeyo y con un grupo numeroso de empresarios de Trasmiera, buscando financiación para el proyecto. Que, durante los dos cursos de vigencia, se han emprendido sendas campañas de difusión de la Unidad Didáctica que han incluido: la colocación de cartelera, la presentación de la misma en rueda de prensa con los medios de comunicación, las sucesivas intervenciones en los mismos, la exposición pública de la bandera, los trofeos y la uniformidad de los equipos, etc. Que se solicitó también la colaboración de las cooperativas marisqueras de Pedreña, para poder disponer de los utensilios y elementos con los que realizan su trabajo y de los productos que comercializan. Y, por último, que se contó con la ayuda de los socios y socias del Club y de la Peña de Pedreña San Pedro, profesionales de los más variados oficios, que una vez conocieron nuestros objetivos, se brindaron a ayudarnos, en todas estas actuaciones.



135 / Grupo de aficionados/as de la Peña de Pedreña a la vuelta de una regata en Castro. Entre ellos varios de nuestros colaboradores.

Estas acciones son las que han dado como resultado el amplio respaldo popular del que goza nuestra iniciativa.

Ha sido especialmente gratificante ver las caras de profesores y alumnos durante los bautismos de mar, escuchando con el máximo respeto las explicaciones de las mariscadoras, alguna de éstas jubilada ya, contando como vivían y trabajaban en la mar. Y ver también las de ellas, disfrutando con la narración de sus penalidades, orgullosas de que por fin alguien les prestase merecida atención y valorase su trabajo. Todo ello en una experiencia de intercambio intergeneracional de conocimientos sobre la forma de vida tradicional y las características del entorno natural de nuestra zona, que a juicio de quienes suscriben, merece ser conocida y divulgada, pues los elementos con los que está construida son inagotables.



136 / 137 y 138 / La revista Escuela Española y los periódicos Alerta y Diario Montañés haciéndose eco de la Unidad Didáctica de Remo en 2008 y en 2010.

Quede aquí este breve apunte relativo al grado de participación social del que disfruta nuestra actuación, que es expresión del arraigo y la repercusión social que tiene todo lo que rodea al remo en nuestra comarca. Aunque sólo sirva para darlo a conocer a quienes vayan a utilizar este recurso. Y para destacar la labor desarrollada por numerosas personas de forma desinteresada y anónima, por mero amor a este deporte y a las tradiciones de nuestra tierra.





UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO

ANEXOS

- I. Contexto general. Historia del remo en el mundo.
- II. Contexto local. El remo en banco fijo: algo más que un deporte en Trasmiera.
- III. El remoergómetro.
- IV. Técnica de palada.
- V. Motivación para el remo.
- VI. Diferencias y coincidencias entre el remo de banco móvil y el de banco fijo.
- VII. Calentamiento específico de remo.
- VIII. Estiramientos antes de remar.
- IX. Estiramientos en el remoergómetro.
- X. Estiramientos después de remar.
- XI. Cuaderno del Alumno/a.
- XII. Fichas de Trabajo.
- XIII. Cuaderno de Evaluación y Solucionario.
- XIV. Directorio de remo de Cantabria.
- XV. Vocabulario mariner.

HISTORIA DEL REMO EN EL MUNDO

Orígenes, modalidades y tipos de embarcaciones



139 / Vencedores de la “Dogget’s coat and badge” en 1900, 1850 y 1901.

**LAS AGUAS DEL TÁMESIS CUNA DEL REMO MODERNO. LA CASACA ROJA
Y EL ESCUDO PLATEADO, SÍMBOLOS TRADICIONALES DE SUS MEJORES
REMEROS**

ANEXO I

SUMARIO

1. ORÍGENES DEL REMO
2. HISTORIA DEL REMO
3. TIPOS DE EMBARCACIONES DE REMO DE BANCO FIJO
4. ORÍGEN E HISTORIA DEL REMO DE BANCO MÓVIL U OLÍMPICO
5. TIPOS DE EMBARCACIONES DE REMO DE BANCO MÓVIL
6. EL REMO “INDOOR” O REMOS BAJO TECHO

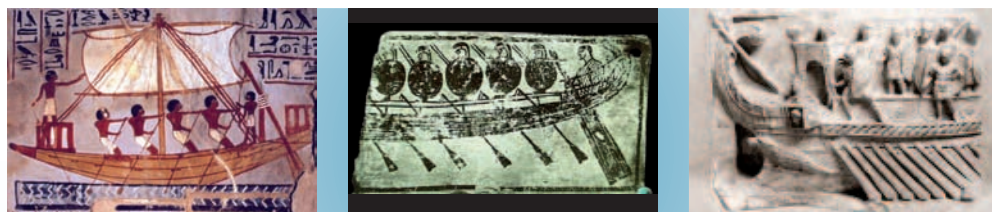
HISTORIA DEL REMO EN EL MUNDO

Orígenes, modalidades y tipos de embarcaciones

1. ORÍGENES DEL REMO

El remo como actividad física para la propulsión de embarcaciones ha sido conocido y empleado por el hombre desde hace miles de años, para el transporte, la pesca, la guerra, etc. Los primeros remos probablemente serían sus brazos y la primera embarcación cualquier tronco de árbol.

Los investigadores sitúan su origen en el Mediterráneo, de donde se extendió al resto del mundo, aunque no se ha determinado con exactitud si fueron los egipcios, los griegos, los romanos u otros, los primeros que lo emplearon.



140 / 141 y 142 / Algunas muestras arqueológicas de navegación a remo en Egipto, Grecia y Roma.

2. HISTORIA DEL REMO TRADICIONAL O DE BANCO FIJO

Cuando el hombre empezó a remar lo hizo en embarcaciones de banco fijo, por eso se dice que ésta es la **modalidad originaria**. Al ser una actividad muy dura, históricamente los remeros han sido siempre gentes humildes, que empleaban sus fuerzas en el transporte y en la pesca para sobrevivir. Sus técnicas y embarcaciones variaban según cada zona geográfica, por eso existen muchos tipos de remo de banco fijo, cada uno con una tradición cultural propia, conformando un fenómeno diverso y difícil de homogeneizar.



143 / Fragmento de mapa militar de mediados del siglo XVIII.

Así, en nuestro ámbito geográfico que es el **litoral cantábrico**, puede decirse que el remo históricamente se desarrolló ligado a la actividad marítima, pues la accidentada orografía terrestre hacía que **la mar fuera la principal vía de comunicaciones** y la mayor parte de la población residía en la costa, dedicada a la pesca, principalmente, y al transporte. De Este a Oeste existía una gran interrelación entre los distintos puertos de la cornisa cantábrica, que propició una **cultura común** a todos ellos. Una de cuyas manifestaciones más evidentes era la **uniformidad de sus embarcaciones** de pesca.



144 / 145 y 146 / Imágenes de algunas embarcaciones de pesca en Luanco, Santander y San Sebastián, en el siglo XIX.

La **trainera** era una de ellas. Su nacimiento pudo ser consecuencia de la casi **extinción de la ballena autóctona** durante el siglo anterior; circunstancia ésta que obligó a sus pescadores a dedicarse a otras especies, como **sardinás y bocartes**, para cuya captura se exigían técnicas de pesca distintas. Esto fue lo que les llevó a ir desarrollando las embarcaciones de que disponían entonces, o sea, sus antiguas **chalupas balleneras**, para intentar satisfacer las nuevas necesidades. Lo consiguieron aumentando la manga y la eslora de aquellas, para poder albergar las redes y un mayor número de remeros. De los 6 u 8 marineros que remaban en las chalupas, las traineras pasaron a tener 13, 14 incluso más remeros. Su modelo se difundió rápidamente por todo el litoral cantábrico.



147 y 148 / Traineras de pesca entrando en Santander y descargando el pescado en Puertochico a principios del siglo XX.

Así nació la trainera, embarcación de remo y vela cuyo nombre deriva de **traína**, que era el arte de cerco que transportaba. Para la ejecución de este arte de pesca con eficacia, se requería gran velocidad de navegación y de maniobra. Pues había que alcanzar el banco de pesca por sorpresa, largar la red en torno a él y recogerla antes de que los peces se dispersasen. A continuación, había que regresar a puerto lo antes posible para conseguir la mejor venta del pescado, en dura competencia con otras tripulaciones que faenaban en las mismas aguas.

Durante el siglo XIX, aquellas pugnas comerciales dieron lugar a desafíos y retos entre traineras de pesca, que generaban gran expectación entre las masas populares. Y por ello, comenzaron a programarse en las fiestas de los pueblos marineros y también, posteriormente, con motivo de grandes eventos oficiales, como la visita de autoridades o el veraneo de la Familia Real. A la tripulación vencedora en ellas se le hacía entrega de la bandera del lugar.

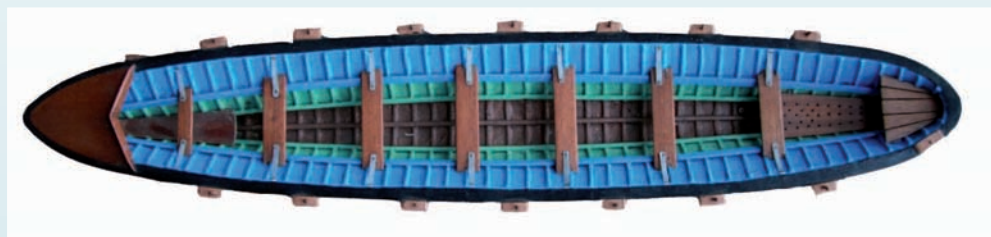
De aquellas contiendas nacieron las regatas de traineras, y en ellas estuvo el origen del deporte del remo en banco fijo, tal como hoy lo conocemos en el litoral cantábrico y en la costa de Galicia.

La primera regata de traineras de la que se tiene conocimiento fue un desafío entre los municipios de Bermeo y Mundaka, en Vizcaya, por la posesión de la isla de Ízaro, equidistante entre ambos, que se saldó con la victoria de los primeros (1719).



149 / Regata de traineras en Biarritz, en 1898.

A finales del siglo XIX la introducción del vapor fue dejando inoperantes las traineras para la pesca, por lo que casi desaparecieron, pero cuando ese hecho se produjo las regatas de traineras ya arrastraban pasiones entre la población de todo el litoral cantábrico, y a partir de 1915 esta embarcación comenzó a construirse específicamente para la competición.



150 / Vista en planta de una trainera de competición de madera de 1960.



151 / Alzado de la trainera de competición “MARÍA” de la S.D.R. Pedreña, de fibra de carbono (2004).

La trayectoria del remo de banco fijo, tal vez por su ascendencia humilde, muy apegada a las tradiciones locales, no se benefició del desarrollo tecnológico que tuvo lugar durante el siglo XIX, a diferencia de lo que le sucedió al remo de banco móvil. Por eso, entre otras razones, ha tenido una evolución mucho más lenta.

La labor desempeñada por la F.E.R., creada en 1918 con vistas al remo olímpico, ha sido muy importante, pues desde que extendió el ámbito de sus actuaciones al remo de banco fijo, intentó trasladar a éste su experiencia y acercar a sus practicantes al remo olímpico. Sin embargo el proceso de aproximación entre ambas modalidades no fue fácil. El **Club de Remo Olímpico de Orio** mediados los años 60 del siglo pasado inició el acercamiento y abrió el camino a la convivencia entre ambos tipos de remo, que fue seguido por otros clubes, de tal manera que hoy en día son numerosos los deportistas de banco fijo que compatibilizan su calendario de regatas con el de banco móvil (y viceversa) y forman parte de las distintas selecciones que acuden a representar a España en pruebas internacionales.

La Federación Española de Remo organizó los primeros Campeonatos de España de traineras, en 1944 y se han celebrado anualmente de forma ininterrumpida desde entonces.

En la segunda mitad del siglo XX, la relación con el remo olímpico produjo una progresión en el remo tradicional, que se observa claramente en las técnicas constructivas de cascos y remos (comienzan a introducirse los nuevos materiales sintéticos), en la forma de remar y en la preparación física y en los entrenamientos de los remeros.



152 y 153 / Carteles del Centenario de la Bandera de San Sebastián y del Campeonato de España de 2007.

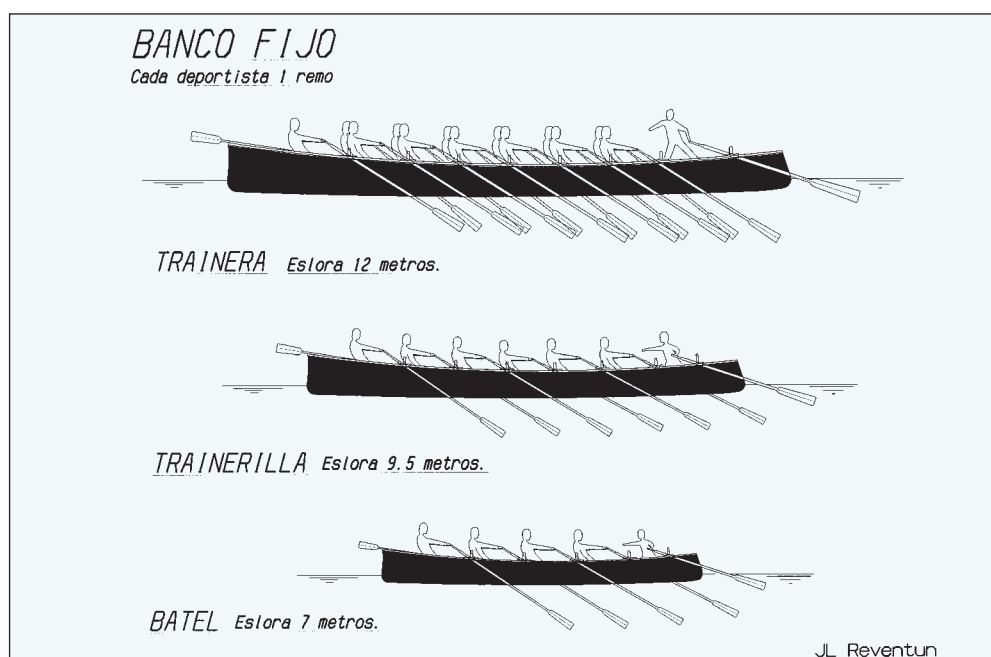
Las dos regatas de traineras más prestigiosas que existen en el calendario de remo de banco fijo son la **Bandera de San Sebastián** o de “La Concha” (1879) y el **Campeonato de España** (1944). Seguidas muy de cerca por una competición relativamente joven, pues data del año 2003, cual es la **Liga de la Asociación de Clubes de Traineras (A.C.T.)**, en la que se integran los principales clubes de remo de banco fijo. Constituye la primera división de este tipo de remo. Junto a ella se han desarrollado otras ligas de inferior categoría, que son las Ligas A.R.C. 1 y 2 (Asociaciones de Remo del Cantábrico) y la Liga Galega de Traiñeiras, que se reparten territorialmente todo el litoral cantábrico y gallego. La victoria en cualquiera de estas Ligas representa el premio a la regularidad demostrada en un conjunto de regatas, y lleva aparejado en las inferiores el ascenso a la categoría superior.



154 / 155 y 156 / Año 2008: S.D.R. Castro, Urdaibai A.E. y S.D.R. Astillero vencedores respectivos de la Bandera de la Concha, de la Liga A.C.T. y el Campeonato de España.

El palmarés en las tres competiciones más importantes (La Concha, el Campeonato de España y la Liga A.C.T.) tiene marcado color vasco, pues en Vizcaya y Guipúzcoa es donde se asienta el mayor número de practicantes y clubes de esta disciplina deportiva. No obstante, aún siendo Cantabria la región más pequeña en población de las que participan en este deporte, las tripulaciones cántabras han llegado a dominar la historia del remo en banco fijo en épocas concretas. Así: la **S.D.R. Pedreña** en las décadas de los años 40, 60 y una parte de la del 70 del siglo pasado. Y la **S.D.R. Astillero** y la **S.D.R. Castro** en los años que llevamos del siglo actual.

3. TIPOS DE EMBARCACIONES DE REMO DE BANCO FIJO



157

Otros tipos de embarcaciones de banco fijo, menos conocidos que los descritos, pero con una gran tradición en otras zonas de España son: los **faluchos**, de 8 remeros/as y patrón/a, típicos del Levante español. Los **llaüts**, de 8 remeros/as y patrón/a, propios de Cataluña. Y la **jábega**, de 7 remeros/as con patrón/a, muy popular en la costa de Málaga y provincias limítrofes.



158 y 159 / Imagen de una jábega malagueña y cartel de una competición de faluchos en Valencia.

Éstos son sólo algunos ejemplos de embarcaciones de banco fijo conocidos en España. Huelga decir que por los cinco continentes existen otras modalidades de remo de banco fijo, cada una con su tipología naval propia, asociadas a distintas actividades humanas.

4. ORIGEN E HISTORIA DEL REMO DE BANCO MÓVIL U OLÍMPICO

En otra zona geográfica europea, la Gran Bretaña, entre los siglos XVII y XVIII, el transporte fluvial, tanto de personas como de mercancías, era muy importante y en él se empleaba un número ingente de personas, que utilizaban embarcaciones a remo de banco fijo para ejercer su tarea.

En 1716 se organizó en el río Támesis una regata para ver quien era el mejor barquero de Londres. Esta prueba, que se conoce como la **“Dogget’s Coat and Badge”**, se la considera la primera competición de remo de la era moderna. Su ganador recibió una casaca roja con un escudo de plata, trofeo que desde entonces identifica a los vencedores. La prueba despertó gran expectación entre las masas populares, por lo que a aquella le siguieron otras.



160 / Barquero del Támesis en 1825 / 161 / Algunos vencedores de la “Dogget” con su atuendo típico.

Este acontecimiento tuvo lugar, cuando estaba dando sus primeros pasos lo que después se llamaría **“cultura deportiva”**. Que fue consecuencia del proceso de civilización, de control de la violencia, que vivió la sociedad británica de aquella época y que supondría el paso de los tiempos medievales a los tiempos modernos. A medida que la sociedad se iba haciendo cada vez más urbana, los tradicionales juegos rurales británicos llegaron a la ciudad y se fueron “refinando”, hasta ser asumidos por las clases privilegiadas, que los fueron reglamentando, aboliendo en ellos los comportamientos violentos. El críquet, la caza del zorro y otros se reglamentaron en el siglo XVIII, mientras que el rugby, el fútbol, el tenis y el remo lo fueron en el XIX. (1)



162 / 163 y 164 / El críquet y la caza del zorro fueron reglamentados en el siglo XVIII. El remo lo fue en el siglo XIX.

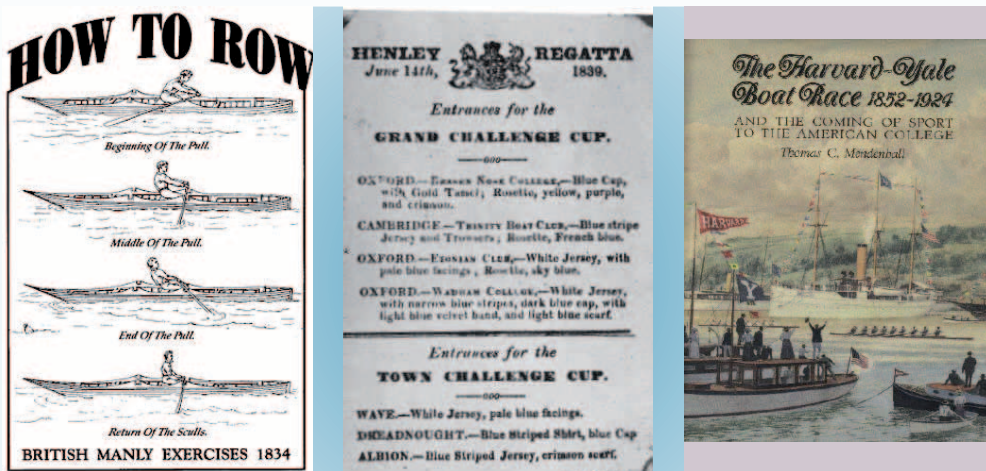
La reglamentación otorgó a los nuevos deportes y a sus practicantes un porte aristocrático, distinguido. Y poco a poco, alcanzaron reconocimiento social, de tal manera que entraron a formar parte de los planes de estudio de colegios y

universidades, a los que sólo podían acudir los hijos de los más pudientes. Fue entonces cuando el comportamiento en los campos de deportes adquirió casi tanta importancia, como la propia formación académica.

Ese espíritu, que primaba la caballerosidad y la responsabilidad de los deportistas, por encima del resultado, conocido como **“fair play”** (juego limpio), fue adoptado por el barón **Pierre de Coubertin** y estuvo en el origen del proyecto por el que se haría famoso: las Olimpiadas de la era moderna.

Al igual que había sucedido con otros deportes, el remo también gustó a la alta sociedad británica, de tal manera que el aristocrático colegio inglés de Eton, en 1793, puso en marcha por primera vez unos **“cursos de remo”** para sus alumnos. A partir de entonces la práctica del remo comienza a ser vista como algo saludable y de interés educativo. Oxford pondría en marcha un curso similar en 1815.

La primera regata **Oxford-Cambridge** tuvo lugar en 1829 (todavía sobre embarcaciones de banco fijo), con tal éxito de público que en años posteriores continuo celebrándose, haciéndolo de forma ininterrumpida desde 1856 hasta la actualidad, salvo durante el período de las guerras mundiales. Otra prueba importante es la Henley Royal Regatta, de 1839, que ha llegado hasta nuestros días.



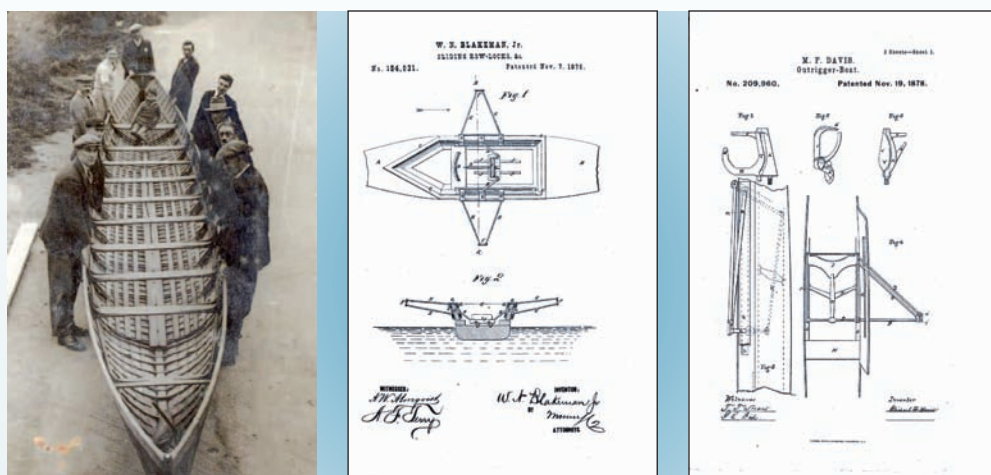
165 / 166 y 167 / Carteles para aprender a remar de 1834 y de las regatas “Henley”, en 1839 y “Harvard-Yale”, en 1924.

El prestigio académico de ambas universidades, que hacía que sus actividades fueran imitadas en muchos lugares, dio lugar a que las competiciones de remo se divulgasen fuera de Inglaterra y apareciesen clubes y asociaciones de esta disciplina en Francia, Alemania, EE.UU. y por el resto del mundo.

La nueva concepción del remo, como actividad capaz de mejorar la calidad de vida y la salud de sus practicantes, aparece en el continente europeo en París, hacia 1830, procedente de Gran Bretaña. Pocos años después se organizaron las primeras regatas y esta actividad fue consolidándose por toda Europa, adquiriendo una gran proyección internacional con motivo de la Exposición Universal de París, en 1867, en la que se programaron también pruebas de remo.

La difusión del remo en los EE.UU. fue especialmente importante. La primera regata Harvard-Yale tuvo lugar en 1852. Y en 1869 se celebró en aguas del Támesis, en el recorrido tradicional de la Oxford-Cambridge, una Gran Regata Internacional que enfrentó a los universitarios de Harvard y de Oxford, como resultado del desafío planteado por los americanos a los ingleses. Vencieron estos últimos ante unas 500.000 personas, pero la regata despertó más expectación aún al otro lado del Atlántico, pues se la considera el mayor acontecimiento de remo en la historia estadounidense. (2)

La revolución industrial de los siglos XVIII y XIX tuvo su reflejo también en el mundo del remo, propiciando un salto tecnológico, que trajo consigo un desarrollo acelerado de este deporte en conceptos básicos como la tecnología de la construcción de embarcaciones y remos, y en la técnica de remar. Pronto comenzaron a aparecer inventos, como el apoyo del remo fuera del casco del barco, “**outrigger**”, en 1830, que permitió la reducción de la manga de las embarcaciones y revolucionó el diseño y la técnica de fabricación de los cascos, para mejorar su hidrodinámica. O como el **asiento deslizando mecánico**, en 1869, que permitió el mayor aprovechamiento de la fuerza de las piernas. O la chumacera articulada, en 1875. Y otros. Al principio las patentes más importantes fueron de nacionalidad británica, pero después, la mayoría, serían americanas.



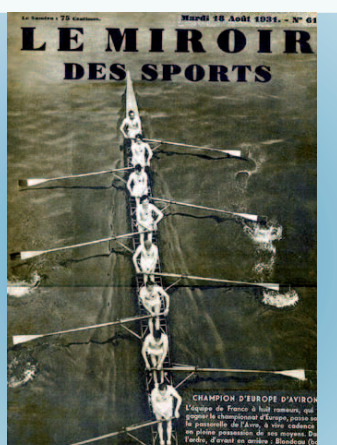
168 /169 y 170 / Imágenes del barco utilizado por Oxford en 1829 y de los registros de patentes del asiento deslizando Blakeman de 1876 y del sistema outrigger Davis de 1878.

La consolidación del sistema outrigger y del asiento deslizando mecánico supusieron el **nacimiento del remo de “banco móvil”** y su separación definitiva del remo en banco fijo o remo tradicional.



171 y 172 / Anagramas primero y actual de la F.I.S.A.

El rápido proceso de difusión internacional del remo hizo necesaria la unificación de sus reglamentaciones, competiciones, tipos de embarcaciones, etc., dada la diversidad de escenarios y categorías en que se practicaba. Por ello, después de algún intento fallido, en 1892 se fundó en Italia la **Federación Internacional de Sociedades de Remo (F.I.S.A.)**, a instancias de Suiza, Francia, Italia, Bélgica y Holanda, a la que con el tiempo se irían uniendo el resto de países. La F.I.S.A. daría carta de naturaleza al nuevo deporte, así como su primera normativa universal y pondría las bases de los primeros Campeonatos de Europa de Remo. Los primeros Campeonatos de Europa tuvieron lugar en 1893 en Orta, Italia, organizados por la F.I.S.A. Y se celebraron hasta 1973, año en que fueron sustituidos por los Campeonatos del Mundo, que se habían iniciado en 1962.

173 / Cartel de los JJ.OO. de 1900 / 174 / Francia campeón europeo en 1931 / 175
Cartel de los JJ.OO. de 1976.

El gran auge que vivió el remo en el siglo XIX, unido a los sólidos valores de la cultura deportiva que atesoraba, propiciaron que el remo formara parte del movimiento olímpico desde el principio, prueba de ello fue que estuvo incluido en el programa de la primera Olimpiada de la era moderna, celebrada en Atenas en 1896, aunque no llegó a disputarse ninguna prueba, por las adversas condiciones meteorológicas. Su debut en esta competición se produjo en las Olimpiadas de París de 1900.

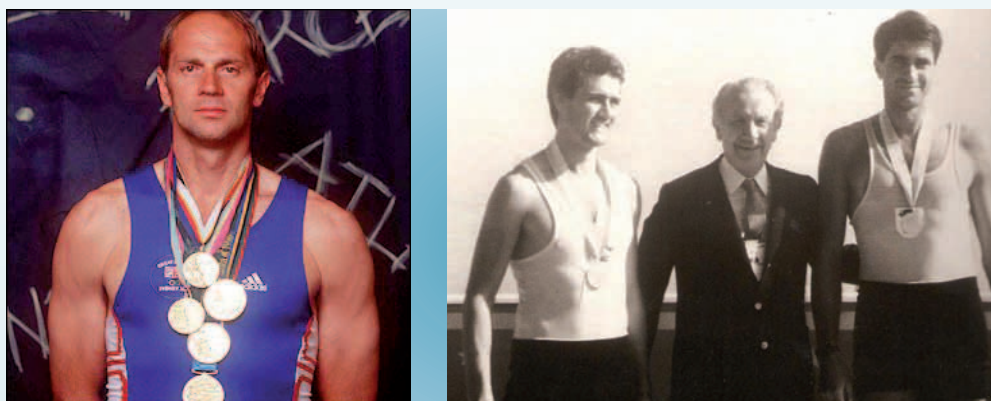
Las mujeres, a diferencia de lo sucedido en otros deportes, se animaron muy pronto a practicar el remo, superando todas las barreras y convenciones sexistas impuestas por la sociedad de la época. A finales del siglo XIX ya existían equipos y cursos de remo femenino en Inglaterra. No obstante, hasta 1954 la mujer no pudo participar en los Campeonatos de Europa de Remo y tuvo que esperar hasta 1976, para poder disputar competiciones femeninas de esta disciplina en unos Juegos Olímpicos.



176 / Equipo femenino del Wellesley College, en 1900 / 177 Christin Scheiblich (R.D. Alemania), oro olímpico en Skiff, en 1976.

Desde los inicios franceses, alemanes, británicos y estadounidenses, han dominado el remo olímpico (especialmente EE.UU.), hasta los años 60 del siglo pasado, momento en el que la antigua Unión Soviética despuntó como gran potencia deportiva. Sin embargo, de la década de los 70 a los 80 la República Democrática de Alemania fue, con diferencia, el país que más triunfos consiguió. La unificación alemana modificó esta situación, aunque la República Federal de Alemania sigue siendo todavía una de las potencias en el mundo del remo, junto a Gran Bretaña, Italia, Rumania, EE.UU. y otras.

Sería muy difícil destacar a un sólo deportista en la historia del remo olímpico, pero si hubiera que hacerlo habría que mencionar al remero británico **Stephen Geoffrey Redgrave**, considerado el mejor deportista de la historia de los Juegos Olímpicos, con sus 5 medallas de oro, obtenidas en olimpiadas consecutivas: 1984, 88, 92, 96 y 2000.



178 / Steve Redgrave / 179 / F. Climent, J.A. Samaranch y L.M. Lasúrtegui.

La **Federación Española de Remo (F.E.R.)** se creó en 1918, a instancia de varios clubes dedicados al remo olímpico, aunque varios años después amplió su ámbito de influencia al remo de banco fijo, dado el arraigo que tenía el remo tradicional en distintas zonas del litoral peninsular, especialmente en la costa cantábrica y gallega.

Los éxitos internacionales no llegaron hasta los años 70 y 80 del siglo pasado, con la medalla de oro en Skiff de **José Antonio Montosa Ortega**, en el Campeonato del Mundo de Copenhague de 1978, y la de plata del equipo de 2 sin timonel, formado por **Luis M^a Lasúrtegui Berridi** y **Fernando Climent Huerta**, en la Olimpiada de Los Ángeles de 1984. Éste último es el actual Presidente de la F.E.R.

5. TIPOS DE EMBARCACIONES DE REMO OLÍMPICO

Existen dos modalidades básicas de remo de banco móvil, según se utilice el remo “**En Punta**” (cada deportista utiliza un solo remo largo) o de “**Scull o Couple**” (cada deportista utiliza dos remos cortos).

BANCO MÓVIL

EMBARCACIONES DE "SCULL" ó "COUPLE"

Cada deportista 2 remos

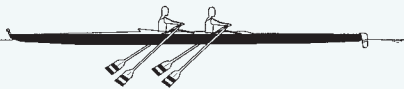
"SKIFF"

Eslora 8,20 metros.



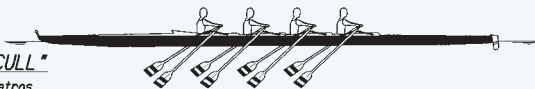
"DOBLE SCULL"

Eslora 10,40 metros.



"CUATRO SCULL"

Eslora 13,40 metros.



EMBARCACIONES "DE PUNTA"

Cada deportista 1 remo

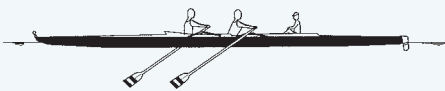
"DOS SIN TIMONEL"

Eslora 10,40 metros.



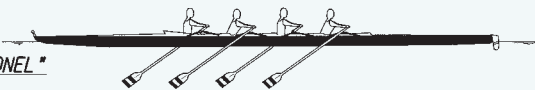
"DOS CON TIMONEL"

Eslora 10,70 metros.



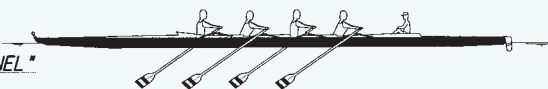
"CUATRO SIN TIMONEL"

Eslora 13,40 metros.



"CUATRO CON TIMONEL"

Eslora 13,70 metros.



"OCHO"

Eslora 18,90 metros.

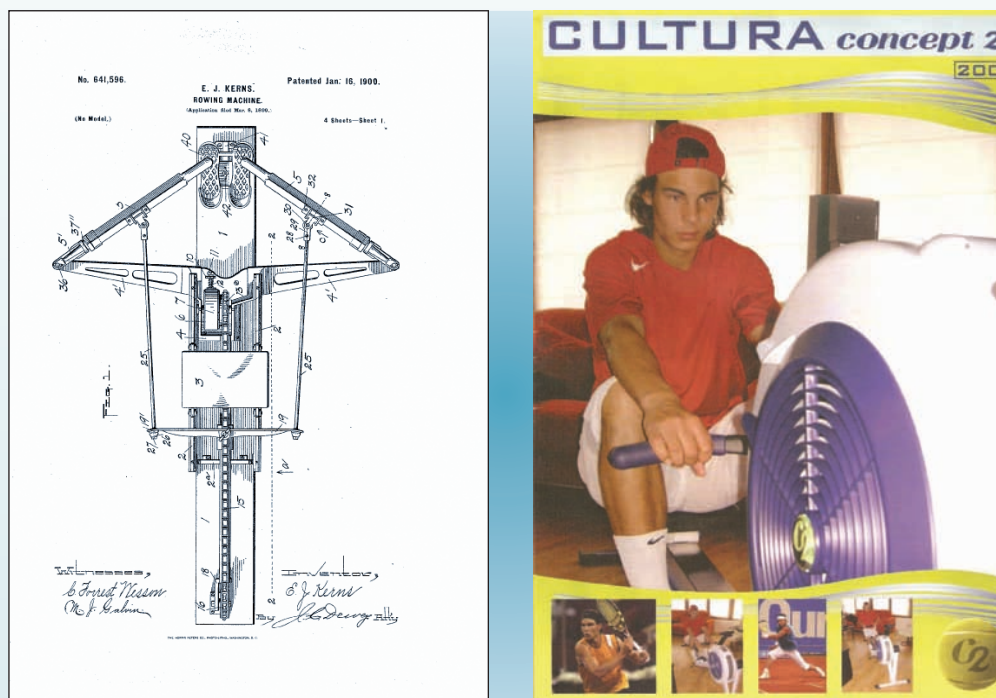


JL Reventun

7. EL REMO “INDOOR” O REMO BAJO TECHO

El remo “indoor” o remo bajo techo es la actividad física derivada del uso habitual de máquinas de remo. Las máquinas de remo o remoergómetros fueron creados para ofrecer una alternativa de entrenamiento cuando la meteorología impedía hacerlo en el agua. Son aparatos que simulan la acción del remo, creando de esta manera en tierra, un entrenamiento perfecto para los/as remeros/as. No pueden reproducir ciertos aspectos de la técnica asociados a los barcos, como pueden ser la resistencia exacta del agua, los balances que causa el oleaje o todos los movimientos de las manos sobre el remo; pero si prestan una ayuda fundamental para entrenar los movimientos básicos de la técnica del remo, tanto de banco móvil, como de banco fijo.

Las primeras máquinas deportivas de remo se vieron a mediados del siglo XIX, en pleno auge de este deporte en el mundo, y eran fruto del desarrollo tecnológico vivido por el mismo en esa época. Sin embargo, hasta 1981 no apareció en el mercado una máquina de remo suficientemente fiable y a un precio asequible, para que su uso se generalizase. La máquina se llamó **Concept2** y fue creada por los hermanos Dick y Peter Dreissigacker (ingenieros y remeros estadounidenses), a partir del mecanismo de una rueda de bicicleta con radios provistos de paletas de plástico, para aprovechar la resistencia del aire. El modelo A, que fue el primero, tan sólo disponía de un velocímetro/cuenta kilómetros, pero desde entonces ha sido objeto de numerosas mejoras. Actualmente se comercializa el modelo E, dotado de una pantalla digital, interactiva (monitor de rendimiento PM4), que, entre otras muchas aplicaciones, permite visualizar la prueba realizada o el ritmo cardíaco del deportista o, incluso, disputar una regata frente a un adversario al otro lado del mundo, mediante la conexión a internet. (3)



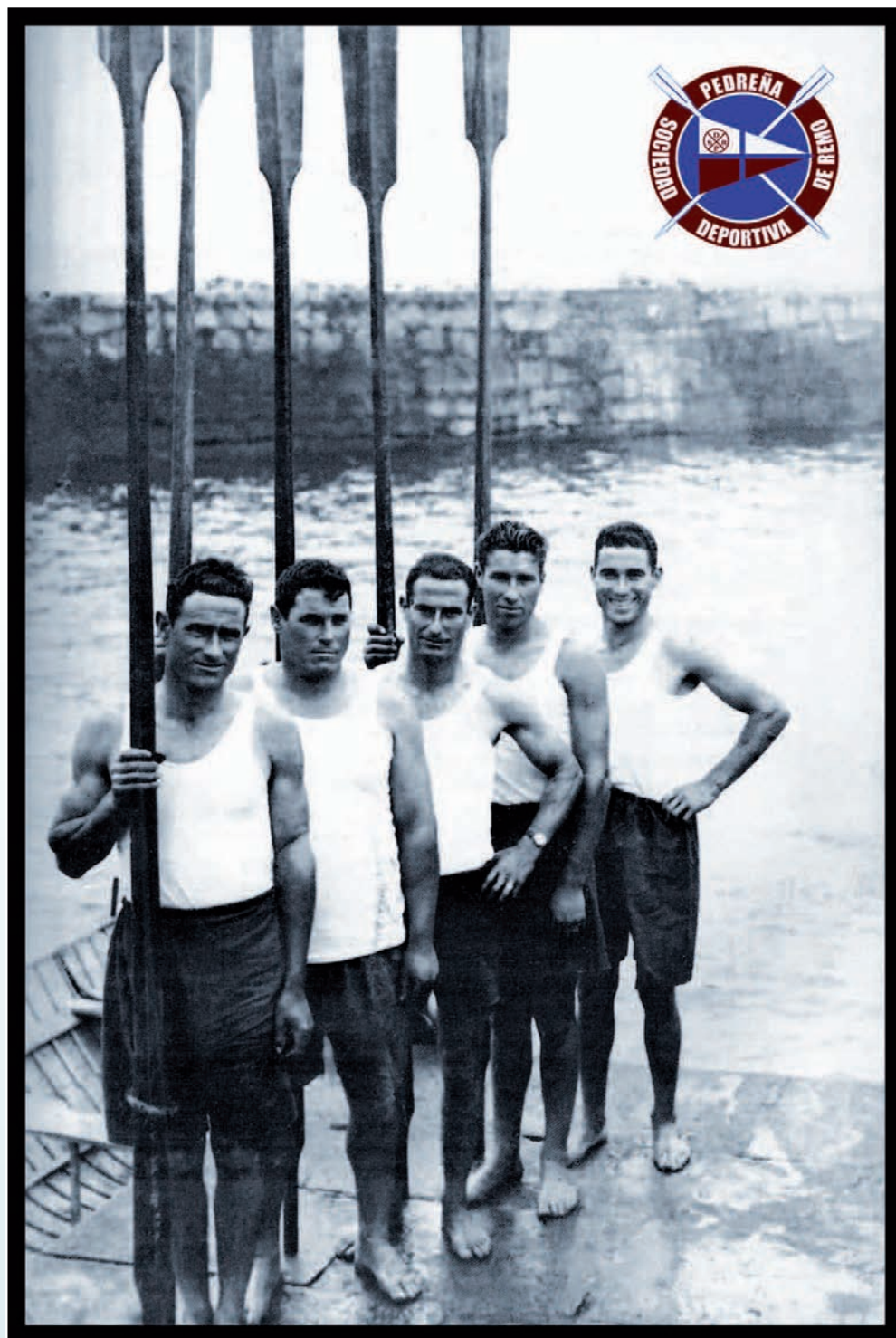
181 y 182 / Patente de máquina de remo Kerns, de 1900, e imagen de Rafa Nadal entrenando en un remoergómetro Concept2, modelo D, en 2006.

ANEXO I

Hay que decir además que los beneficios de su uso se han extendido a numerosos deportes, por lo que es utilizado en la preparación de deportistas que nada tienen que ver con el remo (tenis, ciclismo, rugby, balonmano, deportes náuticos, surf, natación, etc.). Este hecho ha propiciado la incorporación de este aparato a la mayoría de los gimnasios y es utilizado habitualmente por el público en general.

La generalización del uso de los remoergómetros ha hecho que el remo indoor, que en su origen fue concebido como un complemento para el entrenamiento del remo, hoy en día haya adquirido tal importancia que es considerado un deporte en si mismo. De ello dan muestra las innumerables competiciones que existen, tanto a nivel nacional como internacional, de esta disciplina deportiva.

EL REMO EN BANCO FIJO: ALGO MÁS QUE UN DEPORTE EN TRASMIERA



183 / Saga de los hermanos Castanedo Cavia de Pedreña, 1940.

**SIGNIFICADO DEL REMO EN UN PEQUEÑO PUEBLO TRASMERANO, LIGADO
DESDE SU ORIGEN A LA PRÁCTICA DE ESTE DEPORTE**

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

UNA CULTURA MARÍTIMA COMÚN

LOS CABILDOS DE PESCADORES

LAS TRAINERAS DE PESCA

Origen y evolución
Características y aparejos
Astilleros
Métodos y artes de pesca
El trabajo de los remeros/pescadores
La figura del patrón
El papel de la mujer
Decadencia

LAS REGATAS DE TRAINERAS

Antecedentes
Las primeras regatas. Las Banderas más importantes
De las traineras de pesca a las de competición
El legado de la pesca al deporte

CONTEXTO HISTÓRICO LOCAL

Ambojo un barrio de Elechas
Economía y medios de vida
La pesca y el marisqueo
Las mariscadoras de Pedreña

LA SOCIEDAD DEPORTIVA DE REMO PEDREÑA

La rivalidad con los Cabildos de Santander en el origen del club
Pedreña: primero el club, después el pueblo
Reconciliación con la capital
Trayectoria deportiva
Remo femenino y deporte base

INTRODUCCIÓN

Para explicar de un modo comprensible las razones que han hecho posible el arraigo y la pervivencia de un deporte tan antiguo como el remo, en este pequeño pueblo de Trasmiera, que es Pedreña, es necesario remontarse en el tiempo y conocer antes los orígenes del remo en la Cornisa Cantábrica y descubrir los medios de que se sirvieron nuestros antepasados para salir adelante. Pues este deporte no es otra cosa que la última expresión de una forma de vida en trance de desaparición.

Para situarnos en el contexto histórico de los orígenes del deporte del remo en banco fijo en la Cornisa Cantábrica, hemos de seguir los pasos de los autores que con más ahínco han estudiado este fenómeno. A ellos acudiremos reiteradamente a lo largo de este trabajo.

UNA CULTURA MARÍTIMA COMÚN

Sostiene **Rafael Aguirre Franco** que *“Hasta bien entrado el siglo XX, las comunicaciones internas en la Cornisa Cantábrica eran prácticamente inexistentes por la complicadísima orografía de la zona. La cordillera se extiende paralela al mar y a muy poca distancia del litoral. La costa es a lo largo de sus cerca de 500 Km. escabrosa y vertical. Los caminos y carreteras eran, por ello, de muy difícil y costosa realización.*



184 / Dársena de la Ribera en Santander, en 1887.

La comunicación, todo el transporte se hacía por mar. Una flota de pataches y goletas circulaba continuamente entre todos los pueblos del Cantábrico. (...) Cientos de personas se interrelacionaban con este intensísimo tráfico de cabotaje.

Lo mismo sucedía con la pesca. La vinculación entre los pescadores del Cantábrico era muy estrecha. (...) Las relaciones entre la población de los distintos puertos eran tan intensas que se generó una cultura marítima común a todos ellos.”(4).

Una de las principales manifestaciones de esta cultura marítima común a la Cornisa Cantábrica, fue la existencia de una marcada uniformidad en la tipología de las embarcaciones utilizadas para la pesca, así como en los usos y costumbres de los pescadores.

LOS CABILDOS DE PESCADORES

Desde la Edad Media, los puertos del Cantábrico fueron adquiriendo cada vez mayor importancia como generadores de actividad económica y comunicaciones, hasta el punto de convertirse en polos de atracción para la población. Y con el paso del tiempo, en torno a ellos se fueron consolidando los principales núcleos urbanos del litoral cantábrico, que han llegado hasta nuestros días. En estas comunidades urbanas marinos y pescadores constituían el segmento de población más numeroso, aunque ocupaba el escalón más bajo de la pirámide social. Miseria, necesidad y siniestralidad eran circunstancias comunes a todos ellos.

La actividad pesquera, dado su carácter urbano, al igual que otras actividades económicas, estuvo organizada y controlada desde antiguo por instituciones gremiales, de origen medieval. Estas instituciones eran los llamados “**Gremios o Cabildos de Pescadores**” que tenían un ámbito local y afectaban a los residentes de cada puerto. Hasta el siglo XVI englobaron a pescadores y marinos de cabotaje, pero lentamente los transportistas del mar fueron independizándose hasta dar lugar a la aparición de los “**Consulados de Mar**” que regularon sus actividades.



185 y 186 / Sello del Consejo de Santander de 1248 y escudo de su Real Consulado de 1785.

En su origen las ordenanzas de unos y otros cabildos eran diferentes, pero con el paso de los siglos fueron equiparándose y a principios del siglo XIX eran muy similares en todos los puertos del Cantábrico.

Estas instituciones tenían jurisdicción en las aguas inmediatas a su costa y las administraban de forma férrea. Imponiendo una reglamentación muy rígida en las labores pesqueras: expedían matrículas a las embarcaciones autorizadas para poder pescar (previo pago de una cantidad económica), determinaban los días que estaba permitido salir a la mar, regulaban los métodos de captura de las especies, la venta pública y la comercialización de las capturas, etc. Además, desempeñaban una labor asistencial cuando se producía un accidente, respecto de viudas, huérfanos, etc. En definitiva, controlaban y articulaban todas las actividades de la población vinculadas a la pesca.

LAS TRAINERAS DE PESCA

1. ORIGEN Y EVOLUCIÓN

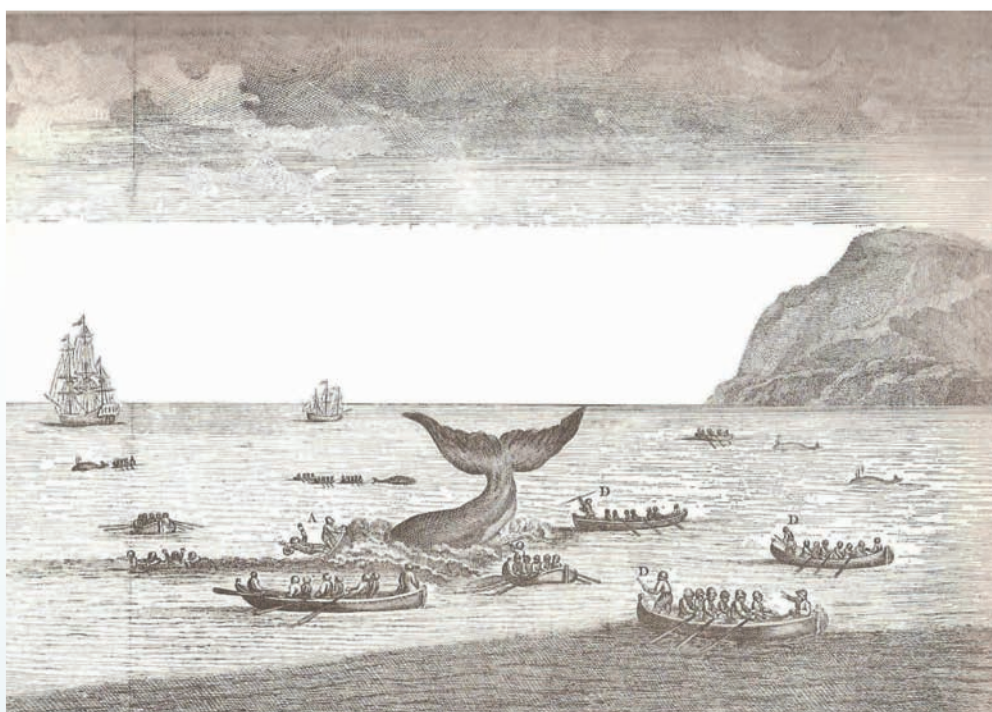
La aparición de la **trainera** constituyó en su momento un hecho muy relevante en nuestro ámbito geográfico, por la repercusión que la actividad pesquera tenía en la economía de gran parte de la población.

A este respecto dice el profesor **Ramón Ojeda San Miguel**, que aunque existe cierta polémica sobre su origen parece claro que a partir de 1840, desde la costa atlántica francesa, *“se empezó a extender por todos los puertos del Golfo de Vizcaya una embarcación que iba a revolucionar todas las flotas pesqueras: la trainera. De indiscutible origen nórdico por sus formas, líneas y modos de propulsión, eran barcos descendientes de los utilizados en tiempos medievales por vikingos y normandos.”*(5).



187 / Réplica del barco vikinko de Fjorftbaten, Noruega, siglo VIII.

La tipología naval de la trainera, tenía su antecedente más cercano en las **chalupas** que se utilizaban para el arponeo de ballenas. Y no sólo de la especie autóctona, puesto que a bordo de barcos nodriza, en los siglos XVI y XVII, las chalupas habían llegado a perseguir a estos cetáceos por las costas de lo que hoy es Canadá. *“Pero aquellas pequeñas naves –de menor eslora que las traineras y de 6 u 8 remos-, de cascos muy finos, largos y estilizados, rápidos y de fácil maniobra, a partir de finales del siglo XVII empezaron a desaparecer en número de los puertos cántabros y vascos. Muy clara fue la razón del eclipse: la paulatina disminución de la caza de ballenas en aguas cantábricas y la expulsión, forzada por las grandes potencias navales de la época, de los barcos hispanos de los caladeros de Terranova y Labrador.”*(6)



188 / Grabado del siglo XVIII representando una escena de la caza de la ballena.

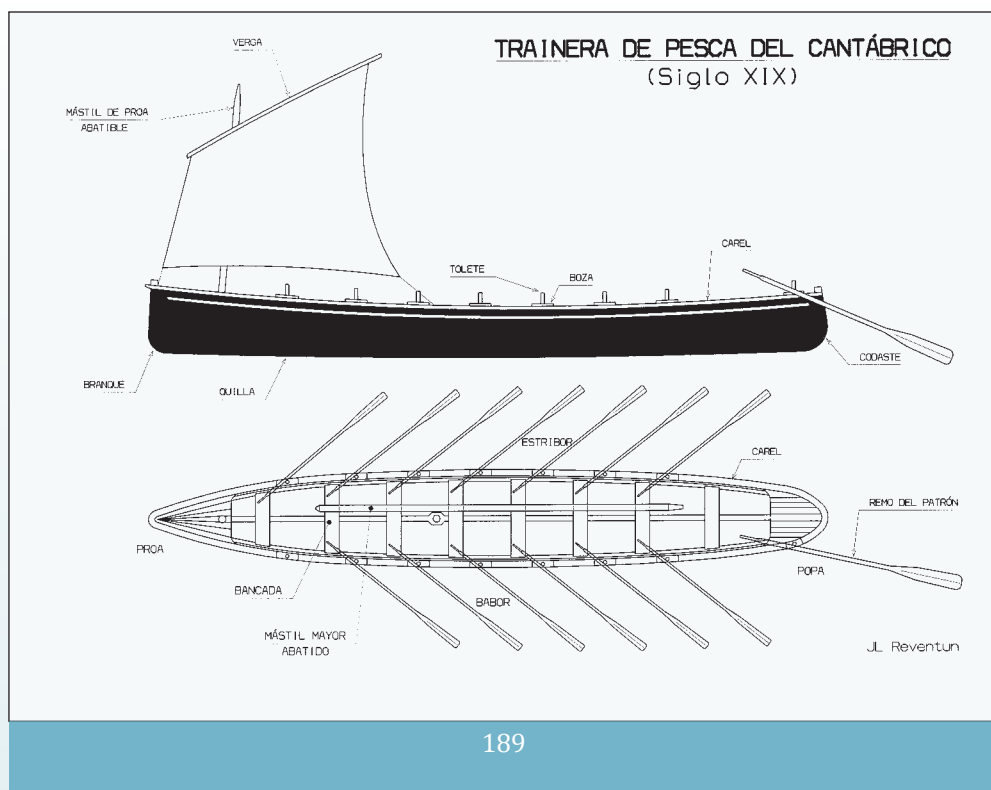
No obstante, las chalupas no desaparecieron, pues, durante el siglo XVIII, obligados también los pescadores franceses del Golfo de Vizcaya a dedicarse a la captura de otras especies, como la sardina y el bocarte, recurrieron de nuevo a ellas. La adaptación fue rápida y exitosa, porque la modalidad de pesca que empleaban era un sistema de cerco, que exigía rodear los bancos de peces con extrema rapidez, y para ello nada mejor que aprovechar sus antiguas chalupas balleneras.

Con el tiempo, la demanda de capturas fue creciendo por el aumento de la población y el nacimiento de la industria conservera, que permitió ampliar los mercados a zonas del interior. Ambas circunstancias exigieron el desarrollo de las embarcaciones conforme a las nuevas necesidades. Por ello *“fueron ganando más en eslora –para albergar más remeros- y progresar en punta de velocidad a la hora de acercarse a las zonas de pesca y en las propias operaciones de largada del cerco y aumentando su manga, para poder llevar dentro del barco artes y pesca.”*(7)

La estrecha relación que existía entre los distintos puertos cantábricos hizo que en poco tiempo, estos avances náutico-pesqueros fueran conocidos a lo largo de todo el litoral. Y de Este a Oeste los pescadores se fueron habituando a faenar con el nuevo sistema de cerco, que se ejecutaba con una red llamada traína, para cuya extensión se servían de aquellas rapidísimas lanchas, que desde entonces se conocen como traineras.

2. CARACTERÍSTICAS Y APAREJOS

Dice **Rafael Aguirre Franco** que la trainera *“es una embarcación que evoluciona lentamente en su diseño a lo largo de todo el siglo XIX, ganando con los años en maniobrabilidad y rapidez a costa de la seguridad de navegación.”*(8). En efecto, la reducción constante del peso de su casco, (bajando de los 1000 kgs. que pesaban las primitivas, hasta los 600 kgs. de las de principios del siglo XX), coincide por contra con un aumento paulatino de su capacidad de carga (llegaron a rondar las 4 Tm. de arqueo). Esto hizo que fuera cada vez más productiva, pero contribuyó también a que se produjeran numerosas desgracias, como veremos más adelante.



Era pues una embarcación cada vez más ligera, que no tenía cubierta sino bancadas y con poco calado, pensada únicamente para tender y cobrar una traína a gran velocidad, para lo que disponían de una quilla muy poco pronunciada y encurvada en proa y popa, para facilitar la maniobra de giro, crucial en la pesca por el sistema de cerco.

El éxito de la trainera vino dado también porque sus condiciones náuticas, la hacían idónea para salvar los peligrosos accesos que presentaban muchos de los

puertos cantábricos, en cuyas barras solía romper la ola y sus canales de entrada se cegaban de continuo, por la existencia de arenales próximos.

Las dimensiones de una trainera de pesca, en su mejor época, en la segunda mitad del siglo XIX, respondían a un patrón parecido en todo el litoral cantábrico: eslora de 11 a 13 m., manga de 1'80 a 2 m. y puntal de 0'75 m a 0'80 m. Siendo algo mayores especialmente en anchura a medida que se avanzaba hacia el oeste, pero siempre dentro del patrón general.

El material que se empleaba en su construcción era la madera, de roble para el codaste, branque y cuadernas, y el pino blanco para las bancadas, quilla y forro. La clavazón era de hierro galvanizado. El casco solía pintarse de negro, pues se calafateaba con galipote (una especie de brea), menos las bancadas y palos, que sólo se protegían de la humedad con grasa o barniz.

La trainera se propulsaba mediante los remos o la vela. Para esto último portaba dos mástiles abatibles, uno en proa y otro mayor entre la quinta y sexta bancada, que arbolaban velas al tercio. Las velas eran de lona, confeccionadas generalmente por sus tripulantes.



190 / Traineras en la ensenada de San Martín en Santander, 1895.

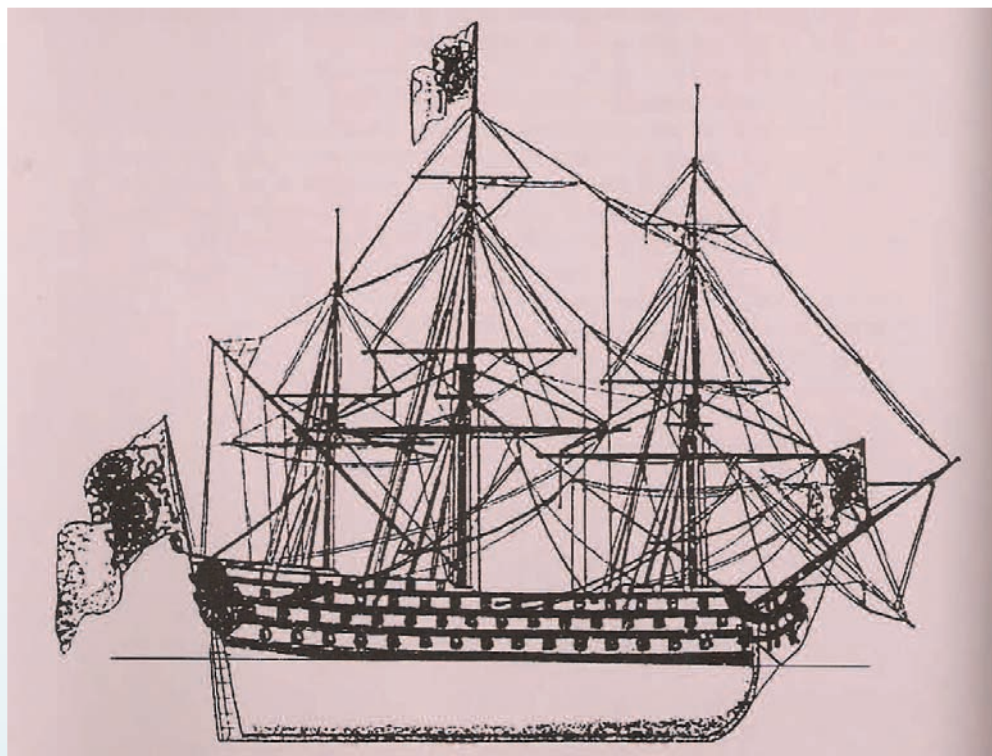
“El gobierno de la trainera en la navegación a vela se ejercía mediante un timón –muy calado-. Como el plano de deriva era muy escaso, al carecer de orza en la quilla, se colocaba sobre la borda de sotavento una orza desmontable.”(9). Las condiciones de navegabilidad de esta embarcación a vela eran precarias, a poco que soplase el viento o que éste fuese cambiante, por lo que puede decirse que, tanto en su origen como después, fue un barco propulsado fundamentalmente por remos. Se servía de la fuerza de sus remeros, en número que oscilaba entre 10 y 14. Que utilizaban remos de madera de haya de 3'5 a 4 m. de longitud y pala ancha, que se sujetaban al tolete con estrobos de cáñamo basto.

“Navegando a remo el gobierno se efectuaba con una larga espaldilla colocada a babor, en popa, sobre un tolete.”(10). Este remo era más largo que los demás (0’5 m. aproximadamente) y tenía una pala de mayor superficie, para aumentar su eficacia en las maniobras.

3. ASTILLEROS

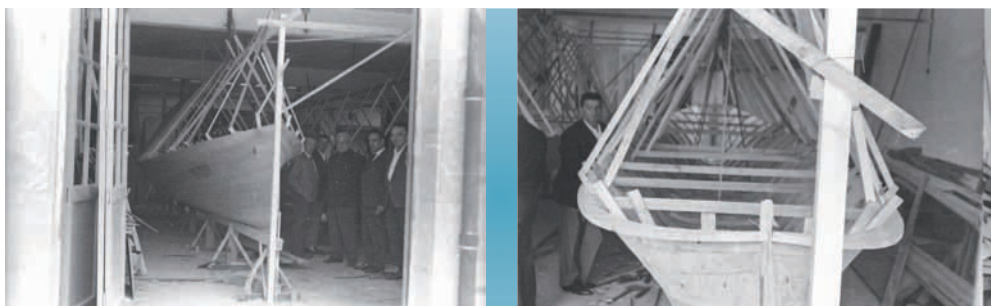
Siempre existieron importantes astilleros a lo largo de la costa cantábrica, dedicados a la construcción de todo tipo de barcos, desde naos balleneras y pataches mercantes, hasta barcos de guerra.

En este apartado había destacado especialmente la Bahía de Santander, en cuyo fondo se asentaba el Real Astillero de Guarnizo, en el que se habían construido los mejores barcos de la Armada (“Real Felipe”, “San Juan Nepomuceno” y otros), que habían intervenido en los episodios más importantes de la historia naval española (Carrera de Indias, Armada Invencible, Trafalgar, etc.), armados con las piezas de artillería procedentes de **las fábricas de cañones de las localidades trasmeranas de Liérganes y de La Cavada.** (10)



191 / Plano del Real Felipe, buque insignia de la Armada Española, construido en Guarnizo, en 1734.

Sin embargo, los mejores constructores de traineras se asentaron en los puertos vizcaínos de Lequeitio y Ondárroa, hasta el punto de que durante un tiempo llegó a creerse que eran ellos los inventores de esta embarcación (11). Pero al igual que había sucedido en su día con los artes de pesca, cuyas principales innovaciones se habían producido en el norte de Europa y desde allí habían bajado por la costa atlántica francesa, hasta extenderse por todo el litoral cantábrico; con las técnicas constructivas es probable que sucediera lo mismo.



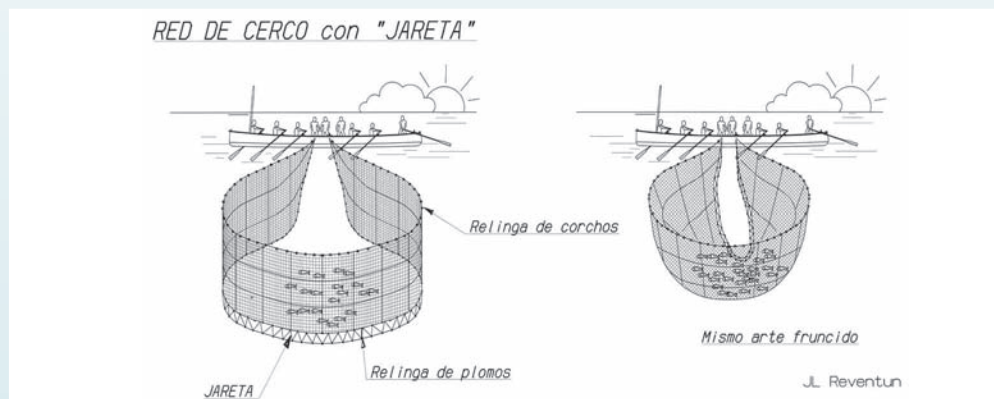
192 y 193 Construcción de una trainera para la SDR Pedreña, en un astillero de Plencia, Vizcaya, en 1964.

Cuando el uso de la trainera se universalizó en puertos como Castro, Laredo, Santoña, Santander, etc., carpinteros de ribera vascos instalaron sus pequeños astilleros en ellos, para estar más cerca de su clientela, divulgando también de esta manera sus conocimientos a los lugareños, lo que pasado el tiempo daría lugar a nuevos tinglados locales. Era ésta una actividad muy demandada, pues el desgaste profesional y la frecuencia de accidentes hacían que la vida media de una embarcación no superase los 15 años.

En este punto hay que mencionar el trabajo desempeñado por el constructor santoñés Generoso Abascal, del cual hablaremos más adelante.

4. MÉTODOS Y ARTES DE PESCA

La **traína** era el arte de pesca de la trainera cantábrica del que ésta debe su nombre. Consistía en una red de 35 a 40 m. de largo y 4 m. de altura, que con el paso del tiempo fue aumentando de tamaño y mejorando sus prestaciones. El cabo o relinga superior de la misma se cubría de corchos para mantener la flotabilidad y el cabo o relinga inferior se lastraba con plomos. De este modo, una vez calada la red en torno al banco de peces, quedaba desplegada una gran barrera circular alrededor del mismo. A finales del siglo XIX, por influencia mediterránea, llegó un avance tecnológico que perfeccionó este arte de pesca. Pues le incorporó un cabo o jareta que corría por la relinga de los plomos y permitía a los pescadores que habían cercado un banco de peces, fruncir y cerrar la red por debajo, haciendo mucho más eficaz su faena.



194 / La introducción de la jareta perfeccionó la traína.

En este **sistema de cerco** era esencial la rapidez de actuación, ya no sólo para acceder al caladero antes que las demás tripulaciones, sino porque había que sorprender a los peces antes de que se dispersasen.

Lo primero era avistar las manjúas de sardinas o bocartes, para lo cual los patrones solían fijarse en el comportamiento de las gaviotas y otras aves costeras, que se arremolinaban sobre ellas, esperando poder cobrar alguna pieza, cuando eran atacadas por delfines y bonitos, que obligan a estas especies, que son su alimento básico, a juntarse y subir a la superficie para defenderse mejor.

Una vez alcanzado el caladero, se buscaba la concentración de los peces, bien aprovechando la acción de sus depredadores, bien macizando con cebo, y entonces, a toda velocidad, se iba largando la red hasta cercar la manjúa. Cuando el círculo estaba cerrado, se iba cobrando el arte para embolsar el pescado e ir acercándolo al costado de la embarcación, desde donde después sería subido a bordo mediante redeños y salabardos. Este conjunto de complejas maniobras requería para su realización una gran coordinación por parte de toda la tripulación.

Este método de pesca consiguió tal efectividad en poco tiempo, que generó recelos importantes en el seno de gremios y cabildos, pues mientras algunos decían que rayaba en la competencia desleal, pues producía rendimientos económicos muy superiores a los obtenidos con los métodos tradicionales; otros, dada su eficacia, creían que podría acabar con determinadas especies por sobreexplotación. Por unas u otras razones, durante un tiempo llegó a estar prohibido por algunos cabildos y cofradías. La Cofradía de San Andrés, en Castro Urdiales, fue una de ellas (12).

5. EL TRABAJO DE LOS REMEROS/PESCADORES

Hoy en día, con el nivel de vida que se disfruta, resulta difícil entender los sacrificios que tenían de padecer las tripulaciones embarcadas en las traineras de pesca. Éstas se hacían a la mar antes del amanecer, para lo cual el patrón tenía que haber reunido antes a su tripulación. A la hora de zarpar, la red, que habría sido dejada a secar la tarde anterior sobre el muelle, debía ser palmeada y colocada a bordo. Dejándola lista para cuando hubiera que largarla. Una vez hechos a la mar, al venir la luz del día, el patrón intentaba avistar el banco de peces, por sus propios medios o sirviéndose de algún catalejo o anteojo. Cuando lo hacía mandaba bogar en el rumbo elegido y a partir de ese momento se trabajaba sin descanso. La faena no concluía hasta arribar a puerto, a la vuelta.



195 / Pescadores llegando a puerto, 1910.

Por tanto, debía ser muy duro para aquellas tripulaciones de 12, 14 o 16 hombres desempeñar su trabajo, en una embarcación de dimensiones tan reducidas, sin protección, ni abrigo, y sometida a las inclemencias meteorológicas.

En esas condiciones se hacían a la mar, sin embargo el regreso era aún peor pues, cansados y con su barco cargado de peces, debían intentar ser los primeros en arribar a puerto, para conseguir el mejor precio para su mercancía.



196 / Llegada de la pesca a Puerto Chico, 1906.

Hay que decir, además, que la navegación en una embarcación de estas características entrañaba grandes peligros, especialmente cuando se alejaba de la costa, prueba de ello es que sus tripulantes fueron víctimas de innumerables naufragios. En este sentido, hay que citar la “**Galerna del Sábado de Gloria**” de 1878, en la que murieron ahogados cerca de 500 pescadores del Cantábrico, de los cuales 107 procedían de los cabildos de Santander.



197 / “Jesús y adentro”, óleo de Pérez Camino sobre la Galerna del Sábado de Gloria.

Como consecuencia de dicha galerna la Comandancia de Marina de esta ciudad dictó los “Consejos a los Pescadores de la Costa Cantábrica”, que fueron recogidos en las ordenanzas de gremios y cabildos de todo el litoral, en los que, entre otras medidas, se fijaban dimensiones mínimas para las traineras, así como prohibiciones de pesca en invierno a excesiva distancia de la costa.

6. LA FIGURA DEL PATRÓN

El **patrón** era el jefe y máximo responsable de la trainera y de su tripulación. Y lo era, tanto en tierra como en la mar, aunque no siempre fuera el dueño de la embarcación.

En tierra actuaba como un capataz, pues reclutaba a su tripulación, supervisaba el mantenimiento del barco y de sus artes. Y realizaba también el reparto del producto de la pesca, siguiendo un sistema tradicional, según el cual, descontados los gastos correspondientes al cebo y del avituallamiento de la tripulación, se adjudicaba una mitad de los ingresos al dueño del barco (que corría con los costes del mantenimiento del barco, de su aparejo y de sus artes). Y la otra mitad, a partes iguales, iba para los tripulantes, incluyendo entre ellos al patrón.

En la mar, además, el patrón era el navegante, el piloto que determinaba el rumbo y las maniobras de la embarcación, y quien dirigía y organizaba a bordo las faenas propias de la pesca.



198 / Cartilla de navegación de JOSÉ BEDIA SIERRA, "Pepe Bedia" (1891-1973), uno de los últimos patrones de pesca con trainera, que conoció también la competición y obtuvo grandes triunfos para la S.D.R. Pedreña.

Los patrones eran verdaderos lobos de mar, que sin formación académica alguna, suplían ésta gracias a su gran destreza, y a los conocimientos adquiridos a través de la experiencia marinera. Ésta debía servirles también para interpretar "los cielos" (las condiciones meteorológicas), tan determinantes en la navegación y en el comportamiento de las especies marinas. Por ello, solían superar en edad al resto de miembros de la tripulación (con los que en muchas ocasiones tenían vínculos de sangre), lo que les hacía gozar de una gran autoridad sobre ellos. Algo que resultaba imprescindible para poder llevar a buen fin aquellas duras e interminables jornadas de trabajo.



199 / Una trainera haciéndose a la mar por la barra de Suances (1907).

La trainera no portaba instrumentos de navegación a bordo. La suerte del barco y de la tripulación estaba en manos de su patrón, que solía orientarse mediante la enfilación de referencias en tierra. De este modo los patrones establecían sus rumbos y localizaban sus caladeros. Por ello no debían perder nunca de vista la costa. Alejarse más de dos millas de ella con una trainera se consideraba una acción muy arriesgada. Como único elemento de seguridad portaban a veces un farol, que servía para anunciar su posición al resto de embarcaciones, pero no era muy utilizado, pues los patrones procuraban mantener en secreto la ubicación de sus zonas de pesca, y aquél podía delatar su rumbo de navegación.

7. EL PAPEL DE LA MUJER

A principios del siglo XIX, la mujer marinera, que así la llama el profesor **José Ortega Valcárcel**, era *“Introducida, como el resto de la infancia, en el trabajo desde temprana edad, en las labores recolectoras sobre los arenales y peñascos que las mareas cubren y liberan cada día y en las labores de reparación de los artes y aparejos de pesca y de preparación de los primeros para la pesca; tuvo, añadido, el de socorrer a su madre en las tareas domésticas, como una gabela más de una dura condición femenina, marcada por la intensidad y continuidad del trabajo; y por la cotidiana ansiedad de la espera.*

Trabajar, esperar y sufrir como víctima de una comunidad marginal fue el destino secular de la mujer pescadora, de la marinera.”(13)

La mujer marinera, aunque no se hacía a la mar, realizaba en tierra todas las tareas relacionadas con la pesca propiamente dicha, sin las que ésta no sería posible, como: la reparación y mantenimiento de los artes y aparejos, la preparación del cebo, el aviso de la tripulación, la carga y descarga de las embarcaciones, la venta pública de la pesca, su elaboración y conservación, etc.



200 / Mujeres “rederas” de Castro Urdiales en 2010.

Era, además, la responsable del cuidado del hogar y de la crianza de la prole (que contaba de media con 5 hijos), ante el incierto porvenir del marido embarcado. Lo que la obligaba en demasiadas ocasiones a enfrentar sola el porvenir de la familia, como consecuencia del alto grado de siniestralidad laboral existente entre los marineros.

De ello dan idea los datos del Padrón de habitantes de Santander en 1752, según el cual el número de viudas existente en los barrios de pescadores alcanzaba el 23'2% del total de sus vecinos. (14)

Esta situación de miseria y necesidad hizo que la mujer pasase la mayor parte del día fuera del hogar, realizando unas u otras labores siempre en la calle, en busca de recursos que sirviesen para garantizar la supervivencia de los suyos. Esta dura experiencia fue configurando su personalidad. Y la preparó para que, con la llegada del desarrollo industrial, pudiera adquirir la condición de obrera o trabajadora asalariada (con derechos laborales) en otras ocupaciones, como la descarga de buques en los muelles o en las cadenas de las fábricas de conserva de pescado y de las fábricas de tabaco. Convirtiéndose la mujer marinera en la primera de Cantabria en acceder al trabajo remunerado (15).



201 / Mujeres cargando carbón a un barco en Santander a principios del siglo XX.

8. DECADENCIA DE LAS TRAINERAS DE PESCA

Como ya hemos dicho, la época de mayor esplendor de las traineras coincide con la segunda mitad del siglo XIX. Sin embargo, los peores episodios de siniestrabilidad de esta embarcación ocurrieron también en esta época y fueron los que determinaron su decadencia y coadyuvaron a la paulatina introducción del vapor en la actividad pesquera. Esto supuso el abandono de la vela, como medio de propulsión de las embarcaciones y fue relegando al remo a la condición de elemento para la maniobra.

Mientras en otras zonas de España, Galicia y Andalucía principalmente, desde 1860 ya habían comenzado a construirse barcos de vapor diseñados específicamente para la pesca, en la flota cantábrica, que entonces se nutría mayoritariamente de barcos de una escala inferior a los de la flota del sur o a los gallegos más allá de la Estaca de Bares; tuvo lugar una transición que pasó por la incorporación de la nueva tecnología a las traineras.

"El primero que lo efectúa es Pierre Letamendia, de San Juan de Luz, con su trainera Les Trois Freres. Este puerto será el centro de la difusión hacia el Cantábrico de todas las innovaciones que en materia de pesca se vayan realizando en el Norte de Europa.

Para realizar la adaptación las traineras deben efectuar reformas. El codaste debe ser reforzado para dar paso a la hélice. El motor es apuntalado en el centro de la embarcación y se habilita una carbonera cercana. (...)” (16)

Aunque fue un cambio relativamente rápido, no fue un cambio traumático, pues llegó primero a la industria transformadora en tierra y después pasó a la mar. Al principio, fue la pujanza de la industria conservera la que, al ampliar los mercados, dio lugar a una demanda creciente de materia prima. Esto, a su vez, hizo que se multiplicase el número de traineras en no demasiado tiempo, pero no fueron capaces de atender las necesidades de la nueva industria y fue entonces cuando se produjo la segunda evolución de las embarcaciones (la primera había dado lugar a la aparición de la trainera).

El cambio supuso la introducción del vapor primero y después del motor de explosión como nuevos medios de propulsión, y trajo consigo también la mecanización de las faenas pesqueras. Esto mejoró considerablemente las condiciones de trabajo de los marineros.

Durante un tiempo traineras tradicionales y motorizadas convivieron, pero este plazo fue corto pues enseguida se fue imponiendo la nueva tecnología y las traineras fueron dejando paso a otras embarcaciones más productivas, que tenían mayor tonelaje, requerían menos personal y eran más versátiles, es decir, que permitían faenar otras especies, con otros artes y a más distancia de la costa.

*"El número de traineras, de 201 a principios de siglo, cuando (...) la trainera era la reina de las pesquerías cántabras, pasó a 267 en 1920; (...) en 1928 eran 243. Declive de la más rápida embarcación de pesca a remo que se completa en muy pocos años; en 1932 sólo quedaban en Cantabria unas 60 traineras. **Se puede decir que para el año 1945 habían desaparecido**"(17).*



202 / Trainera motorizada en la rampa de Puerto Chico.

Las nuevas embarcaciones se conocieron en Cantabria como **“lanchillas de vapor”**. Este modelo de embarcación rompió la tendencia tradicional de los constructores locales, pues trasladaba al Cantábrico el modelo gallego de vapor de pesca, aunque a una escala menor, que lo hacía accesible a nuestros armadores. A partir de este momento, cuando los sectores pudientes de la sociedad se deciden a invertir en el sector pesquero, es cuando el cambio es real. Y comienza a transformarse la actividad pesquera, pues, hasta entonces, ni la pesca, ni los pescadores se habían incorporado aún a la sociedad industrial.



203 y 204 / Lanchillas de pesca a vapor en Santoña y Santander.

Este cambio donde primero se produce es en la capital, por su mayor capacidad económica, pero los primeros vapores de pesca aparecen a la par en Santander y en Santoña en los últimos años del siglo XIX. Desde estos dos puertos se va extendiendo con gran éxito la flota de tracción mecánica al resto de puertos

de Cantabria, de manera que en 1932 el 95% de la misma estaba motorizada (vapor y motor de explosión), lo cual es un rasgo distintivo y sobresaliente en el contexto español de la época.

Hay que volver aquí sobre la figura de **Generoso Abascal**, prolífico constructor y armador instalado en Santoña en la última década del siglo XIX. Comenzó construyendo lanchas y traineras, y después fue uno de los primeros en Cantabria en incorporar el vapor a unas y otras. Alcanzando un gran éxito, especialmente con sus modelos de vapores de pesca, para los que se fijó en las embarcaciones de pesca a vapor gallegas, más desarrolladas. Adquiriendo gran aceptación en todos los puertos cántabros, pues, desde Castro Urdiales hasta Unquera, de todos ellos le fueron encargadas. Su labor fue determinante en la industrialización del sector pesquero de Cantabria. (18)

LAS REGATAS DE TRAINERAS

1. ANTECEDENTES

Al principio de este relato mencionábamos las distintas circunstancias que habían hecho que existiesen intensas relaciones entre los habitantes de los distintos puertos del Cantábrico. Llegando a conformar durante los siglos XVIII y XIX una cultura común, a lo largo de todo el litoral. Esta cultura tuvo en la **uniformidad** que alcanzaron las embarcaciones de pesca una de sus manifestaciones más importantes. Especialmente a raíz de la aparición de la trainera y de los usos y costumbres que esta trajo consigo.

Con la trainera se extiende por los distintos puertos su método de pesca, que basaba su éxito en la velocidad en alcanzar el banco, en la destreza y eficacia en la ejecución del cerco y en la rapidez para volver después a puerto. De ello dependía el rendimiento económico de la embarcación y el sustento de sus tripulantes y de sus familias.

Estas pugnas comerciales por obtener el mejor precio en tierra, dieron lugar a una fuerte rivalidad entre las distintas tripulaciones. De manera que se produjeron desafíos y retos entre unas y otras traineras de pesca, por ver quien de ellas era la más rápida de cada puerto. Estos desafíos son el antecedente más próximo de las regatas de traineras.

2. LAS PRIMERAS REGATAS. LAS BANDERAS MÁS IMPORTANTES

Aquellos enfrentamientos entre traineras de pesca llegaron a tener muchos seguidores y, dada la expectación que generaban, comenzaron a programarse como espectáculo en las fiestas de los pueblos marineros, en las que se hizo costumbre invitar a competir a tripulaciones de otros puertos. A partir de ese momento las regatas de traineras comienzan a ser un fenómeno social, que arrastra a las masas populares de todo el litoral cantábrico, pues ya no dirimían los intereses privados de los tripulantes embarcados, sino el honor y el orgullo de la comunidad a la que representaba cada trainera. Esto explica también el que tradicionalmente se entregue como trofeo la bandera del pueblo donde se disputa la competición.



205 / Regata de traineras de pesca en aguas de Castro Urdiales en 1887.

Hay que mencionar aquí el alto valor simbólico que se concede a la bandera en la tradición naval. Su entrega al adversario constituye el acto último y más importante de asunción de la derrota. Este significado pudiera estar también asociado al que se le da en las competiciones de remo de banco fijo.

El gran seguimiento popular que alcanzaron, unido a su componente lúdico, hicieron que se programasen regatas también con motivo de las visitas de la realeza o de otras personalidades. De ello existen ejemplos en San Sebastián, en Bilbao, en Santoña, en Santander, en Avilés, en La Coruña, etc.

Esta nueva relación acercó el remo a un deporte aristocrático como era la vela, de manera que clubes náuticos y de regatas de esta disciplina participaron en la organización y arbitraje de competiciones, aportándole al remo una mayor conciencia deportiva y todo su bagaje organizativo. Esta influencia se reflejó en la redacción de reglamentos y normas cada vez más ajustados, en un intento por ir mejorando y homologando la práctica del nuevo deporte, buscando el espectáculo y la igualdad de condiciones de los contendientes.

La primera referencia histórica de la celebración de una regata de traineras en Cantabria está documentada con fecha 24 de junio de 1861. Organizada con motivo de la visita a Santander de la Reina Isabel II, en ella se impuso una tripulación de Castro Urdiales.

Entre los años 1875 y 1885, durante los meses de verano se celebraron regatas en Santander(a ellas se refirió José María de Pereda en su novela "Sotileza"), cuyo recorrido partía del muelle del Martillo e iba hacia la isla de Marnay (perteneciente al pueblo de Elechas –Marina de Cudeyo-), rodeaba ésta y volvía al punto de partida. La organización anual de esta prueba corría a cargo de los Cabildos de Arriba y de Abajo, de modo alternativo. Posteriormente, ante la parcialidad demostrada por unos y otros, y ante el riesgo de no celebración de las regatas por ese motivo, se encargó su organización al Real Club de Regatas de Santander, el cual demostró desde su intervención otro talante y posibilitó la participación de todas las tripulaciones de la provincia de Santander. Este hecho fue determinante en el nacimiento de la S.D.R. Pedreña.



No obstante, la regata más antigua, que continua celebrándose en la actualidad data de 1879, y es la Bandera de San Sebastián, organizada por el Ayuntamiento de esta ciudad. La S.D.R. Pedreña fue la primera tripulación no vasca que la ganó.

Junto a ella la otra cita más importante es el Campeonato de España que se celebró por primera vez en 1944, en Portugalete, Vizcaya, y fue ganado también en su primera edición por una tripulación de la S.D.R. Pedreña.

Los campeonatos regionales son pruebas previas que hay que superar para aspirar al título estatal. Son anteriores en el tiempo a este último. El de Cantabria data del año 1940, en el que se impuso una tripulación de la S.D.R. Pedreña.

Muchas han sido las localidades que han organizado regatas a lo largo de la historia, por ello citaremos sólo algunas de las más importantes:

En Cantabria:

La Bandera del Ayuntamiento de Santander; la Bandera de Santoña, la Bandera de Castro Urdiales, la Bandera Sotileza, la Bandera de Marina de Cudeyo, la Bandera de Astillero, y otras patrocinadas por entidades comerciales como las de Caja Cantabria, Banco de Santander e Hipercor.

En el resto del litoral:

Desde el año 2003, en que se creó la Asociación de Clubes de Traineras (A.C.T.), se disputa la Liga de esta asociación que agrupa a las tripulaciones más importantes desde el Bidasoa, hasta el Miño, y en su calendario de regatas se reúnen algunas de las pruebas con más solera de la historia del remo, ligadas a algunos de los clubes más importantes del remo en banco fijo. Entre éstos actualmente se encuentran tres clubes cántabros: la S.D.R. de Castro Urdiales, la S.D.R. Astillero y la S.D.R. de Pedreña. Algunas de esas regatas serán en el año 2010 las Banderas de: Fuenterrabía, Pasajes de San Pedro y de San Juan, Orio, Zarauz, Zumaya, Bermeo, Bilbao, Castro Urdiales, Astillero, Concello de Moaña y, por supuesto, la Bandera de Marina de Cudeyo que, organizada por nuestro Ayuntamiento, data de 1971.



208 y 209 / Carteles de remo: bandera Sotileza de 1980, inspirado en ¡Jesús y adentro!, óleo de Pérez Camino y Bandera ACT de 2003.

3. DE LAS TRAINERAS DE PESCA A LAS DE COMPETICIÓN

Con la llegada de la tracción mecánica a la actividad pesquera, la vela y el remo dejan de ser medios de propulsión de las traineras, pero la revolución no se detiene ahí, y pocos años después afecta también al modelo de embarcación, pues comienzan a desaparecer las propias traineras, que son sustituidas por otras embarcaciones de pesca más rentables. Hasta el punto de que en las primeras décadas del siglo pasado dejan de construirse para la pesca.

Sin embargo, cuando se produce la decadencia de esta embarcación de pesca, ya ha prendido con fuerza entre la población marinera la semilla de la competición y se vive un auge importante de las regatas de traineras, de manera que los mismos astilleros que dejan de construirlas para la pesca no pueden olvidar sus modelos, porque una incipiente demanda les anima a desarrollarlos para la competición. En 1916, año en que Vicente Olazabal, constructor de Motrico construyó la “Golondrina”, primera trainera diseñada para la competición, todavía las traineras que se empleaban en las competiciones eran las de pesca. A partir de esa fecha, comienza una evolución en la construcción de traineras, pues, en su afán por conseguir la máxima igualdad de oportunidades de los competidores y ahorrar costes a los clubes, los comités organizadores de regatas empiezan a hacer pedidos de traineras con idénticas características a un mismo constructor, para ponerlas a disposición de los participantes.

En este sentido hay que decir que los organizadores de las regatas que se celebraron en el Abra de Bilbao en 1919 encargaron 7 traineras iguales al mismo constructor para los participantes. Otro tanto sucedió en Cantabria en 1925, año en el que el Real Club Náutico de Regatas de Santander encargó cuatro traineras iguales para la competición de ese año.



210 / Trainera de competición en Santoña en 1923. Detrás, varios vapores de pesca.

Pasados unos años, al mejorar la economía de los clubes cada uno opta por encargar su barco, cada cual más estilizado. Este hecho generó diversidad de modelos y diferencias entre unas y otras tripulaciones, por lo que la organización de la Bandera de la Concha en 1948 volvió al sistema anterior y encargó de nuevo seis traineras iguales, que estuvo en vigor hasta los años 70 del siglo pasado.

Algo debieron influir en esta decisión las sucesivas victorias de la S.D.R. Pedreña los años 1945 y 46 en esta prueba, conseguidas con la trainera “Castilla”, fabricada en madera de Guinea, de líneas revolucionarias y desconocida ligereza (sólo 165 Kgs.), cuando aún no estaba limitado el peso mínimo de las embarcaciones.

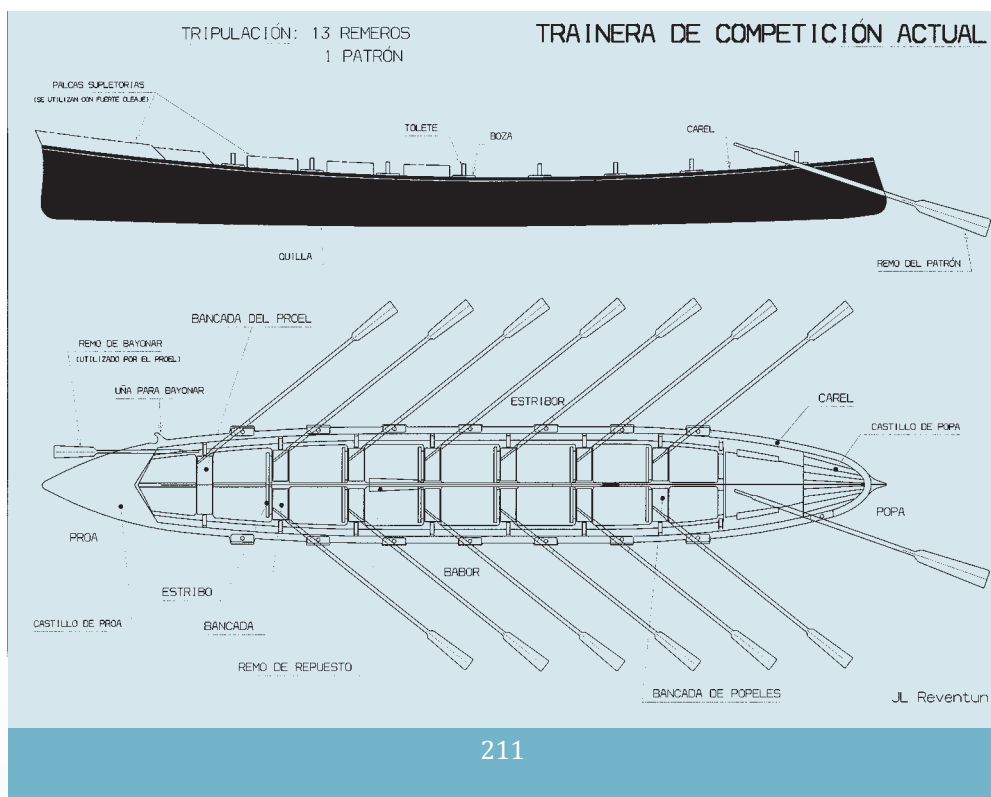
En 1970 la Federación Española de Remo estableció las medidas de las traineras de competición (esta vez ya con limitación de su peso a 200 kgs.), que fueron actualizadas en 1996, y que son las que están en vigor en la actualidad.

Son las siguientes:

- Eslora total: 12 m.
- Puntal mínimo a proa:..... 0,95 m.
- Puntal mínimo a popa: 0,75 m.
- Manga mínima inferior de la cuaderna maestra:..... 1,72 m.
- Peso mínimo:..... 200 Kgs.

A partir de esa fecha los distintos astilleros comenzaron a sofisticar cada vez más sus modelos, dentro de la reglamentación fijada, para hacerlos más competitivos, en un esfuerzo por conseguir que fuera el suyo el primero en cruzar la meta de las banderas más importantes.

Han sido innumerables los constructores, principalmente vascos, que han fabricado traineras de competición, a lo largo de la historia, por citar sólo algunos de los más importantes hay que recordar (en orden cronológico) a Eusebio Lezcano en Guetaria, Víctor Arriola en Ondárroa, Manuel Elizondo y Valentín Icazeta en Orio, Olaciregui en Fuenterrabía, Francisco Fontán y sus hijos Juan Carlos y José Antonio en Pasajes, todos ellos utilizando la madera como elemento constructivo.



211

El proceso ya no se detendrá, y llegará hasta nuestros días habiendo conocido en los últimos años las más modernas técnicas constructivas y los nuevos materiales. El papel que antaño hacían carpinteros de ribera y calafates, desarrollando al límite las posibilidades de la madera como elemento constructivo de cascos y remos, es desempeñado hoy por ingenieros navales y técnicos, que basan su éxito en los diseños hidrodinámicos y en el rendimiento de nuevos materiales sintéticos, como la fibra de vidrio o de carbono y el composite.

Los hermanos Fontán, buenos conocedores de la madera, combinaron ésta con la fibra sintética en la construcción de traineras en los años 90 del siglo pasado, que participaron en la Concha y obtuvieron numerosos éxitos en la Liga A.C.T.

Sin embargo, el constructor que ha conseguido en los últimos tiempos mayor reconocimiento y ha eclipsado a los que aún se dedicaban a este oficio, como los citados Fontán en Pasajes, Comoplás en Bakio o Pedro Cuesta en Lugo, se llama **Juan Luis Amilibia** y tiene su empresa en Orio. Empezó a trabajar con el poliéster para el banco móvil, pero en 1993 fabricó su primer batel con ese material, siguiendo el modelo de Icazeta, después su primera trainera en 1996, y en 2001 todas las que participaron en la Concha habían sido fabricadas en su astillero. Hoy en día su liderazgo es indiscutible. (19)

4. EL LEGADO DE LA PESCA AL DEPORTE

Existen muy pocos deportes que como el remo en banco fijo, a pesar del tiempo transcurrido, hayan conservado con tanta fidelidad la esencia de sus orígenes. En efecto, la práctica de este deporte ha permitido conservar múltiples detalles de lo que era la pesca con trainera en el Cantábrico hace siglo y medio. Y con él el espíritu competitivo de aquellos lobos de mar, que aún sigue vivo en la mayoría de los pueblos de los que un día zarparon, gracias a las regatas de traineras.

Algunos de esos detalles podrían ser los siguientes:

El desarrollo de una regata de traineras con sus largos y sus ciabogas, podría perfectamente representar las pugnas que se establecían entre las tripulaciones en las faenas de pesca. Los largos se corresponderían con los recorridos de las embarcaciones hacia el banco de pesca y de allí al puerto. Y las ciabogas con cada uno de los calamentos realizados. La maniobra de ciaboga se ejecuta como antaño se calaba el arte de cerco, participando toda la tripulación bajo la dirección del patrón.

El patrón, aunque ya no desempeña el papel de entonces, por la aparición de otras figuras como la del entrenador, el preparador físico, el patrocinador, etc. que le han restado atribuciones; actualmente sigue ejerciendo el mando a bordo y su puesto es, sin duda, el de mayor responsabilidad de la tripulación, pues durante la regata sigue siendo el piloto y el navegante, que decide el rumbo y dirige las maniobras, como antaño hacían los patrones de las traineras de pesca.



212 y 213 / La figura del proel en la ciaboga recuerda la del arponero a la caza de la ballena.

El proel continúa siendo el peón principal sobre el que el patrón se apoya para la ejecución de las maniobras. Ha de saber remar a las dos bandas, para hacerlo durante la regata del lado que más interese, en función del viento, de la marea, de la corriente, etc. Su imagen, preparado para bayonar en la ciaboga, es muy plástica y a veces se confunde en la memoria con la del antiguo arponero.

Se conservan, además, técnicas que no han cambiado un ápice a pesar del tiempo transcurrido y de la llegada de modernas tecnologías y nuevos materiales, como es el caso del sistema de orientación de los patrones en el transcurso de las regatas, que siguen utilizando la enfilación de referencias en tierra para establecer el rumbo o fijar la posición de las balizas. O el método para la elaboración de los estrobos, piezas fundamentales en la mecánica de la palanca que se ejecuta con el remo, los cuales siguen haciéndose de manera artesanal, utilizando todavía el cáñamo, aunque ahora ya mezclado con otros materiales.

Hasta tal punto se puede decir que este deporte es heredero de la pesca que cuando se produjo la introducción del vapor en los barcos y se fueron arrinconando las traineras de pesca, llegó un momento en que éstas dejaron de construirse, pero entonces los astilleros tuvieron que empezar a desarrollar sus modelos, perfeccionando también sus técnicas constructivas, para dedicarlos a la competición, debido al auge que las regatas de traineras habían adquirido en todo el litoral cantábrico.

CONTEXTO HISTÓRICO LOCAL

1. AMBOJO UN BARRIO DE ELECHAS

Durante el siglo XIX, cuando la mayoría de todos estos acontecimientos suceden Pedreña aún no existía como pueblo. Recibía este nombre un promontorio rocoso, cuyos peñascos lindaban con la mar (la Punta de Pedreña), que estaba situado al norte de la península en la que se asentaba Ambojo, que así se llamaba el barrio del pueblo de Elechas, cuyo territorio se correspondía con el del pueblo de Pedreña hoy. En 1847 tan sólo se erigían en Ambojo 13 casas, en las que residían unos 66 habitantes. (20)



214 y 215 / Dragado en la Dársena de Molnedo y trainera al abrigo de la Punta de Pedreña, a principios del s. XX.

La Punta de Pedreña por entonces resguardaba al este un fondeadero y un pequeño abrigo, que era utilizado como muelle y embarcadero. Hasta sus inmediaciones llegaba la única carretera existente, que discurría aproximadamente por donde hoy lo hace la CA-141. Y comunicaba a los viajeros procedentes del interior con la capital, mediante lanchas y pinazas propulsadas a vela y remo. Que transportaban tanto pasaje como carga, actividad ésta que continuaron desempeñando dichas embarcaciones hasta la entrada en servicio de las primeras corconeras de vapor en 1879.

Pedreña no existió como pueblo hasta 1927, año en el que a solicitud de 69 vecinos de Ambojo y dado que en la Punta de Pedreña se asentaba ya casi otro barrio, fue aceptada su separación de Elechas, en sesión plenaria del Ayuntamiento de Marina de Cudeyo, celebrada el 30 de octubre de dicho año. Sin embargo, dada la importancia y popularidad que había adquirido el lugar, la Corporación decidió darle al nuevo pueblo el nombre de Pedreña, desapareciendo el de Ambojo, que por aquél entonces tenía 580 habitantes. (21)

2. ECONOMÍA Y MEDIOS DE VIDA

Los vecinos de Ambojo, al igual que otros trasmeranos que poblaban las riberas de la mar o de las rías de la comarca, tenían una economía de subsistencia, basada en los recursos obtenidos de las labores del campo y de la cría de algunos animales, que complementaban con el producto de la pesca de poco calado, ejercida en el interior de la bahía y en las rías, y con los frutos del marisqueo. Apartado éste en el que tenían un papel muy destacado las mujeres. Algunos de ellos también se empleaban tradicionalmente en el transporte de personas y mercancías, trabajo en el que eran muy valorados, por ser grandes conocedores de la bahía.



216 / "Mariscadoras", óleo de José Antonio González Gómez, "Marnay".

Pertenecían pues al medio rural y por tanto no habían tenido acceso al desarrollo propio de las sociedades urbanas, que se había producido a partir de la Edad Media en los principales puertos de Cantabria, y que había dado lugar a la aparición de gremios y cabildos. De hecho, no existió a lo largo de la historia ningún puerto importante en el litoral trasmerano, a excepción del de Santoña.

3. LA PESCA Y EL MARISQUEO

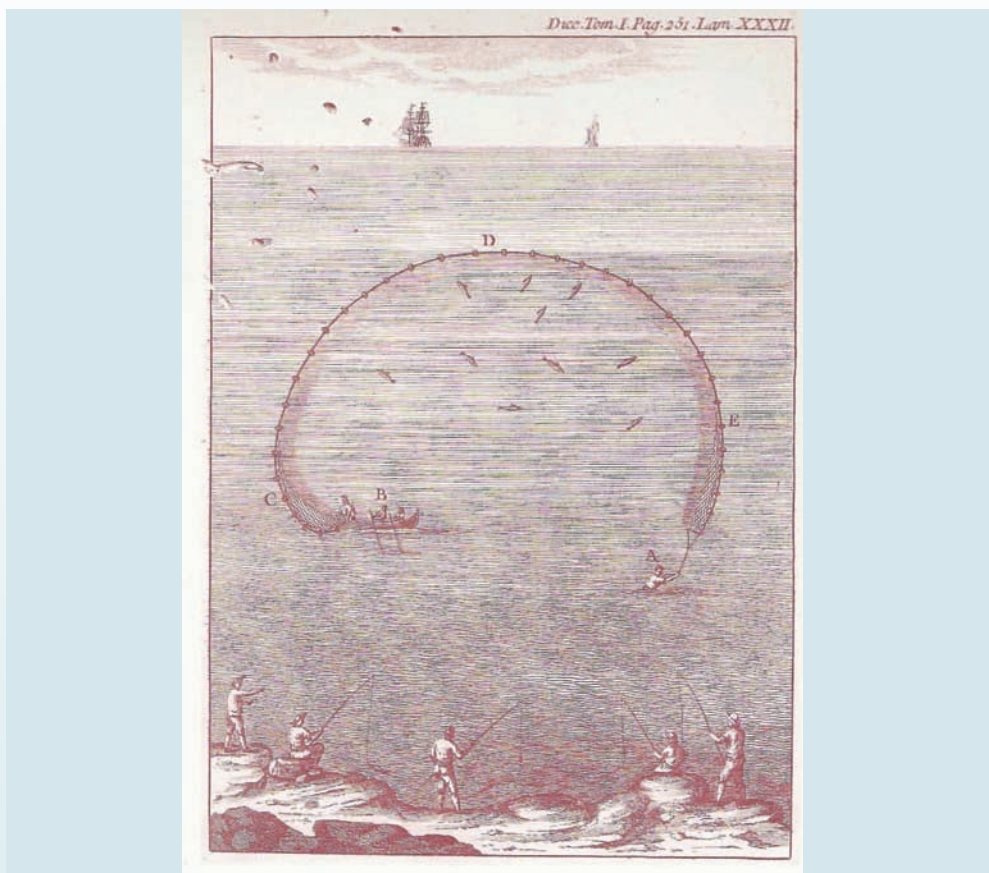
A pesar de la cercanía de todos los pueblos a la mar (hablamos de "la Marina de Cudeyo"), según **Ángel Revuelta y Adrián Setién**, *"sorprende descubrir el escaso desarrollo que las actividades pesqueras han experimentado en esta zona. (...) La explicación de esta aparente paradoja responde a diversas causas."* Que pueden resumirse en dos fundamentales: En primer lugar, por el escaso desarrollo del sector primario en su conjunto con estructuras y técnicas muy arcaicas. Dentro de este sector los pescadores eran *"pequeños propietarios de barcas y útiles, junto a jornaleros, con escaso potencial financiero y terriblemente supeditados a las condiciones climáticas."*

En segundo lugar, porque *"la pesca tradicional era una actividad fuertemente gremializada."* (22). Como ya se ha dicho, cabildos y cofradías imponían una reglamentación muy rígida en todas las labores pesqueras. Los cabildos de Santander no fueron una excepción y mantuvieron sus privilegios hasta bien entrado el siglo XIX.

Por éstas y otras razones, los trasmeranos del sur de la bahía de Santander vivieron al margen del desarrollo histórico de la capital, y desde tiempo inmemorial se dedicaron a la pesca en aguas interiores y al marisqueo, que eran actividades, que les resultaban más accesibles, al estar menos controladas y exigir menos inversión para llevarlas a cabo.

No obstante, dada la situación de miseria y hambruna no era extraño que *"algunos se adentrasen en la mar, saltándose las prohibiciones, como fue el caso en 1833 de **Andrés de la Portilla**, vecino de Elechas al que se le formó causa en el tribunal de marina, por hallarse pescando en agua salada y haber tenido cierto encuentro con algunos matriculados de la ciudad de Santander (...)"* Para atender *"los gastos y costos que originaba el litigio mientras estaba en la cárcel, su suegro pidió un préstamo de 600 reales, un cantidad considerable, a (...) Antonio Hontañón para ponerlo en libertad."* (23)

La dedicación a estas actividades les hizo expertos en los métodos más artesanales de la pesca de poco calado, como la red de barquía, los trasmallos y otros, que ejecutaban por las rías y canales de la bahía, a la captura de doradas, lenguados, anguilas y otras especies de aguas interiores. La práctica de estas pesquerías era ejecutada siempre por hombres, mientras que el marisqueo solía quedar reservado a las mujeres. Todo ello sin olvidar el cuidado de su parcela de tierra y sus cabezas de ganado.



217 / Ilustración sobre la pesca con red de barquía en 1791.

Hasta que los cabildos y cofradías no perdieron el control económico (casi policial) que ejercían sobre la actividad pesquera, mediado el siglo XIX, los de Ambojo, en Elechas, tuvieron muchas dificultades para ampliar sus horizontes de pesca. Cuando llegó ese momento y pudieron faenar más allá de los límites de la bahía, su experiencia no debió resultar suficientemente productiva, pues no fue duradera y no llegaron a consolidarse en la “gran pesca” (entendida ésta como la practicada en aguas profundas). De hecho la desaparición de las traineras de pesca, unida a otras circunstancias, casi coincide en el tiempo con el declive de las pesquerías de los pedreñeros en “la mar de afuera”(24). No obstante, su dedicación a la pesca fue aumentando, pues, por otro lado, con la llegada del nuevo siglo, el producto del marisqueo, que nunca abandonaron, comenzó a comercializarse. Por ello su dedicación a la agricultura cada vez fue menor, en parte también por la aparición de otras fuentes de empleo que surgen en el entorno de la bahía, después de la Guerra Civil, hasta la práctica desaparición de agricultores y ganaderos en Pedreña a finales del siglo XX.

4. LAS MARISCADORAS DE PEDREÑA

El papel de la mujer trasmerana de la ribera sur de la bahía de Santander se puede comparar con el de la mujer pescadora urbana, pues coincidían muchas de las ocupaciones de una y otra (cuidado del hogar y de la prole, el mantenimiento de las artes de pesca, la preparación del cebo, la venta de las capturas, etc.). Sin embargo, la de Marina de Cudeyo, pertenecía al medio rural y, además de aquellas, practicaba el marisqueo, que compatibilizaba con algunas tareas agrícolas y ganaderas.



218 y 219 / Mariscadoras de Pedreña. Aunque hay un siglo entre ambas fotos (1880-1979), la herramienta y la técnica de pesca seguían siendo las mismas.

Estas mujeres trasmeranas en un principio ejercieron el marisqueo para tener algo más que poner en la mesa, pero cuando la venta del producto de su actividad comenzó a ser interesante, fueron aumentando el tiempo que dedicaban a la actividad recolectora de moluscos y crustáceos (amayuelas, gurriaños, muergos, cámbaros, esquilas, etc.), que realizaban en la zona de bajamar más próxima a sus domicilios.

Esto escribía **Julio Poo San Román** en 1976 sobre el trabajo de estas mujeres:

“Ellas, las pedreñeras, mientras los hombres dedican sus afanes, sus esfuerzos a otra actividad cualquiera –que puede ser el mismo mar, la labranza o la atención al ganado, porque la aldea es así de mixta en su quehacer para el

sustento diario-, son las que aprovechando esas bajuras, esas bajamares, a cualquier hora del día o de la noche se enfundan sus ropas de aguas, sus botas de agua hasta la cintura y, recogiendo el “sueste”, el cajón con fondo de cristal y el “francao”, salen venciendo a los sueños y a las fatigas del día mientras convocan a las vecinas con el santo y seña de ritual: ¡A la mar... !” (25)



220 y 221 / Pedreñeras pescando almejas “a cristal” en el páramo de la Vara y preparándose para embarcar de regreso a casa, 1976.

Pero, llegado el momento, no dudaron en “embarcarse” para acceder a otras zonas intermareales a las que no podían llegar a pie, todas ellas dentro de la bahía. Altos de pesca como la Vara, el Murupío, el Cabezón, la Barca, San Juan, etc. se fueron convirtiendo en terreno habitual de trabajo para ellas. Sin embargo, alejadas igual que sus maridos del progreso de la sociedad urbana, desempeñaron siempre su labor por los procedimientos más rudimentarios y artesanales. Y no fueron capaces de convertir su actividad en profesión hasta finales del siglo XX, con la aparición de la primera cooperativa marisquera en Pedreña, compuesta en su mayor parte por mujeres.



222 / Mariscadoras de Pedreña remando en su barquilla hacia el alto de pesca, 1979.

La **Cooperativa de Producción Marisquera San Pedro**, de Pedreña, nació el 20 de abril de 1971. En el momento fundacional agrupaba sólo a mariscadores de Pedreña, en número superior a 500, de los cuales la mayoría eran mujeres. Pocos años después acogería también a otros mariscadores trasmeranos de Elechas y Pontejos, y también de Maliaño, al otro lado de la bahía.

Fue la necesidad de sacar adelante a su familia, ante los insuficientes ingresos aportados por los varones, la que llevó a las mujeres trasmeranas de Ambojo, primero, y de Pedreña, después, a “hacerse a la mar”. Y cuando lo hicieron, se sirvieron de botes y barquías, y remaron hasta donde fue necesario (varias millas diariamente), haciendo del remo una de sus herramientas habituales de trabajo. Este hecho las diferenció también de sus homólogas de la capital, que nunca se embarcaron. Tal vez porque ya en los comienzos del siglo pasado habían conseguido alcanzar la condición de obreras asalariadas, realizando trabajos primero en los muelles y después en algunas fábricas.

LA SOCIEDAD DEPORTIVA DE REMO PEDREÑA

1. LA RIVALIDAD CON LOS CABILDOS DE SANTANDER EN EL ORIGEN DEL CLUB

La historia de alejamiento y subdesarrollo que vivieron muchos pueblos de Trasmiera respecto de la capital, se padeció con más crudeza al sur de la bahía, dada su proximidad a Santander. Los de Ambojo en Elechas tuvieron muchas dificultades para acceder a la pesca en aguas de Santander hasta que los cabildos de la capital no perdieron sus privilegios sobre la actividad pesquera. Cuando pudieron hacerlo, tenían que medirse a diario con las embarcaciones de los pescadores santanderinos, surgiendo así una gran rivalidad entre ellos. De hecho según **Jesús López Polidura** los pedreñeros “desde 1874 hacían desafíos contra pescadores callealteros.”(26)

Sin embargo, los cabildos de Santander no invitaron nunca a los pescadores del sur de la bahía a participar en sus regatas. Sólo sucedió esto cuando su Ayuntamiento encargó la organización de las mismas al Real Club de Regatas de Santander, por miedo a que dejaran de celebrarse, dada la mala organización que año tras año protagonizaban los cabildos.

El 5 de agosto de 1895 los nuevos organizadores permitieron la participación de todas las tripulaciones de la entonces “provincia de Santander”, y la regata fue ganada por una trainera de Pedreña, que se llamaba “Laurabat”. Su armador era **Salustiano Higuera Herrera**, que la había comprado en Santoña y había contratado también a quién la patroneó aquel día: **José Ansorena**, oriundo de Motrico, apodado “Trapallada” por los pedreñeros. La tripulación era resultado de una selección de las tres traineras de pesca que existían entonces en Ambojo, cuyos remeros habían llegado a un acuerdo para enfrentarse a los santanderinos. Esta fecha se considera el origen del equipo de remo que, tras una larga trayectoria deportiva, ha llegado hasta nosotros. (27)

El hecho de que los pescadores de Pedreña practicaran la pesca a remo, hasta una época más tardía que otras poblaciones, supuso una ventaja para la S.D.R. Pedreña al comienzo de las competiciones. Pues sus tripulaciones las componían



223 / Trainera “Diez Hermanos” patroneada por Alfredo Bedia Vélez, vencedora en la regata celebrada en Santander el 22 de agosto de 1920.

gentes de mar (pescadores y mariscadores), que ejercían su actividad a remo, a diario, a diferencia de lo que sucedía en otros lugares, donde la motorización de las embarcaciones de pesca había reducido notoriamente el número de remeros. Esto fue así, hasta que se autorizó que pudieran formar parte de los equipos deportistas ajenos a la actividad pesquera, y se introdujeron los entrenamientos en la preparación de los remeros.

El 21 de septiembre de 1919 el equipo de remo fue inscrito por primera vez con su nombre actual, S.D.R. Pedreña, con motivo de la regata de la Copa del Rey Alfonso XIII, en Santander, por quien entonces realizó las funciones de delegado del Club, **Francisco Álvarez de Toledo y Silva**, Conde de Sclafani. La regata fue ganada por una trainera de Pedreña llamada “Santos Mártires”, patroneada por **Alfredo Bedia Vélez**, cinco de los tripulantes eran hermanos o hijos suyos. (28)

Aquella primera selección de remeros marcó un camino, e invistió de representatividad al equipo, generando un sentimiento de unidad en la población, que hizo siempre a sus tripulaciones muy competitivas. Este sentimiento se vio abonado por los lazos de sangre que emparentaban a los primeros remeros, al ser tan reducida la población de Ambojo entonces (en torno a los 200 habitantes). Y ha sido característica habitual de los equipos pedreñeros a lo largo de la historia, pues, generación tras generación, las bancadas de las embarcaciones de este club han seguido conservando algunos de los apellidos originales.



224 y 225 / Primeras instalaciones del club: una cueva acondicionada junto al muelle (1940).

Con el tiempo, el interés pecuniario que un día animó a los pescadores de Ambojo a formar parte de las primeras tripulaciones, que se echaron a la mar para ganarse la vida, fue siendo sustituido por el enorme prestigio social que reportaba la pertenencia a un club, que había protagonizado grandes gestas deportivas. Este hecho hizo posible que jóvenes venidos de toda Cantabria, pero especialmente de otros pueblos de Trasmiera, escogieran la S.D.R. Pedreña para practicar su deporte favorito. Basta la mera consulta de los archivos del club para comprobarlo.

2. PEDREÑA: PRIMERO EL CLUB, DESPUÉS EL PUEBLO

La fama que había adquirido la S.D.R. Pedreña ya en los años 20 del siglo pasado, discurrió paralela al crecimiento que experimentó la población en la Punta de Pedreña, consecuencia también de la mayor actividad económica. Y fue determinante en la creación del propio pueblo, pues los corporativos del Ayuntamiento de Marina de Cudeyo, que estudiaron la solicitud presentada por 69 vecinos de Ambojo, solicitando la separación de Elechas, aprobaron ésta basándose en el aumento de la población, que había dado lugar a otro barrio del tamaño del propio Ambojo. Y decidieron ponerle el nombre de Pedreña, en lugar del de Ambojo, entre otros motivos seguramente, por la notoriedad que habría adquirido ya por aquellas fechas dicho nombre, gracias a la S.D.R. Pedreña.

En esta decisión que se tomó el 30 de octubre de 1927, sin duda tuvieron que influir también las grandes expectativas que, en torno al desarrollo turístico de Pedreña, se abrían de cara al futuro. Pues para entonces ya se habían iniciado los primeros trabajos para la creación, unos meses después, del campo del Real Club de Golf de Pedreña. El cual fue inaugurado en 1928 por el Infante D. Juan de Borbón (padre del Rey de España), que estuvo acompañado durante el acto por una importante representación de la aristocracia y de la burguesía españolas, que entonces “seguían” a la familia real en su veraneo santanderino.

3. RECONCILIACIÓN CON LA CAPITAL



226 / Recibimiento a la SDR Pedreña en la plaza del Ayuntamiento de Santander.

En la década de los años 40 del siglo pasado, tiene lugar una de las épocas de mayor éxito de la S.D.R. Pedreña. Conseguido, además, frente a tripulaciones vascas, asturianas y gallegas, lo cual, influyó decisivamente para que este club despertara las simpatías de los aficionados de toda Cantabria, e hizo que sus remeros fueran agasajados por los pueblos por los que pasaban, al regreso de cada prueba.

Esto sucedió especialmente en Santander, cuyos vecinos sintieron como propios los triunfos de los pedreñeros, hasta el punto de ser recibidos y homenajeados multitudinariamente en el Ayuntamiento de la capital, en repetidas ocasiones. Estos hechos enorgullecen desde entonces a todos los pedreñeros e hicieron olvidar antiguos agravios.

El esplendor de esa época se vio reforzado por el de otras, no menos importantes, en los años 60 y 70, labrando así un palmarés deportivo de los más destacados entre los clubes de remo de España.



227 / Homenaje a la SDR Pedreña en los Campos de Sport del Sardinero en 1967.

En los últimos años, a raíz de la creación de la Liga de la Asociación de Clubes de Traineras (A.C.T.) en 2003, nuestro club consiguió encuadrarse en la máxima categoría, en la que viene participando desde entonces junto a los clubes más importantes, habiendo obtenido la victoria en varias de sus banderas. Y sigue contrastando su gran nivel deportivo en las citas de mayor prestigio: Campeonato de España y Bandera de la Concha.

4. TRAYECTORIA DEPORTIVA

Resultaría muy prolijo citar todos los triunfos obtenidos por la S.D.R. Pedreña a la largo de su historia, porque esta es muy dilatada, y además sería muy injusto

no recordar resultados que aunque no se coronaron con la victoria, no por ello fueron menos meritorios, por ello nos limitaremos a mencionar algunos de los más importantes:

Campeonatos Provinciales en los años: **1940, 1942, 1943, 1945, 1946, 1949, 1964, 1965, 1966, 1969, 1979, 1985 y 2007.**

Campeonatos de España de los años **1944, 1947, 1948, 1965, 1966, 1967, 1968 y 1970.**

Banderas de la Concha en los años: **1945, 1946, 1949 y 1976.** (29)

En el año **2005** se consiguió el mejor tiempo de los dos días en el agua, pero “una mala jugada en los despachos”, que actualmente se encuentra recurrida en los tribunales, privó a este club de su **quinta Bandera de la Concha.**

5. REMO FEMENINO Y DEPORTE BASE

El trabajo que desempeñaban las mujeres trasmeranas de Ambojo, primero, y de Pedreña, después, navegando a remo cada día en sus botes y barquías, hasta los páramos de pesca, les hizo grandes conocedoras de esta actividad deportiva y generó en ellas una gran afición.



228 / Tripulación femenina de la S.D.R. Pedreña después de vencer en la regata-homenaje al Presidente Alvear, en 1922, en Santander.

Por ello, en cuanto pudieron demostrar sus cualidades lo hicieron. La primera oportunidad, de la que se tiene conocimiento, ocurrió en 1889 y en ella se enfrentaron a una tripulación femenina de Las Presas, de Herrera de Camargo. Posteriormente también consta que en 1911, tuvo lugar en Santander, otra regata para mujeres, la Copa de la Reina Victoria, en la que, además, resultaron vencedoras. Otro tanto sucedió en 1922 en las mismas aguas, en la regata

homenaje celebrada con motivo de la visita del Presidente de Argentina, en la que también triunfaron (30).



229 y 230 / Instantes previos a la celebración de una regata femenina de barquías en Pedreña en 1965.

Sin embargo, la muestra más evidente de la afición de las mujeres de esta parte de Trasmiera por el deporte del remo eran las regatas de barquías. Se organizaban en Pedreña (también las hubo en Santander), con motivo de la fiesta del pueblo, el 29 de junio de cada año, día de San Pedro, con gran seguimiento de público. En ellas se enfrentaban tripulaciones femeninas de barquías de casi todos los barrios de Pedreña. Esta tradición se ha conservado hasta finales de los años 60 del siglo pasado.



231 y 232 / Regata femenina de barquías en Pedreña (1965) y batel femenino de categoría absoluta (2010).

Con posterioridad ha habido varias temporadas en las que han existido tripulaciones femeninas compitiendo bajo los colores de la S.D.R. Pedreña, pero sin que tuviesen la suficiente continuidad como para consolidar una sección de remo femenino en nuestro club.

Afortunadamente esto es cosa del pasado, pues desde 2008 el cultivo del deporte base ha vuelto a ser uno de los objetivos principales del club. Y, como consecuencia de ello, han visto la luz iniciativas como la propia **Unidad Didáctica de Remo**, dirigidas a la captación de jóvenes deportistas, de ambos sexos, que han hecho posible la puesta en marcha de varios equipos en categorías inferiores, cuyas plantillas no han dejado de crecer, hasta consolidarse en 2009 y 2010 y constituir una esperanza muy importante para el futuro del club. Sin duda éste es el camino.



233 / Batel juvenil masculino 2010.

ESTA ES TU BANCADA

¡¡ Acércate a Pedreña !!



**Escuela de Remo
SDR PEDREÑA** Tlf. 679407128

**PEDREÑA
SOCIEDAD
DE REMO
DEPORTIVA**

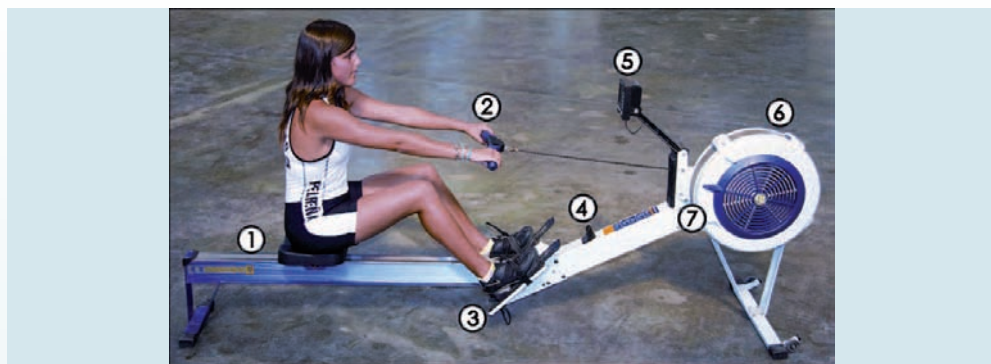
234 / Cartel de la campaña de captación de 2009.

EL REMOERGÓMETRO

El remoergómetro es la máquina deportiva que simula el ejercicio del remo. Su práctica deportiva se denomina **remo indoor**, que en castellano se traduce como “remo bajo techo o a cubierto”. Este aparato permite remar con el mismo gesto técnico que sobre una embarcación de banco móvil o fijo, pero con la ventaja de poder hacerlo sin necesidad de estar a la intemperie o en contacto con el agua. Esta versatilidad lo ha hecho imprescindible como herramienta de entrenamiento en todos los clubes de remo, habiéndose extendido también su uso para la preparación de otros deportes.

La máquina de remo sobre la que se va a practicar, pertenece a la marca **CONCEPT2** (en este caso modelo **D**, con pantalla **PM4**), que es la marca líder en el mercado, pues goza del reconocimiento técnico y la difusión, necesarios, para que en torno a ella puedan llevarse a cabo actividades y competiciones homologadas internacionalmente.

Este aparato deportivo consta de las siguientes partes:



21 / 1. Carro / 2. Empuñadura / 3. Pedalinas / 4. Enganche / 5. Pantalla
6. Ventilador / 7. Palanca del ventilador.

1. Carro. Es la parte del remoergómetro de banco móvil, sobre la que se asienta el remero. Se desplaza sobre unas guías de acero inoxidable, para permitir la flexo-extensión de los miembros inferiores del deportista.

2. Empuñadura. Es un elemento de la máquina de diseño ergonómico, que sirve de asidero a las manos de quien rema, para aplicar su fuerza sobre el aparato.

3. Pedalinas. Son los soportes sobre los que se apoyan y aseguran los pies. Poseen unas plantillas regulables según la talla del pie del deportista, con cinchas igualmente ajustables para facilitar un ejercicio correcto.

4. Enganche. Es la pieza diseñada para trabar la empuñadura del aparato de manera segura al final del período de utilización del mismo o cuando aquél no es utilizado.

5. Pantalla o monitor de rendimiento. Es una pantalla digital de cristal líquido, alimentada por pilas y apoyada en un brazo articulado, donde se visualizan los datos que el propio aparato procesa y que se corresponden con la actividad física desarrollada por quien rema. Algunos de esos datos son:

ANEXO III

El tiempo que se está remando.

El ritmo de palada, expresado en paladas por minuto.

El rendimiento de cada palada, mostrado en tres unidades diferentes:

- Parcial/500 m.
- Calorías/hora.
- Vatios de potencia.

Rendimiento acumulado: Cálculo del rendimiento desde que ha comenzado el ejercicio, en una de estas cuatro unidades:

- Parcial medio.
- Metros totales.
- Calorías.
- Vatios.

6. Ventilador. Es la parte de la máquina sobre la que se proyecta la fuerza de quien rema, mediante una cadena de acero, que actúa sobre un piñón el cual acciona sus aspas a mayor o menor velocidad. El armario en el que se aloja el ventilador, así como el piñón de éste están diseñados para reducir al mínimo el ruido que la actividad del aparato pudiera causar.

7. Palanca del ventilador. Es la pieza del ventilador que permite regular la resistencia del aparato, aumentando o disminuyendo la cantidad de aire que entra en el mismo.

Las competiciones de remoergómetro, al igual que las de remo olímpico, se disputan sobre una distancia determinada, que ha de recorrerse en el menor tiempo posible.

Dentro del deporte del remo, concretamente en esta disciplina, el gesto técnico es relativamente sencillo y rápido de aprender, basta con unas nociones básicas de la técnica del remo, comunes a sus dos modalidades (fija y móvil) y un grado de coordinación dinámico-general normal. De hecho, la técnica en sí es sencilla, sólo se necesita una coordinación mínima de los movimientos de flexo-extensión de piernas, brazos y tronco. Por lo que puede decirse que es asequible y adecuada para todos los alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria.

TÉCNICA DE PALADA

La palada es la acción de apoyar la pala del remo en el agua, para ejercer presión sobre la misma y conseguir el desplazamiento de una embarcación. La técnica de la palada consiste en la coordinación de los movimientos de brazos, tronco y piernas del remero, aplicados al remo, intentando aprovechar al máximo su fuerza, para conseguir el mayor desplazamiento de la embarcación.

El aparato remoergómetro está diseñado para simular con la mayor fidelidad posible el ejercicio del remo. Su misión principal es el entrenamiento de los remeros en tierra, para mejorar su rendimiento después en el agua.

Este aparato es el instrumento imprescindible en torno al cual se construye este proyecto de iniciación a la práctica del remo. Por tanto, es fundamental que el alumnado conozca las nociones básicas de la técnica de palada desarrollada en él.

La técnica de palada es básica en el entrenamiento de un/a remero/a, sin ella nunca podrá obtener sus objetivos. Además, **cuanto mejor es la técnica empleada mayor es el rendimiento fisiológico y deportivo, y menor el riesgo de lesiones.**

Se pueden distinguir cuatro fases en el conjunto de movimientos que forman el ciclo de la palada, que son: **el Ataque, la PASADA, el Final y la RECUPERACIÓN.** En realidad el Ataque y el Final, son dos instantes que marcan la transición entre la PASADA y la RECUPERACIÓN, cada vez que se realiza una palada completa.

- **Ataque**
Es la posición inicial antes de comenzar el movimiento de PASADA. Coincidiría con la posición de “Listos” en una prueba de atletismo.
- **PASADA**
Comienza al iniciarse el movimiento, después del Ataque. Es la fase en la que el deportista ejerce la fuerza sobre el remo y gasta el oxígeno acumulado en sus pulmones. Durante la misma el remo se encuentra siempre dentro del agua. La conclusión de esta fase se denomina Final.
- **Final**
Es el instante de transición entre la fase de PASADA y la de RECUPERACIÓN, es el cambio entre una y otra. Cuando llega concluye la espiración respiratoria.
- **RECUPERACIÓN**
Esta fase comienza después del Final de la PASADA. Es el momento en que el cuerpo rehace su postura hasta volver a la posición de Ataque. Es el momento de inspiración respiratoria, en el que el remero prepara su organismo para iniciar una nueva palada.

Aunque en este apartado se desmenuzan paso a paso cada uno de los movimientos que componen las distintas fases de la palada, para facilitar su comprensión, el ciclo completo de la misma ha de ejecutarse sin interrupciones y del modo más fluido posible.

Del empeño que el deportista ponga en los primeros niveles dependerá la progresión en su rendimiento y sobre todo el grado de diversión que este deporte le puede aportar.

Fases de la palada

En banco móvil



235

1. Ataque.

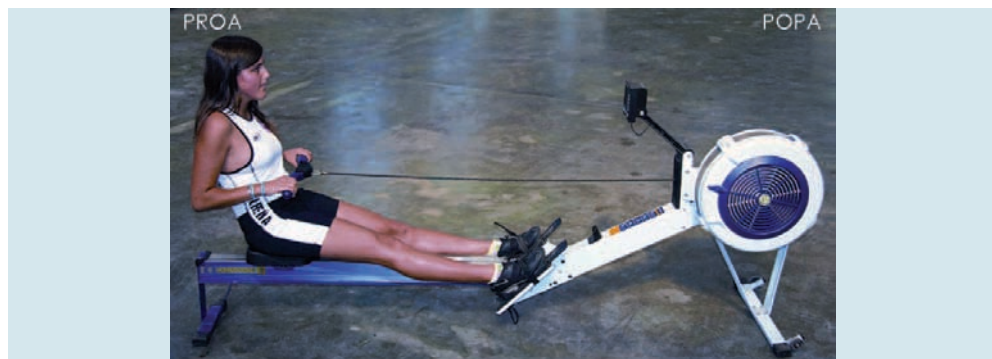
- Brazos completamente estirados y relajados.
- Las muñecas planas como prolongación del brazo.
- Las piernas flexionadas con las tibias verticales.
- El troco ligeramente inclinado hacia popa (75°).



236

2. PASADA.

- El cuerpo se “cuelga” del remo (empuñadura) apoyándose en las pedalinas. La tracción se inicia tirando con las piernas, continúa balanceando el tronco hacia proa y termina tirando con los brazos.
- Mantener los brazos estirados hasta que la empuñadura rebase las rodillas.
- Tirar de la empuñadura hasta que los codos pasen el tronco.



237

3. Final.

- Piernas estiradas.
- Empuñadura en el abdomen, a la altura del ombligo.
- El tronco ligeramente inclinado hacia proa (105°).
- Brazos flexionados. Los antebrazos horizontales y las muñecas planas.
- Los hombros bajos y relajados.



238

4. RECUPERACIÓN.

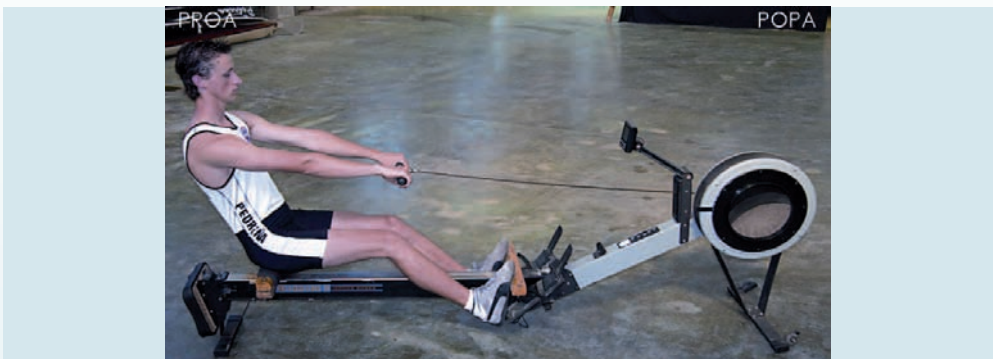
- Se inicia al extender los brazos, separándolos del tronco, hacia popa.
- Cuando la empuñadura rebasa las rodillas, balancear el tronco hacia popa, hasta adquirir la inclinación propia del Ataque.
- Flexionar las piernas para que el carro se deslice hacia popa, hasta que las tibias estén verticales respecto del suelo.

En banco fijo

239

1. Ataque.

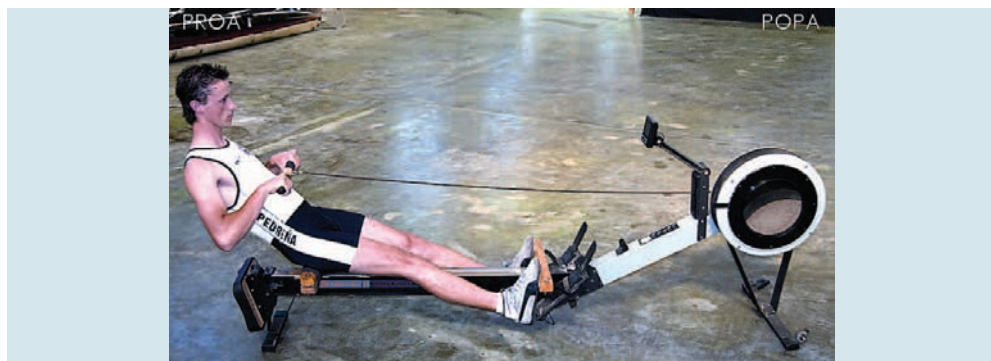
- Los brazos completamente estirados y relajados.
- La empuñadura a la altura de las puntas de los pies.
- Las muñecas planas, como prolongación de los brazos.
- Las piernas flexionadas con las tibias a 45º respecto del suelo.
- El tronco ligeramente inclinado hacia popa (60º).



240

2. PASADA.

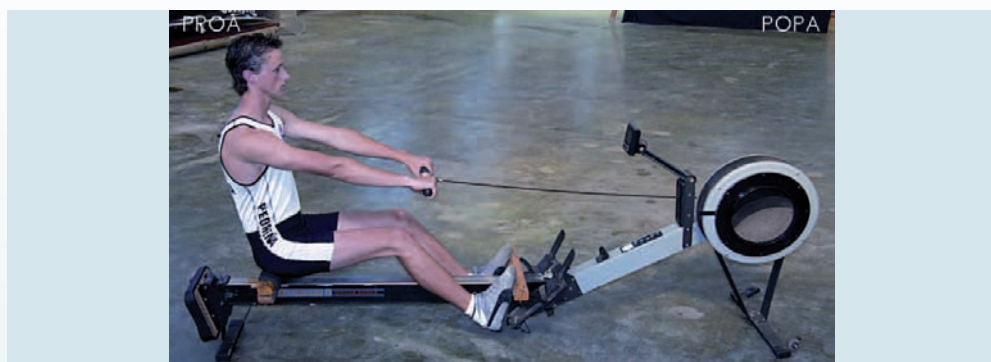
- El cuerpo se “cuelga” del remo (empuñadura) apoyándose en la estribera. La tracción se inicia tirando con las piernas, continúa balanceando el tronco hacia proa y termina tirando con los brazos.
- Tirar de la empuñadura hasta que los codos rebasen el tronco.



241

3. Final.

- Las piernas estiradas.
- La empuñadura en el abdomen, a la altura del pecho.
- El tronco ligeramente inclinado hacia proa (120°).
- Los brazos flexionados.
- Los hombros bajos y relajados.



242

4. RECUPERACIÓN.

- Extender los brazos, separándolos del tronco, hacia popa.
- Cuando los brazos estén extendidos, balancear el tronco hacia popa, hasta adquirir la inclinación propia del Ataque.
- Flexionar las piernas hasta el ángulo propio de la posición de Ataque (45°).

MOTIVACIÓN PARA EL REMO



El remo es uno de los deportes más completos que existen, pero, además, es un excelente ejercicio con múltiples aplicaciones como entrenamiento complementario para muchas otras actividades físicas. Algunas de las características que hacen que esto sea posible son:

- Su versatilidad (proporcionada por el aparato remoergómetro), que permite remar en cualquier lugar, con cualquier meteorología y a cualquier edad.
- Tiene una repercusión global en el organismo, porque afecta a todos los grupos musculares mayores (piernas, brazos, espalda, abdomen y glúteos) y articulaciones del cuerpo humano, proporcionando un desarrollo general muy equilibrado.
- Es un ejercicio libre de impactos, en el que la embarcación o el aparato soportan el peso del cuerpo, lo cual garantiza un menor deterioro y desgaste del organismo, especialmente de sus articulaciones.
- La relación entre el tiempo dedicado al remo y los resultados obtenidos por quien lo practica resulta muy positiva para éste, para el desarrollo muscular y la reducción de la grasa corporal. Es una actividad ideal para la prevención y el tratamiento de la obesidad en los jóvenes (el Ministerio de Salud británico

- actualmente está llevando a cabo un programa en este sentido, en el que el remo es una actividad principal).
- Puede proporcionar entrenamientos aeróbicos o anaeróbicos, que sirvan para desarrollar las cualidades fisiológicas necesarias para mejorar tanto la resistencia, como la potencia del deportista.
 - Es una forma segura y efectiva de entrenamiento durante los períodos de recuperación de determinadas lesiones.
 - Resulta, además, una de las actividades físicas más controladas (especialmente si se utilizan equipos Concept2), dado que el deportista puede visualizar en todo momento sus constantes vitales, además de otros parámetros como el tiempo empleado, los vatios desarrollados, las calorías consumidas, la distancia recorrida, etc.

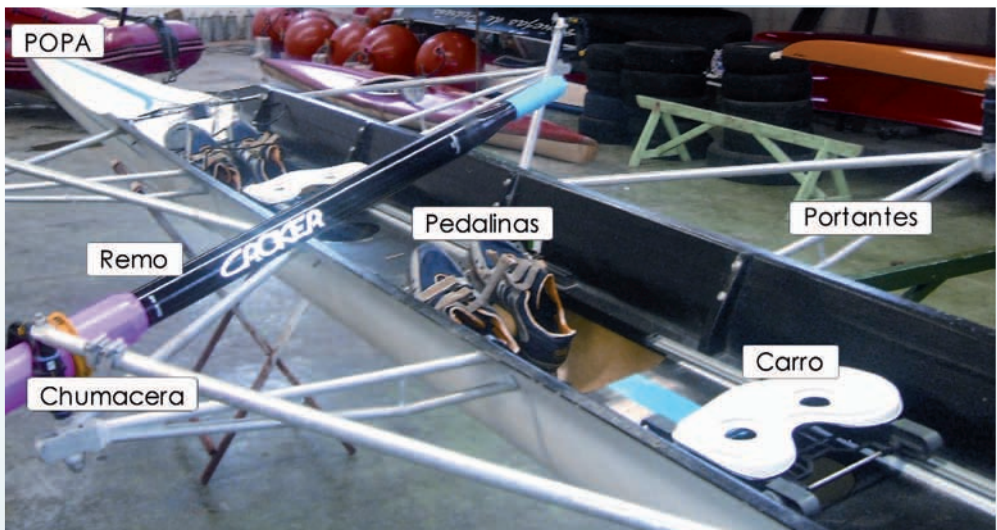
Dada la **repercusión global** que tiene el remo sobre el organismo de quien lo practica, es crucial que el alumnado se conciencie de la importancia que tienen los **ejercicios de calentamiento y relajación**, anteriores y posteriores a la práctica de este deporte (en cualquiera de sus modalidades). Y ello por dos razones fundamentales: para la obtención del máximo disfrute con dicha actividad y para la prevención de posibles lesiones.

Por otra parte, el conocimiento de los ejercicios de calentamiento/estiramiento y de enfriamiento/relajación, forman parte de los **contenidos evaluables** de las sesiones que se proponen en esta Unidad Didáctica de Remo para el 2º curso de E.S.O.

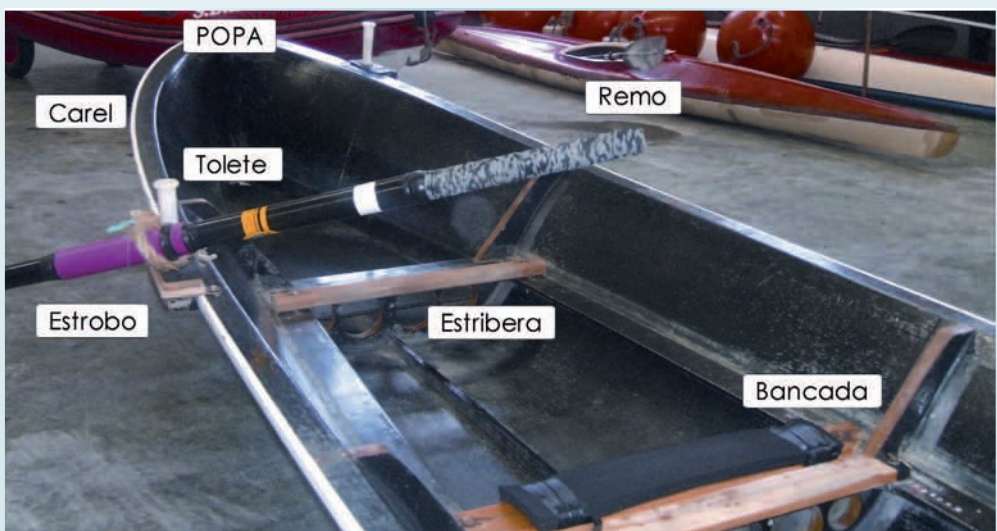
DIFERENCIAS Y COINCIDENCIAS ENTRE EL REMO DE BANCO FIJO Y EL DE BANCO MÓVIL

DIFERENCIAS

Cuando el hombre empezó a remar lo hizo en embarcaciones de banco fijo, por eso se dice que ésta es la modalidad tradicional. Sin embargo, en los siglos XVIII y XIX con la revolución industrial se produjo un salto tecnológico en el mundo del remo, pues aparecieron dos avances técnicos que fueron: **el sistema outrigger** (o apoyo del remo fuera del casco del barco), y **el asiento deslizante mecánico**. Que hicieron mucho más competitivas las embarcaciones que los incorporaron, en pleno auge de las competiciones de remo en Europa y América, por lo que se difundieron rápidamente.



244 / Interior de un "Doble Scull".



245 / Interior de un "Batel".

En estas circunstancias se hizo necesaria una regulación a nivel supranacional, para homologar las nuevas embarcaciones y sus competiciones. El nacimiento de la **Federación Internacional de Sociedades de Remo (FISA.)**, en 1893, dio carta de naturaleza al nuevo deporte y la primera normativa a nivel internacional. En 1896 este tipo de remo ya estuvo incluido en el programa de la primera Olimpiada de la era moderna, celebrada en Atenas. Sin embargo, el debut olímpico del remo no se produjo hasta la de París, en 1900.

A partir de entonces el remo de banco fijo y el de banco móvil evolucionaron por distintos caminos: el fijo, más despacio, fiel a las tradiciones locales de cada zona geográfica, difícilmente homologables unas y otras. El móvil, más deprisa, muy sensible a los avances tecnológicos en materia de diseño de cascos, a los nuevos materiales, etc., que rápidamente se difundieron por todo el mundo, gracias a su unidad normativa.

Las principales diferencias que pueden observarse “a simple vista” entre el remo de banco fijo (de la Cornisa Cantábrica y Galicia) y el de banco móvil son las siguientes:

Banco fijo:

- Se practica generalmente en el mar.
 - Las regatas tienen giros (ciabogas).
 - El deportista se ejercita sobre un asiento fijo (bancada).
- El remo se apoya sobre el borde superior del casco.
- El remo es sujetado por un estrobo, insertado en un tolete.
- Los deportistas pueden remar uno o dos por bancada, según la embarcación.
- Los deportistas nunca utilizan más de un remo a la vez.

Banco móvil:

- Se practica en aguas tranquilas (estanques, lagos, canales, etc.).
- Las regatas son en línea, sin giros.
- El deportista se ejercita sobre un asiento móvil (carro).
- El remo se apoya fuera del casco de la embarcación.
- El remo va insertado en una chumacera sobre portantes.
- Los deportistas siempre reman uno por carro.
- Los deportistas pueden utilizar uno o dos remos a la vez, según la embarcación.

LAS EMBARCACIONES Y LOS REMOS TAMBIÉN SON DISTINTOS

1. Embarcaciones de banco fijo (de la Cornisa Cantábrica y Galicia)



246 / Batel.



247 / Trainerilla.



248 / Trainera.

2. Embarcaciones de banco móvil (olímpicas)

De “Scull o Couple”



249 / Skiff.



250 / Doble Scull.



251 / Cuatro Scull.

De “Punta”



252 / Dos sin timonel.



253 / Dos con timonel.



254 / Cuatro sin timonel.

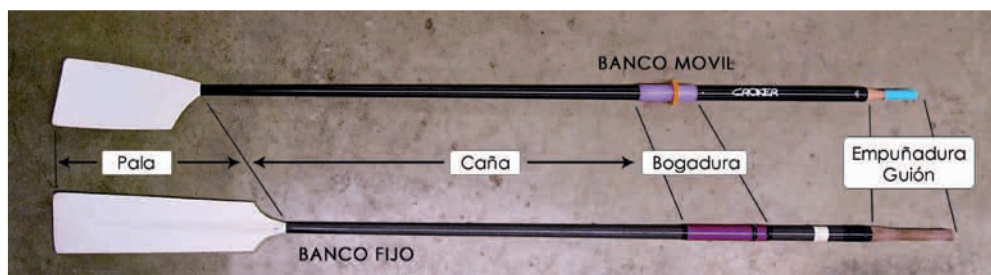


255 / Cuatro con timonel.

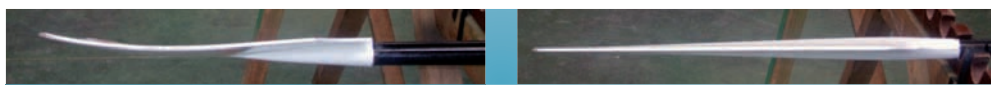


256 / Ocho.

Los remos



257 / Los remos de banco fijo y de banco móvil han tenido una evolución diferente.



258 y 259 / Perfil de las palas de dos remos: a la izquierda de banco móvil y a la derecha de banco fijo.

Los remos de banco móvil y de banco fijo son diferentes. No hay más que verlos. Los primeros pueden adoptar distintas formas (su normativa lo permite), buscando mayor agarre sobre el agua, mejor hidrodinámica, etc. Los segundos, han de ser simétricos, respecto al eje del remo, lo que limita su evolución.

COINCIDENCIAS

Afortunadamente los caminos del remo en banco móvil y en banco fijo, sin llegar a confundirse, cada vez discurren más cercanos, al menos en España. La labor desempeñada por la Federación Española de Remo, desde que acogió al remo de banco fijo, ha sido fundamental en este sentido, pues ha permitido que ambas modalidades se beneficien de su relación.

El remo de banco móvil, que durante mucho tiempo fue un deporte elitista en España, a partir de los años 60 del siglo pasado fue ampliando su base social, beneficiándose de las canteras de jóvenes que practicaban el remo tradicional de banco fijo, en las localidades costeras, hasta ser hoy un deporte accesible a todas las capas de la sociedad.

El remo de banco fijo se ha beneficiado del mayor desarrollo técnico de su hermano de banco móvil, tanto en la aplicación de nuevos sistemas de entrenamiento a los/las deportistas (principio de transferencia), como en la introducción de la hidrodinámica en el diseño de embarcaciones o en la aplicación de nuevos materiales en la fabricación de cascos y remos.

Por último, es de justicia citar aquí, pues es un elemento clave de nuestro proyecto, el papel integrador que ha venido desempeñando desde su introducción en el remo, el **aparato remoergómetro**. Pues al haber sabido sintetizar las nociones básicas de la técnica de este deporte, se ha convertido en un instrumento indispensable en el entrenamiento de los equipos de remo, independientemente de la modalidad a la que pertenezcan.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA EL REMO

Calentamiento específico de remo

Andamos con diferentes puntos de apoyo.

Saltos variados en el sitio: abrir y cerrar piernas, cruzar piernas adelante y atrás, tocar con las rodillas en el pecho, hacer la carpa etc.

Hacer diez sentadillas consecutivas.

De pie torsiones laterales de tronco.

Con las manos entrelazadas detrás de la nuca hacer flexiones y extensiones de tronco.

De pie, cruzar los brazos por delante y separarlos por detrás.

Realizar circunducciones brazos alternativos hacia delante y atrás.

Desde sentados con piernas estiradas y abiertas, flexión de tronco a llegar con cada mano a la puntera.

Circunducciones de tronco.

Andar en cuadrupedia adelante y atrás.

Andamos en cuclillas adelante y volvemos como cangrejos.

Hacemos tres fondos de brazos y cinco abdominales.

Estiramientos de brazos y tronco.

Circunducciones tobillos, rodillas, caderas, hombros, muñecas y cuello.

Flexión máxima de tronco y balanceos ayudándose con impulso de brazos.

Flexión, extensión y circunducción de tronco.

ANEXO VII

Estiramientos de brazos:

- Brazos en alto, manos entrelazadas, palmas al cielo, tirar atrás.
- Brazos atrás, manos entrelazadas, tirar hacia arriba.
- Brazos en alto, tirar atrás.
- Manos enlazada detrás de la nuca, tirar hacia la izquierda y después hacia la derecha.
- Brazos estirado, manos entrelazadas delante de la cara, girar las palmas y tirar hacia arriba lo más alto posible.
- Brazo derecho doblado tras la nuca, tirar con el izquierdo hacia la izquierda y viceversa.

Estiramientos de tronco:

- Inclinar-se adelante en ángulo recto, con la zona baja de la espalda recta y con los brazos mantén el peso a través de los muslos.
- Como el anterior pero colocando un pie delante del otro.

Estiramientos de piernas:

- Con las piernas muy separada, una delante con rodilla flexionada, la otra atrás estirada bajando la rodilla hacia el suelo.
- Con las suelas alineadas, la pierna delantera dobla la rodilla y la trasera, al no separar nada la suela, tira el gemelo.

ESTIRAMIENTOS ANTES DE REMAR (De calentamiento)

Consejos prácticos sobre flexibilidad y elasticidad

Es conveniente realizar un buen calentamiento (10 minutos) antes de realizar cualquier ejercicio de estiramiento. Los estiramientos sirven para aumentar la elasticidad de los músculos y los preparan para la realización de cualquier ejercicio físico. Su práctica regular es muy aconsejable para la prevención de lesiones.

Los movimientos de estiramiento deben realizarse despacio, sin sacudidas, ni rebotes, procurando relajar al máximo el músculo estirado. Cada posición de estiramiento debe mantenerse unos 10 o 15 segundos, evitando siempre que el estiramiento cause dolor. La vuelta a la posición inicial ha de hacerse despacio también. Los estiramientos deben hacerse a ambos lados del cuerpo de forma equilibrada.

Cada persona tiene su grado de elasticidad, por lo que no es comparable con el de otra, ni deben entablarse competiciones a este respecto. Pues el estiramiento excesivo buscando cada vez mayores niveles de flexibilidad o de elasticidad también suele provocar lesiones.

Ejercicios de estiramiento recomendables antes de remar:



260

1. Extensiones del cuello

Flexionar el cuello llevando la barbilla al pecho.

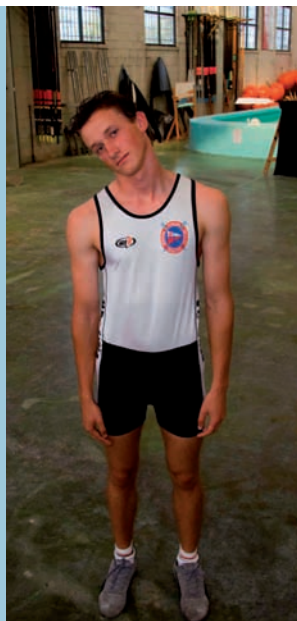


261

2. Flexores del cuello

Extender el cuello echando la cabeza hacia atrás.

ANEXO VIII



262

3. Escalenos

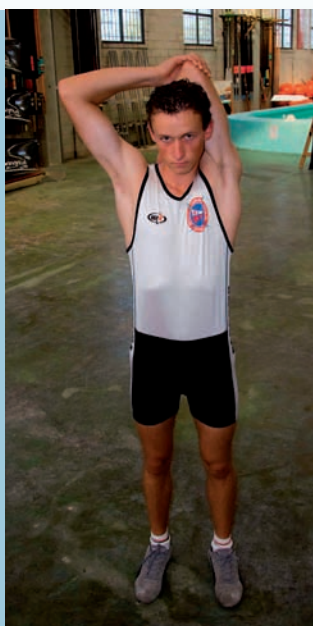
Mirando al frente, balancear la cabeza a los lados despacio.



263

4. Trapecios superiores

Girar la cabeza a ambos lados. Si produce vértigo, consultar al médico.



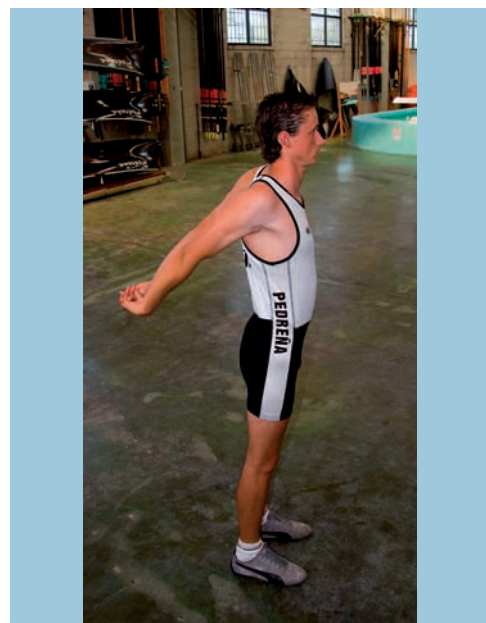
264



265

5. Tríceps (vistas delantera y trasera)

Colocar la mano izquierda detrás del cuello. Utilizar la mano derecha para empujar suavemente el codo derecho hacia atrás y provocar el estiramiento muscular. Para estirar el tríceps derecho repetir el ejercicio cambiando las manos.



266

6. Bíceps / Pectorales

Estirar ambos brazos hacia atrás manteniendo los codos rectos y los pulgares hacia arriba.



267

7. Flexores del cuello

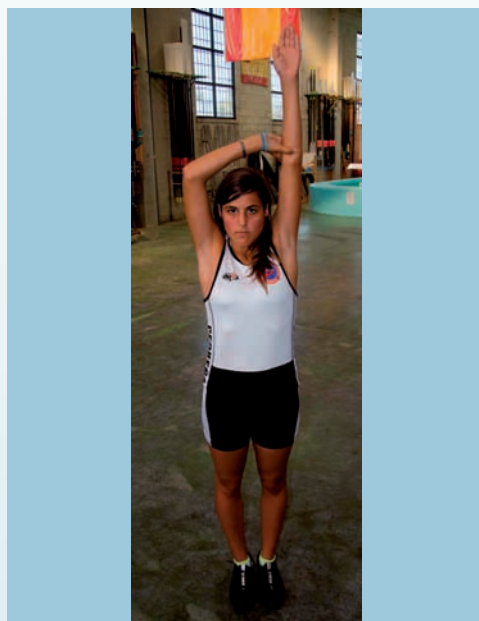
Con los brazos extendidos y los codos rectos, tirar con una mano de la palma de la otra mano, manteniendo los dedos rectos. Repetir el ejercicio cambiando las manos.



268

8. Extensiones de muñeca

Con los brazos extendidos al frente y los codos rectos, doblar la muñeca con la mano izquierda, tirando de la palma de la mano derecha hacia el suelo. Repetir cambiando las manos.



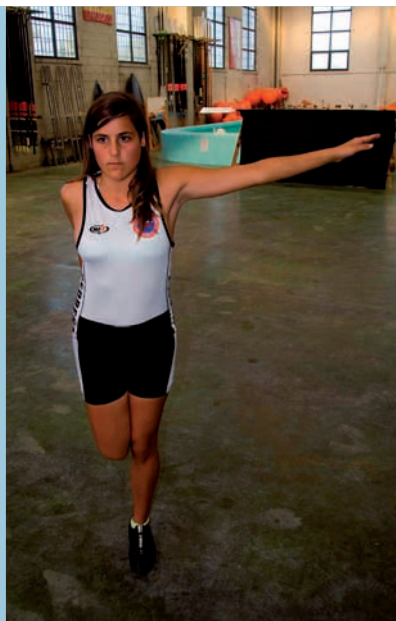
269

9. Estiramiento de tronco

Estirar el brazo izquierdo hacia arriba y hacia la derecha, utilizar el brazo derecho para que el izquierdo no se doble. Repetir cambiando las manos.



270



271

10. Cuádriceps (vista lateral y frontal)

Flexionar la pierna dcha. por su rodilla, llevando el talón del pie dcho. a tocar el glúteo del mismo lado. Procurando mantener unidos los muslos de ambas piernas y extendiendo el brazo izdo., en posición horizontal al suelo, para conservar el equilibrio. Repetir el ejercicio cambiando de pierna y de brazo.



272

11. Tendones de la corva

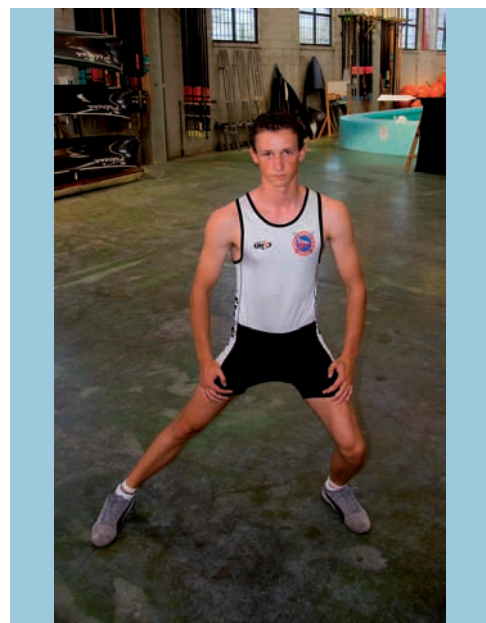
Inclinarse desde la cadera, manteniendo recta la zona baja de la espalda, apoyar los brazos en los muslos para aguantar el peso del tronco.



273

12. Tendones de la corva con tendones superiores diagonales

Repetir el estiramiento con la pierna izquierda detrás de la derecha. Después cambiar de pierna.



274

13. Tendones de la corva

Mantenerse a horcajadas con los pies en línea. manteniendo la pierna derecha recta, doblar la rodilla izquierda y estirla hacia la izquierda.



275

14. Flexores de cadera/Psoas.

Mantenerse a horcajadas estirando hacia delante. Bajando la rodilla derecha hacia el suelo, manteniendo el tronco vertical.



276

15. Gemelos y Sóleo

Mantenerse a horcajadas. Estirarse hacia delante sobre la pierna adelantada, manteniendo la tibia vertical, la rodilla retrasada recta y las dos plantas en contacto con el suelo.

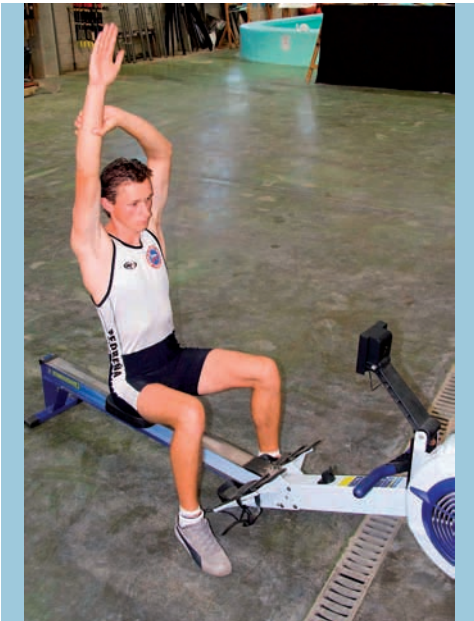


277

16. Estiramiento del recto abdominal

Colocar las manos sobre las nalgas y arquearse hacia atrás. No deben deslizarse las caderas hacia delante.

ESTIRAMIENTOS EN EL REMOERGÓMETRO



278

1. Extensores del tronco

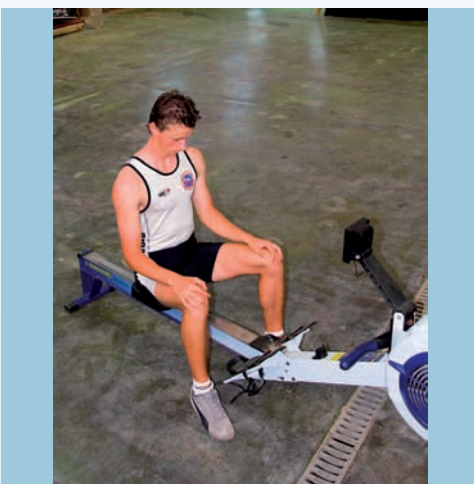
Sentado en el aparato, pies apoyados en el suelo. Elevar brazo derecho hasta la vertical. Agarrar el antebrazo con la otra mano. Mantener 20 seg. Después cambiar de brazo.



279

2. Tríceps

Elevar verticalmente el brazo derecho. Codo flexionado por detrás de la cabeza. Colocar la mano izquierda en el codo y traccionar hacia la izquierda. Mantener espalda recta. Repetir con el otro brazo.



280

3. Extensores del cuello

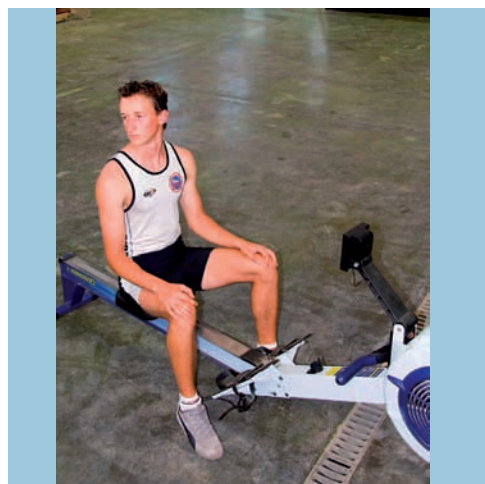
Manos apoyadas en los muslos, espalda recta. Flexionar progresivamente el cuello intentando llevar la barbilla al pecho.



281

4. Flexores del cuello

Manos apoyadas en los muslos, espalda recta. Extender progresivamente el cuello llevando la mirada al techo.



282

5. Trapecio

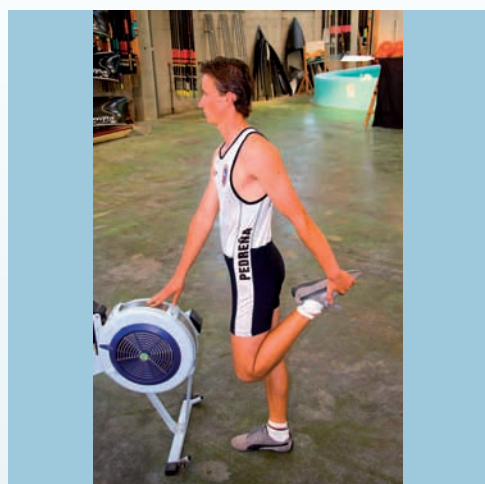
Manos apoyadas en los muslos. Girar cuello hacia la derecha, intentando llevar la barbilla al hombro derecho. Mantener 20 seg. Repetir con la otra pierna.



283

6. Escalenos

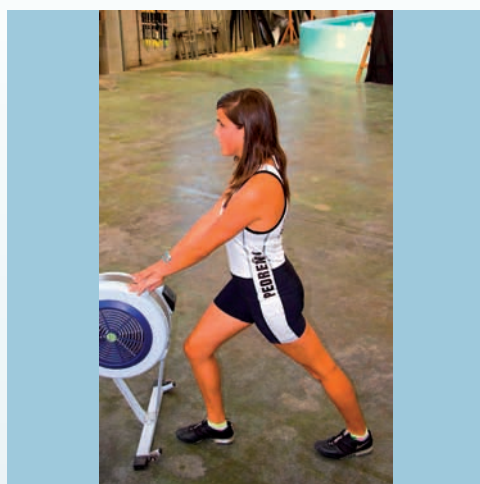
Manos apoyadas en los muslos. Girar cuello suavemente hacia la derecha añadiendo una inclinación lateral, intentando llevar la oreja al hombro. Mantener 20 seg. Repetir al otro lado.



284

7. Cuádriceps

De pie junto al aparato. Flexionar rodilla derecha cogiendo con la mano el pie derecho. Traccionar hacia el glúteo. Mantener 20 seg. Repetir con la otra pierna.



285

8. Gemelos

De pie con las manos apoyadas en el aparato. Pierna derecha extendida hacia atrás. Pie en posición neutra y completamente apoyada en el suelo. Llevar las caderas hacia adelante. Mantener 20 seg. Repetir con la otra pierna.



286

9. Tendones de la corva

Sentado en el remoergómetro, pierna dcha. completamente extendida. Pierna izquierda flexionada, apoyada en el suelo. Flexionar progresivamente el tronco hacia adelante. Mantener 20 seg. Repetir con la otra pierna.



287

10. Bíceps

Sentada en el aparato, con los pies apoyados en el suelo. Unir las manos por detrás de la espalda. Extender los codos. Elevar lentamente. Mantener 20 seg.



288

11. Extensores de muñeca

Sentado en el aparato. Pies apoyados en el suelo. Elevar los brazos hasta la horizontal. Palma de la mano dcha. hacia arriba. Mano izquierda colocada en palma-dedos de la mano dcha. Traccionar hacia el pecho manteniendo codos extendidos. Mantener 20 seg. Repetir con el otro brazo.

ESTIRAMIENTOS DESPUÉS DE REMAR (De enfriamiento y relajación)

Si los estiramientos previos preparan el cuerpo para el ejercicio, los estiramientos de enfriamiento mejoran la flexibilidad del mismo y facilitan la relajación de la musculatura. Deben realizarse siempre al final del entrenamiento, aprovechando la temperatura adquirida por los músculos durante el ejercicio, por lo que es recomendable realizarlos a cubierto y con ropa cálida que impida una pérdida rápida de calor.

Ejercicios de estiramiento recomendables después de remar:



289

1. Flexión tumbado. Tendones de la corva traseros y superiores

Tumbado sobre la espalda, sujetar las rodillas con las manos y tirar hacia el pecho.



290

2. Rotación tumbada. Pectorales, abdominales laterales y tendones de la corva

Tumbada supino con piernas y brazos en cruz. Intentar llevar la pierna derecha a alcanzar la mano izquierda y viceversa.



291

3. Rotación tumbado, rodilla flexionada. Pectorales, abdominales laterales y nalgas
Comienza como en nº2. Doblar la rodilla derecha, girarla suavemente hacia la izquierda. Tocar la rodilla derecha con la mano izquierda y dejar rotar la misma rodilla hasta tocar el suelo. repetir cambiando la pierna.



292

4. Extensión y cuidado de espalda / Estiramiento del recto abdominal

Tumbada prono con manos bajo el pecho y dedos hacia delante. Mantener los muslos en el suelo intentando poner los brazos tan rectos como te permita la espalda.



293

5. Estiramiento de romboides/ dorsal ancho

Arrodillarse con los brazos estirados al frente tocando el suelo. Bajar el pecho manteniendo la pelvis.



294

6. Cuádriceps, nalgas, torso lateral

Sentarse. Cruzar el pie derecho sobre el izquierdo y recoger el talón. Apoyar la mano derecha detrás de la cadera, tirando hacia dentro, mientras la nalga derecha sigue en contacto con el suelo.



295

7. Tendones de la corva

Tumbado supino, levantar la pierna izquierda hasta formar un ángulo recto con el cuerpo. Agarrar el muslo por detrás y tirar hasta encontrar el punto de tensión.



296

8. Tendones de la corva

Sentada, rodilla derecha doblada con el talón tocando el muslo izquierdo. Con la espalda recta, flexionar las caderas moviendo el tronco hacia el muslo izquierdo.



297

9. Cuádriceps

Tumbado supino. Poner el talón derecho sobre la rodilla izquierda flexionada. Agarrarse por detrás del muslo izquierdo y tirar del muslo hacia el pecho



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

CUADERNO DEL ALUMNO/A DE 2º DE E.S.O.

HISTORIA Y FUNDAMENTOS DEL REMO

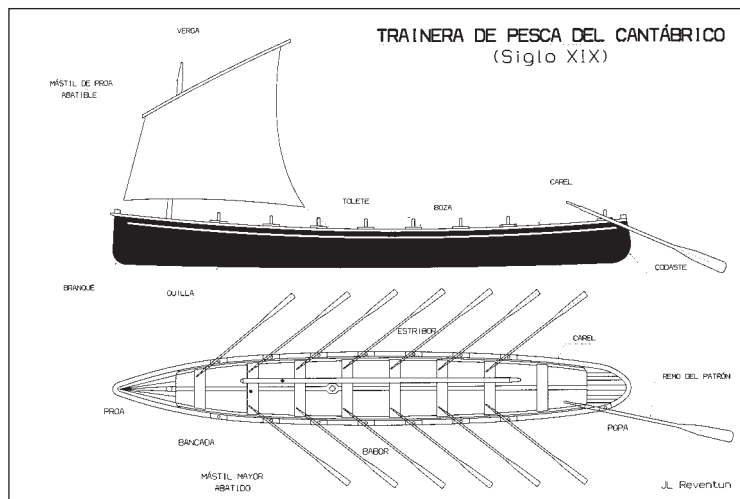
El remo como actividad física para la propulsión de embarcaciones ha sido conocido y empleado por el hombre desde antiguo. Su origen se sitúa en el Mediterráneo, de donde se extendió al resto del mundo.

1. Origen e historia del remo tradicional o de “banco fijo”

Cuando el hombre empezó a remar lo hizo en embarcaciones de banco fijo, por eso se dice que es la modalidad originaria. Al ser ésta una actividad muy dura, históricamente los remeros han sido siempre gentes humildes, que empleaban sus fuerzas en el transporte y en la pesca. Sus técnicas y embarcaciones variaban según cada zona geográfica, por eso existen muchos tipos de remo de banco fijo, cada uno con una tradición cultural propia.

Así, en el litoral cantábrico, el remo se desarrolló ligado a la actividad marítima y pesquera, en torno a la cual existió siempre una gran comunidad cultural, que se manifestaba, por ejemplo, en la uniformidad de las embarcaciones de pesca.

La **trainera** era una de ellas. Su origen es consecuencia de la extinción de la ballena autóctona, hecho éste que obligó a los pescadores a faenar otras especies (sardinas y bocartes), que exigían técnicas de pesca distintas, por lo que desarrollaron sus antiguas chalupas balleneras para ser más eficaces.



Así nació la trainera, embarcación de remo y vela cuyo nombre deriva de **traína**, un arte de cerco para cuya ejecución se requería gran velocidad de navegación y de maniobra. Había que alcanzar el banco de pesca por sorpresa, para largar y recoger la red antes de que los peces se dispersasen. Después había que regresar a puerto lo antes posible, en competencia con otras tripulaciones.

Durante el s. XIX, aquellas pugnas comerciales, por conseguir la mejor venta del pescado, dieron lugar a desafíos y retos entre traineras, que generaban gran expectación entre las masas populares. Y por ello, comenzaron a programarse primero en las fiestas de los pueblos marineros y después también con ocasión del veraneo real o en grandes actos oficiales. Como trofeo se entregaba al vencedor la bandera del lugar.

Las regatas de traineras más importantes son la Bandera de San Sebastián y el Campeonato de España, que se celebran desde 1879 y 1944, respectivamente. Así como las que tienen lugar dentro de la Liga A.C.T. desde 2003.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

2. Origen e historia del remo olímpico o de "banco móvil"

En otra zona geográfica, la Gran Bretaña, a principios del siglo XVIII el transporte fluvial, tanto de personas como de mercancías, era muy importante y se realizaba empleando embarcaciones a remo de banco fijo. En 1716 se organizó en el río Támesis una regata para ver quien era el mejor barquero de Londres. Esta prueba, que se la considera la primera competición de remo de la era moderna, despertó gran expectación entre las masas populares. Llegando a calar también entre la alta sociedad británica, de tal manera que el aristocrático colegio inglés de Eton, en 1793, puso en marcha por primera vez unos "Cursos de remo" para sus alumnos. Comenzando a divulgarse esta actividad física entre escolares y universitarios. Oxford pondría en marcha un curso similar en 1815.

La primera regata Oxford-Cambridge tuvo lugar en 1829, todavía sobre embarcaciones de banco fijo, y tuvo tal éxito de público que sus promotores decidieron organizarla un año tras otro, hasta la actualidad.

El prestigio académico de ambas universidades hizo que las competiciones de remo se extendiesen a otros centros académicos fuera de Inglaterra y apareciesen clubes por todo el mundo.

La revolución industrial de los siglos XVIII y XIX, produjo un gran desarrollo tecnológico, que tuvo su reflejo también en el remo, propiciando la aparición de dos avances técnicos muy importantes, como fueron el sistema **outrigger** (apoyo de los remos fuera del casco) en 1830 y el **asiento deslizante mecánico** en 1869, que supusieron el nacimiento del remo de banco móvil y su separación definitiva del remo tradicional o de banco fijo.



Barco de Oxford, 1829



Olimpiada de París, 1900



Christine Scheiblich. Oro olímpico en 1976

En 1892 se fundó la Federación Internacional de Sociedades de Remo (F.I.S.A.), que dio carta de naturaleza al **nuevo deporte**, así como su primera **normativa universal**.

Las primeras competiciones olímpicas de remo, se celebraron en París, en 1900. La mujer, sin embargo, no pudo participar en una prueba olímpica de esta disciplina deportiva hasta 1976, en Montreal.

La Federación Española de Remo se creó en 1918, dedicada al remo olímpico, aunque años más tarde acogió también al remo de banco fijo.

3. El remo "indoor" o bajo techo

A mediados del siglo XIX, la necesidad de poder entrenar en tierra cuando las condiciones climatológicas impedían hacerlo en el agua, dio lugar a la invención de máquinas deportivas que simulaban el ejercicio del remo. Así nació el remoergómetro. Hoy su uso es habitual como preparación para muchos deportes.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO
EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

TIPOS DE EMBARCACIONES

BANCO FIJO
Cada deportista 1 remo

TRAINERA Eslora 12 metros.

TRAINERILLA Eslora 9.5 metros.

BATEL Eslora 7 metros.

J.L. Reventun



BANCO MÓVIL
EMBARCACIONES DE "SCULL" ó "COUPLE"
Cada deportista 2 remos

"SKIFF"
Eslora 8,20 metros.

"DOBLE SCULL"
Eslora 10,40 metros.

"CUATRO SCULL"
Eslora 13,40 metros.

EMBARCACIONES "DE PUNTA"
Cada deportista 1 remo

"DOS SIN TIMONEL"
Eslora 10,40 metros.

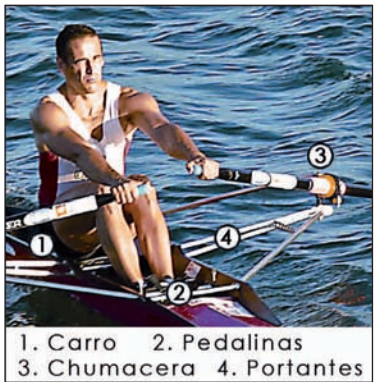
"DOS CON TIMONEL"
Eslora 10,70 metros.

"CUATRO SIN TIMONEL"
Eslora 13,40 metros.

"CUATRO CON TIMONEL"
Eslora 13,70 metros.

"OCHO"
Eslora 18,90 metros.

J.L. Reventun





UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

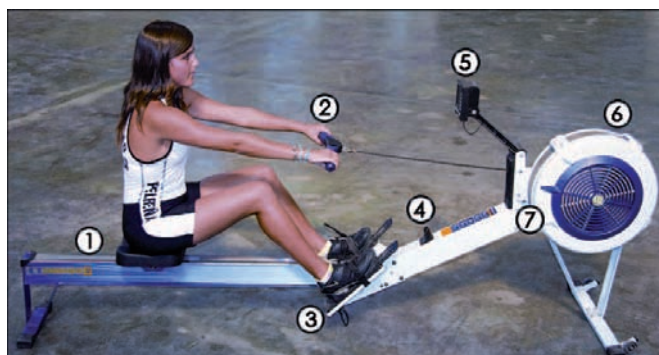
EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

DIFERENCIAS ENTRE EL REMO DE BANCO FIJO Y EL DE BANCO MÓVIL

- Fijo:**
- Se practica generalmente en el mar (incluso en mar abierto).
 - Pruebas con giros o ciabogas.
 - El deportista se ejercita sobre un asiento fijo (bancada).
 - El remo se apoya sobre el borde superior del casco.
 - El remo es sujetado por un estrobo, insertado en un tolete.
- Móvil:**
- Se practica en aguas tranquilas (estanques, lagos, canales).
 - Pruebas en línea, sin giros.
 - El deportista se ejercita sobre un asiento móvil (carro).
 - El remo se apoya fuera del casco de la embarcación.
 - El remo va insertado en una chumacera sobre portantes.

EL REMOERGÓMETRO

1. Sus partes.



1. Carro. 2. Empuñadura. 3. Pedalinas. 4. Enganche.
5. Pantalla. 6. Ventilador. 7. Palanca del ventilador.

2. Fases de la palada.



2. PASADA



1. Ataque



3. Final



4. RECUPERACIÓN



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

VOCABULARIO ESPECÍFICO DE REMO

Babor: Costado izquierdo de la embarcación visto de popa a proa.



Costado de **babor** de una trainera



300 / **Baliza** de ciaboga en una regata

Baliza: Señal fija flotante que sirve para la orientación de los navegantes o para delimitar una zona marítima. En las competiciones de remo delimitan el campo de regatas.

Bogar: Remar haciendo avanzar el barco a proa.



301 / Rastro de paladas al **bogar**



302 / En la ciaboga cían los remeros de babor situados más a popa

Ciar: Remar haciendo retroceder el barco a popa.

Ciaboga: Maniobra de giro de una embarcación a remo. Recibe su nombre de la acción coordinada que han de llevar a cabo sus tripulantes, unos ciando y otros bogando, para invertir el sentido de navegación de la misma.



303 / Al **ciabogar** se deja la baliza por babor



304 / Primeras paladas de una **champa** de salida

Champa: Momento de mayor aceleración del ritmo de palada de una embarcación a remo.

Chumacera: Pieza articulada apoyada sobre portantes a la parte exterior del casco de una embarcación de banco móvil, sobre la que descansa y juega el remo.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA



305 / **Chumacera** de skiff



306 / **Estrobo** de cáñamo

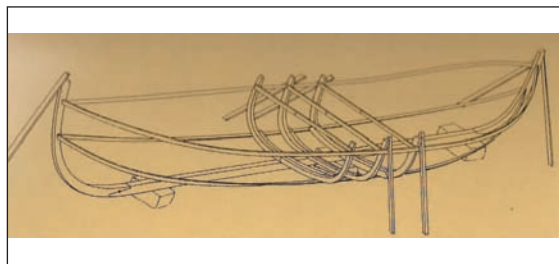
Estrobo: Anillo de cuerda trenzada que sirve para sujetar el remo al tolete. Suele ser de cáñamo o de esta fibra vegetal mezclada con otras fibras sintéticas.

Eslora: Longitud de la nave desde el branque (1) hasta el codaste (3). (Ver imagen 14).

Estribor: Costado derecho de la embarcación según se mira de popa a proa.



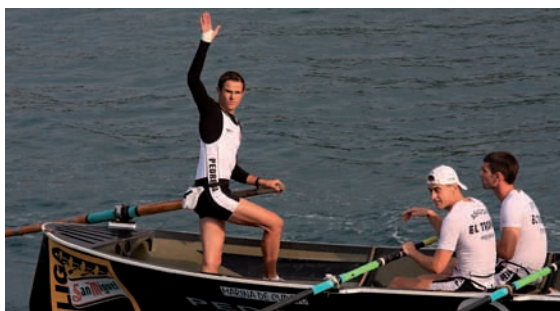
307 / Costado de **estríbor** de una trainera maestra



308 / De estas tres cuadernas, la del centro es la maestra

Manga: Anchura de un barco en su máxima sección, medida normalmente en su cuaderna maestra.

Patrón: El que ostenta el mando y el gobierno de una embarcación a remo. Es el único tripulante situado mirando hacia donde se dirige el barco. Timonel.



309 / El **patrón** levanta su mano



310 / **Proel** bayonando en una ciaboga

Proel: Es el remero situado más a proa de una embarcación. Siempre rema sólo. En la trainera puede hacerlo por babor o estríbor, según convenga. En la ciaboga deja de remar y bayona con un remo más corto para favorecer el giro de la embarcación.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

Popele: Es el remero situado más a popa de la embarcación. Es el que marca el ritmo de palada al resto del equipo. En la trainera reman dos: uno por babor y otro por estribor.



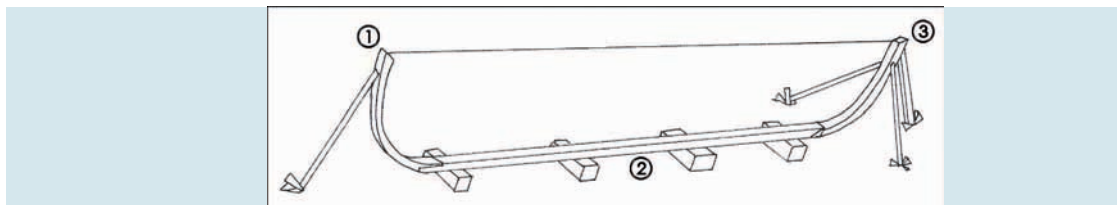
311 / Popeles sentados frente al patrón en una trainera



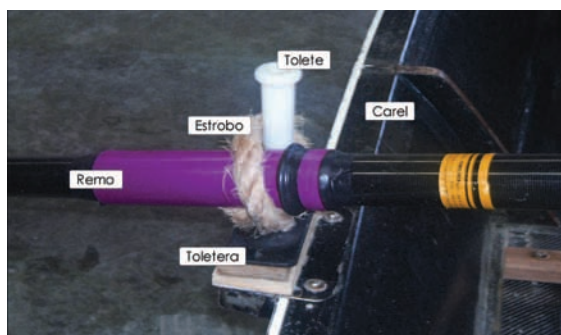
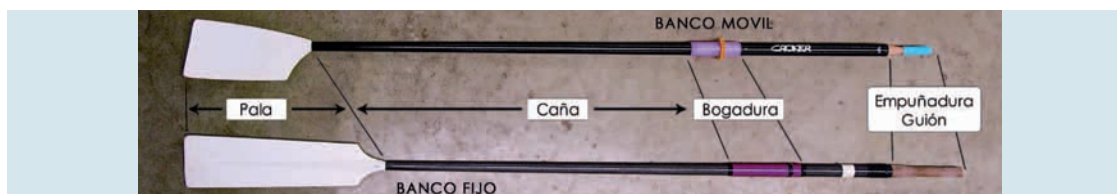
13. El perfil de palas de remos

Remo: Instrumento de madera o de material sintético que sirve para propulsar un barco haciendo fuerza sobre el agua. La parte del remo que se apoya sobre el agua se llama **pala**, y su forma varía según se utilice en embarcaciones de banco fijo o de banco móvil.

Quilla: Pieza que une el branque y el codaste por la parte baja del casco de un barco. Sobre ella se instalan las cuadernas y el resto del armazón de la embarcación.



312 / Branque (1), **Quilla** (2) y Codaste



313 / Remo de banco fijo montado para remar



314 / Caco de trainera al revés, con la **quilla** hacia arriba

Tolete: Pieza de forma cilíndrica envajada sobre el carel de la embarcación, a la que se sujeta el remo mediante el estrobo.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO
EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

ANOTACIONES

[illegible]



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO
EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

FICHAS DE TRABAJO

Ficha Nº 1
ANTROPOMETRÍA

(Ficha individual susceptible de ser rellenada en casa por cada alumno/a)

I.E.S.		Fecha/...../.....
..... Curso de E.S.O.	Grupo	Sesión Primera

ALUMNO/A:

Nombre..... Apellidos..... Nº.....

Fecha de nacimiento..... / /

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

Peso (Desnudo/a)..... Kgs.

Estatura (Descalzo/a)..... m.

Envergadura de brazos (Distancia existente entre las puntas de los dedocorazones de ambas manos, medida con los brazos extendidos en cruz)..... m.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO
EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

Ficha Nº 2
COMPOSICIÓN Y RESULTADOS DEL TRÍO

I.E.S.		Fecha/...../.....
..... Curso de E.S.O.	Grupo	Sesión

Nombre del TRÍO		
Datos de sus remeros/a		
Alumno/a 1	Nombre..... Apellidos..... Nº.....	
Alumno/a 2	Nombre..... Apellidos..... Nº.....	
Alumno/a 3	Nombre..... Apellidos..... Nº.....	

Ejercicio Nº.....	Descripción.....		
Unidades			
Alumno/a 1			
Alumno/a 2			
Alumno/a 3			
TOTAL:			

Ejercicio Nº.....	Descripción.....		
Unidades			
Alumno/a 1			
Alumno/a 2			
Alumno/a 3			
TOTAL:			

Ejercicio Nº.....	Descripción.....		
Unidades			
Alumno/a 1			
Alumno/a 2			
Alumno/a 3			
TOTAL:			



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

Ficha Nº 3 CUESTIONARIO DE VALORACIÓN PERSONAL

I.E.S.:

Fecha:/...../..... Curso: E.S.O. Nº Alumnos/as:

Como ya sabes, por primera vez se está experimentando con la introducción del remo como un nuevo deporte en el Instituto. Es un proyecto de la Sociedad Deportiva de Remo Pedreña, avalado por la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria.

Ahora que estamos acabando la Unidad Didáctica, deseamos conocer tu opinión sobre ella, tanto para corregir los defectos que hayas podido observar, como para conocer las sugerencias que nos puedas hacer para mejorarla en el futuro.

Este cuestionario es ANÓNIMO. No pongas ningún dato personal. Simplemente solicitamos tu colaboración para que lo rellenes libremente.

1. **¿Cuál es tu sexo?** ☐ Masculino ☐ Femenino
2. **¿Conocías el deporte del remo antes de participar en esta Unidad Didáctica?**
☐ Sí ☐ No
3. **¿Habías practicado el remo con anterioridad?**
☐ Sí ☐ No
4. **¿Te parece interesante la introducción del remo en tu Instituto?**
☐ Mucho ☐ Bastante ☐ Poco ☐ Nada
5. **¿Qué te han parecido los medios que hemos empleado en la parte teórica?**
☐ Excelentes ☐ Buenos ☐ Regulares ☐ Malos
6. **¿Y los materiales que os hemos entregado?**
☐ Excelentes ☐ Buenos ☐ Regulares ☐ Malos
7. **¿Cómo calificarías los aparatos que hemos puesto a vuestra disposición para el aprendizaje del remo?**
☐ Excelentes ☐ Buenos ☐ Regulares ☐ Malos
8. **¿Crees que los contenidos explicados en clase son adecuados para el conocimiento general de este deporte?**
☐ Mucho ☐ Bastante ☐ Poco ☐ Nada
9. **¿Cómo calificarías el trabajo de los monitores?**
☐ Excelente ☐ Bueno ☐ Regular ☐ Malo
10. **Ahora que ya conoces el remo ¿Cómo es tu opinión sobre este deporte?**
☐ Ha mejorado ☐ Es la misma ☐ Ha empeorado
11. **¿Te gustaría seguir remando?**
☐ Sí ☐ No
12. **¿Qué es lo que más te ha gustado?**
.....
13. **¿Y lo que menos te ha gustado?**
.....
14. **¿Qué cambiarías para mejorar esta Unidad Didáctica de Remo?**
.....

TU OPINIÓN ES MUY IMPORTANTE PARA NOSOTROS. GRACIAS POR DÁRNOSLA.



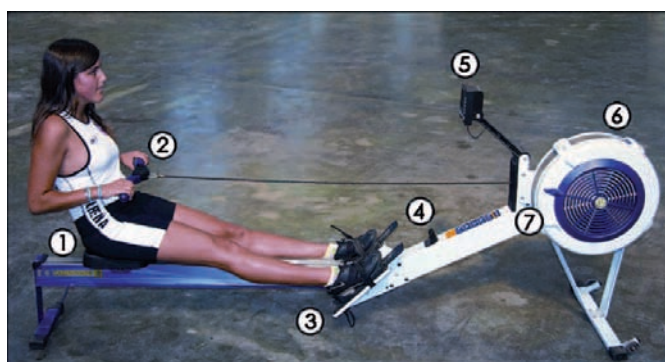
UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

CUADERNO DE EVALUACIÓN Y SOLUCIONARIO

EVALUACIÓN DE REMO DE 2º E.S.O.

EXAMEN TEÓRICO: (Propuesta de preguntas-tipo. Su número es optativo)



315

OBSERVA ESTA IMAGEN:

1.- Identifica al menos cuatro partes del remoergómetro que recuerdes:

.....

2.- Si la deportista estuviese en una embarcación ¿A qué lado situarías la popa y la proa de la misma?

Izquierda: Derecha:

3.- Por la posición de su cuerpo ¿Cómo crees que sería la embarcación: de banco fijo o de banco móvil?

.....

4.- ¿Hacia donde se desplazaría la embarcación: hacia la derecha o hacia la izquierda?.

.....

5.- ¿La pala del remo como estaría: dentro o fuera del agua?

.....

6.- ¿En qué fase del ciclo de la palada se encuentra la deportista?

.....

7.- ¿Al iniciar la siguiente fase de la palada, qué tendría que hacer la deportista: inspirar o expirar?

.....

8.- Cita al menos dos diferencias entre el remo de banco fijo y el de banco móvil

.....

.....



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

9.- ¿Cuando se inicia la fase de PASADA qué hay que mover primero: los brazos, el tronco o las piernas?

.....

10.- ¿Y que hay que mover primero cuando se inicia la de RECUPERACIÓN?

.....

EXAMEN PRÁCTICO: (Propuesta de pruebas-tipo. Su número es optativo)

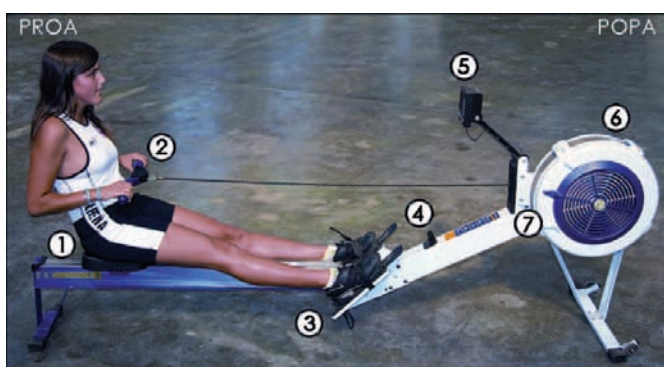
1.- Realiza una tabla de estiramientos de calentamiento antes de remar. Incluirá al menos seis ejercicios.

2.- A partir de la Posición de Ataque, realiza cinco paladas completas con los ojos cerrados, distinguiendo la velocidad de ejecución de cada fase de la palada, marcando inspiración y expiración cuando proceda, terminando en Posición Final. (Palanca del ventilador al nivel 5).

3.- Comprueba el tiempo que tardas en recorrer remando en el remoergómetro la distancia de 200 m. Para ello sintoniza previamente el monitor de rendimiento del aparato. (Al principio de la prueba puedes colocar la palanca del ventilador al nivel de resistencia que desees).

SOLUCIONARIO DE LA EVALUACIÓN DE REMO DE 2º E.S.O.

EXAMEN TEÓRICO:



316

OBSERVA ESTA IMAGEN:

1.- Identifica al menos cuatro partes del remoergómetro que recuerdes:

1. Carro. 2. Empuñadura. 3. Pedalinas. 4. Enganche. 5. Pantalla o monitor de rendimiento. 6. Ventilador. 7. Palanca del ventilador.

2.- Si la deportista estuviese en una embarcación ¿A qué lado situarías la popa y la proa de la misma?

Izquierda: **Proa.** Derecha: **Popa.**



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

3.- Por la posición de su cuerpo ¿Cómo crees que sería la embarcación: de banco fijo o de banco móvil?

De banco móvil (porque sus manos están a la altura del ombligo y la inclinación de su tronco a proa no pasa de 105°).

4.- ¿Hacia donde se desplazaría la embarcación: hacia la derecha o hacia la izquierda?

Hacia la izquierda.

5.- ¿La pala del remo como estaría: dentro o fuera del agua?

Fuera del agua.

6.- ¿En qué fase del ciclo de la palada se encuentra la deportista?

Posición Final.

7.- ¿Al iniciar la siguiente fase de la palada, qué tendría que hacer la deportista: inspirar o expirar?

Inspirar.

8.- Cita al menos dos diferencias entre el remo de banco fijo y el de banco móvil

- **El remo de banco fijo se practica generalmente en la mar, incluso en mar abierta. El de banco móvil solo en aguas tranquilas (estanques, lagos, canales, etc.).**
- **Las regatas de banco fijo tienen ciabogas. En banco móvil son siempre en línea.**
- **El/La deportista de banco fijo se ejercita sobre una bancada fija. En banco móvil lo hace sobre un carro que se desliza.**
- **En banco fijo el remo se apoya sobre el borde de la embarcación. En banco móvil se apoya fuera del mismo.**
- **En banco fijo el remo es sujetado por un estrobo, insertado en un tolete. En banco móvil va insertado en una chumacera sobre portantes.**

9.- ¿Cuando se inicia la fase de PASADA qué hay que mover primero: los brazos, el tronco o las piernas?

Las piernas.

10.- ¿Y qué hay que mover primero cuando se inicia la de RECUPERACIÓN?

Los brazos.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO EQUIPO DE FORMACIÓN DE LA S.D.R. PEDREÑA

EXAMEN PRÁCTICO:

1.- Realiza una tabla de estiramientos de calentamiento antes de remar. Incluirá al menos seis ejercicios.

Ver ANEXO VIII.

2.- A partir de la Posición de Ataque, realiza cinco paladas completas con los ojos cerrados, distinguiendo la velocidad de ejecución de cada fase de la palada, marcando inspiración y expiración cuando proceda, terminando en Posición Final. (Palanca del ventilador al nivel 5).



Ataque



Final

La velocidad de ejecución de la PASADA ha de ser rápida y potente, mientras que la RECUPERACIÓN ha de ser lenta. Se inspirará desde el inicio de la RECUPERACIÓN hasta llegar a la Posición de Ataque. Se expirará desde el inicio de la PASADA hasta llegar a la Posición Final.

3.- Comprueba el tiempo que tardas en recorrer remando en el remoergómetro la distancia de 200 m. Para ello sintoniza previamente el monitor de rendimiento del aparato. (Al principio de esta prueba puedes colocar la palanca del ventilador al nivel de resistencia que desees).

Itinerario a seguir para sintonizar el aparato para dicha prueba:

**[MENU/BACK] > [SELECCIONAR ENTRENO] > [NUEVO ENTRENO] >
[DISTANCIA SIMPLE, 200 M.] > [CONFORMIDAD]**

DIRECTORIO DE REMO DE CANTABRIA

Se presenta este Anexo para facilitar a los docentes interesados en el proyecto, el conocimiento de la ubicación geográfica de los clubes y de los principales centros deportivos, en los que se puede practicar el remo en Cantabria en alguna de sus modalidades. La relación incluye, además de la dirección de cada una de las entidades deportivas, datos como el número de teléfono o la dirección de correo electrónico, para facilitar el contacto con cada una de ellas. En el apartado de los clubes no se han anotado los que son “segunda marca” de otros, como es el caso de Trasmiera, Castreña o La Planchada, respecto de la SDR Pedreña, la SDR Castro o la SDR Astillero. Y en el de los centros deportivos sólo se han anotado los que disponen de, al menos, dos aparatos remoergómetros en sus instalaciones.

FEDERACIÓN CÁNTABRA DE REMO

Casa del Deporte, La Albericia.
39012 SANTANDER.
Telf.: 942373718
Fax.: 942371818
Correo electrónico: fecanremo@terra.es

REMO EN BANCO FIJO Y MÓVIL –

SOCIEDAD DEPORTIVA DE REMO PEDREÑA

Carretera General s/n. (Junto al puente de Pedreña-Somo).
Apartado de Correos Nº5.
39130, PEDREÑA.
Telf.: 942740419
WEB: www.pedrena.com
Correo electrónico: pedrena@pedrena.com

SOCIEDAD DEPORTIVA DE REMO CASTRO URDIALES

C/ Los Huertos s/n.
39700, CASTRO URDIALES.
Telf.: 942871122
Fax.: 942870138
WEB: www.lamarinera.net

SOCIEDAD DEPORTIVA DE REMO ASTILLERO

C/ San José, junto Hotel Las Anclas.
39610, EL ASTILLERO.
Telf.: 942077926
Fax.: 942077925
WEB: www.sdremoastillero.com
Correo electrónico: sdremoastillero@hotmail.com

CLUB DE REMO CIUDAD DE SANTANDER

C/ Las Quebrantas s/n.
39009, SANTANDER.
WEB: www.crcsantander.com
Correo electrónico: crcsantander@yahoo.com

SOCIEDAD DEPORTIVA SANTOÑA CLUB DE REMO

Carretera Santoña-Cicero s/n.

Apartado de Correos 101.

Telf.: 942660141

39740, SANTOÑA.

CLUB DE REMO VALLE DE CAMARGO

Punta de Parayas s/n.

39600, MALIAÑO.

WEB: www.remocamargo.com

Correo electrónico: webmaster@remocamargo.com

CLUB DE REMO SAN PANTALEÓN

Bº Las Torcas nº 108.

39518, PONTEJOS.

Telf.: 942502141

CLUB DE REMO Y ESCUELA MUNICIPAL DE REMO DE COLINDRES

C/ Haillan s/n.

39750, COLINDRES.

Telf.: 678261102

Correo electrónico: ematienzo@terra.es

SOCIEDAD DE REMO AMIGOS DE LA MARUCA

C/ San Pedro del Mar nº 100.

39012, SANTANDER.

Telf.: 639409894 / 637409894

WEB: www.pobladores.com/channels/deportes/clubderemolamaruca

Correo electrónico: ramirora@ono.com

CLUB DE REMO BARQUEREÑO

Paseo de la Barquera s/n (Nave del Calafate).

39540, SAN VICENTE DE LA BARQUERA.

Telf.: 635316203

ESCUELA MUNICIPAL DE REMO DE SUANCES

Plaza del Generalísimo nº 1.

39340, SUANCES.

Telf.: 942811811 (Ayuntamiento) / 942810531 (Monitor).

REMO INDOOR ↵

COMPLEJO MUNICIPAL DE DEPORTES

Avda. del Deporte s/n.
38012, SANTANDER.
Telf.: 942200800
Fax.: 942200848
WEB: www.ayto-santander.es

CLUB DEPORTIVO MARISMA

Avda. Stadium nº 17.
39005, SANTANDER.
Telf.: 942037801
Fax.: 942037037
WEB: www.clubdeportivomarisma.com
Correo electrónico: jabascal@clubdeportivomarisma.com

CENTRO DEPORTIVO ORLANDO

C/ Castilla nº 64.
39002, SANTANDER.
Telf.: 942348200

PISCINAS ESCOLAPIOS

C/ San Martín s/n.
39004, SANTANDER.
Telf.: 942229876
WEB: www.cdnorte.com
Correo electrónico: attcliente@cdnorte.com

GIMNASIO MEGA GYM

C/ Gral. Dávila nº 184.
39006, SANTANDER.
Telf.: 942217127

GIMNASIO NOVOSPORT

C/ Francisco Cubría nº 3.
39007, SANTANDER.
Telf.: 942373522
WEB: www.novosport.com
Correo electrónico: gnovosport@ono.com

BODY FACTORY SANTANDER

C/ Autonomía s/n.
39012, SANTANDER.
Telf.: 391535
Fax.: 391667
WEB: www.bodyfactory.es/santander.html
Correo electrónico: comercialmatalenas@bodyfactory.es

FITNESS CENTER OLIMPIA

C/ José Luis Hidalgo nº 6.
39300, TORRELAVEGA.
Telf.: 942888513

METROPOLITAN TORRELAVEGA

C/ La Llama nº 40 (Bolera Mallavia).
39300, TORRELAVEGA.
Telf.: 942835447 / 900460328
Fax.: 942804892
WEB: www.clubmetropolitan.net
Correo electrónico: metropolitan.torrelavega@clubmetropolitan.net

POLIDEPORTIVO PERU ZABALLA

Paseo de Ostende s/n.
39700, CASTRO URDIALES.
Telf.: 942871920 / 942782960
Fax.: 942872376
WEB: www.castro-urdiales.net
Correo electrónico: deportes@castro-urdiales.net

POLIDEPORTIVO PACHI TORRE

C/ Leonardo Rucabado s/n
39700, CASTRO URDIALES.
Telf.: 942867090
Fax.: 942865116
WEB: www.castro-urdiales.net
Correo electrónico: deportes@castro-urdiales.net

GIMNASIO GIM-TONIC

C/ República Argentina nº 6.
39700, CASTRO URDIALES.
Telf.: 942863371

GIMNASIO LORD JIM

C/ Doctor Díaz Munío nº 18.
39700, CASTRO URDIALES.
Telf.: 942864657

CENTRO DEPORTIVO CULTURAL LA VIDRIERA

Avda. de Cantabria s/n.
39600, MALIAÑO.
Telf.: 942253755
Fax.: 942253011
WEB: www.aytocamargo.org

PISCINAS DE CROS

C/ Julio de Pablo s/n.
39600, MALIAÑO.
Telf.: 942260545
Fax.: 942252980

AQUA CENTER ALDAY

C/ Gutiérrez Solana nº 31.
39600, MALIAÑO.
Telf.: 942034444

GIMNASIO CAIMÁN

C/ Hermandad de Donantes de Sangre nº 2.
39600, MURIEDAS.
Telf.: 942262111

POLIDEPORTIVO LA CANTÁBRICA

C/ Industria s/n. Parque de la Cantábrica.
39610, EL ASTILLERO.
Telf.S: 942077070 / 942559200
WEB: www.astillero.com

GIMNASIO KORPOS

C/ Campo de las Ferias nº 14.
39750, COLINDRES.
Telf.: 942650793

GIMNASIO WORLD GYM

C/ Párroco Andrés Toca nº 1.
39750, COLINDRES.
Telf.: 942674222

PISCINAS DE SOLARES

Bº La Estación s/n.
39710, SOLARES.
Telf.: 942520909
Correo electrónico: solares@serviocio.es

GIMNASIO FUJIYAMA

Avda. de Santander nº 10.
39710, SOLARES.
Telf.: 942521016

GIMNASIO DANY

Bº de las Ventas.
39500, CABEZÓN DE LA SAL.
Telf.: 942701466

CENTRO DEPORTIVO LA MARINA

Bº Murillo s/n.
39110, SOTO DE LA MARINA.
Telf. y Fax.: 942579952
WEB: www.cdmarina.com
Correo electrónico: c.d.lamarina@hotmail.com

VOCABULARIO MARINERO

AMAYUELAS: Denominación local que reciben las almejas. Moluscos de la familia de los Veneridos. *Venerupis decussatus*.

APAREJO: Conjunto de elementos (cabos, palos, vergas, velas, etc.) de la arboladura de un barco.

ARBOLAR: Acción de poner los palos a una embarcación.

ARPEO: Ancla de hierro de cuatro o cinco uñas o garras.

ARQUEO: Antiguamente se denominaba así al volumen interior útil para la carga de un buque. Hoy recibe el nombre de registro.

ARRIAR: Acción de bajar las velas o las banderas. Aflojar, soltar.

BABOR: Costado izquierdo de una embarcación vista de popa a proa.

BALIZA: Señal fija flotante que sirve para la orientación de los navegantes o para delimitar una zona marítima. En las competiciones de remo delimitan el campo de regatas.

BANCADA: Banco o tabla transversal a la marcha de la embarcación sobre el que se asientan los remeros.

BARLOVENTO: De donde viene el viento.

BARQUÍA: Embarcación de remo de pequeño porte, empleada para la pesca en aguas interiores.

BARRA: Forma del relieve marino de la embocadura de algunos puertos, rías, bahías, etc., que hacen peligrosa la navegación para el acceso a los mismos.

BAYONAR: Acción del proel de una embarcación a remo de banco fijo, al inicio de la ciaboga, que consiste en clavar el remo corto (denominado “pica” o “bayón”) por delante del branque de la misma para desviar su trayectoria.

BOGAR: Remar haciendo avanzar el barco a proa.

BORDA: Canto superior del costado de un buque.

BRANQUE: Pieza del casco de una embarcación que va desde el extremo delantero de la quilla, hasta la parte superior de la proa donde se unen los dos costados del barco.

CABILDO: En algunos puertos, corporación o gremio de matriculados que atiende principalmente a intereses comunes y socorros mutuos.

CABO: Cuerda en terminología marinera. También lengua de tierra que penetra en el mar.

CABOTAJE: Navegación o tráfico que hacen los buques entre los puertos de su nación, sin perder de vista la costa o sea siguiendo ruta de cabo a cabo.

CALADO: Profundidad de agua necesaria para que un barco flote. Medida vertical de la obra viva o parte sumergida del casco del barco. También se dice del arte de pesca cuando está instalado o dispuesto en la forma adecuada para llevar a cabo la misma.

CALADERO: Área de especial abundancia de una especie marina.

CALAFATEAR: Rellenar de estopa las juntas del forro exterior o de la cubierta de un barco.

CALAMENTO: Dícese de la acción para implantar los artes para la pesca.

CÁMBAROS: Denominación local que reciben los crustáceos de la familia de los Portunidos. *Carcinus maenas*.

CAREL: Borde superior en que se rematan los costados de una embarcación de remos y en el que se apoyan éstos.

CASCO: Cuerpo de la nave con abstracción del aparejo o de las máquinas.

CHALUPA: Pequeñas embarcaciones de cascos estilizados propulsadas a vela y remo (6 u 8) rápidas y de fácil maniobra. Se empleaban para la caza de la ballena y para la pesca en aguas interiores.

CHAMPA: Momento de mayor aceleración del ritmo de palada de una embarcación a remo.

CHUMACERA: Pieza articulada apoyada sobre portantes a la parte exterior del casco de una embarcación de banco móvil, sobre la que descansa y juega el remo.

CIABOGA: Maniobra de giro de una embarcación a remo. Recibe su nombre de la acción coordinada que han de llevar a cabo sus tripulantes, unos ciando y otros bogando, para invertir el sentido de navegación de la misma.

CIAR: Remar haciendo retroceder el barco a popa.

CLAVAZÓN: Conjunto de clavos puestos en una cosa.

COBRAR: Acción de recoger algo.

CODASTE: Pieza de madera más o menos vertical que va desde el extremo trasero de la quilla a la parte superior de la popa, donde se unen los costados del barco.

CUADERNAS: Piezas curvas que partiendo de la quilla forman las costillas que constituyen la estructura de una embarcación y le dan forma. La cuaderna maestra es la de más manga de un buque.

CUBIERTA: Suelo de tablas de una embarcación que cubre los espacios interiores.

DÁRSENA: Parte resguardada artificialmente en aguas navegables, para fondeadero o para la cómoda carga y descarga de las embarcaciones.

DERIVA: Abatimiento o desvío de la nave de su verdadero rumbo por efecto del viento o de la mar o de la corriente

EJE DE CRUJÍA: Eje básico de la estructura de un barco, constituido por el conjunto que forman branque, quilla y codaste.

ESCORA: Inclinación que adopta un buque hacia uno de sus costados, como consecuencia de la fuerza del viento sobre sus velas, por desplazamiento de la carga o por otras causas.

ESLORA: Longitud de la nave desde el branque hasta el codaste.

ESPALELLA: Remo grande para singar. Antiguamente remo-timón.

ESQUILA: Crustáceo de pequeño tamaño, de la familia de los Palemonidos. *Palaemon serratus*.

ESTREÑIR: Dícese de la acción del proel para reducir al máximo el radio del giro que describe la trayectoria de la trainera sobre la baliza, en la maniobra de ciaboga.

ESTRIBOR: Costado derecho de la embarcación según se mira de popa a proa.

ESTROBO: Anillo de cuerda trenzada, que sirve para sujetar el remo al tolete. Suele ser de cáñamo o de esta fibra vegetal mezclada con otras sintéticas.

FORRO: Conjunto de tablas o planchas con que se cubre interior o exteriormente la estructura o “esqueleto” de un buque.

FRUNCIR: Estrechar y recoger algo reduciéndolo a su menor extensión.

GREMIO: Corporación formada por los maestros, oficiales y aprendices de una misma profesión u oficio regida por ordenanzas o estatutos especiales.

GURRIAÑOS: Denominación local que reciben los berberechos. Moluscos de la familia de los Cardidos. *Cerastodrema edula*.

JARETA: Cabo que cierra el arte de red en vertical, mediante diversas argollas y rabizas.

HALAR: Tirar de un cabo o de una red hacia sí.

LARGAR: Desplegar o extender la red o las velas.

LARGO: Distancia entre la baliza de meta y la baliza de vuelta en una regata de embarcaciones de remo de banco fijo.

MACIZAR: Acción de extender el cebo en el agua.

MANGA: Anchura de un barco en su máxima sección, medida normalmente en su cuaderna maestra.

MANJÚA: Banco o masa de peces de aquellas especies gregarias que se desplazan en grandes agrupaciones.

MATRÍCULA: Número de inscripción en el registro de las Comandancias de Marina, en el que constan los dueños, clases, dimensiones, portes, etc., de las embarcaciones.

MILLA MARINA: Medida itineraria equivalente a 1.852 m.

MUERGO: Molusco de la familia de los Solénidos. *Solem marginatus*.

NAVEGACIÓN DE TRAVÉS: Se dice que un barco navega de través cuando recibe el viento formando un ángulo de unos 90º con su eje longitudinal.

ORZA: Pieza suplementaria y de forma aproximadamente triangular que se sujeta a la quilla de las embarcaciones a vela, a fin de aumentar su calado y procurar su mayor estabilidad y mejor gobierno para ceñir.

PALMEAR: Acción de colocar a mano y con detalle la red a bordo de la embarcación, de modo que quede lista para ser largada.

PATRÓN: El que ostenta el mando y el gobierno de una embarcación a remo. Es el único tripulante situado mirando hacia donde se dirige el barco. Timonel.

PLANO DE DERIVA: Pieza de superficie y forma variables que, partiendo de la quilla del barco, prolonga el eje de crujía del mismo hacia abajo, aportando mayor estabilidad a la embarcación.

PROA: Parte delantera del barco.

PROEL: Es el remero situado más a proa de una embarcación. Siempre rema sólo. En la trainera puede hacerlo por babor o estribor, según convenga. En la ciaboga deja de remar y bayona con un remo más corto para favorecer el giro de la embarcación.

POPA: Parte trasera del barco.

POPEL: Es el remero situado más a popa de la embarcación. Es el que marca el ritmo de palada al resto del equipo. En la trainera reman dos: uno por babor y otro por estribor.

PUNTAL: Altura de la embarcación desde su parte más baja (quilla) hasta su parte más alta (ya esté rematada ésta por la cubierta o sólo por el carel).

REMO: Instrumento de madera o de material sintético que sirve para propulsar un barco haciendo fuerza sobre el agua. La parte del remo que se apoya sobre el agua se denomina **pala**, y su forma varía según se utilice en embarcaciones de banco fijo o de banco móvil.

QUILLA: Pieza que une el branque y el codaste por la parte más baja del casco de un barco. Sobre ella se instalan las cuadernas y el resto del armazón de la embarcación.

RABA O ARRABA: Denominación del cebo empleado en la pesca. Se elaboraba a base de huevas de bacalao y otros componentes.

REDEÑO: Red de forma redondeada sujeta a un aro de hierro con una larga empuñadura de madera, utilizado para recoger o sacar los peces de los artes de cerco y subirlos a bordo.

RELINGAS: Cabos que arman la parte superior e inferior del paño de una red y sobre la que se colocan corchos o plomos para que la posición del arte sea la debida.

SINGAR: Remar con un remo armado en la popa de una embarcación, manejándolo de tal modo que produzca un movimiento de avance.

SOTAVENTO: Contrario a barlovento.

SOTILEZA: Cabo fino en que se fija el anzuelo en las artes de red.

TIMÓN: Aparato o conjunto de piezas mediante el que se puede orientar la marcha de un barco.

TINGLADOS: Astilleros de ribera dedicados a la construcción de embarcaciones de pequeño porte.

TOLETE: Pieza de forma cilíndrica encajada sobre el carel de la embarcación, a la que se sujeta el remo mediante el estrobo.

TRAÍNA: Arte de pesca de red compuesta por un paño de red rectangular armado con una relinga superior de corchos y otra inferior de plomos, que asegura la disposición vertical del arte una vez calado éste.

TRAINERA: Embarcación utilizada para la pesca con traína.

TRASMALLO: Arte de red fijo compuesto de tres paños de red sujetos a las relingas superior e inferior. El paño central o interior es de malla menor que los exteriores. Lleva plomos en la relinga inferior y corchos en la superior para facilitar su calamento.

VELA AL TERCIO: Vela utilizada en embarcaciones pequeñas. Va suspendida de una verga que cuelga oblicuamente del mástil y tiene forma trapezoidal.

VERGA: Percha de gran longitud afilada ligeramente por los extremos y sujeta al mástil, de la que se suspenden las velas cuadas.

CITAS

(1) RODRIGUEZ LÓPEZ, Juan: *“Historia del deporte”*. Ed. Inde. Barcelona, 2000.

(2) <http://www.rowingfriendshistory>

(3) CONCEPT2, Indoor Rower. REVISTA DIGITAL. <http://vermontc2.com>

(4, 8 y 9) AGUIRRE FRANCO, Rafael: *“El Cantábrico entre la vela y el vapor. Una cultura común”*. Ed. Txertoa. San Sebastián, 1994.

(5, 6, 7, 11 y 12) OJEDA SAN MIGUEL, Ramón: *“Aproximación a las traineras de pesca en Castro Urdiales”*, del libro HISTORIA DEL REMO CASTREÑO (1854-2002), de BRAVO TELECHEA, Pedro María. Ed. S.D.R. Castro Urdiales. Castro Urdiales, 2004.

(10) CASADO SOTO, José Luis: *“Barcos y astilleros, la construcción naval en Cantabria”*. BIBLIOTECA NAVALIA. Ed. Autoridad Portuaria de Santander. Santander, 1993.

(13, 14, 15, 16, 17 y 18) ORTEGA VALCÁRCEL, José: *“Gentes de mar en Cantabria”*. Ed. Banco Santander y Servicio de Publicaciones Universidad de Cantabria. Santander, 1996.

(19) AGUIRRE FRANCO, Rafael: *“Regatas de la Concha (1979-2001)”*. Ed. Fundación Kutxa. San Sebastián, 2002.

(20) MADDOZ, Pascual: *“Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico de España y sus posesiones de Ultramar”*. Madrid, 1845-1850.

(21, 22 y 23) REVUELTA, Ángel y SETIÉN, Adrián: *“Historia contemporánea de Marina de Cudeyo”*. Ed. Asociación Cultural Marina de Cudeyo. Pámanes-Liérganes, 2001.

(24) Expresión muy utilizada en Pedreña, con la que se nombra a la zona marítima situada más allá de la Punta de la Cerda, en el exterior de la bahía de Santander. Equivalente a “Mar adentro” o “Alta mar”.

(25) POO SAN ROMÁN, Julio: *“Las pedreñeras, esas mujeres de la mar”*. REVISTA DE SANTANDER. Ed. Caja de Ahorros de Santander. Santander, 1976.

(26, 27, 28, 29 y 30) LÓPEZ POLIDURA, Jesús: *“Pedreña cien años bogando 1895-1995”*. Ed. Librería Estudio. Santander, 1996.

FUENTES

LEGISLACIÓN

Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE nº 106 de 4 de mayo de 2006).

Ley de Cantabria 6/2008, de 26 de diciembre, de Educación de Cantabria (BOC del 30 de diciembre).

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria (BOE nº 5 de 5 de enero de 2007).

Decreto 57/2007, de 10 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Real Decreto 1467/2007, de 2 de noviembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas correspondientes al Bachillerato (BOE nº 266 de 6 de noviembre de 2007).

BIBLIOGRAFÍA

AGUIRRE FRANCO, Rafael: *“El Cantábrico entre la vela y el vapor. Una cultura común”*. Ed. Txertoa. San Sebastián, 1994.

AGUIRRE FRANCO, Rafael: *“Remo tradicional en el mundo. Las traineras”*. Ed. Txertoa, con la colaboración de la Fundación Kutxa y la Federación Española de Remo. San Sebastián, 1999.

AGUIRRE FRANCO, Rafael: *“Regatas de la Concha (1979-2001)”*. Ed. Fundación Kutxa. San Sebastián, 2002.

ARBEX, Juan Carlos: *“Embarcaciones tradicionales. La vela al tercio y los últimos pesqueros a vela del Golfo de Vizcaya”*. ITSAS MEMORIA. REVISTA DE ESTUDIOS MARÍTIMOS DEL PAÍS VASCO. Ed. Museo Naval de San Sebastián. San Sebastián, 1998.

ARIJA DUFOL, Francisco. *“Pesquerías de Cantabria”*. Ed. Librería Estudio. Santander, 1984.

BLAZQUEZ SANCHEZ, Domingo: *“Evaluar en Educación Física”*. Ed. Inde. Barcelona, 1990.

BRAVO TELECHEA, Pedro María: *“Historia del remo castreño (1854-2002)”*. Ed. S.D.R. Castro Urdiales. Castro Urdiales, 2004.

CASADO SOTO, José Luis: *“Aproximación a la tipología naval cantábrica en la primera mitad del siglo XVI”*. ITSAS MEMORIA. REVISTA DE ESTUDIOS MARÍTIMOS DEL PAÍS VASCO. Ed. Museo Naval de San Sebastián. San Sebastián, 1998.

CASADO SOTO, José Luis: *“Barcos y astilleros, la construcción naval en Cantabria”*. BIBLIOTECA NAVALIA. Ed. Autoridad Portuaria de Santander. Santander, 1993.

CASADO SOTO, José Luis: *“Santander una villa marinera del siglo XVI”*. Ed. Librería Estudio. Santander, 1990.

CONTRERAS ROLDÁN, Onofre: *“Didáctica de la Educación Física”*. Ed. Inde. Barcelona, 1998.

DELGADO NOGUERA, Miguel Ángel: *“Los estilos de enseñanza en la educación Física”*. Ed. ICE Universidad de Granada. Granada, 1991.

FERNANDEZ-CUETO, Francisco y VILLA, Enrique: *“Las regatas de traineras en Cantabria”*. Ed. Cantabria Tradicional y Consejería de Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria. Santander, 2003.

GONZALEZ ECHEGARAY, Rafael: *“Balleneros cántabros”*. Ed. Institución Cultural de Cantabria. Santander, 1978.

LÓPEZ POLIDURA, Jesús: *“Pedreña cien años bogando 1895-1995”*. Ed. Librería Estudio. Santander, 1996.

MADOZ, Pascual: *“Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico de España y sus posesiones de Ultramar”*. Madrid, 1845-1850.

MAZÓN COBO, Víctor: *“Programación de la Educación Física en Primaria”*. Ed. Inde. Barcelona, 2001.

OCAMPO-SUAREZ VALDÉS, Joaquín: *“Traineras, vaporas y motoras: cambio técnico y especialización pesquera en Asturias, 1880-1930”*. Ed. Universidad de Oviedo. Oviedo, 2000.

OJEDA SAN MIGUEL, Ramón: *“Pescadores de Castro Urdiales: precedentes, mundo medieval, grandes pesquerías atlánticas y ballenas”*. ITSAS MEMORIA. REVISTA DE ESTUDIOS MARÍTIMOS DEL PAÍS VASCO. Ed. Museo Naval de San Sebastián. San Sebastián, 2006.

ORTEGA VALCÁRCCEL, José: *“Gentes de mar en Cantabria”*. Ed. Banco Santander y Servicio de Publicaciones Universidad de Cantabria. Santander, 1996.

POO SAN ROMÁN, Julio: *“Las pedreñeras, esas mujeres de la mar”*. REVISTA DE SANTANDER. Ed. Caja de Ahorros de Santander. Santander, 1976.

POZUETA ECHÁVARRI, Julio: *“Santander, el puerto y su historia”*. Ed. Junta del Puerto de Santander/M.O.P.U. Santander, 1985.

PRIETO QUINTANILLA, Alfonso: *“Traineras de Cantabria”*. REVISTA DE SANTANDER. Ed. Caja de Ahorros de Santander. Santander, 1979.

REIZABAL ARRUBARRENA, Gorka: *“Santos Pasajes de remo”*. Ed. Junta del Puerto de Pasajes/M.O.P.U. San Sebastián, 1989.

RENOM PINSACH, Jordi: *“Metodología de enseñanza de la vela”*. Ed. Paidotribo. Barcelona, 2004.

REVUELTA, Ángel y SETIÉN, Adrián: *“Historia contemporánea de Marina de Cudeyo”*. Ed. Asociación Cultural Marina de Cudeyo. Pámanes-Liérganes, 2001.

RIEGO, Bernardo y ALONSO LAZA, Manuela: *“El Espejo Constante. Memoria Fotográfica de Santander y su Puerto”*. BIBLIOTECA NAVALIA VISUAL. Ed. Autoridad Portuaria de Santander. Santander, 1994.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F.: *“Bases para una Didáctica de la Educación Física y el Deporte”*. Ed. Gymnos. Madrid, 1986.

SANCHEZ GONZALEZ, Fermín: *“Navegación de placer y deportes náuticos”*. Ed. Aldus S.A. de Artes Gráficas. Santander-Madrid, 1943.

SAÑEZ REGUART, A.: *“Diccionario histórico de los artes de la pesca nacional, por el Comisario Real de Guerra de Marina”*. Madrid, 1791.

SAN JOSÉ MEDIAVILLA, Ángel: *“La crisis del marisqueo en la bahía de Santander”*. Ed. Centro de Estudios Montañeses. Santander, 2005.

UNSAIN AZPIROZ, José María: *“Stropadak. Carteles de regatas de traineras”*. Ed. Mueso Naval de San Sebastián. San Sebastián, 2005.

INTERNET

Publicaciones digitales

AGUIAR VERA, U.: *“Los deportes acuáticos: El surf en educación Física”*. REVISTA DIGITAL. Buenos Aires, 2008. <http://www.efdeportes.com/>

ARIEL HERREROS, E.: *“La Escuela de Remo”*. REVISTA DIGITAL. Buenos Aires, 1998. <http://www.efdeportes.com/>

CONCEPT2, Indoor Rower. REVISTA DIGITAL. <http://vermontc2.com>

FRANCO SERRANO, E.: *“Propuesta de Unidad didáctica sobre piragüismo”*. REVISTA DIGITAL. Buenos Aires, 2009. <http://www.efdeportes.com/>

GRANDJEAN MIRANDA, Augusto: *“Manual metodológico para escuelas formativas estratégicas de remo”*. Ed. Chiledeportes. Santiago de Chile, 2004. http://www.chiledeportes.gov.cl/pdfs/DEPORTES_REMO.pdf

GRANDJEAN MIRANDA, Augusto: *“Manual de capacitación en iniciación deportiva en remo”*. Ed. Chiledeportes. Santiago de Chile, 2005. http://www.chiledeportes.cl/pdfs/deportes_estrategicos/Remo.pdf

OJEDA SAN MIGUEL, Ramón: *“Embarcaciones de pesca en Castro Urdiales: de las chalupas y pinazas a las lanchas y traineras (1550-1890)”*. Ed. ZAINAK. CUADERNOS DE ANTROPOLOGÍA-ETNOGRAFÍA. 2003. <http://www.cantusantana.org/Documentos%20pdf/pesca.pdf>

RODRIGUEZ LÓPEZ, Juan: *"Historia del deporte"*. Ed. Inde. Barcelona, 2000.
http://books.google.es/books?id=N90-v1YFDq0C&printsec=frontcover&dq=historia+del+deporte&source=bl&ots=WVG2F9pFAz&sig=FeB5eXhbzMdZsmSSa8WCxOlO0ew&hl=es&ei=HguBS6HaEdS54ga3tZ2HBw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=2&ved=0CAkQ6AEwAQ#v=onepage&q=&f=false

MUSEO NAVAL DE SAN SEBASTIÁN, BIBLIOTECA.
<http://um.gipuzkoakultura2.net/publicaciones.php>

Direcciones de interés

<http://--aula2.elmundo.es>
<http://espndeportes.espn.go.com/oly/deportes/summer08/fanguide/sport?sport=ro>
<http://es.wikipedia.org/wiki/remo>
<http://home.online.no/~joeolavl/viking/index.htm>
<http://portal.ayto-santander.es/portalcdis/Index.do>
<http://remarenfalucho.wordpress.com/2007/05/09/introduccion-al-remo-de-banco-fijo/>
<http://www.britishrowing.org>
<http://www.camargenteuil-aviron.fr>
<http://www.cantusantana.org/index.html>
<http://www.educantabria.es>
<http://www.eitb.com/media/animazioa/grafico.asp?idioma=es&id=69638>
<http://espndeportes.espn.go.com/oly/deportes/summer08/fanguide/sport?sport=ro>
<http://www.federemo.org>
<http://www.impulsofijo.com>
<http://www.ligaact.com>
<http://www.masmar.net/esl>
<http://www.parishregister.com/aboutstp.html>
<http://www.pedrena.com>
<http://www.rem-concept2.com/quienes-somos.php>
<http://www.remomadrid.org/remoolimpico/index.html>
<http://www.rowingfriendshistory>
<http://www.sp.beijing2008.cn/sports/rowing>
<http://www.theboatrace.org/aticle/introduction/history>
<http://www.todoremo.com>
<http://www.um.es-univefd-conteni.pdf>
<http://www.worldrowing.com>

ÍNDICE DE IMÁGENES

FOTOGRAFÍAS

FOTOS ALFONSO FERNANDEZ SERNA.

1, 4, 7, 10, 19, 25, 27, 28 y 105.

FOTOS ANTONIA ROQUEÑÍ ROQUEÑÍ.

2, 5, 8, 11, 26, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124 y 306.

FOTOS JUAN CASTANEDO TRUEBA.

3, 6, 9, 12, 16, 17, 21, 22, 39, 40, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 88, 89, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 100, 101, 102, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 135, 150, 151, 154, 155, 213, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 246, 247, 248, 249, 257, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 307, 309, 310, 311, 314, 315, 316 y 317.

FOTOS FRANCISCO ONTAÑÓN. Publicadas en el nº 5 de la Revista de Santander, 1976.

15, 220 y 221.

DIARIO ALERTA.

18 y 137.

Publicadas en la REVISTA CULTURA CONCEPT2.

20 y 182.

FOTOS JOSÉ MARÍA GÓMEZ BEDIA.

23, 24, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 92, 99, 103, 104, 106, 244, 245, 258, 259, 313 y 134.

<http://www.worldrowing.com>

90, 178, 252, 253, 254, 255 y 256.

REVISTA ESCUELA ESPAÑOLA.

136.

DIARIO MONTAÑÉS.

138.

<http://www.grijalvo.com>

140, 141 y 142.

ARCHIVO GENERAL DE SIMANCAS.

143.

COLECCIÓN RAFAEL AGUIRRE FRANCO.

144, 146 y 149.

FOTO JOHN BENJAMIN STONE.

139.

R.5913VC2/1089

***Santander. Vista general de Puerto Chico. 1905-1912*, COLECCIÓN VÍCTOR DEL CAMPO CRUZ, Centro de Documentación de la Imagen de Santander, CDIS, Ayuntamiento de Santander.**

145.

Postal editada por Visitación Poblador (Santander) a principios del s. XX. COLECCIÓN JOSÉ ANTONIO TORCIDA.

147.

COLECCIÓN SAMOT, Santander.

148.

FOTO HILARIO MUÑOZ, *Regatas del Centenario*. COLECCIÓN MUSEO NAVAL DE SAN SEBASTIÁN.

152.

COLECCIÓN SDR PEDREÑA.

153, 209, 250 y 251.

FOTO PEDRO DÍAZ GÓMEZ.

156.

<http://ligadejabegas.files.wordpress.com>

158.

<http://www.everyoneweb.com/veteranosremotorrevieja>

159.

<http://www.rowinghistory.net>

160, 164, 165, 166, 167, 169, 170, 171, 172, 176 y 181.

<http://www.rrm.co.uk>

161 Y 168.

www.cricketfansforum.net

162.

<http://www.todo-olimpiadas.com>

173 y 175.

<http://www.histoire-bateaux-aviron.fr>

174.

http://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Christine_Scheiblich
177.

Publicada en “Santos Pasajes de remo”, 1979, de GORKA REIZABAL ARRUABARRENA.

179.

COLECCIÓN JUAN CASTANEDO.

183, 199, 224, 225, 226, 227 y 228.

R.5810VC2/1028

Dársena de la Ribera, 1887, COLECCIÓN VÍCTOR DEL CAMPO CRUZ, Centro de Documentación de la Imagen de Santander, CDIS, Ayuntamiento de Santander.

184.

<http://home.online.no/~joeolavl/viking/index.htm>

187.

R.8722VC5/1990

Ensenada de San Martín, 1895, COLECCIÓN VÍCTOR DEL CAMPO CRUZ, Centro de Documentación de la Imagen de Santander, CDIS, Ayuntamiento de Santander.

190.

R.2506PH2/1885 y 1886

FOTO PABLO HOJAS LLAMA, *Traineras para nuestras regatas, 14 de junio de 1964*, FONDO PABLO HOJAS LLAMA, Centro de Documentación de la Imagen de Santander, CDIS, Ayuntamiento de Santander.

192 y 193.

Pescadores llegando a puerto, 1910. COLECCIÓN FERMÍN SANCHEZ. Museo Marítimo del Cantábrico, MMC.

195.

R.8424VC4/1810

Pescadores llegando a Molnedo, 1920-1940, COLECCIÓN VÍCTOR DEL CAMPO CRUZ, Centro de Documentación de la Imagen de Santander, CDIS, Ayuntamiento de Santander.

196.

COLECCIÓN GÓMEZ BEDIA.

198.

FOTO JOSÉ ANTONIO DÍEZ CONTRERAS.

200.

Publicadas en “Gentes de Mar en Cantabria”, 1996, de JOSÉ ORTEGA VALCARCEL.

201, 202, 203 y 215.

Rampa de Puerto Chico, 1912. INSTITUT D'ESTUDIS FOTOGRÀFICS DE CATALUNYA.

204.

COLECCIÓN JOAQUÍN AGUILAR DE LA HELGUERA.

205.

Regata de traineras en Santoña, 1923. FOTO LEONCIO (Limpías), COLECCIÓN JOSÉ ANTONIO TORCIDA.

210.

R.8217VC4/1690

FOTO DÁMASO FUERTES. *Santander, Calle de Castelar, 1911-1913*, COLECCIÓN VÍCTOR DEL CAMPO CRUZ, Centro de Documentación de la Imagen de Santander, CDIS, Ayuntamiento de Santander.

214.

Mariscadora de Pedreña, 1880. COLECCIÓN FERNANDO BARREDA. Publicada en la revista de Publicaciones del Instituto de Etnografía y Folklore "Hoyos Saínz", Santander 1972.

218.

FOTOS PABLO HOJAS LLAMA, COLECCIÓN PABLO HOJAS CRUZ. Publicadas en "Gentes de Mar en Cantabria", 1996, de José Ortega Valcárcel.

219 y 222.

FOTO SECUNDINO BEDIA CASTANEDO, COLECCIÓN JUAN CASTANEDO.

223.

R.2509 D. PH2/1895

FOTO PABLO HOJAS LLAMA. *Remeras de Pedreña ponen a punto su embarcación, 1964*, Centro de Documentación de la Imagen de Santander, CDIS, Ayuntamiento de Santander.

229.

R. 3651 D. PH4/19653358

FOTO PABLO HOJAS LLAMA. *Victoria de Pedreña en la tradicional regata de barquías femenina disputada en la Bahía. 30 de junio de 1965*, Centro de Documentación de la Imagen de Santander, CDIS, Ayuntamiento de Santander.

230.

R. 2513 D. PH2/1921

FOTO PABLO HOJAS LLAMA. *Triunfo de la Santín, capitaneada por Claudia Bedia, de Pedreña en la tradicional regata femenina de traineras. 30 de junio de 1964*, Centro de Documentación de la Imagen de Santander, CDIS, Ayuntamiento de Santander.

231.

DIBUJOS, PINTURAS Y GRABADOS.

Dibujos de JOSÉ LUIS REVENTÚN BEDIA.

157, 180, 189, 194 y 211.

<http://www.terrierman.com/historypics.htm>

163.

Dibujos publicados en nº 1 Biblioteca Navalía, “Barcos y Astilleros”. PUERTO DE SANTANDER.

185, 191, 308 y 312.

Dibujos publicados en nº 7 Biblioteca Navalía, “El Real Consulado de Santander y el impulso de las obras públicas”. PUERTO DE SANTANDER.

186.

Grabados publicados en “Diccionario Histórico de las Artes de la Pesca Nacional”, 1791, de ANTONIO SÁÑEZ REGUART.

188, 212 y 217.

Óleo de FERNANDO PÉREZ DEL CAMINO Y POSADILLO, 1885. COLECCIÓN MUSEO BELLAS ARTES, Santander.

197.

Litografía de FIDEL MÚGICA, 1860, COLECCIÓN MUSEO SAN TELMO, San Sebastián.

206.

Cartel publicado en “Gentes de Mar en Cantabria”, 1996, de JOSÉ ORTEGA VALCARCEL.

207.

Cartel Bandera Sotileza, Santander 1980, COLECCIÓN MUSEO VASCO, Bilbao.

208.

Postal de JOSÉ ANTONIO GONZALEZ GÓMEZ “MARNAY”.

216.

AGRADECIMIENTOS

Desde el primer momento en que este trabajo echó a andar, el interés fundamental que ha estado en el ánimo de los autores ha sido y sigue siendo el fomento de la práctica del remo, unido a la divulgación de la tradición cultural asociada a este deporte. Aspecto éste último sobre el que poco o nada se había hecho hasta ahora.

Para llevar a cabo esta labor el Equipo de Formación de la SDR Pedreña decidió poner en marcha una Unidad Didáctica de Remo, en los tres centros de Enseñanza Secundaria de su comarca, más próximos a Pedreña. Ahora bien, este proyecto no podría haber salido adelante únicamente con los medios del Club. Si se ha conseguido implantar ha sido gracias a que ha contado para ello, en primer lugar, con el apoyo decidido y el aval de la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria y de los Ayuntamientos de Marina de Cudeyo, Medio Cudeyo y Meruelo. La confianza de estas instituciones ha sido decisiva para superar todas las limitaciones propias.

Por otro lado, basta conocer el tipo de actividades que se han llevado a cabo, para ver que la lista de reconocimientos ha de ser más amplia, pues han sido muchas otras entidades y personas las que han colaborado con esta iniciativa.

Así, por lo que se refiere a la aplicación práctica del proyecto, éste no podría haberse trasladado a las aulas sin la implicación y el compromiso profesional de los directores y profesores de Educación Física de los IES La Granja de Heras, Ricardo Bernardo de Valdecilla y San Miguel de Meruelo. Si las ocho Juntas Vecinales de Marina de Cudeyo (Pedreña, Elechas, Pontejos, Gajano, Rubayo, Setién, Orejo y Agüero), junto a un grupo de empresarios de la comarca enamorados de este deporte, no se hubieran volcado económicamente con el mismo. Si los socios del Club y de la Peña de Pedreña, no hubieran participado activamente en la organización de todos los actos. Si los remeros de la trainera de este Club no hubieran intervenido en los bautismos de mar de los escolares. Si las cooperativas marisqueras San Pedro y Ambojo, ambas de Pedreña, no hubieran prestado los productos y las herramientas propias del marisqueo. Y, por último, si la empresa Vermont-Concept2, el CR Ciudad de Santander, el CR Amigos de la Maruca y la Escuela de Vela Isla de la Torre, no hubieran prestado su material y equipos técnicos, para las distintas actividades programadas.

Por lo que se refiere a la parte teórica, especialmente en lo relativo a la investigación histórica, hay que decir que este trabajo tiene poco de creación y mucho de síntesis de las obras de algunos de los autores, que con más profundidad han estudiado la cultura marítima de la Cornisa Cantábrica, de la que es hijo el deporte de las traineras, como Rafael Aguirre Franco, José Ortega Valcárcel, Ramón Ojeda San Miguel, Gorka Reizabal Arruabarrena, Rafael González Echegaray, etc. Para dar contenido a unos Anexos que no podían ser amplios, ni demasiado técnicos. Pero si debían ser capaces de aportar nociones básicas sobre los orígenes del remo y sus características fundamentales, a los profesionales de la Educación Física interesados en la aplicación de esta Unidad Didáctica, aunque nunca hubieran practicado este deporte.

Recorriendo este camino ha sido muy triste descubrir que obras señeras sobre esta materia como “El Cantábrico, entre la Vela y el Vapor. Una cultura común”, “Gentes de mar en Cantabria”, “Balleneros Cántabros”, “Santos Pasajes de remo” y otras de las consultadas, no se pueden encontrar en las librerías, ni siquiera en la mayoría de las bibliotecas. Sirva esta tribuna para solicitar a las autoridades competentes su reedición, al menos para que nunca falten de las bibliotecas públicas de la Cornisa Cantábrica, a cuyo legado cultural común tanto han contribuido.

Por último, sería injusto no destacar aquí el gesto de los autores que de forma desinteresada han renunciado a sus derechos sobre la publicación de alguno de los contenidos que aparecen en esta obra, de otro modo ésta no habría podido ver la luz. Ni tampoco el de aquellas otras personas que de forma altruista también atendieron los encargos realizados por el Equipo de Formación de la S.D.R Pedreña para confeccionar alguno de los materiales que conforman este trabajo o alguno de los elementos empleados en las distintas actividades que se han programado.

A TODOS ELLOS NUESTRO MÁS SINCERO AGRADECIMIENTO.



317

La versión definitiva de este trabajo se entregó en la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria para su edición, el día 22 de septiembre de 2010, sesenta y seis días después de que una tripulación de la S.D.R. Pedreña se impusiera en la regata de la Liga San Miguel de traineras, I BANDERA AFAMO.



**GOBIERNO
de
CANTABRIA**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA DE REMO