

**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**

**FRIGORÍFICOS MORRAZO**  
R: REX. 896  
Q-36.040.681

### **SESION 1**

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

### **SESION 2**

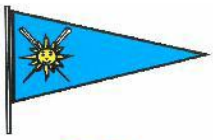
- Aprender a remar en el remoergómetro. Desarrollar la coordinación y la técnica de la remada.

### **SESION 3**

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

### **SESION 4**

- Realizar una visita a las instalaciones del Club de Remo "Vila de Cangas". Programa Xogade "Coñece o meu Club". Programa "Xogando co Remo"
- Realizar una competición lúdico-recreativa. Verificar los conocimientos adquiridos.



**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**  
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
Q-36.040.681

## **SESION 2**

### **OBJETIVOS**

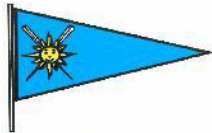
- Aprender a remar.
- Adquirir una buena técnica de remo.
- Distinguir las cuatro fases del ciclo de la palada.

### **CONTENIDOS**

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

### **INFORMACIÓN DE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR**

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



**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**  
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
Q-36.040.681

## **SESION 2**

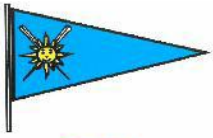
### **EXPLICACIÓN TEÓRICA Y OBJETIVOS DE LA SESIÓN**

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

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

### **DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR.**

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



**C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS**

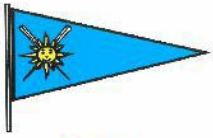
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
Q-36.040.681

## **JUEGOS INICIALES: “La Champa”**

- Se dividirá la clase en dos grupos que se alinearán en dos filas.
- Cada fila o tripulación se sentará con las piernas abiertas. Cada miembro de la tripulación sujetará por los hombros a quien le precede en la fila, con los brazos estirados.
- El profesor dirigirá el ejercicio. A la voz de uno los alumnos se echarán hacia atrás coordinadamente y a la voz de dos, recuperarán la posición inicial con la espalda recta.



- Cada inclinación del tronco (uno) y su correspondiente recuperación de la verticalidad (dos), equivaldrá en este juego a un ciclo completo de la palada.
- Se comenzará a un ritmo lento y se irá aumentando la velocidad.
- El juego es ideal como calentamiento y como entrenamiento de la coordinación.



**C.R.  
VILA  
DE  
CANÇAS**

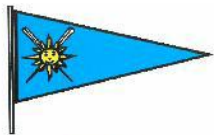
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
Q-36.040.681

## **JUEGOS INICIALES: “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 metros entre si. Salida y meta.
- El juego consiste en que el deportista se sienta sobre el monopatín con las piernas estiradas y lo propulse extendiendo los brazos y apoyando sus manos sobre el suelo, desplazándose como en el remo, de espaldas al sentido de la marcha.
- Dado que ha de mantener las piernas estiradas, podrá balancear su tronco adelante y atrás para favorecer la propulsión del monopatín.



- La prueba puede ser individual o por equipos.



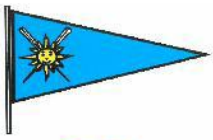
**C.R.  
VILA  
DE  
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
Q-36.040.681

La prueba en equipo es con relevos. Después de salir, cuando el alumn@ A llega a la baliza de meta (cono 2) es relevado por el alumn@ B, que lo estará esperando junto al cono 2, para regresar al principio. Cuando el alumn@ B llega a la baliza de salida (cono 1) será relevado por el alumn@ 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 el menor tiempo. Este ejercicio falcita las sensaciones para entender la mecánica del remo, experimentando sensaciones. Los brazos se convierten en remos y siente como y hacia donde se deslizaría la “embarcación”. La importancia del equilibrio a bordo, etc. Nociones que a veces resultan difíciles de entender a quien no lo ha practicado.



C.R.  
VILA  
DE  
CANÇAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
G-36.040.681

## PRÁCTICA EN EL REMOERGÓMETRO

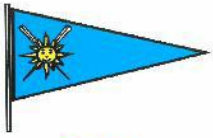
### **Información técnica sobre la actividad a realizar.**

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**.

Gestos técnicos básicos “trucos” para la correcta ejecución de la remada: agarre correcto, sin apretar manos y brazos estirados, agrupamiento rodillas por dentro de los brazos y la posición espalda.



Les explicará las diferencias entre banco fijo (bancada o asiento fijo) y móvil (carro o asiento deslizante)



**C.R.  
VILA  
DE  
CARÇAS**  
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
G-36.040.681

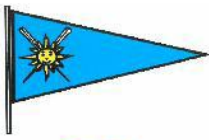
## **SESION 2: Ejercicio 1. “El Murciélago”**

Los miembros de los equipo irán pasando por las espalderas y se colgarán uno de la espaldera de su Trío, con los brazos estirados, permaneciendo en ellas un 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. Esta experiencia les permitirá comprobar que para permanecer colgados no es necesario apretar la barra, ya que solo les produce fatiga muscular.

### **Práctica 1.**

- **Alumn@ A:** Será quien se cuelgue de la espaldera como se ha indicado.
- **Alumn@ B:** Será quien ayude al alumn@ A a colgarse del aparato, esta pendiente de él o ella, para que siga las instrucciones y evitar posibles caídas.
- **Alumn@ 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 alumn@s rotarán en los puestos del Trío cada minuto.



**C.R.  
VILA  
DE  
CANÇAS**  
FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
Q-36.040.681

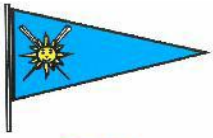
## **SESION 2: Ejercicio 2. “El Entubado”**

Cada alumn@ del trío con dos tubos de cartón en sus brazos, de manera que se impidan la flexión de los codos, intentará remar, sirviéndose del movimiento del tronco y de las piernas. De este modo verificará que solo ello es posible, pues los brazos son meros transmisores de la fuerza ejercida con el tronco y las piernas.

### **Práctica 1.**

- **Alumn@ A:** Será quien intente remar.
- **Alumn@ 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.
- **Alumn@ C:** Contabilizará el número de paladas que consigue realizar en 30 segundos, utilizando el reloj.

Los alumn@s rotarán en los puestos del trío cada 30 segundos.



**C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
G-36.040.681

## **SESION 2: Ejercicio 3. “Remo de Brazos”**

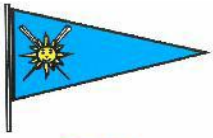
Los alumn@s se ejercitarán sobre el remoergómetro y remarán sirviéndose únicamente de la flexión y extensión de sus brazos, manteniendo sus piernas estiradas y la espalda recta, perpendicular al suelo. De este modo verificarán que remar en esas condiciones es muy difícil y el tempo del ejercicio es muy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



### **Práctica 3**

- **Alumn@ A:** Será quien intente remar como se ha indicado.
- **Alumn@ B:** Ayudará al alumno A a instalarse en el aparato, 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.
- **Alumn@ C:** Contabilizará el número de paladas que consigue realizar en 30 segundos, utilizando el reloj.

Los alumn@s rotarán en los puestos del trío cada 30 segundos.



**C.R.  
VILA  
DE  
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
G-36.040.681

## **SESION 2: Ejercicio 4. “Remo de Tronco y Brazos”**

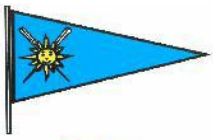
Los alumn@s se ejercitarán sobre el remoergómetro y remarán sirviéndose de los brazos y del movimiento pendular del tronco, manteniendo las piernas estiradas en su máxima extensión. De este modo verificarán que la remada es posible, aunque la coordinación aún no es completa.



### **Práctica 4**

- **Alumn@ A:** Será quien intente remar como se ha indicado.
- **Alumn@ B:** Ayudará al alumno A a instalarse en el aparato, 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.
- **Alumn@ C:** Contabilizará el número de paladas que consigue realizar en 30 segundos, utilizando el reloj.

Los alumn@s rotarán en los puestos del trío cada 30 segundos.



**C.R.  
VILA  
DE  
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
G-36.040.681

## **SESION 2: 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. Se sintonizará el monitor de rendimiento, siguiendo el itinerario: MENU + SELECCIONAR ENTRENO + NUEVO ENTRENO + TIEMPO SIMPLE + 30 SEGUNDOS + CONFORMIDAD.



Los alumn@s se ejercitarán sobre el remoergómetro llevando a cabo el siguiente ejercicio, en el que se describen a detalle cada uno de los movimientos a realizar:



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

**Posición Final**

Piernas estiradas y brazos flexionados.

**RECUPERACIÓN**

Extensión de brazos.

Inclinación del tronco hacia popa hasta 75°.

Deslizamiento y flexión de piernas hasta tibias verticales.

**Posición de ataque**

Brazos estirados y piernas flexionadas (tibias verticales).

**PASADA**

Extensión de piernas.

Balanceo del tronco hacia proa hasta 105°.

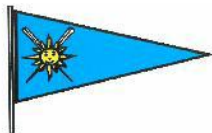
Flexión de brazos llevando la empuñadura hasta el ombligo.

Antebrazo horizontales, muñecas planas y hombros relajados.

**Práctica 5**

- **Alumn@ A:** Será quien intente remar como se ha indicado.
- **Alumn@ B:** Ayudará al alumno A a instalarse en el aparato, 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. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumn@ C:** Contabilizará el número de paladas que consigue realizar en 30 segundos, utilizando el reloj.

Los alumn@s rotarán en los puestos del trío cada 30 segundos.



**C.R.  
VILA  
DE  
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R: REX. 896  
Q-36.040.681

## **SESION 2: Ejercicio 6. “Stop –Posición Final”**

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



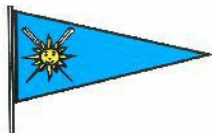
Una vez terminado los alumn@s, se cambiarán las paradas:

- Cada 3 paladas se hará parada en la Posición Final.
- Se hará parada en la Posición Final a la voz del profesor.

### **Práctica 6**

- **Alumn@ A:** Será quien intente remar como se ha indicado: a un ritmo lento empezando por el final.
- **Alumn@ B:** Ayudará al alumno A a instalarse en el aparato, 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.
- **Alumn@ C:** Contabilizará el número de paladas que consigue realizar en 30 segundos, utilizando el reloj.

Los alumn@s rotarán en los puestos del trío cada 30 segundos.



**C.R.  
VILA  
DE  
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO  
R- REX. 896  
Q-36.040.681

## **SESION 2: 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 y los movimientos del cuerpo. No puede haber RECUPERACION sin una buena inspiración, ni una PASADA sin oxígeno para tirar del remo.

El ejercicio consiste en la realización de TRES paladas completas, ejecutando la PASADA más rápida y potente y la RECUPERACIÓN más lenta.

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 + SELECCIONAR ENTRENO + NUEVO ENTRENO + TIEMPO SIMPLE + 1 MINUTO + CONFORMIDAD + CHANGE UNITS).

### **Práctica 7**

- **Alumn@ A:** Sintonizará la pantalla como se ha indicado e intentará remar siguiendo las instrucciones del monitor.
- **Alumn@ B:** Ayudará al alumno A a instalarse en el aparato, 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. Y al término del ejercicio, estará pendiente de que la empuñadura queda correctamente trabada al enganche.
- **Alumn@ C:** Contabilizará el número de paladas que consigue realizar en 30 segundos, utilizando el reloj.

Los alumn@s rotarán en los puestos del trío cada 3 paladas o 2 minuto.