

**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

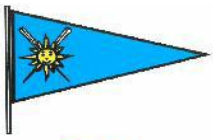
- Aprender a remar en el remoergómetro. Desarrollar la coordinación y la técnica de la remada.

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 3

OBJETIVOS

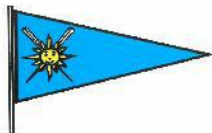
- Conocer el remo en banco fijo.
- Conocer y dominar las distintas fases de la palada.
- Conocer las distintas embarcaciones de banco fijo.

CONTENIDOS PARTE TEÓRICA

- El remo en banco fijo.
- El remoergómetro en posición de banco fijo.
- Clases de embarcaciones de banco fijo: batel, trainerilla y trainera.
- Posibilidades de la practica del remo cerca en Cangas.

INFORMACIÓN TÉCNICA Y OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- En esta sesión se explicarán las características fundamentales de banco fijo.
- Se comenzará la sesión con una explicación pormenorizada de las diferencias entre ambas modalidades. Especialmente en la “inmovilidad” de la bancada, circunstancia que condiciona el gesto técnico que ha de desarrollar el deportista al ejecutar la remada, pues no puede aprovechar la fuerza de las piernas.
- Explicará las variaciones que se han de introducir en la postura del remero cuando trabaja en banco fijo, respecto de las que empleaba en la remada de banco móvil.
- Demostración reposada sobre el ciclo de la palada en banco fijo.



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

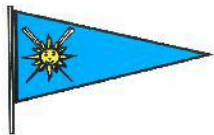
SESION 3

EXPLICACIÓN TEÓRICA Y OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Ejecución movimientos de forma coordinada y fluida de los movimientos propios del ciclo de la palada de remo en banco fijo.
- Conocimiento características que definen al remo de banco fijo.
- Diferenciación entre embarcaciones, remos, etc. de banco fijo.
- Adquisición de vocabulario mariner.
- Conocimiento y disfrute de las posibilidades que ofrece la práctica del remo en general y cerca del domicilio.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR

EJERCICIOS: 1. Remo completo fijo.
2. Tigre y tortuga fijos.
3. ¿Fijo que no ves?



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

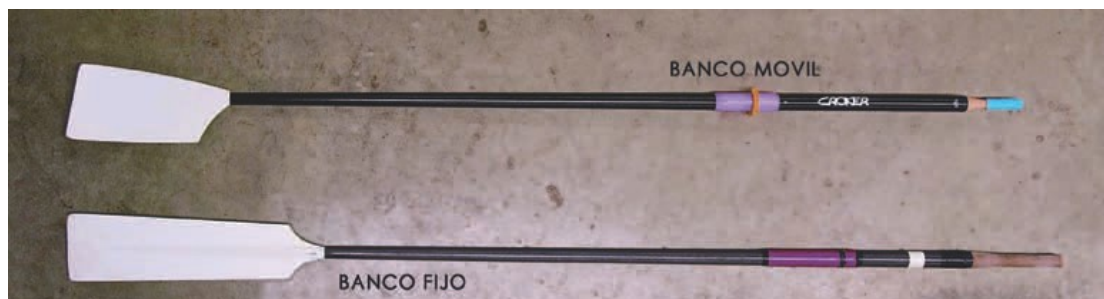
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

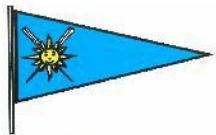
Información técnica sobre la actividad a realizar

- El monitor, al principio de la sesión explicará las diferencias principales entre el banco móvil y el banco fijo. Ver imágenes.



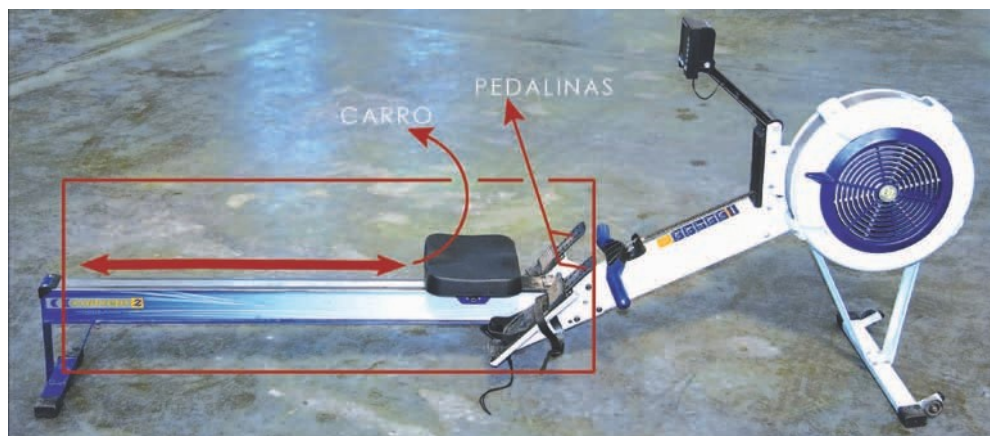
Mostrará dos remos, indicando las partes de cada uno, para compararlos y tocarlos.





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

A continuación se mostrará un ergómetro adaptado a banco fijo.



Modelo D, preparado para banco móvil



Modelo C, preparado para banco fijo



Para que el alumno visualice los cambios de 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 ergómetro deteniéndose en las variaciones que ahí que introducir en los movimientos de algunas partes del cuerpo durante la remada, al no poderse aprovechar de la fuerza de las piernas en el banco fijo, de igual manera que en el banco móvil.

Una vez hechas estas puntualizaciones, iniciará de nuevo la boja ejecutándola esta vez de modo fluido, sin detenciones, aunque siguiendo un ritmo lento, para que se aprecie la distinta velocidad con la que deben afrontar la fase de PASADA y la de RECUPERACION, 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 salud de quien lo practica.

Por último, comentará las inmensas posibilidades que reúne nuestra población para la práctica de este deporte de aire libre en la ría de Vigo: Vila de Cangas, Tirán, Samertolameu, Virxe da Guía, Cesantes, Chapela, Náutico de Vigo, Coruxo. No obstante con el remoergómetro se puede practicar este deporte, sin importar la climatología, ni el lugar donde se quiera practicar.



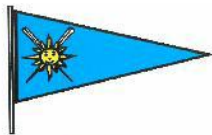
EJERCICIOS ENCAMINADOS AL APRENDIZAJE DE LAS DISTINTAS FASES DEL CICLO DE LA PALADA DEL REMO EN BANCO FIJO.

Se dividirán los grupos en función de los ergómetros disponibles.

Se comenzará con un ejercicio de “remo completo” que al remero le servirá para asimilar los cambios que debe introducir en el ciclo de la palada que ya conoce (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 la remada del remo tradicional, de varias formas:

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



**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

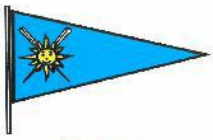
- Con un balanceo más amplio del cuerpo (tanto a proa en la PASADA, como a popa, en la RECUPERACIÓN) para permitir un mayor aprovechamiento de la fuerza que desarrollo en tronco.
- Cada ejercicio irá precedido de una demostración práctica del monitor, ejecutando el ciclo completo, a ritmo lento, deteniéndose en cada una de las fases. Al comenzar hará énfasis en la necesidad de “apoyarse” correctamente en la bancada, para ir explicando después las modificaciones que procedan en cada fase de la palada.



Modelo D, preparado para banco móvil



Modelo C, preparado para banco fijo



**C.R.
VILA
DE
CAÑAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

EJERCICIO 1 “Remo Completo Fijo”. Toma de contacto

Los alumn@s se ejercitarán sobre el remoergómetro llevando a cabo el ejercicio, en el que se describen con detalle los movimientos:

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 los pasos:

1. Posición de Ataque

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



2. PASADA

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



3. Posición Final

- Brazos flexionados.
- Tronco inclinado a proa hasta los 120°
- Piernas estiradas



4. RECUPERACIÓN

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



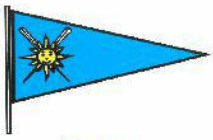
5. Posición de ataque



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, por ello 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 alumnos es capaz de ejecutar la PASADA más rápida y potente y la RECUPERACIÓN más lenta.
- El ejercicio se hará colocando la palanca de resistencia del ventilador al nivel medio.
- El deportista ha de saber a estas alturas controlar el ritmo de ejecución de cada fase de palada. Pues dispondrá 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 y el tiempo que dedicó a la RECUPERACIÓN, comprobando lo que tarda en realizar el ejercicio. Cuanto más tiempo sobre el minuto establecido, menor tiempo habrá dedicado a la RECUPERACIÓN.
- El mejor resultado será que reúna el número de vatios más alto y la duración del ejercicio más próxima al tope de tiempo permitido (1 minuto).
- Con este ejercicio podrán compararse los resultados obtenidos con los componentes del grupo y el resto de la clase.



**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

EJERCICIO 3. “¿Fijo que no ves?”

- Para hacer este ejercicio será necesario que el alumno que 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 palada esperará en aquella hasta que, un compañero le dé la salida para la salida 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 del ventilador se colocará en el nivel medio.
- Después del periodo de ensayo sin ayuda externa, remarará 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 compañeros podrán corregir sus defectos técnicos. Con este ejercicio se pretende que el alumn@ asimile los movimientos que componen el ciclo completo de la palada en banco fijo e interiorice las sensaciones la nueva técnica le produzca.