

**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

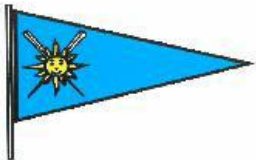
SESION 4

OBJETIVOS

- Conocer las instalaciones deportivas de remo.
- Poner en práctica los conocimientos adquiridos.
- Evaluación conocimientos adquiridos.

CONTENIDOS

- El hangar: clases de embarcaciones.
- El foso: técnica de remo.
- Bautismo de mar: embarcar en trainera.
- Competición lúdico recreativa.



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
G-36.040.681

SESION 4

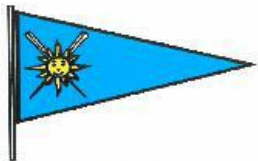
EXPLICACIÓN TEÓRICA Y OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- El foso: ventajas utilización de esta instalación, para el aprendizaje de la técnica del remo.
- La Trainera: ejercicios de equilibrio, gesto técnico, maniobras y ensayos de velocidad y ritmo de palada.
- El remoergómetro: verificar conocimientos adquiridos.
- Evaluar el nivel de conocimientos adquiridos durante la Unidad Didáctica.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- Con esta actividad se pretende dar a conocer el deporte de remo y poner en práctica los conocimientos adquiridos por los alumnos, mediante la visita a las instalaciones del club de remo y la realización de los distintos talleres.

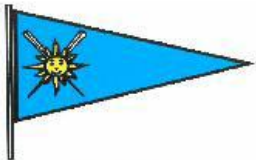
- EJERCICIOS:**
1. Remamos en el foso.
 2. Embarcamos en trainera.
 3. Competición remoergómetro.
 4. Exámen teórico.



C.R.
VILA
DE
CANÇES

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
G-36.040.681



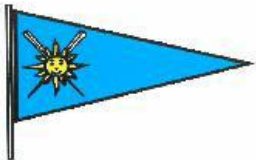


**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681

EL HANGAR: EMBARCACIONES Y REMOS



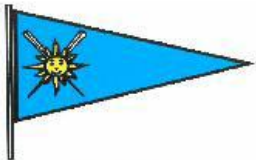


**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

EL GIMNASIO: CALENTAMIENTO



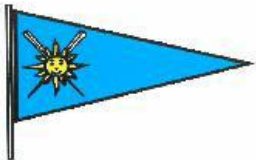


**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681

EL ERGÓMETRO: PRUEBA FÍSICA



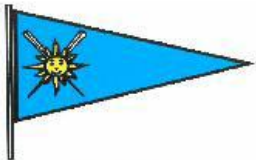


C.R.
VILA
DE
CANGAS

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681

EL FOSO: TÉCNICA DE PALADA



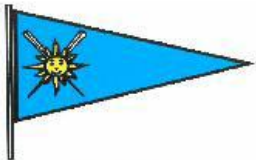


**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681

LA TRAINERA: BAUTISMO DE REMO



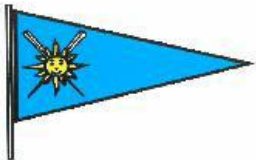


**C.R.
VILA
DE
CANÇES**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
G-36.040.681

SALA DE ACTOS: PRESENTACIÓN AUDIOVISUAL



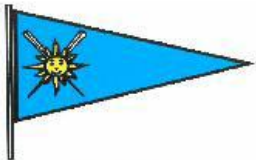


**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
Nº REX. 896
G-36.040.681

FOTO DE DESPEDIDA





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

SESION 4

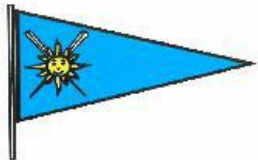
EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS

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 de remo.
- Clases de embarcaciones.
- Partes de un barco.
- Vocabulario específico.

INFORMACIÓN SOBRE LA ACTIVIDAD A DESARROLLAR

- Con esta prueba se pretende evaluar el nivel de los conocimientos adquiridos por los alumnos durante la UDR. Constará de dos partes: una teórica y otra práctica, que se basará en los resultados del test de ergómetro. 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 en el trabajo diario en su equipo y en la clase durante toda la UDR, incluida la visita a las instalaciones del club de remo.
- 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 le entregará a todo el alumnado un cuestionario en el que anónimamente y con carácter voluntario, podrán valorar personalmente los aspectos fundamentales de la UDR (los materiales entregados, la labor de los monitores, lo que más y menos les ha gustado, etc.) con el objetivo de ir perfeccionando la UDR.



**C.R.
VILA
DE
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R- REX. 896
Q-36.040.681

SESION 4

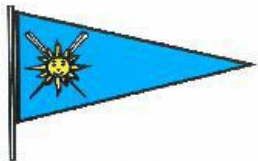
PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

Exámen teórico sobre el remo (preguntas tipo)

1. ¿Qué dos modalidades de remo existen?
2. ¿Las traineras a cual pertenecen?
3. ¿Cuáles son los tres barcos de remo en banco fijo?
4. ¿Cuántos remeros lleva un batel?
5. Escribe dos diferencias entre una trainera y una trainerilla.
6. ¿En qué consiste la posición final de una palada?
7. ¿En qué 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 para donde miran los remeros de una embarcación, ¿para la popa o para la proa?
11. ¿En qué parte de la embarcación va el patrón, en la popa o en la proa?
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 qué fase de palada va el remo dentro del agua?
16. ¿Qué es la eslora de una embarcación?
17. ¿Qué nombre reciben los giros de una embarcación de banco fijo?

Exámen práctico sobre el remo (actividades tipo)

- Test remoergómetro, prueba clasificatoria III Remo Indoor Escolar.
- El Foso, el ciclo de la palada y el Bautismo de remo, técnica de remo.



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

SESION 4

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN PERSONAL

Como ya sabéis, por primera vez se está experimentando la introducción del remo como nuevo deporte en el instituto. Es un proyecto del Club de Remo “Vila de Cangas”, avalado por Deporte Escolar dentro del Programa Xogando co Remo de la Xunta de Galicia.

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

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

1. ¿Cuál es tu sexo? Masculino, femenino.
2. ¿Conocías el deporte del remo antes de participar en esta Unidad Didáctica? Si, no.
3. ¿Habías practicado remo con anterioridad? Si, no.
4. ¿Te parece interesante la introducción del Remo en el Instituto? Mucho, bastante, poco, nada.
5. ¿Qué te han parecido los medios que hemos empleado para la parte teórica? Muy buenos, buenos, regulares, malos.
6. ¿Qué te han parecido los medios que hemos empleado para la parte práctica? Muy buenos, buenos, regulares, malos.