

COÑECE O REMO COMO DEPORTE

1. CONTEXTUALIZACIÓN DA ACTIVIDADE

Esta actividade busca darlles continuidade ás actividades de promoción ou captación e pretende achegarlles o deporte do remo aos escolares durante a tempada.

2. ÁMBITO XEOGRÁFICO

Cangas do Morrazo

3. TEMPORIZACIÓN

A actividade desenvólvese en dous ou tres días por semana a partir das 18:00 h, incluíndo algún sábado a partir das 10:30 h. As actividades desenvolveranse durante 1,5 ou 2 horas por día de convocatoria.

4. OBXECTIVOS XERAIS

- Coñecer o deporte do remo e as súas posibilidades de aprendizaxe e práctica.
- Mellorar a riqueza motriz e control das habilidades específicas.
- Desenvolver a súa coordinación.
- Profundar no sentido do equilibrio.
- Lograr unha autonomía no control e na navegación da embarcación.
- Experimentar as diferentes funcións, patrón, remeiro.
- Inicialse no dominio do xesto técnico da remada.
- Desenvolverse no medio acuático con seguridade e autonomía.
- Achegarse á realidade que rodea o mundo do remo.

5. CONTIDOS

- Desenvolver a condición física e interactuar co medio natural.
- Coñecementos teóricos; apuntamentos sobre o regulamento de competición.
- Coñecer elementos materiais, os remos e as embarcacións (tolete, estrobo, chumaceira, puntal, quilla, cairel).
- Coñecer o quecemento específico para remar.
- Coñecer as fases da pada.
- Coñecer o xesto técnico, os elementos e o desenvolvemento.

6. ESTRUTURA

Localización:

Nave de Deportes Náuticos do porto deportivo do Cello de Cangas do Morrazo.

Programa:

- 18:00 h: chegada á Nave de Deportes Náuticos. Recepción de todos os participantes, charla de benvida e explicación detallada das actividades e das rutinas.
- 18:15 h: incorporación ao equipo de formación e aprendizaxe de remo en función de idade.
- 20:00 h: finalización da actividade.

7. INSCRICIÓN E INFORMACIÓN

Custo:

Contactar cos organizadores

Organizadores:

Club de Remo "Vila de Cangas" – Nave de Deportes Náuticos (peirao) – Cangas do Morrazo

Contacto:

Contacto.- Iván García González

Enderezo electrónico: crviladecangas@hotmail.com

Teléfono de contacto: 676 031 596

8. COBERTURAS

A Secretaría Xeral para o Deporte colabora neste proxecto co Seguro 6-16 de Xogade, facilitando a todos os deportistas entre 6 e 16 anos o seguro de accidentes asociado á licenza federativa.

9. PRAZAS

- Prazas por grupo, en función categoría e dispoñibilidade.