

COÑECES O REMO?

1. CONTEXTUALIZACIÓN DA ACTIVIDADE

Este proxecto é o resultado da iniciativa de docentes e técnicos deportivos, por incluír no currículo de educación física unha forma innovadora de achegalos aos seus contidos principais a través da práctica dun deporte tradicional, o remo, na modalidade de banco fixo. A embarcación a remo forma parte da nosa historia.

2. ÁMBITO XEOGRÁFICO

Dirixida a nenos dentro do ámbito de Xogade, no concello de Cangas do Morrazo.

3. TEMPORIZACIÓN

Febreiro, marzo e abril. 4 sesións por grupo.

4. OBXECTIVOS XERAIS

- Aprender a remar en remoergómetro.
- Profundar no coñecemento do remo, en banco fixo.

5. CONTIDOS DA ACTIVIDADE.

- A aprendizaxe do remo: o remoergómetro, as súas características.
- Técnica básica, o ciclo da pada.

6. ESTRUCTURA

- Días previos (charla a través do profesorado e información da actividade).
- Lugar: centro escolar e nas instalacións náuticas do Club Vila de Cangas.
- Sesións: 4 sesións no horario lectivo da materia de educación física.

1. Coñecer o deporte de remo e as súas posibilidades. Coñecer o remoergómetro, as súas partes e funcións.
2. Aprender a remar en remoergómetro. Coordinación e técnica de remo.
3. Coñecer e practicar remo en banco fixo. Coordinación e técnica de remo.

4. Visita e actividades nas instalacións de remo. Realizar competicións lúdico-recreativas. Verificar os coñecementos adquiridos.

· Días posteriores: valoración da enquisa completada polos alumnos e memoria da actividade.

7. CRITERIOS DE SELECCIÓN GRUPOS

Este programa está orientado, principalmente, a 1º da ESO, pero pode adaptarse a grupos desde 4º de EP ata 2º da ESO. En grupos de, aproximadamente, 24-30 alumnos.

8. INSCRIPCIÓNS E INFORMACIÓN

Club de Remo "Vila de Cangas".

Persoa de contacto: Iván García González.

Teléfono: 676 031 596

Enderezo electrónico: crviladecangas@hotmail.com