

# MEMORIA PROYECTO “TAMARIT AL MAR”

FECHA DEL PROYECTO: 18/07/2017

LUGAR: Instalaciones Club Náutico Santa Pola

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 16

INSTRUCTORES: Sergio García Fuentes, Daniel Reinoso Carrillo y Ana Belén Sempere Sempere

## SESIÓN

- Se realizó una presentación inicial y se les mostró las instalaciones del Club así como los diferentes tipos de embarcaciones de remo (09.15-09.45h)
- Se les dividió en dos grupos. Uno de ellos se familiarizaba con la embarcación de falucho mientras que el otro grupo lo hacía con el remoergómetro. Explicando en ambos la técnica así como las diferentes partes de la embarcación, como montar y desmontar el remo, etc. Y posteriormente, se intercambiaban los grupos para que ambos probasen ambas cosas. (09.45-10.45h)
- Posteriormente, se realizaron 4 equipos formados de 4 personas, y realizaron una pequeña competición (1400m) en remoergómetro por equipos, cuyo propósito era, por una lado fomentar el sentimiento de trabajo en equipo, cooperación, integración en un grupo,... y por otro, que pudiesen practicar con el remo indoor antes de salir a mar abierto (10.45-11.15h)
- Después de la competición de remo indoor realizaron se hizo una pausa de 30', para que pudiesen almorzar (11.15-11.45).
- Se realizaron salidas a puerto con un falucho, acompañados de la neumática de seguridad. Primero salió un grupo y posteriormente otro, mientras los otros esperaban en tierra (11.45-13.00). En las salidas al agua se incidía en el ritmo del equipo, en que todos fuesen al mismo compás y sintiesen que juntos el barco avanzaba, sentimiento de equipo y cooperación.
- Para finalizar, se realizó una pequeña gymcana (13.00-13.30)

### *Explicación gymcana*

Se formaron 4 grupos con 4 personas. El objetivo era encontrar un objeto a través de una pista, la cual se daba si se realizaba una prueba correctamente. Cada prueba la realizaba un miembro del equipo, éste se tenía que tapar los ojos y los demás miembros del equipo guiarle para que pudiese realizar la prueba correctamente y así

poder llegar a la pista. Había cuatro pruebas distintas, cada una realizada por los diferentes miembros del equipo, que conducían cada uno a una pista, y este a un objeto. Por tanto, cada equipo tenía que tener los cuatro objetos (dos estrobos y dos remos).

- Y por último, se realizó un almuerzo como clausura final de la actividad. (13.30-14.00)

### ***Incidencias***

La salida al mar estaba planificada con dos faluchos, pero cuando se realizó la primera toma de contacto y familiarización, a algunos de ellos les dio respeto la embarcación y el mar. Por ello, cuando tocó la salida al puerto, únicamente eran 11 personas, y por ello, se tuvieron que realizar dos turnos para un mismo falucho.

## DIFUSIÓN

Cartel informativo de la jornada "Tamarit al Mar"



Martes 18 de Julio

# JORNADA DE REMO

con los miembros de la ASOCIACIÓN TAMARIT

de 9 a 14h.



Enlaces de difusión

- <https://www.facebook.com/RemoclubNauticoSantaPola/>
- <https://www.facebook.com/cnauticosantapola/>