

MEMORIA PROYECTO “REMANDO HACIA EL CAMBIO” OBRA SOCIAL LA CAIXA PARA FUNDACIÓN NORAY- PROYECTO HOMBRE ALICANTE

FECHAS DE LAS 3 SESIONES DEL PROYECTO: 26/10/2017 – 31/10/2017 – 8/11/2017

LUGAR: Instalaciones Club Náutico Santa Pola

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 16 en cada sesión

INSTRUCTORES: Sergio García Fuentes, Daniel Reinoso Carrillo, Dario Martínez Vidal y Adrián Navarro Vidal (en cada sesión trabajan 3 instructores)

SESIONES

El proyecto se realizó en 3 sesiones, cada una de ellas con grupos diferentes. A continuación se describe como fue el funcionamiento de las mismas, siendo las 3 iguales.

- Se realizó una presentación inicial y se les mostró las instalaciones del Club así como los diferentes tipos de embarcaciones de remo. Diferenciando entre remo en banco móvil y banco fijo (10-10:30h)
- A continuación, con todo el grupo, se hace una introducción al remo en banco móvil a través de los remoergómetros. Primero se les explica la técnica básica para que posteriormente prueben ellos mismos bajo la supervisión de los instructores. Una vez se familiarizan con el remo de una forma segura en tierra, se dividen en 4 grupos formados por 4 personas y realizan una competición (2.000 metros) por equipos (10:30-11:30h)
- Después de la competición de remo indoor se hizo una pausa de 30', para que pudiesen almorzar (11:30-12h)
- Por último, se les dividió en dos grupos de 8 personas para realizar las salidas con el falucho (remo en banco fijo). Explicando en ambos la técnica así como las diferentes partes de la embarcación, como montar y desmontar el remo, etc. Las salidas al agua

con los faluchos van acompañadas de un instructor en cada embarcación más una neumática de seguridad (12-13h)

- El objetivo de cada sesión realizada era, a parte de dar a conocer el deporte del remo, fomentar el sentimiento de trabajo en equipo, cooperación e integración en un grupo.