

# MEMORIA PROYECTO “RÉMATE UN RESPIRO”

## OBRA SOCIAL LA CAIXA PARA LA ASOCIACIÓN ANOA ELX

FECHA EJECUCIÓN DEL PROYECTO: 27/01/2018

LUGAR: Instalaciones Club Náutico Santa Pola

NÚMERO DE PARTICIPANTES: 19

INSTRUCTORES: Sergio García Fuentes, Daniel Reinoso Carrillo y Adrián Navarro Vidal

### SESION

El proyecto “RÉMATE UN RESPIRO”, consistió en la realización de una jornada/bautismo de remo para las madres, cuidadoras y voluntarias de la asociación de familiares con personas discapacitadas psíquicas de Elche, ANOA ELX

A continuación se describe como fue el funcionamiento de la jornada:

- 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 ellas mismas bajo la supervisión de los instructores. Una vez se familiarizan con el remo de una forma segura en tierra, se dividen en 4 grupos y realizan una competición (1.500 metros) por equipos (10:30-11:30h)
- Posteriormente, se les dividió en dos grupos 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 (11:30-12:30h)

- Por último, se hizo entrega a cada participante de un diploma acreditando la buena labor realizada en la jornada/bautismo de remo. Acabando con un almuerzo-despedida (12:30-13h)
- El objetivo del proyecto era: promocionar la práctica del remo y sus beneficios físicos, psíquicos y sociales; implementar una jornada de contacto inicial al deporte del remo; promover el aprendizaje cooperativo y la transmisión de valores propios del deporte en equipo y del remo en particular; ofrecer una actividad de autocuidado y descanso activo; y dar a conocer el remo-salud como opción deportiva, social y de respiro para las mujeres de la asociación.

