



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

INTRODUCCIÓN

Con esta acción la S.D.R. Pedreña pretende dar a conocer y difundir el remo entre los jóvenes de Cantabria, para que el conocimiento y la práctica de este deporte pasen a formar parte de su bagaje cultural, con la importante aportación de valores positivos que ello les puede suponer, en su camino hacia la madurez.

La iniciación en la práctica de este deporte tradicional de Cantabria, es un objetivo saludable en si mismo, pero queremos que sea también el vehículo a través del cual los jóvenes de nuestra región, especialmente los radicados en las comarcas costeras, descubran y sientan como suya una parte de nuestra cultura que no debe desaparecer.

De este modo queremos contribuir a un mejor conocimiento de la historia contemporánea regional, pero no la historia de sus hombres ilustres, sino la del devenir colectivo de sus gentes, por lo general humildes, la de sus formas de vida, usos y costumbres, que son los que han hecho posible la pervivencia de este deporte, tan arraigado entre una parte importante de los cántabros, pero tan desconocido a la vez para muchos otros.

Esta iniciativa aunque parte de una entidad deportiva como la nuestra, tiene un marcado carácter educativo, con unos contenidos claramente transversales, que están, además, enraizados en la población y en el entorno físico. Por lo que nos pareció que su éxito o su fracaso pasaban por su experimentación dentro del sistema educativo. Eligiendo el nivel más adecuado para que dichas enseñanzas sean asimiladas por el alumnado. Pero apostando fuerte también porque esta vía de iniciación al remo, pueda ser fuente de futuros deportistas, que un día defiendan los colores de alguno de los clubes de Cantabria, o, mejor aún, de la selección española de remo.

Por todo ello y con la única experiencia de conocer los trabajos publicados sobre otros deportes, pues no encontramos en nuestro país precedente alguno sobre el remo en la enseñanza normalizada; en el año 2007 comenzamos a elaborar la primera Unidad Didáctica sobre este deporte, incardinada en el currículo de la asignatura de Educación Física en la Enseñanza Secundaria Obligatoria (E.S.O.), conforme dispone el Decreto 57/2007 del Gobierno de Cantabria, donde se alude al "Conocimiento y práctica de los juegos y deportes tradicionales de nuestra región".

Viniendo de nosotros, el lugar elegido para implantar este proyecto no podía ser otro que Trasmiera, nuestra comarca natural, concretamente en los dos Institutos de E.S.O. más próximos a Pedreña (La Granja, en Heras y Ricardo Bernardo, en Valdecilla). Gracias a ello se ha establecido una relación estrecha entre ambos centros y la S.D.R Pedreña (lo cual ya es un logro en si mismo), que ha permitido a nuestro Club aportarles los recursos humanos y materiales necesarios para desempeñar dicha tarea. Del resultado positivo de esta relación y de sus frutos dependerá que la experiencia pueda después extrapolarse a otras zonas de nuestra Comunidad, de la mano de la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

QUIENES SOMOS

El Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña se constituye a finales del año 2007, al amparo de la nueva Junta Directiva del club, presidida por CALIXTO PRESMANES RUIZ, a propuesta de varios socios, que son quienes lo forman:

VÍCTOR MAZÓN COBO.
MIGUEL ANGEL CARRILES BEDIA.
JUAN CASTANEDO TRUEBA.
JOSÉ MARÍA GÓMEZ BEDIA.

Dos han sido los factores fundamentales que han llevado a su creación: la caída continuada en los últimos años del número de incorporaciones de deportistas jóvenes a las secciones inferiores de la S.D.R. Pedreña, motivada por la desproporcionada competencia de otros deportes con mayor apoyo mediático. Y la necesidad de velar por el patrimonio histórico y cultural del club, que en un pueblo tan joven como el nuestro es casi el único existente.

Su función principal, por tanto, es la de ampliar la base social del club, siguiendo para ello dos vías: por un lado, mediante la captación de jóvenes deportistas, socios y simpatizantes. Y por otro, intentando recuperar y catalogar su patrimonio histórico, para la conservación y divulgación del mismo, a todos aquellos que muestren interés por conocerlo.

ACTUACIONES PREVIAS

Para llevar a cabo el primer cometido, en lo referido a los jóvenes deportistas, después de analizar la situación y ver los procedimientos seguidos habitualmente por otros clubes de remo, llegamos a la conclusión de que nuestros propósitos no podían llevarse a cabo siguiendo el modelo convencional de escuelas de remo, pues los conocimientos que se imparten en ellas están enfocados por lo general, únicamente, hacia la consecución de resultados deportivos. Nuestro objetivo era otro, pues no sólo pretendíamos enseñar a los jóvenes a remar y a disfrutar haciendo deporte en el medio natural, sino además, queríamos contarles el por qué del sentimiento especial que este deporte provoca en nuestra gente, explicándoles cual era el contexto general y local en el que se sitúan los orígenes del remo, las circunstancias que hicieron posible que su práctica deportiva prendiera en nuestros antepasados y los valores humanos que éstos nos han transmitido gracias al remo, que son santo y seña de nuestro Club.

Por otro lado, teníamos el desafío de intentar romper con esa vieja asociación de ideas, que tanto daño hace, según la cual el remo está unido a la humedad, el frío y la intemperie. Pues, actualmente, gracias al desarrollo alcanzado por la tecnología y la ciencia deportivas, ese planteamiento está completamente superado. Hoy en día, el escenario en el que vaya a practicarse nuestro deporte, a diferencia de otros, queda a la elección del deportista: en plena naturaleza o en la habitación más confortable de su casa, en cualquier lugar y época del año. Y lo que es mejor, remando se puede disfrutar durante toda la vida.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

Por ello consideramos que el instrumento más adecuado para intentar alcanzar nuestros objetivos era poner en marcha una Unidad Didáctica de Remo (U.D.R.), en la que dar a conocer este deporte y todo lo que le rodea. Pero para hacer bien ese camino no debíamos recorrerlo solos, sino buscando la implicación de otros colectivos. Y en este sentido, el primer paso que dimos en los trabajos previos a su elaboración, fue solicitar la ayuda institucional de los municipios de Marina y Medio Cudeyo.

Una vez conseguida ésta, sus Alcaldes: SEVERIANO BALLESTEROS LAVÍN y JUAN JOSÉ PEROJO CAGIGAS, respectivamente, puestos al habla con los directores de los I.E.S. "La Granja", de Heras y "Ricardo Bernardo", de Valdecilla, centros de referencia académica para nuestros jóvenes; convocaron en éste último, la primera reunión conjunta de los departamentos de Educación Física de los dos institutos con el Equipo de Formación del club, que se celebró el 25 de junio de 2008. En ella se presentó el proyecto, que fue bien acogido, y consiguió el compromiso de todos los asistentes de participar en la redacción del borrador de la U.D.R. A esta primera reunión siguieron otras y dicho trabajo quedó concluido a finales del verano del mismo año.

En los primeros días de septiembre tuvo lugar la presentación del borrador del proyecto de U.D.R. en la Consejería de Educación, a su titular, ROSA EVA DÍAZ TEZANOS y al Director de Educación RAMÓN RUIZ RUIZ; que concluyó con el visto bueno de ambos. Fruto de esta cita fue el establecimiento de un Convenio de Colaboración entre dicha Consejería y la S.D.R. Pedreña, por el cual las dos entidades se comprometían a poner en marcha la primera Unidad Didáctica de Remo, con carácter "experimental" (U.D.E.R.), en los dos centros mencionados. Con el propósito futuro de poder extender la experiencia a todos aquellos I.E.S. de Cantabria que mostrasen interés por conocer este deporte.

Contenido de dicho convenio a grosso modo:

Obligaciones de la Consejería de Educación:

- Inclusión en el currículo escolar de los I.E.S. La Granja de Heras y Ricardo Bernardo de Valdecilla, de la U.D.E.R.
- Habilitación a los monitores de la S.D.R. Pedreña para intervenir en las clases de E.F., como apoyo de los profesores de esta asignatura.
- Asunción del coste del transporte, seguros, etc. del alumnado en las actividades complementarias.
- Dotación a cada centro de un aparato remoergómetro.
- Edición y publicación de la Unidad Didáctica de Remo, para su distribución a los I.E.S. de Cantabria interesados en el conocimiento de este deporte.

Obligaciones para la S.D.R. Pedreña:



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

- Elaboración a través de su Equipo de Formación, en colaboración con los departamentos de E.F. de ambos centros, de la Unidad Didáctica de Remo.
- Apoyo al profesorado de E.F. en clase con un técnico o monitor de remo.
- Puesta a disposición de cada I.E.S. del equipamiento deportivo necesario (remoergómetros) para la puesta en marcha del proyecto, en fechas a convenir.
- Organización del bautismo de mar.
- Puesta a disposición de las instalaciones del club para la visita de los alumnos, con motivo del Bautismo de Mar, en fecha a convenir.
- Organización de la competición entre los dos centros.

En paralelo a estas actuaciones, buscando financiación económica a nuestro proyecto, se llevaron a cabo numerosas visitas a industriales de la comarca, a los que se reunió en la sede social del Club, en Pedreña, y se les explicó la unidad U.D.E.R. y nuestros objetivos. En esta reunión conseguimos 20 pequeños patrocinadores, que cubrieron nuestro presupuesto para impartir la unidad didáctica y las dos actividades complementarias que teníamos previsto realizar: el Bautismo de Mar y la competición entre ambos Institutos.

Otra de las colaboraciones que solicitamos y obtuvimos fue la realizada a la Peña d'Pedreña, asociación de aficionados al remo de este pueblo, cuyos socios y socias participaron directamente en las actividades complementarias de la U.D.E.R. Sin su ayuda éstas no podrían haberse efectuado.

El proyecto consta de varias sesiones a desarrollar en los I.E.S. (teóricas en el aula y prácticas en el gimnasio escolar). Y se puso en marcha en el I.E.S. La Granja, en la segunda quincena de octubre y en el Ricardo Bernardo en la segunda de noviembre. Obteniendo resultados muy satisfactorios entre los alumnos y alumnas de los cursos 2º y 4º de E.S.O. de los dos centros, en los que se implantó. Habida cuenta de las opiniones que ellos nos manifestaron en los cuestionarios de valoración personal que, voluntaria y anónimamente, rellenaron al término de la experiencia en el Instituto.

La U.D.R. se complementa con dos actividades: el Bautismo de Mar y la competición intercentros, que tuvieron lugar en las instalaciones de la S.D.R. Pedreña y en el pabellón deportivo "Mies de Corro" de Valdecilla, respectivamente.

UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO (U.D.E.R.).

Está compuesta por una serie de sesiones, donde se han analizado cada uno de los elementos curriculares que marca el sistema educativo: competencias



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

básicas, objetivos, contenidos, orientaciones metodológicas, actividades de enseñanza-aprendizaje y evaluación.

Esta U.D.E.R. está planteada para ser desarrollada con alumnado de Segundo Curso de Secundaria, si bien puede ser modificada en los aspectos necesarios para ser aplicada en cualquier otro nivel de Secundaria.

Su planteamiento inicial tiene en cuenta unos condicionantes previos, que influyen en su desarrollo y que son propios de cada centro en el que se vaya a implantar. No obstante, creemos que puede ser llevada a la práctica en cualquier Instituto de Enseñanza Secundaria (I.E.S.) de Cantabria, como lo ha sido en los de Heras y Valdecilla, aplicando la corrección correspondiente, específica de cada centro.

Los principales condicionantes que hemos encontrado en el caso que nos ocupa, que podrían ser comunes a otros institutos, son:

Desde el lado negativo:

- La inexistencia de experiencias previas en la impartición de este deporte en los I.E.S.
- La carencia de material deportivo en los centros.

Desde el lado positivo (en nuestro caso):

- La proximidad de los centros a las instalaciones de la S.D.R. Pedreña.
- La decisión de la S.D.R. Pedreña de poner sus recursos personales y materiales, así como sus instalaciones, a disposición de ambos centros.

Objetivos.

Con la consecución de estos objetivos de etapa se pretende contribuir al desarrollo de las capacidades de comunicación, pensamiento lógico y conocimiento del entorno social y natural del alumnado. Han de ser entendidos de un modo flexible y adaptado a las características del entorno y de los alumnos y alumnas.

Objetivos de la U.D.E.R.:

- Conocer la historia del remo.
- Profundizar en el conocimiento del remo, en banco fijo y en banco móvil.
- Conocer el vocabulario específico marinero.
- Conocer y practicar en el remoergómetro.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

- Relacionar la actividad física, la salud y el medio natural.
- Desarrollar conductas de respeto al medio ambiente.
- Aprender a valorar los riesgos de la actividad en el medio natural.
- Participar y comprometerse en todos los aspectos de preparación de la actividad.

Contenidos.

El Real Decreto 1467/2007 prescribe para el desarrollo de los contenidos curriculares del área de Educación Física en Secundaria, el trabajo sobre actividades físico-deportivas en el medio natural, tanto en tierra, como en aire y agua. Constituyendo estas actividades un excelente medio para conseguir que ejercicio físico saludable y tiempo libre vayan en la misma dirección.

Teniendo esto en cuenta se ha trabajado sobre los siguientes contenidos:

- La historia del remo en general, los orígenes del remo en banco fijo y en banco móvil.
- El historia del remo en el Cantábrico, el remo en banco fijo: pescadores, artes de pesca, embarcaciones, etc.
- Las traineras y las regatas de traineras.
- El remo en esta parte de Trasmiera.
- El remo femenino en Pedreña: el marisqueo, las regatas de barquías.
- El aprendizaje del remo: el remoergómetro, sus características.
- Equilibrio, conducción y propulsión, técnicas básicas.
- Partes de un barco: proa, popa, carel, quilla, eslora, manga, etc.
- Normas básicas para el desarrollo de actividades en el medio natural (uso de chaleco salvavidas, gorra, protección solar, etc.), y prevención de lesiones y accidentes más comunes (insolación, deshidratación, etc.).
- Vocabulario específico de remo: largo, baliza, ciaboga, etc.

Otros posibles contenidos

Técnicas de primeros auxilios e higiene personal.

Toma de conciencia sobre el impacto y los riesgos que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

Etc.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

Metodología

Se ha partido de las directrices generales que marca la programación didáctica, acerca de la metodología y fundamentándonos en el aprendizaje significativo, para la consecución de la autonomía personal: aprender a aprender, considerando la importancia del empleo de una metodología basada en el enfoque constructivista.

Se ha tenido en cuenta, además, que la intervención didáctica para los alumnos y alumnas de la primera etapa de Secundaria, tenía que fomentar el conocimiento general del deporte del remo, con utilización de medios informáticos y materiales específicos, para conseguir un aprendizaje significativo. Mientras que, en la unidad didáctica de final de Secundaria, la intervención didáctica se ha orientado a fomentar en el alumnado el trabajo autónomo y de investigación de los diferentes aprendizajes que se han impartido.

El discente, a partir de unas pautas generales que se le han dado al principio de cada sesión, en relación a las actividades que se iban a realizar, ha tenido que ser capaz de desarrollarlas, adaptándolas a su nivel de partida.

Se ha intentado despertar la capacidad reflexiva del alumno/a, así como su capacidad crítica para valorar todo aquello que estaba aprendiendo.

A su vez, se ha fomentado la búsqueda y recogida de documentación por parte del alumnado.

Para optimizar al máximo el proceso de enseñanza-aprendizaje se ha intentado tener motivados a los alumnos. Utilizando diferentes pautas, en especial la orientación lúdica de todas las actividades, la recompensa de los avances, el fomento del trabajo en equipo, la variedad en los ejercicios, la responsabilidad del alumnado, etc.

Las técnicas de enseñanza empleadas han sido, por un lado la instrucción directa para la explicación de conceptos y el planteamiento de tareas. Y por otro, la indagación en el planteamiento de cuestiones previas y la búsqueda de alternativas a las actividades propuestas.

Los estilos de enseñanza empleados han sido:

El estilo directo, utilizado en las explicaciones y demostraciones del monitor de la S.D.R. Pedreña, que ha colaborado personalmente en todas las sesiones, especialmente en la aplicación correcta de los contenidos teóricos a la práctica.

La asignación de tareas, con el fin de adaptar los ejercicios a los diferentes niveles de conocimiento del discente.

La enseñanza individualizada, para aquellos/as alumnos/as con problemas a nivel físico, que requieran una atención especial.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

La resolución de problemas, proponiendo a los/as alumnos/as que descubran de forma autónoma la aplicación práctica de diferentes aspectos teórico-prácticos.

La enseñanza recíproca entre los miembros de cada equipo (Trío), para propiciar la retroalimentación y la corrección de errores en la aplicación de los conocimientos.

En síntesis, puede decirse que el planteamiento de las tareas ha girado en todo momento en torno a situaciones que generasen en el discente un conflicto cognitivo, que le condujese al enriquecimiento de sus esquemas de conocimiento.

Evaluación

El sistema de evaluación empleado tiene en cuenta los tres ámbitos en el aprendizaje del alumno/a: el comportamental, a través de la práctica y participación activa en los juegos, el cognitivo, por medio de la adquisición de un conocimiento básico de los contenidos relacionados con el remo (historia, pesca, embarcaciones, regatas, vocabulario mariner, normas básicas para el ejercicio físico en el mar, etc.) y el actitudinal-afectivo-relacional, por medio de la valoración del comportamiento de los niños ante la práctica lúdica, respetando a compañeros, reglas y material.

La evaluación inicial se ha realizado a través de preguntas abiertas referidas a conocimientos y experiencias de los/as alumnos/as en relación a las actividades efectuadas.

A lo largo del desarrollo de la U.D.E.R. se ha efectuado una evaluación formativa mediante la observación sistemática, con un diario de clase en el que se anotan aspectos tales como: el grado de participación del alumno/a en las actividades propuestas y sus actitudes ante la clase (respeto a los compañeros, cuidado del material, respeto del entorno natural, etc.).

Asimismo, se ha analizado la labor docente (entre profesor titular y técnico auxiliar) al final de cada sesión, para perfeccionar y ajustar la misma a los objetivos propuestos.

Y se ha realizado una evaluación sumativa al alumnado, a través de la experimentación con una prueba práctica y otra teórica para valorar el nivel de conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la U.D.E.R.

Los objetivos de evaluación que debían conseguir los alumnos y alumnas al término de la U.D.E.R., eran los siguientes:

Conocer la historia del remo y sus orígenes, en esta zona de Trasmiera (en nuestro caso).

Distinguir y saber utilizar una embarcación a remo de banco móvil o de banco fijo.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

Conocer la técnica básica de remo en el remoergómetro.

Reconocer las partes de un barco y el vocabulario específico.

Recursos.

PERSONALES.

Un técnico o monitor de remo de apoyo al profesor de E.F. en clase, puesto a disposición de los I.E.S. implicados en el proyecto, en nuestro caso, por la S.D.R. de Pedreña.

MATERIALES.

Cañon-proyector y ordenador.

Cd con presentación en Power Point sobre el deporte del remo.

Cuaderno-resumen sobre la historia del remo, los tipos de embarcaciones, un vocabulario específico de remo y varias fichas de trabajo para cada alumno/a.

1 Listado de los alumnos.

1 Manual para el profesor de E. F.

1 Báscula.

1 Metro para medir talla y envergadura.

9 Remoergómetros. Uno por cada 3 alumnos (Trío), más uno para el monitor.

3 Espalderas (1 por trío).

1 Espejo de 2 X 1m.

3 Tubos de cartón o similar de 0´40 X 0´12 m.

1 Block y 1 bolígrafo para tomar apuntes y datos.

20 Pañuelos o cintas.

MANUAL:

Se ha entregado a los profesores de E.F. de los dos I.E.S afectados por la U.D.E.R., un manual en el que se describe con detalle cada uno de los ejercicios de que constan las sesiones programadas, tanto para 2º, como para 4º de E.S.O.

Después de la descripción de las sesiones, existe una segunda parte dedicada a ANEXOS, que contiene bastante información sobre remo, necesaria para aplicar la U.D.E.R., especialmente para aquellos docentes que no conocen suficientemente este deporte. No se han incluido temas, como el relativo a las normas básicas de comportamiento en el medio natural u otros, por considerarlos de conocimiento general de los docentes.

Algunos de estos anexos son:

- Historia del remo. Contexto general. Modalidades. Tipos de embarcaciones. Principales competiciones.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

- Historia del remo. Contexto local. Las traineras. Las regatas de traineras. La S.D.R. Pedreña. El remo femenino en Pedreña.
- El remoergómetro. Sus partes.
- Grupos musculares que intervienen en el remo.
- Técnica básica de palada.
- Calentamiento general y calentamiento específico de remo.
- Estiramientos antes de remar, en el remoergómetro y después de remar.
- Vocabulario marineroy vocabulario específico de remo.
- Cuaderno del alumno y fichas de trabajo.
- Cuaderno de evaluación y solucionario.

Sesiones.

La Unidad Didáctica Experimental de Remo titulada: **“EL REMO, UN DEPORTE TRADICIONAL DEL CANTÁBRICO”** está desarrollada en seis sesiones o clases, siguiendo una progresión metodológica.

Dado el método de enseñanza elegido, días antes de la primera sesión se reparte el Cuaderno del Alumno/a (quedando a la elección del docente la entrega previa de las Fichas de Trabajo). Y en la primera sesión práctica los grupos se distribuyen en equipos de tres miembros o Tríos, a cada uno de los cuales les corresponde un aparato remoergómetro.

SESIONES:

- La primera sesión es teórica y tiene lugar en el aula. Se inicia con una breve exposición del proyecto en su conjunto. A continuación, mediante un documento en Power Point se explican los aspectos fundamentales de este deporte, tanto desde el punto de vista general, como local, (historia, tipos de embarcaciones, el banco fijo, el banco móvil, el remo indoor, las regatas, el aparato remoergómetro, etc.), motivando a los alumnos a conocer este deporte y sus amplias posibilidades.
- La segunda sesión y las siguientes son todas prácticas y tienen lugar en el gimnasio escolar. Ésta se dedica a conocer las partes del remoergómetro, especialmente las distintas funciones de su pantalla, su manipulación e interpretación.
- En la tercera sesión se planifican varias actividades encaminadas a dominar el manejo de la pantalla (adquisición de competencia digital) y al aprendizaje del remo, esto es, a conocer la técnica básica del remo y las fases de la palada.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

- En la cuarta sesión se contemplan varias actividades pensadas para practicar el remo y perfeccionar nuestra técnica de remo en banco móvil, haciendo énfasis en la coordinación de movimientos.
- En la quinta sesión se programan varias actividades pensadas para conocer y practicar el remo en banco fijo, poniendo énfasis en sus diferencias con respecto al banco móvil.
- En la sexta sesión se ha establecido una competición lúdico-deportiva que sirve como evaluación de los conocimientos adquiridos.
- Existe una séptima sesión que hemos preparado como propuesta de evaluación. Consta de una parte teórica, para la que hemos editado el Cuaderno del Alumno que contiene un breve resumen de la historia del remo, los tipos de embarcaciones, las distintas modalidades del remo y un vocabulario específico de remo. Y una parte práctica para la que se proponen tres pruebas a realizar en el remoergómetro.

Esta Unidad Didáctica se complementa con otra de **“ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL REMO”**, utilizando los remoergómetros, que se ha impartido en 4º curso de E.S.O.

La actividad complementaria denominada “Bautismo de Mar” está dirigida a los alumnos de este último curso de la E.S.O. Esta actividad cierra el ciclo del remo en el instituto. En ella se facilita al alumnado de 4º de E.S.O. la posibilidad de practicar este deporte en contacto con el medio natural, dándole a conocer también la actividad pesquera tradicional de nuestra zona. Desarrollando ambas actividades, de la mano de sus protagonistas: en el primer caso, con los remeros del equipo ACT de nuestro Club. Y en el segundo, con los mariscadores y pescadores de Pedreña.

No hace falta decir que al comienzo de cada una de las sesiones prácticas, tanto en 2º como en 4º de E.S.O., tiene lugar un breve calentamiento específico de remo, y unos minutos antes de terminar las mismas se realiza una tabla de ejercicios de estiramiento y relajación. De todo ello existen explicaciones detalladas en el manual del profesorado.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Bautismo de mar.

Se celebró en el pabellón de remo de la S.D.R. de Pedreña, los días 18 y 19 de diciembre de 2008, entre las 10:00 h. y las 13:30 h. El primero de los días visitaron dichas instalaciones los alumnos de 4º de E.S.O. del I.E.S. Ricardo Bernardo, de Valdecilla. Y al día siguiente lo hicieron los del mismo curso del I.E.S. La Granja, de Heras.



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS:

Los alumnos/as realizaron un itinerario deportivo-cultural, que consistió en la visita ordenada en grupos de 8 alumnos/as a una serie de "estaciones temáticas", preparadas al efecto en las instalaciones deportivas del club, todas ellas directamente relacionadas con el remo y con la actividad pesquera tradicional de la zona.

RELACIÓN DE ESTACIONES TEMÁTICAS:

1ª. Marisqueo y pesca interior.

Sobre una barquía centenaria (la "Luisina"), se expusieron los principales productos propios del marisqueo y de la pesca de poco calado en la bahía de Santander, así como los útiles con que se pesca cada uno de ellos. Esta estación estuvo ilustrada con fotografías que recogían escenas habituales de dichas actividades, así como de las tradicionales regatas femeninas de barquías.

Estuvo atendida por dos mariscadoras en activo de la Cooperativa de Producción Marisquera "San Pedro", de Pedreña.

2ª. Taller de estobos.

En ella se explicó con detalle en que consiste la elaboración de un estobo y los materiales con que se fabrica. Asimismo se dio a los alumnos/as la oportunidad de hacer el suyo.

Estuvo atendida por un pescador, histórico ex-remero del Club.

3ª. Tipos de embarcaciones y remos.

En la misma se mostró a los/las escolares los distintos tipos de embarcaciones de banco fijo y móvil, con los remos correspondientes a cada una de ellas, explicándoles con detenimiento sus características.

Estuvo atendida por un ex-remero del Club.

4ª Sala de trofeos y banderas.

En ella se mostraron a los/as escolares las principales banderas y trofeos ganados por el Club en su dilatada historia, haciendo mención de alguna de las gestas que sus deportistas hubieron de protagonizar para conseguirlos. Visitaron también todas las dependencias de la sede social del club.

Estuvo atendida por el Secretario del mismo.

5ª. Calentamiento específico de remo.

Se realizó un calentamiento específico a cada grupo de escolares, antes de que éstos pasasen al foso acuático.

Fue impartido por un remero del equipo A.C.T. del Club.

6ª. Foso acuático.

En esta estación los alumnos/as tuvieron su primer contacto con el remo en banco fijo y sobre el agua. Al acabar la práctica en el simulador se colocó cada uno su chaleco salvavidas y se le dieron las



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

oportunas explicaciones sobre su uso, así como sobre algunas normas básicas para la práctica de actividades en el medio marino. Estuvo atendida por el entrenador de las categorías inferiores del Club.

7ª. Bautismo de Mar.

En grupos de ocho recibieron recomendaciones sobre la forma correcta de embarcar en una trainera, antes de hacerlo. Una vez a bordo, se les explicó como debe efectuarse el desplazamiento dentro de una embarcación, como se instalan el estrobo y los remos, etc.

Estuvo atendida por cinco remeros y el entrenador del equipo ACT. En su compañía pusieron en práctica los conocimientos adquiridos durante la Unidad Didáctica y disfrutaron de su primera experiencia marinera.

Durante el tiempo que duró la navegación, esta trainera estuvo acompañada de una embarcación "zodiak" con motor fuera borda como garantía en caso de indisposición o accidente de alguno de los tripulantes de aquella.

8ª. La afición pedreñera.

Al regresar a tierra los/as escolares tuvieron la oportunidad de conocer las actividades de la Peña de seguidores del Club, su mascota, las distinciones que han recibido. Estuvo ilustrada con fotografías de algunos de los viajes realizados en apoyo de los equipos del Club. Estuvo atendida por su Presidenta, que les hizo entrega de un "tentempié", que degustaron mientras esperaban al resto de sus compañeros.

9ª. Compromiso marinero.

Se realizó un acto simbólico de reconocimiento a la labor realizada por quienes nos precedieron en el Club como deportistas o aficionados, por los valores positivos que nos transmitieron y la importancia que han tenido en nuestra formación como personas.

Competición entre centros.

El día 23 de diciembre de 2008, se celebró en el pabellón polideportivo "Mies de Corro" de Valdecilla (Medio Cudeyo) la **I BANDERA DE REMOERGÓMETRO ESCOLAR DE TRASMIERA**, organizada por la S.D.R. Pedreña, con la colaboración de la empresa Vermont-Concept2, que proporcionó los medios técnicos para celebrar la competición.

Esta competición puso punto final a las distintas actuaciones que han tenido lugar en los I.E.S. La Granja, de Heras, y Ricardo Bernardo, de Valdecilla; con motivo de la implantación de una U.D.E.R.

En la misma se enfrentaron selecciones de ambos I.E.S. compuestas por 40 deportistas de cada centro de los dos sexos, de los cursos 2º y 4º de E.S.O.

La competición constó de pruebas individuales y colectivas. En las primeras se impusieron en casi todas deportistas del I.E.S. La Granja, de Heras. Sin embargo, el vencedor final resultó ser el I.E.S. Ricardo Bernardo de Valdecilla, que fue



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

Equipo de Formación de la S. D. R. Pedreña

quien se impuso en las pruebas por equipos, que eran las que puntuaban en la disputa de la Bandera.

Durante la competición y dado lo apretado del resultado existió mucha pasión en las gradas, pobladas éstas de seguidores de ambos equipos (especialmente del de Valdecilla que remaba en casa), pero con una gran deportividad, de hecho, al final de la prueba los contendientes estrecharon sus manos e intercambiaron camisetas.

Esta actividad se planteó, como una regata de remo indoor clásica, pero también como un acontecimiento festivo, alternativo al denostado "botellón", típico del último día de clase antes de las vacaciones navideñas. Pues se pretende que esta prueba genere una sana rivalidad entre los dos centros (emulando la mítica Oxford-Cambridge), que ayude en esas fechas a sus alumnos y alumnas a liberar la tensión acumulada después varios días de exámenes y sea motivo para que unos y otros se conozcan y se relacionen, gracias a este deporte. De manera que asocien el último día del primer trimestre de cada curso a la fiesta del remo, y así ésta arraigue y se consolide en el calendario escolar.

El acto estuvo presidido por la Consejera de Educación del Gobierno de Cantabria, ROSA EVA DÍAZ TEZANOS, que se encontraba acompañada por el Director Gral. de Educación, RAMÓN RUIZ RUIZ, el Director Gral. de Deportes, RAMÓN CUESTA GARCÍA, los Alcaldes de Marina de Cudeyo, SEVERIANO BALLESTEROS LAVÍN, y de Medio Cudeyo, JUAN JOSÉ PEROJO CAGIGAS, el Presidente de la S.D.R. Pedreña, CALIXTO PRESMANES RUIZ, así como representantes de la dirección de los I.E.S. Ricardo Bernardo de Valdecilla y La Granja de Heras, y varios remeros de la tripulación ACT de la S.D.R. Pedreña. Todos ellos participaron en la entrega de trofeos a los premiados, correspondiéndole a la Consejera de Educación hacer entrega del más valioso, la bandera, al equipo vencedor, el I.E.S. Ricardo Bernardo de Valdecilla. La bandera quedará en depósito en este instituto, hasta la próxima edición de la prueba, en 2009, pues para conseguir dicho trofeo en propiedad es necesario ganar la prueba en dos ediciones seguidas o en tres alternas.

Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña.