

Docente: Sandra Otero.

Remo: 4to B

Fecha de entrega: en la semana del 22/6 al 26/6.

¡Hola! ¿Cómo Están?

Les cuento que la respuesta a la pregunta que se refería ¿en creciente hacia dónde me derivaría? , la hicieron bien, pero la que dice ¿hacia donde predomina la corriente en creciente? Contestaron algunos hacia el Sur. Y es hacia el Norte.

Calculo que lo que los hizo confundir es el mapa, ya que SI ESTAMOS EN TAPERA, “DESDE” ALLÍ el Puerto queda al Sur (a groso modo), pero no podemos dejar de pensar en que La Ría SE LLENA Y VACÍA CON LA MAREA, por eso la DERIVA ES hacia el Puerto, o hacia el mar.

Entonces en CRECIENTE la corriente deriva hacia el NORTE y en BAJANTE hacia el SUR, y va a depender del punto en donde nos hallemos, y las ramificaciones de la ría (en éste caso) hacia donde nos derivaría.

Espero se haya entendido, si no me lo dicen y busco otro modo de explicarlo para que lo comprendan.

Bien vamos a la tercera clase: Técnica de over.

Técnica de Over:

Ésta técnica tiene muchos usos en la natación no competitiva. Además, como no exige tanto esfuerzo físico como otros estilos, es apropiado para largas distancias. También es popular para la natación de recreo porque la cabeza siempre permanece fuera del agua. El nadador flota sobre uno de los dos costados de su cuerpo y mueve los brazos alternativamente. El brazo que está debajo del agua da impulso hasta la altura de la cabeza, asoma y vuelve a la cintura; el brazo que está encima cruza la cintura y luego da impulso otra vez hasta el pecho. Las piernas se abren despacio y luego se contraen bruscamente, dando una patada de impulso, tipo tijeras, antes de estirarse del todo. Vale decir, se nada de costado, el brazo que se encuentra debajo hace la brazada de pecho, el brazo de arriba hace la brazada de crol, y las piernas hacen como una tijera, la que se encuentra más arriba va hacia adelante y la que se encuentra más abajo hacia atrás (recuerden que en el agua cambia el arriba -abajo, adelante –atrás con respecto al “afuera del agua”).

¿Por Qué vemos ésta técnica?, bien, primero es sabido que para poder remar debemos saber nadar, ya que en el Remo no se utiliza chaleco salvavidas, nuestra medida de seguridad es SABER NADAR.

Por eso tenemos natación pura en los tres primeros años de la escuela.

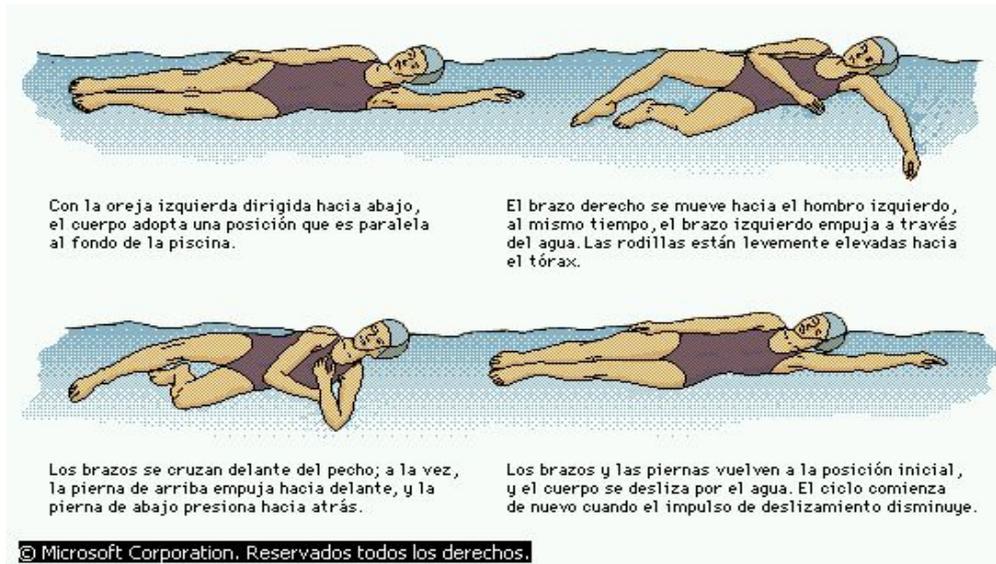
Ahora, cuando comenzamos a dar canotaje, kayakismo, que tenemos entre las medidas de seguridad de éste deporte el chaleco salvavidas, surgió en una de las clases (siempre trabajamos de a dos, para cuidarnos), que tenían que embarcarse y se les iba el remo, y no sabían cómo llevar el remo al kayak.

Entonces comenzamos a enseñar OVER para llevar el remo o el kayak. Ya que buscamos el remo y con ésta técnica lo buscamos y llevamos hacia el kayak (sin soltar a la vez éste) ya que el kayak es nuestro elemento fundamental de flotación.

Lo sostenemos por proa o popa con la mano del brazo que está más arriba en over, y nadamos en ésta técnica hacia el remo.

ACTIVIDAD: En base a los años que tuvieron natación, como ya saben cada estilo tiene sus fases y descripción. A continuación van a describir la técnica de over, guíense por el video y las imágenes.

<https://www.youtube.com/watch?v=GoE1R-bhdCE>



Posición del cuerpo:

Batido (patada):

Brazada: Fase de recobro

Fase de remada

Respiración:

Coordinación:

¡Espero sigan bien! ¡No dejen de comunicarse, nos tenemos que acompañar entre todos!

¡¡Saludos y Abrazo Virtual!