

ASTD: Tastet Nàutic (Primària)

Instal·lacions Roc Roi de Vilanova i la Geltrú.

Dates: Octubre de 2022.

Horari: 10.00 a 12.00 hores.

Resum de l'Activitat:

- ❖ Arribada dels centres a les instal·lacions del Roc Roi de Vilanova i la Geltrú i distribució dels grups.
09.15 a 09.45 hores.
- ❖ Assignació a cada grup un responsable-monitor que serà l'encarregat de dirigir-los a la primera activitat.
09.45 a 10.00 hores.
- ❖ Inici de la 1a rotació: 10.00 hores.
- ❖ Esmorzar: 10.50 a 11.10 hores.
- ❖ Inici de la 2a rotació: 11.10 hores.

Activitats:

Data	Cicle	Activitats	Temps	Preu/alumne
Dimarts 18	Inicial (1er i 2on)	La Flor pirata	50'	9,50 €
		Activitat Alternativa a la sorra	50'	
Dimecres 19	Mig (3er i 4rt)	Ràfting freestyle	50'	9,50 €
		Activitat Alternativa a la sorra	50'	
Dijous 20	Superior (5è i 6è)	El gran timoner	50'	9,50 €
		Activitat Alternativa a la sorra	50'	

Objectius

- ❖ Realitzar ràfting al mar
- ❖ Tenir un primer contacte amb l'embarcació
- ❖ Fomentar la cooperació a través de jocs
- ❖ Utilitzar dinàmiques i el medi com a mitjà per la pràctica esportiva
- ❖ Fomentar un ambient lúdic

Continguts

- ❖ El material i l'embarcació
- ❖ Jocs aquàtics
- ❖ Iniciació al Ràfting
- ❖ La col·laboració
- ❖ Tècniques bàsiques
- ❖ La seguretat

DESCRIPCIÓ ACTIVITATS

Cicle Inicial

La flor pirata

En aquesta activitat es durà a terme un desplaçament de tota la flota, en direcció a una "illa" pirata amb les barques de ràfting, on faran una "reunió" per desenvoluparan diversos jocs i dinàmiques.

El desplaçament des de la platja fins a la "illa" la faran els propis nens remant, controlats i guiats per monitors. En l'"illa", les barques estaran amarrades entre elles i en forma de cercle.

Les dinàmiques seran les del: Piano (caminar per sobre les barques incentivats pels monitors) / El joc del mocador amb les barques de ràfting (allunyant-se lleugerament de l'"illa" i apropant-se segons el número de la barca).

El retorn fins a la platja es farà igualment guiat pels monitors, remant els propis nens.

(Depenent de les condicions meteo-marítimes aquestes dinàmiques podran ser adaptades)

Estructura de la dinàmica:

-*Briefing*

-*Aproximació illa*

-*Construcció de la flor pirata (agrupament grup)*

-*Dinàmiques i jocs*

-*Tornada*

Cicle Mig

Ràfting freestyle

En aquest cas, l'alumnat de cicle mig, haurà de desenvolupar figures creatives col·laborant per equips, utilitzant les barques de ràfting a la vegada que es desplacen pel mar seguint un circuit delimitat.

El desplaçament en tot moment serà remant per part dels alumnes, a través d'un circuit. Els monitors estan en punts estratègics del circuit per dinamitzar aquestes figures creatives. La meitat de les barques sortiran primer i l'altra meitat al cap d'un minut.

Aquestes figures creatives seran: Donar 1 volta completa a la dreta amb el ràfting / Donar 3 voltes completes a l'esquerra amb el ràfting / Situar-se tots els tripulants a proa / Situar-se tots els tripulants a estribord / Remar marxa enrere / Saludar-se amb els remes, en una posició pactada amb una altra barca amiga al creuar-se en la tornada (ja assajat a terra). Quan arribin tots a terra es saludaran alhora aixecant els remes, igual com fem en el riu.

(Depenent de les condicions meteo-marítimes aquestes dinàmiques podran ser adaptades)

Estructura dinàmica:

-Briefing

-Assaig previ de les figures (a terra)

-Realització del circuit

-Demostració grupal de les figures alhora

Cicle Superior

El gran timoner

Les etapes corresponents a cicle superior durant a terme una cursa persecutòria amb barques de ràfting. Aquesta tindrà un circuit delimitat i controlat per monitors en el que els participants hauran de buscar l'obtenció de punts.

El desplaçament el realitzarà els alumnes, remant a través del circuit. Primer sortirà la meitat de les barques i al cap de 20 segons l'altra meitat, però aquesta última tongada amb un dels participants fent la funció de timoner, qui ajudarà a dirigir l'embarcació més fàcilment, tal com es fa en el riu. El seu objectiu és el d'avançar a tantes barques com pugui i anar sumar punts. Un cop acabin aquesta ronda, s'intercanviaran els rols i es tornarà a donar una nova ronda persecutòria. Els monitors estaran entremig del circuit controlant l'activitat en tot moment.

(Depenent de les condicions meteo-marítimes aquestes dinàmiques podran ser adaptades)

Estructura de la dinàmica:

-*Briefing*

-*Entrenament lliure*

-*2 rondes de competició*