

BIENVENIDOS A LOS VALORES DEL REMO

EXPLORANDO LOS VALORES OLÍMPICOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

Bienvenido a las tarjetas de actividad de los valores del remo. Ellas están diseñadas para vivir los valores Olímpicos a través del remo

Usted apoyara a sus remeros/as a:

- Aprender los valores del remo
- Reflexionar y hacer crecer sus valores personales
- Divertirse
- Ser físicamente activos
- Desarrollar sus habilidades en el remo

Programa Valores del Remo:

El programa los Valores del Remo ha sido encargado específicamente por el Comité Olímpico Internacional para apoyar al Programa Mundial de Educación sobre los Valores Olímpicos (OVEP).

FISA trajo a sus mejores entrenadores para trabajar en conjunto con el Youth Sport Trust International para crear este programa.

Las tarjetas individuales estan enumeradas abajo:

- 1 La alegría del esfuerzo
- 2 El juego limpio
- 3 El respeto
- 4 El medio ambiente
- 5 La excelencia
- 6 El equilibrio en la vida



YOUTH SPORT TRUST
INTERNATIONAL



PROGRAMA DE EDUCACIÓN SOBRE LOS VALORES OLÍMPICOS



Estos son una serie de recursos de enseñanza gratuitos creados por el COI utilizando el contexto de los deportes Olímpicos y los principios centrales del Olimpismo.

SITIOS WEB DE UTILIDAD / ENLACES ÚTILES

Comité Olímpico Internacional
www.olympic.org

Programa OVEP
www.olympic.org/olympic-values-and-education-program

Las voces y rostros de OVEP
<https://bit.ly/2M7uxJf>

FISA
www.worldrowing.com

Youth Sport Trust International
www.youthsporttrust.org

GRACIAS

A los entrenadores y entrenadoras de 15 países que ayudaron a crear las actividades:

Sallie, Axel, Sevara, Mehdi, Ibtissem, Marcelo, Miguel, Laryssa, Marco, Imogen, Rachel, Matt, Bruce, Wonga, Brendan, Alejandra, Jan, Kenny, Joseph et Michelle.

LOGRAR QUE FUNCIONE A NIVEL LOCAL

Las actividades han sido seleccionadas para trabajar en todo tipo de ambientes de remo desde ciudades a comunidades insulares remotas. Úsalos como parte de tu 'camino' para ayudar a tus jóvenes remeros/as a ser lo mejor que puedan ser, independientemente de su edad, genero, habilidad, religión y ambiente.



BOTES: utilizar todos los tipos de botes, algunas de las actividades funcionan mejor en los botes tradicionales de asiento fijo. Anime a sus remeros/as a respetar y aprender a usar botes de remo tradicionales.



ÁGUA: anima a tus remeros/as a que aprendan a remar en diferentes lugares; aguas abiertas, aguas costeras, canales estrechos, lo que sea. Las habilidades de navegación son una parte importante de ser un remero/a.



MÁQUINAS DE REMO: si usted no tiene agua, el remo indoor es un deporte por derecho propio. Funciona bien en partes del mundo que tienen temperaturas muy altas o demasiado frías para estar fuera. En el interior o en el exterior sea creativo.



CAMINO: hay muchos caminos a seguir para los remeros/as jóvenes. Pensar más allá de la vía competitiva; pensar en la salud y la aptitud; pensar en lo recreativo y los juegos; pensar desafíos y exploración; ¡ser voluntario o dirigente es una gran manera para estar involucrado!



JÓVENES LÍDERES: algunos de los mejores programas juveniles utilizan jóvenes para dirigir y entrenar remo. Es una gran manera de construir las habilidades de la vida y las habilidades de empleabilidad.

SESIONES DE ALTA CALIDAD

EXPLORANDO LOS VALORES OLÍMPICOS A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

APRENDER HACIENDO

Las cartas están diseñadas para apoyar a los entrenadores, maestros y líderes jóvenes a ofrecer actividades de remo que ilustren los **Valores Olímpicos**. Cada una de las 6 actividades incluye 6 temas de discusión que están diseñados para ser envueltos alrededor de la **actividad física**.

Si puede, evite sentarse en un aula, mantenga el debate cerca de la experiencia. Hágalo parado en la casa de botes, en la playa, muelle, o alrededor de las máquinas de remo.

Este es un enfoque de **aprender haciendo**. La **habilidad** del cuestionamiento abierto puede ser nueva para usted como entrenador/a y también para sus jóvenes remeros/as. Con la **práctica** será una gran manera de mejorar la calidad de su entrenamiento.

PASOS

Utilice **PASOS** para adaptar las actividades a todos los tipos de remeros/as.

ESPACIO: ¿Dónde? Utilice áreas más o menos grandes, distancias más largas o más cortas. ¿Aguas más protegidas o olas más grandes?

TAREA: ¿Qué? Añada más o menos reglas, objetivos de tiempo más fáciles o más difíciles. Añade desafíos de habilidades progresivas diferentes

EQUIPO: ¿Con qué? Botes más estables o menos estables. Singles o botes de equipo. Remoergómetros.

PERSONAS: ¿Con quién? Equipos emparejados, con amigos, de edad, género o habilidades diferentes. Los remeros/as jóvenes son capitanes, entrenadores o árbitros.

PENSAR SEGURO

Como entrenador/a, eres responsable de la seguridad de tus remeros/as en el agua.



NADAR: ¿pueden tus remeros/as y entrenadores/as nadar 100m? Si no, deben usar un salvavidas



CLIMA: ¿ha comprobado el pronóstico del tiempo?



AGUA: ¿es el agua lo suficientemente limpia para su planificación?



INSTRUCCIONES: ¿ha informado a sus remeros/as y entrenadores/as sobre sus planes y saben qué hacer si se meten en dificultades?



INFORMACIÓN DE SALIDA Y RETORNO: ¿ha dejado un registro de quien está en el agua y cuando regresará?



LANCHA DE SEGURIDAD / DEL ENTRENADOR/A: ¿Los entrenadores/as están calificados para manejar una lancha? ¿Usas una cuerda de atar? ¿Una línea de remolque?

ESTRUCTURA DE LAS TARJETAS

TARJETA DE DOBLE CARA – ACTIVIDAD Y DISCUSIÓN

TAREA REMO

TAREA REMO

Una actividad divertida de remo para mantener vivo los valores

EQUIPO

El equipo básico que necesitara

CONSEJOS IMPORTANTES

Sugerencias e ideas sobre como hacer la tarea mas facil o mas dificil para diferenciar la actividad en función de la capacidad de los remeros/as

INTERIOR

Si la actividad no puede ser en el exterior diseña una actividad alternativa adaptada para el interior

SEGURIDAD

Recomendaciones de seguridad

REVERSO

DISCUSIÓN

Preguntas y ayudas para apoyar a los remeros/as a discutir lo que están aprendiendo

HISTORIA DEL REMO

Una historia de remo real

MÁS

Enlaces y recursos útiles dentro de la herramienta OVEP

VALORES OLÍMPICOS

Definiciones de los valores Olímpicos simples de usar. Para la definición completa, visite el sitio Web del COI o el del vuestro Comité Olímpico Nacional

SMILES (SONREIR)

S – Safety (Seguridad)

M – Maximum Participation (Maximo de participación)

I – Involvement (Implicación)

L – Learning (Aprendizaje)

E – Enjoyment (Diversión)

S – Success (Éxito)

PENSAR INCLUSIVO

- Adaptar las actividades para incluir remeros/as de todas las habilidades.
- Preguntar a los remeros/as con discapacidad sobre sus necesidades y lo que pueden o no hacer.
- Permiten que jóvenes remeros/as trabajen juntos y adapten la actividad para que todos puedan participar

NO OLVIDE

SALUD: ¿sus remeros tienen alguna condición de salud de que usted necesita estar al tanto? ¿Es diabético o asmático?

BIENESTAR: ¿tienes permiso de los padres de tus jóvenes remeros/as?