ASTD: Tastet Nàutic (Primària)

Instal·lacions Roc Roi de Vilanova i la Geltrú.

Dates: 14-15-16 d'OCTUBRE de 2026.

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
Dimecres 14	Inicial (1er i 2on)	El peix globus	50'	**12,00 €**
		Activitat Alternativa a la sorra	50'	
Dijous 15	Mig (3er i 4rt)	Ràfting freestyle	50'	**12,00 €**
		Activitat Alternativa a la sorra	50'	
Divendres 16	Superior (5è i 6è)	Cursa entre onades	50'	**12,00 €**
		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

El peix globus

En aquesta activitat, després d'una familiarització per part de l'alumnat amb el material i l'embarcació de ràfting, es posarà en pràctica la tècnica de la remada fent un recorregut fins la zona indicada pels monitors.

Un cop s'arriba a la zona determinada, es duran a terme diverses activitats per dinamitzar el grup i fomentar el treball en equip i la cooperació dels membres. Les dinàmiques seran:

Joc del peix globus: l'objectiu principal de l'activitat serà que els alumnes aconsegueixin passar-se una pilota, que representarà el peix globus, entre les barques de ràfting. Tots els integrants de cada barca de ràfting hauran d'aconseguir almenys fer una passada entre barques, per tal que es treballi la cooperació de tots els alumnes. S'haurà de fer el nombre de passades igual al d'integrants que hi hagi en tot el grup, tot això sense que la pilota caigui a l'aigua.

El retorn fins la platja es farà en acabar el joc, d'una forma guiada pels monitors i remant els propis alumnes.

Estructura de la dinàmica:

- Briefing
- Pràctica de la tècnica
- Dinàmiques i jocs
- Tornada

Cicle Mig

<u>Ràfting freestyle</u>

En aquest cas, els alumnes de cicle mig, hauran de desenvolupar figures creatives col·laborant i treballant en equip. Ho faran amb les barques de ràfting a la vegada que es desplacen pel mar seguint un circuit delimitat pels monitors.

En tot moment el desplaçament serà per part de les remades dels alumnes i per una zona delimitada.

Les figures creatives seran les següents:

- 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 rems amb una barca amiga al creuar-se

Per fer totes aquestes figures serà de vital importància que l'equip estigui coordinat i hi hagi col·laboració entre els membres.

Estructura de la dinàmica:

- Briefing
- Recorregut pel circuit
- Dinàmiques i assaig figures
- Realització del circuit amb demostració de les figures
- Tornada

Cicle Superior

<u>Cursa entre onades</u>

Els participants de cicle superior duran a terme una activitat en la qual remaran per veure qui és l'equip més ràpid amb una cursa de relleus. Per tal d'assolir l'objectiu serà de vital importància la col·laboració entre els membres de cada equip. Prèviament, hi haurà una explicació detallada de la tècnica de la remada que podran practicar mentre s'apropen a l'inici de la prova.

El desplaçament el realitzaran els alumnes remant cap al circuit, tot dirigits pels monitors. En arribar al punt de partida s'organitzaran els equips i es delimitarà el recorregut. El circuit constarà de fer un recorregut fins a una boia i tornar, en arribar al punt de partida s'hauran de tocar amb els rems els membres de diferents barques del mateix equip per poder arrancar de nou. Per finalitzar la prova hauran d'haver completat el circuit tots els participants amb les respectives barques de ràfting.

Els monitors en tot moment estaran comprovant que es compleixi el circuit i les normes aplicades, així com la seguretat de l'activitat.

Estructura de la dinàmica:

- Briefing
- Pràctica de la remada i coordinació entre equips
- Recorregut cap al circuit
- Cursa de relleus
- Tornada