

PROGRAMA DE CONTIDOS DO CURSO

MÉRCORES 27/02/2019. De 16:30 – 21:00.

Relatora: Alba Cuba Dorado. (Lab. Fisioloxía e Biomecánica)

- 1. Valoración antropométrica no ámbito do acondicionamento físico: biotipoloxía, valoración da composición corporal:
 - 1. a. Realización de valoración da composición corporal.
 - 1. b. Interpretación de resultados.
- 2. Probas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos e aplicación de test:
 - 2. a. Realización de tests de equilibrio e coordinación.

LUNS 11/03/2019. De 16:30 – 21:00.

Relator: Javier Carballo López. (Ximnasio/Tatami).

- 1. Valoración postural. Probas de análise postural.
 - 1. a. Principais probas de análise postural e valores.
- 2. Disfuncións posturais: desestabilizacións escapular e pélvica, alteracións da columna vertebral e desequilibrios.
 - 2. a. Principais disfuncións posturais e as súas relacións (procesos evolutivos das anomalías, biomecánica do proceso involutivo da anomalía, proceso de aprendizaxe propioceptivo, disociación muscular).
- 3. Tests para a valoración da postura.
 - 3. a. Realización práctica dos principais test para a valoración da postura.

MÉRCORES 13/03/2019. De 16:30 – 21:00.

Relatora: Alba Cuba Dorado. (Lab. Fisioloxía e Biomecánica)

- 2. Probas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos e aplicación de test:
 - 2. a. Realización de tests de equilibrio e coordinación.
- 3. Probas biolóxico funcionais:
 - 3. a. Realización de test para resistencia aerobia/anaerobia.
 - 3. b. Realización de test para forza/potencia muscular.

LUNS 18/03/2019. De 16:30 – 21:00.

Relator: Javier Carballo López. (Ximnasio/Tatami).

- 4. Programas individualizados como medio para a reeducación e compensación postural.
 - 4. a. Realización de progresións e deseño de exercicios individualizados.
 - 4. b. Realización dunha planificación implementando exercicios que axuden ao benestar xeral.

MÉRCORES 20/03/2019. De 16:30 – 21:00.

Relatora: Alba Cuba Dorado. (Sala de Fitness e Pista atletismo).

- 3. Probas biolóxico funcionais:
 - 3. b. Realización de test para forza/potencia muscular.
 - 3. c. Realización para a valoración da flexibilidade.
 - 3. d. Realización de tests de velocidade e axilidade.



centro de
formación e recursos

Rúa Celso Emilio Ferreiro 4,
36005 Pontevedra

T +34 986 872 888
F +34 986 872 177

cfr.pontevedra@edu.xunta.es
www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra



centro de
formación e recursos

Rúa Celso Emilio Ferreiro 4,
36005 Pontevedra

T +34 986 872 888
F +34 986 872 177

cfr.pontevedra@edu.xunta.es
www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra

BREVE RESEÑA DO CURRÍCULO DAS PERSOAS RELATORAS

Alba Cuba Dorado é Doutora en Actividade Física, Deporte e Saúde. Docente universitaria no Grao de Ciencias da Actividade Física e o Deporte (Fisioloxía do Exercicio, Anatomía e Kinesiología humana e Metodoloxía e Planificación do Adestramento Deportivo).

Investigadora do Laboratorio de Rendemento Deportivo, Condición Física e Benestar da Universidade de Vigo.

Adestradora deportiva de triatlón e deportes de resistencia.

Javier Carballo López é Graduado en Ciencias da Actividade Física e o Deporte e Doutorando en Actividade Física, Deporte e Saúde. Investigador no “Sports Performance, Physical Condition and Wellness Lab” na Universidade de Vigo. Dende hai máis de 6 anos traballa nunha clínica como readaptador aportando solucións axeitadas a cada persoa acompañándoas en todo o proceso



ACTIVIDADE FORMATIVA
FINANCIADA POR
UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



centro de
formación e recursos

Rúa Celso Emilio Ferreiro 4,
36005 Pontevedra

T +34 986 872 888
F +34 986 872 177

cfr.pontevedra@edu.xunta.es
www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra

Valoración biolóxico-funcional no ámbito do acondicionamento físico. A ximnasia correctiva

P1801009



Facultade de Ciencias da Educación e do Deporte

Actividade formativa de 20 horas de duración



centro de
formación e recursos

Rúa Celso Emilio Ferreiro 4,
36005 Pontevedra

T +34 986 872 888
F +34 986 872 177

cfr.pontevedra@edu.xunta.es
www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra