

## PROGRAMA DE CONTIDOS DO CURSO

**Relator: Jesús Santiago Serantes Nogueira**

**VENRES 06/09/2019.** De 09:30 – 11:30.

- Últimas tendencias no fitness acuático.
- Elementos técnicos das actividades acuáticas.
- Adaptacións orgánicas ao esforzo no medio acuático.
- Contraindicacións da práctica.

**VENRES 06/09/2019.** De 11:30 – 12:00.

- Café descanso.

**VENRES 06/09/2019.** De 12:00 – 14:30.

- Aplicación en piscina dos contidos abordados no día.

**VENRES 06/09/2019.** De 16:00 – 20:00.

- Aplicación en piscina dos contidos abordados no día.

**LUNS 09/09/2019.** De 09:30 – 11:30.

- Instalacións e materiais para a práctica.
- Elaboración e avaliación de programas.
- Perfís de participantes e normas de seguridade e hixiene.

**LUNS 09/09/2019.** De 11:30 – 12:00.

- Café descanso.

**LUNS 09/09/2019.** De 12:00 – 14:30.

- Aplicación en piscina dos contidos abordados no día.

**MÉRCORES 11/09/2019.** De 09:30 – 11:30.

- Estructura da sesión.
- Dificultade coordinativa e nivel de intensidade.
- Composicións coreográficas.
- Metodoloxía de ensino.

**MÉRCORES 11/09/2019.** De 11:30 – 12:00.

- Café descanso.

**MÉRCORES 11/09/2019.** De 12:00 – 14:30.

- Aplicación en piscina dos contidos abordados no día.

**VENRES 13/09/2019.** De 09:30 – 11:30.

- Prevención de lesións e técnicas recuperadoras.
- Localización de erros posturais e de execución.

**VENRES 13/09/2019.** De 11:30 – 12:00.

- Café descanso.

**VENRES 13/09/2019.** De 12:00 – 14:30.

- Aplicación en piscina dos contidos abordados no día.

**VENRES 13/09/2019.** De 16:00 – 20:00.

- Práctica de actividades aeróbicas. (aquarunning, aquacombat, aquazumba).
- Práctica de actividades tonificantes. (aquatono, aquapilates, aquastep).
- Práctica de actividades de estiramento e relaxantes. (Aquatstretch, aquarelax).



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](http://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](http://www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra)

## MOI IMPORTANTE:

Para un aproveitamento óptimo da actividade as persoas asistentes deberán asistir con roupa e calzado cómodos así como dispoñer de **bañador, gorro de baño, chanclas, toalla e albornoz** (opcional).

## BREVE RESEÑA DO CURRÍCULO DO RELATOR

Jesús Santiago Serantes Nogueira é Licenciado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte. Conta cunha ampla experiencia laboral como coordinador deportivo, técnico de sala fitness e preparador físico. Na última década estivo adicado en exclusividade ao ensino de actividades acuáticas como Aquagym, Auapilates, Rehabilitación acuática e natación, para persoas de distintas idades e con diferentes patoloxías dende bebés ata persoas da terceira idade e pasando por nenos e persoas adultas. Para ter un coñecemento directo nas últimas tendencias neste sector realizou diferentes cursos xunto con profesores da relevancia de Ricardo Maia, Mauro Maschkyvich ou David Gil.



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](http://www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra)

## Acondicionamento físico na auga

### P1901001



IES Fermín Bouza Brey/Piscinas Fontecarmoa

Actividade formativa de 24 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](http://www.edu.xunta.es/centros/cfrpontevedra)