

PROGRAMA DE CONTIDOS DO CURSO

MÉRCORES 21 de setembro de 2016. De 16:30 a 21:00.
Lugar: CGTD Pontillón do Castro (Verducido – Pontevedra).

Presentación do curso.

Ponencia de Coque Araújo Avendaño.

- Coñecemento e características dos materiais do stand up paddle.
- Normas de seguridade.
- Aspectos técnicos máis característicos do stand up paddle e paddlesurf.
- Técnicas e manobras fundamentais.
- Planificación e iniciación das sesións de stand up paddle.

XOVES 22 de setembro de 2016. De 16:30 a 21:00.

Lugar: CGTD Pontevedra.

Ponencia de Manuel Isorna Folgar:

- Coñecemento e características do Kayakergómetro e canoergómetro.
- Técnica básica de paleo en Kayakergómetro.
- Exercicios e paleo nun kayakergómetro.
- Utilización do Guidebow no kayakergómetro para a corrección técnica.
- Manexo do material de piragüismo propio de competición.

MÉRCORES 28 de setembro de 2016. De 16:30 a 21:00.

Lugar: Instalacións de Piragüilla (Illa de Arousa).

Ponencia de Arturo Paz Dios e Marta Iglesias Pouso.

- Coñecemento, características e seguridade no kayak de mar.
- Visita en piragua ás zoas e arredores do Parque Natural da Illa.

XOVES 29 de setembro de 2016. De 16:30 a 21:00.

Lugar: Clube de piragüismo As Torres (Catoira).

Ponencia de Luis Busto Castaño e Iago Castaño Catoira:

- Coñecemento dun clube de piragüismo dende dentro.
- Distribución das sesións de adestramento.
- Exercicios básicos de asimilación da técnica en benxamíns e alevíns.
- Corrección dos erros máis comúns da técnica nos practicantes noveis.

VENRES 14 de outubro de 2016. De 16:30 a 21:00.

Lugar: Auditorio Municipal de Catoira.

Ponencia de Beatriz Manchón Portillo:

- Aspectos nutricionais a ter en conta na dieta dos deportistas.
- Pautas para o cocinado de diferentes alimentos.

Ponencia de Xosé Quintáns Couselo:

- Realización práctica de diferentes pratos para deportistas.
- Consellos prácticos para o cocinado de certos alimentos.

SÁBADO 15 de outubro de 2016. De 10:30 a 14:00.

Lugar: Auditorio Municipal de Catoira.

Ponencia de Gugliermo Guerini:

- Técnica e táctica da modalidade K-1, K-2 e K-4 500 metros.
- Análise da participación feminina nos Xogos de Río.

Ponencia de Gordon Walker:

- Adestramentos de forza e velocidade para mulleres.

É necesario asistir con **bañador** e algunha prenda de **abrigo**.
Están dispoñibles vestiarios con **duchas nas instalacións**.



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

RESEÑA DO CURRÍCULO DOS PONENTES

Coque Araújo Avendaño é formador de Xuíces e Directores de competición de surf e stand up paddle e nomeado Xefe de Xuíces pola Federación Internacional de Surf.

Manuel Isorna Folgar é Doutor en Sicoloxía e adestrador Nacional de piragüismo, exerce como profesor en Ciencias da Educación e do Deporte da Universidade de Vigo. Foi adestrador do Equipo Nacional de piragüismo de Portugal.

Arturo Paz Dios é Adestrador Nacional de piragüismo e profesor da Escola Nacional de adestradores de piragüismo. Leva 30 anos sendo o responsable técnico do clube de piragüismo Illa de Arousa.

Marta Iglesias Pouso é monitora Nacional de piragüismo con máis de 15 anos coordinando as categoría inferiores do clube de piragüismo Illa de Arousa.

Luis Antón Busto Castaño é Licenciado en Ciencias da Actividade Física e do Deporte, Técnico Nivel II Piragüismo e adestrador no Clube As Torres de Catoira.

Iago Ramón Castaño Catoira é adestrador e palista no Clube As Torres de Catoira.

Beatriz Manchón Portillo é nutricionista deportiva e foi piragüista olímpica e mundialista con España.

Xosé Quintáns Couselo é Chef de cociña e profesor técnico de FP en Cociña e pastelería.

Gugliermo Guerini é o adestrador do Equipo Nacional de piragüismo de Austria.

Gordón Walker é o adestrador do Equipo Nacional de piragüismo de Nova Celandia.

Gozando en piragua **P1601024**



LUGAR DE CELEBRACIÓN

- 1ª sesión** (21/09/2016) no CGTD Pontillón do Castro.
- 2ª sesión** (22/09/2016) no CGTD de Pontevedra.
- 3ª sesión** (28/09/2016) no Clube As Torres (Catoira).
- 4ª sesión** (29/09/2016) na entidade Piragüilla (Illa de Arousa).
- 5ª e 6ª sesión** (14-15/10/2016) no Auditorio de Catoira.

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



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