

PROGRAMA DE CONTIDOS DO CURSO

Mércores 30/03/2016. De 17:00 a 20:30.

Salón de actos do CFR de Pontevedra (Pranta baixa).

Presentación do curso.

Ponencia de Iván García González:

- O remo no ámbito escolar.

Ponencia de Marta Cochón Rial:

- O remoergómetro na escola.

Parte práctica:

- O remo no remoergómetro. Coordinación e técnica.
- Competicións lúdico-recreativas.

Xoves 31/03/2016. De 17:00 a 20:30.

Instalacións do Clube de Remo Vila de Cangas.

Ponencia de María José Bermúdez Herbelo:

- Evolución do remo ao longo da historia.
- Normativa e regulamentación.
- Embarcacións de banco fixo.

Ponencia de Cándido Bernárdez Cabanelas:

- Técnica de remo básica. O ciclo da padeada.

Parte práctica:

- Visita ao Hangar. Embarcacións de banco fixo e remos.
- Foso acuático. Coordinación e técnica de remo.

Sábado 02/04/2016. De 10:00 a 14:00.

Instalacións do Clube de Remo Vila de Cangas.

Parte práctica:

TERRA:

- Práctica de remo no remoergómetro.
- Práctica de remo no foso acuático.

MAR:

- Elaboración de estrobos.
- Quecemento específico do remo.
- Bautismo de mar.
- Coordinación e técnica de remo en embarcación banco fixo.

Nota: é precisa a asistencia as tres sesións da actividade con roupa e calzado deportivo.

A inscrición na actividade estará aberta ata o vindeiro venres 18 de marzo de 2016 en: www.edu.xunta.es/fprofe



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 DOS PONENTES

Iván García González é Diplomado en maxisterio na especialidade de Educación Física. É a persoa que coordina o deporte de base do Clube de Remo Vila de Cangas e tamén é o responsable das actividades de promoción do remo entre os escolares.

Marta Cochón Rial é Licenciada en Ciencias da actividade física e do deporte e posúe un Master en Xestión empresarial do deporte. Tras 15 anos como deportista de remo en diferentes modalidades, exerce como adestradora do Clube de Remo Vila de Cangas.

María José Bermúdez Herbello é Doutora en Ciencias da actividade física e do deporte, realizando a súa tese sobre remo feminino. Exerce como mestra no CEIP de Seara en Moaña. Posúe a titulación de Adestradora rexional de remo nivel II e de Xuíza árbitro Nacional de remo.

Leva vinte anos vinculada ao remo como deportista en diferentes modalidades, sendo unha das pioneras deste deporte en Galicia.

Cándido Bernárdez Cabanelas é adestrador rexional nivel II e exdeportista de remo de banco fixo. Como adestrador obtivo 13 clasificacións para Campionatos de España, alcanzando varios títulos e medallas nas modalidades batel e traíñeira. Foi tamén adestrador de traíña durante 4 anos na Sociedade Deportiva Tirán.

Esta actividade de formación realízase en colaboración con:



Deportes de auga. Iniciación ao remo **P1502003**



Salón de actos do CFR de Pontevedra
(Primeira sesión do curso)

Clube de Remo Vila de Cangas
(2ª e 3ª sesión do curso)

Actividade formativa de 12 horas de duración