

CURSO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA. CAMPUS DE PONTEVEDRA



CURSO: **MARCHA NÓRDICA (MN): EJERCICIO FÍSICO, TERAPIA Y DEPORTE**

Objetivo: Difundir la Marcha Nórdica como concepto de movimiento saludable

Fechas: 31 de mayo (viernes), 1(sábado),7(viernes) y 8 (sábado) de junio de 2019

Duración: 30h (12 h teoría /18h práctica)

Plazas: 25(min)-35 (max)

Requisitos de acceso: Ninguno

Lugar de celebración: Facultad de CC.EE e do Deporte. Campus A Xunqueira-Pontevedra

El curso incluye el material técnico necesario (bastones)

Al finalizar el curso se entregará un certificado de asistencia.

PROFESORADO

Ricardo Angueira Vázquez (Lic. CAFyD, 2004; Máster en AF e Saúde, 2011; Especialista Universitario en Marcha Nórdica, 2014). Marcha Nórdica Galicia. www.marchanordicagalicia.es

Jorge Losada Contreras (Diplomado en Enfermería y Podología, 2006, 2010; Máster en Investigación en Podología, 2013; Máster en Podología Deportiva, 2014). Espacio de Salud DKW

Miryam Gómez Cristobal (Diplomada en Educ. Infantil y Fisioterapia, 2000, 2003; Especialista Universitaria en Fisioterapia Termal y Balneoterapia, 2005; Postgrado en Fisioterapia en Traumatología, 2007,). Fisioterapeuta-Osteópata (Balneario de Mondariz). www.balneariomondariz.es

Cecilia García Carrera (Lic. CAFyD, 2005; Diplomada en Magisterio, Espec. EF, 2005; Máster en AF e Saúde, 2011). Organizadora 1ª Prueba Copa de España de Marcha Nórdica en A Coruña. Vocal de Marcha Nórdica de la Federación Gallega de Montañismo. www.saludymovimiento.es (Gym Boutique).

R. Iván Martínez Lemos (Doctor en CAFyD, 2008; Instructor de Marcha Nórdica, 2008).

Facultad CC.EE e do Deporte. Universidad de Vigo. Grupo de investigación Bienestar &

Movimiento_HI23. <http://fced.uvigo.es/es/docencia/profesorado/listado-de-profesorado?view=profesor&layout=profesor&idprof=64>



PROGRAMA

Viernes 31 de Mayo			
16:00-18:00	Presentación. Origen y evolución de la MN	R. Iván Martínez	Aula-6
18:15-21:15	Iniciación a la marcha con bastones	Ricardo Angueira R. Iván Martínez	Recta atletismo
Sábado 1 de Junio			
9:00-11:00	Podología básica y biomecánica de la marcha	Jorge Losada Contreras	Aula-6_ Recta Atletismo
11:15-14:15	Movilidad, estiramiento y fortalecimiento con bastones	Ricardo Angueira R. Iván Martínez	Recta atletismo Parque das Esculturas
16:00-18:00	Marcha Nórdica: Ejercicio Físico	Ricardo Angueira	Aula-6
18:15-21:15	Técnica de marcha nórdica-I	Ricardo Angueira R. Iván Martínez	Recta atletismo Parque das Esculturas
Viernes 7 de Junio			
16:00-18:00	Marcha Nórdica: Terapia	Miryam Gómez	Aula-6
18:15-21:15	Técnica de marcha nórdica-II	Ricardo Angueira R. Iván Martínez	Recta atletismo Parque das Esculturas
Sábado 8 de Junio			
9:00-11:00	Marcha Nórdica: Deporte	Cecilia García	Aula-6
11:15-14:15	Detección y corrección de errores frecuentes	Ricardo Angueira R. Iván Martínez	Recta atletismo Parque das Esculturas
16:00-18:00	Cuidados básicos del pie y elección de calzado	Jorge Losada Contreras	Aula-6
18:15-21:15	Técnica de marcha nórdica-III	Ricardo Angueira R. Iván Martínez	Recta atletismo Parque das Esculturas

INSCRIPCIÓN:

Plazo de matrícula: 12/04/2019 al 24/05/2019

Tarifas:

58,50 € (Alumnado, PAS, PDI de la Universidad de Vigo)

90,00 € (Público en general)

Enlace para realizar la inscripción:

<https://culturxest.uvigo.es/WebCulturaUVigo/actividades/datos.jsp?idActividad=1954>

Más información: nordicwalking@uvigo.es