



Paula Hernández Álvarez

📍 Plaza de las alegrías 1 2º A , 11100 San Fernando (Cádiz)

📞 630 902 544 ✉ paulahernandez90@hotmail.com

Fecha de nacimiento 21/12/1990 | Nacionalidad Española

Formación

2017/2018

Técnico en Conducción de Actividades Físico-deportivas en el Medio Natural. I.E.S Antonio Muro Puerto Real, Cádiz.

2018/2020

Técnico Superior en Acondicionamiento físico. I.E.S Seritium, Jerez de la frontera. Cádiz

Historial laboral

Desde
octubre del
2017 hasta la
actualidad.

**Monitor deportivo y de Medio Ambiente en CEAAN Coto de la isleta.
Puerto de Santa María.**

Septiembre
2023 hasta
Marzo de
2024

Monitora de cycling , de sala de musculación y recepcionista, en MCFIT JEREZ

Competencias

- Gestionar a puesta en marcha de los programas y eventos de acondicionamiento físico, organizando los recursos y las acciones necesaria para la promoción, desarrollo y supervisión de los mismos.
- Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes de los programas de acondicionamiento físicos, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.
- Programar el acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y medio acuático en función de las personas participantes, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando los sistemas de entrenamiento más adecuado.
- Programar el acondicionamiento físico con soporte musical, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles y de los datos de seguimiento, indicando la metodología actividades coreografiadas más apropiada.
- Programar las actividades de control postural, bienestar, mantenimiento función e hidrocinésia, en función de las características de los grupos, de los medios disponibles, y de los datos de seguimiento, indicando la metodología más apropiada.

- Diseñar y secuenciar los ejercicios de las sesiones o actividades de acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente y en el medio acuático para todo tipo de participantes, respetando los objetivos y la dinámica de la intensidad en las fases de las sesiones.
- Coordinar el trabajo de los técnicos que intervienen en los eventos y programas de acondicionamiento físicos, organizándolos en función de las actividades.
- Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando primeros auxilios.

Aptitudes

- Gran capacidad de adaptación, con iniciativa, y facilidad para las relaciones interpersonales, muy responsable y con afán de superación.

- Apasionada de la naturaleza, la actividad física y la salud.

Información adicional

- Idioma: B1 Inglés.

- Total disponibilidad.

- Vehículo propio.

- Cursos de Atlántida Medio Ambiente SL:

- Nuevas líneas de economía azul en salinas: Educación ambiental en ámbitos salineros.
- Nuevas líneas de economía azul en salinas: Interpretación del patrimonio en ámbitos salineros.