

## PROGRAMA DO CURSO

**XOVES 08/01/2015. 17:00 20:30. CGTD Pontevedra.**

CONTIDOS:

- (Aula do CGTD)

**Presentación do curso.**

**Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:**

- Introducción ao atletismo.

- (Pista do CGTD)

**Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:**

- Quecemento e técnica de carreira.

**MÉRCORES 14/01/2015. 17:00 20:30. CGTD Pontevedra.**

CONTIDOS:

- (Aula do CGTD)

**Ponencia de Julio Ventín Rivas:**

- Fundamentos básicos das disciplinas de carreira.  
Velocidade, valados, relevos, fondo e marcha atlética.

- (Pista do CGTD)

**Ponencia de Julio Ventín Rivas:**

- Saída de tacos.
- Carreiras de Valados.
- Carreiras por relevos.

**DATA: XOVES 15/01/2015. 17:00 20:30. CGTD Pontevedra.**

CONTIDOS:

- (Aula do CGTD)

**Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:**

- Fundamentos básicos das disciplinas de salto.

- (Pista do CGTD)

**Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:**

- Salto de altura.
- Salto de lonxitude.
- Triplo salto.

**MÉRCORES 21/01/2015. 17:00 20:30. CGTD Pontevedra.**

CONTIDOS:

- (Aula do CGTD)

**Ponencia de Julio Ventín Rivas:**

- Fundamentos básicos das disciplinas de lanzamentos.

- (Pista do CGTD)

**Ponencia de Julio Ventín Rivas:**

- Lanzamento de martelo.
- Salto con pértiga. (Continuación xornada anterior. Saltos).

**DATA: XOVES 22/01/2015. 17:00 20:30. CGTD Pontevedra.**

CONTIDOS:

- (Aula do CGTD)

**Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:**

- Fundamentos básicos das probas combinadas.
- Indicadores de rendemento.
- Pautas de traballo.

- (Pista do CGTD)

**Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:**

- Lanzamento de disco.
- Lanzamento de peso.
- Lanzamento de xavelina.



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](mailto: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](mailto:cfr.pontevedra@edu.xunta.es)

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

## PONENTES

**Santiago Ferrer Alonso** é Licenciado en Ciencias da Actividade Física e Deportiva, Adestrador Nacional de Atletismo e Natación e atleta en activo.

Na actualidade é adestrador Nacional do clube de atletismo Ximnástica de Pontevedra, clube no que, tamén, é o Director da Escola de Atletismo. Cursa estudos no Máster de Alto Rendemento Deportivo do Comité Olímpico Español.

Como ponente, participou en numerosas charlas e clinics relacionados co atletismo.

Conta cunha excelente vagaxe como atleta tanto a nivel autonómico, nacional e internacional.

**Julio Ventín Rivas** é Diplomado en Educación Física, Adestrador Nacional de Atletismo, Xuíz árbitro de atletismo e atleta en activo.

Na actualidade é adestrador Nacional do clube de atletismo Ximnástica de Pontevedra, actividade que compatibiliza coa de ser o profesor de Educación física no CEIP A Lomba e os seus adestramentos.

Como ponente, participou en numerosas charlas e clinics relacionados co atletismo.

Este curso realízase en colaboración con:



**XUNTA DE GALICIA**

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte

## O atletismo en pista no ámbito escolar **P1402007**



Centro Galego de Tecnificación Deportiva  
(CGTD de Pontevedra)

Actividade formativa de 15 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)



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)