

## PROGRAMA DO CURSO

**XOVES 26/02/2015. 16:30 19:00.**

**Aula do 1º andar do CFR. / Pavillón IES A Xunqueira I.**

**CONTIDOS:**

**Presentación do curso.**

**Ponencia de Marcos Miragaya Lama:**

- Orixe e características xerais das loitas olímpicas.
- Evolución dos deportes de oposición directa con agarre.
- A loita como un deporte olímpico.
- Criterios de seguridade.
- Desprazamentos básicos.
- Agarres básicos.
- Caídas e apoios.
- Propostas lúdicas e de xogo en torno á loita.

**XOVES 05/03/2015. 16:30 19:00.**

**Aula do 1º andar do CFR. / Pavillón IES A Xunqueira I.**

**CONTIDOS:**

**Ponencia de Marcos Miragaya Lama:**

- Habilidades técnicas específicas.
- Desequilibrios básicos.
- Entradas a pernas.
- Loita en posición de chan.
- Entradas a distancia media.
- Propostas lúdicas e de xogo en torno á loita.

**XOVES 12/03/2015. 16:30 19:00.**

**Aula do 1º andar do CFR. / Pavillón IES A Xunqueira I.**

**CONTIDOS:**

**Ponencia de Marcos Miragaya Lama:**

- Habilidades técnicas específicas.
- Volteos en posición de chan.
- Derrubamentos a distancia longa.
- Pasadas ás costas.
- Propostas lúdicas e de xogo en torno á loita.

**XOVES 09/04/2015. 16:30 19:00.**

**Aula do 1º andar do CFR. / Pavillón IES A Xunqueira I.**

**CONTIDOS:**

**Ponencia de Marcos Miragaya Lama:**

- Habilidades técnicas específicas.
- Derrubamentos en fase de vo.
- Derrubamentos a distancia próxima.
- Práctica libre-pé-chan.
- Propostas lúdicas e de xogo en torno á loita.

Nota: É convinte asistir a tódalas sesións con roupa cómoda e calzado deportivo.

Aclaración: Para obter a certificación deberase asistir a tódalas sesións do curso.



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)

## PONENTE

**Marcos Miragaya Lama** é Licenciado en Ciencias da Actividade Física e Deportiva, Diplomado en Maxisterio na Especialidade de Educación Física e Adestrador Nacional de Loitas Olímpicas.

Traballa como mestre de Educación física e é Técnico da Federación Galega de Loitas Olímpicas.

É o adestrador do Clube de loita Pontevedra, cargo que compatibiliza co de Seleccionador galego de Loitas Olímpicas na categoría cadete.

Participou como ponente no Plan de promoción das loitas olímpicas nos centros educativos galegos a través da Federación Galega de Loitas Olímpicas e a Secretaría Xeral para o Deporte.

Colabora como profesor na Facultade de Ciencias da Educación de Pontevedra na asigatura de Deportes de adversario.

Cpresta, tamén, colaboracións como docente na Academia Galega de Seguridade.

Este curso realízase en colaboración con:



**XUNTA DE GALICIA**

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte

## Iniciación á loita no ámbito escolar **P1402003**



CFR de Pontevedra

Actividade formativa de 10 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](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)