

## PROGRAMA DO CURSO

**MÉRCORES 21/10/2015. 16:30 20:30. Ximnasio de Judo.**

CONTIDOS:

**Presentación do curso.**

**Ponencia de Miguel Romero Azpitarte:**

"Introdución ao judo"

- - Historia do judo.
- - Judo pé e judo chan.
- - O judo competición e as súas regras.
- - Metodoloxías a empregar.
- - A seguridade como elemento fundamental no judo.
- - Xogos e exercicios para desenvolver as capacidades físicas básicas relacionadas co judo.
- - Xogos xenéricos para o desenvolvemento de habilidades propias do judo.

**MÉRCORES 28/10/2015. 16:30 20:30. Ximnasio de Judo.**

CONTIDOS:

**Ponencia de Miguel Romero Azpitarte:**

"Judo chan I"

- - Posicións básicas.
- - Desprazamentos.
- - Xiros desde posición de cuadrupedia e boca abaixo.
- - Técnicas en posición Kesa e Yoko.
- - Xogos para desenvolver as habilidades en judo chan.

**MÉRCORES 04/11/2015. 16:30 20:30. Ximnasio de Judo.**

CONTIDOS:

**Ponencia de Miguel Romero Azpitarte:**

"Judo chan II"

- - Xiros desde a posición de boca arriba.
- - Saídas de inmovilizacións.
- - Inmovilización dende a posición de entre pernas.
- - Técnicas en posición tate e kami.
- - Propostas lúdicas relacionados co judo chan.

**MÉRCORES 18/11/2015. 16:30 20:30. Ximnasio de Judo.**

CONTIDOS:

**Ponencia de Miguel Romero Azpitarte:**

"Judo pé I"

- - O desprazamento no judo pé.
- - O agarre e o desequilibrio.
- - Formas seguras de caer e de tirar.
- - Técnicas sen xiros.
- - Xogos para desenvolver habilidades de judo pé.

**MÉRCORES 25/11/2015. 16:30 20:30. Ximnasio de Judo.**

CONTIDOS:

**Ponencia de Miguel Romero Azpitarte:**

"Judo pé II"

- - A correcta posición do corpo en distintas posición.
- - A coordinación do corpo en técnicas específicas.
- - A táctica.
- - O uchi- komi, yaku soku geiko e tandoku rentsu.
- - Técnicas con xiro.
- - Exercicios e xogos para adquirir habilidades técnicas específicas.

**NOTA:** É imprescindible asistir con roupa deportiva, tendo en conta que a actividade do curso vaia desenvolver descalzo. Estarán dispoñibles vestiarios con duchas.

ikññnik



centro de  
formación e recursos

Rúa Celso Emilio Ferreiro 4,  
36005 Pontevedra

T +34 986 872 888

F +34 986 872 177

cfrr.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

cfrr.pontevedra@edu.xunta.es

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

## RESEÑA DO CURRÍCULO DO PONENTE

**Miguel Romero Azpitarte** é Mestre diplomado en Educación física e en Educación primaria, posúe o Cambridge First Certificate in English (B2), ademais do título de Adestrador deportivo de Judo nivel III.

No seu palmarés podemos destacar o 3º posto na Universiada (2003) e no Campionato do Mundo Universitario (2006), a medalla de prata na Copa do Mundo (2012) e os bronzes do 2005 e 2010 na mesma competición. Así mesmo, foi campión da Copa de Europa de 2011 e campión de España no 2010 e no 2012. Foi recoñecido como “Mellor deportista de Vigo e a súa comarca do ano 2010”.

Traballa como mestre de Educación física no CEP Plurilingüe de Riomaior de Vilaboa.

É o Seleccionador do equipo Nacional de Judo Junior, Cadete e Infantil dende o ano 2014, do equipo Galego dende o 2009 e Adestrador da Agrupación Deportiva Famu De Frutos de Vigo dende o 2005.

Este curso realízase en colaboración con:



**XUNTA DE GALICIA**

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte

ikññnik



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)

## O judo no ámbito educativo **P1501022**



(CGTD de Pontevedra)

Actividade formativa de 20 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)