

PROGRAMA DE CONTIDOS DO CURSO

Xoves 14/01/2016. De 17:00 a 20:30.

- (Aula)

Presentación do curso.

Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:

- Introducción ao atletismo.

- (Pista)

Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:

- Quecemento e técnica de carreira.

Xoves 21/01/2016. De 17:00 a 20:30.

- (Aula)

Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:

- Fundamentos básicos das disciplinas de salto.

- (Pista)

Ponencia de Santiago Ferrer Alonso:

- Saltos Horizontais.

Mércores 27/01/2016. De 17:00 a 20:30.

- (Aula)

Ponencia de Julio Ventín Rivas:

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

- (Pista)

Ponencia de Julio Ventín Rivas:

- Saída de tacos.
- Carreiras de valados.
- Carreiras de relevos.

Xoves 28/01/2016. De 17:00 a 20:30.

- (Aula)

Ponencia de Santiago Ferrer Moreira:

- Fundamentos básicos das disciplinas de lanzamentos.

- (Pista)

Ponencia de Santiago Ferrer Moreira :

- Lanzamento de disco.
- Lanzamento de xavelina.

Mércores 03/02/2016. De 17:00 a 20:30.

- (Aula)

Ponencia de Julio Ventín Rivas:

- Fundamentos básicos das probas combinadas.
- Como avaliar.

- (Pista)

Ponencia de Julio Ventín Rivas:

- Lanzamento de peso.
- Lanzamento de martelo.

Xoves 04/02/2016. De 17:00 a 20:30.

- (Aula)

Ponencia de Santiago Ferrer Moreira:

- Indicadores de rendemento e pautas de traballo.
- Como avaliar.

- (Pista)

Ponencia de Santiago Ferrer Moreira:

- Saltos Verticais.

NOTA IMPORTANTE: Ao curso é preciso asistir con roupa e calzado deportivo.

BREVE RESEÑA DO CURRÍCULO DOS 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 e director da Escola do clube de atletismo Ximnástica de Pontevedra. Cursa estudos no Máster de Alto Rendemento Deportivo do COE. Técnico dos saltos verticais da Federación Galega de 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 dirección do CGTD en Pontevedra e os seus adestramentos.

Santiago Ferrer Moreira é Diplomado en Educación física e Licenciado en Ciencias da actividade física edeportiva, Adestrador Nacional de Atletismo.

Na actualidade é adestrador Nacional do clube de atletismo Ximnástica de Pontevedra, actividade que compatibiliza coa de adestrador no CGTD. Foi responsable do sector de saltos na Federación Galega de Atletismo. E colaborador no sector de lanzamentos da federación española de atletismo.

Este curso realízase en colaboración con:



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral para o Deporte

O atletismo en pista na escola **P1401019**



**Centro Galego de Tecnificación Deportiva
(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



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