



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

kirolbide

Ariketa fisikoa osasungarri:
teoriatik praktikara
Ejercicio físico para la salud:
de la teoría a la práctica



Hauei jakineraz ahal dizkiozue zeun proposamen, iradokizun eta eskak:
Podeis comunicar vuestras propuestas, sugerencias e inquietudes a:

KIROLBIDE. KIROL EN ETA GAZTERIAREN ZUZENDARITZA NAGUSIA

Errekalde zumarkalea, 30-1. solairuan • 48009 BILBAO

Tfnoak: 94 406 87 56 - 94 608 36 54

Faxa: 94 406 87 64

KIROLBIDE. DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTE Y JUVENTUD

Alda. Rekalde, 30-1º • 48009 BILBAO

Tfnos: 94 406 87 56 - 94 608 36 54

Fax: 94 406 87 64

kirolbide@bizkaia.net
udal.kirola@bizkaia.net
www.bizkaia.net/kirolak

www.bizkaia.net/kirolak



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

Ariketa fisikoa osasungarri: teoriatik praktikara

1. Jardunaldia, otsailaren 21a eta 28a:

"Ariketa fisikoa egiterakoan inoiz ahaztu behar ez ditugun irizpideak"

- Gorputzaren lerrokatzea (postura) + arnasketa + arreta + zentroa (3 ordu)
- Ariketen inguruko tailer praktikoa (3 ordu)

2. Jardunaldia, maiatzaren 23a eta 30a:

"Gimnasia suabeetan kontuan hartu beharreko oinarrizko kontzeptuak"

- Klaseak diseinatu eta emateko irizpideak (3 ordu)
- Zuzendutako jardueren gelako ariketen inguruko tailer praktikoa (3 ordu)

3. Jardunaldia, irailaren 19a eta 26a:

"Fitness aretoan kontuan hartu beharreko oinarrizko kontzeptuak"

- Aretoran prestatzeko programak diseinatu eta emateko irizpideak (3 ordu)
- Fitness gelako ariketen inguruko tailer praktikoa (3 ordu)

4. Jardunaldia, abenduaren 12a eta 19a:

"Zuzendutako jarduera dinamikoetan kontuan hartu beharreko oinarrizko kontzeptuak"

- Klaseak diseinatu eta emateko irizpideak (3 ordu)
- Zuzendutako jardueren gelako ariketen inguruko tailer praktikoa (indoor bizikleta eta taldeko tonifikazioa...) (3 ordu)

Hizlariak:

Raúl Sanchez García.

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna.
"Gorpuz eta Kirol ekintzen Sustapeneko teknikaria" goi mailako graduak irakaslea.
(Ibar Ezkerra Lanbide Ikastola)

Gorka Mutuberria Zabala.

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna.
"Gorpuz eta Kirol ekintzen Sustapeneko teknikaria" goi mailako graduak irakaslea.
(Ibar Ezkerra Lanbide Ikastola)

- Jardunaldiak hiru orduko saio bitan egingo dira: saio bat praktikoa izango da; bestea, teorikoa. Izena ematen duenak saio bietara joan beharko du.
- Saioak, printzipioz, 16:00etan hasi eta 19:00etan amaituko dira.
- Saio teorikoak Kirol Etxean egingo dira: Miribilla, Martin Barua Picaza, 27, Bilbo. Saio praktikoak Ibar Ezkerra Lanbide ikastolaren instalazioetan egingo dira: Miribilla, Harrobi plaza, 4, Bilbo. www.ibarezkerra.net.
- Datak aldatu egin daitezke gorabeherarik sortzen bada; dena dela, aldatuz gero, aurretik jakinaraziko da zer aldaketa egin den.

Ejercicio físico para la salud: de la teoría a la práctica

1º Jornada 21 y 28 de Febrero:

"Los criterios que nunca deberíamos olvidar a la hora de practicar ejercicio físico"

- Alineación corporal (postura) + respiración + atención + centro (3h)
- Taller práctico de ejercicios (3h)

2º Jornada 23 y 30 de mayo:

"Fundamentos a tener en cuenta en las gimnasias suaves"

- Criterios para el diseño e impartición de las clases (3h)
- Taller práctico de ejercicios en sala actividades dirigidas (3h)

3º Jornada 19 y 26 de setiembre:

"Fundamentos a tener en cuenta en la sala fitness"

- Criterios para el diseño e impartición de programas de entrenamiento en la sala (3h)
- Taller práctico de ejercicios en una sala fitness (3h)

4º Jornada 12 y 19 de diciembre:

"Fundamentos a tener en cuenta en las actividades dirigidas dinámicas"

- Criterios para el diseño e impartición de las clases (3h)
- Taller práctico de ejercicios en sala de actividades dirigidas (ciclo indoor y tonificación en grupo...) (3h)

Ponentes:

Raúl Sanchez García.

Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte.
Profesor del grado superior de "Técnico en actividades físico deportivas".
(Ibar Ezkerra, Lanbide Ikastola)

Gorka Mutuberria Zabala.

Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte.
Profesor del grado superior de "Técnico en actividades físico deportivas".
(Ibar Ezkerra Lanbide Ikastola)

- La jornada se llevará a cabo en 2 sesiones de 3h. cada una, de las cuales una será práctica y la otra teórica. Cada inscripción corresponderá a la asistencia a ambas sesiones.
- En principio el horario de las sesiones será de 16:00h a 19:00h.
- Las sesiones teóricas se llevarán a cabo en la "Kirol Etxea", Miribilla, Martin Barua Picaza, 27. Las prácticas en las instalaciones de Ibar Ezkerra Lanbide ikastola situadas también en Miribilla, Plaza de la Cantera, 4. www.ibarezkerra.net.
- En lo que a las fechas hace referencia existe la posibilidad de modificación en función de futuros contratiempos que serán oportunamente comunicados.