



2. Jardunaldia / 2º Jornada

Heldu Osasuntsuek Ariketa Fisikoa egiteko Saioen Diseinua eta Programazioa
Diseño y Programación de Sesiones de Ejercicio Físico en Adulto Sano

Maiatzaren 7an ostegunean (teoriko-praktikoa)	Maiatzaren 14an ostegunean (teoriko-praktikoa)	Data/Fecha	7 de mayo jueves (teórico-práctico)	14 de mayo jueves (teórico-práctico)
Harrobia Lanbide ikastola Miribilla, Bilbo Harrobi plaza, 4,	Harrobia Lanbide ikastola Miribilla, Bilbo Harrobi plaza, 4,	Lekua Lugar	Harrobia Lanbide ikastola Miribilla, Bilbo Harrobi plaza, 4,	Harrobia Lanbide ikastola Miribilla, Bilbo Harrobi plaza, 4,
16:00etatik 19:00etara		Ordua Horario	De 16.00 a 19:00 horas	
Alexander González Pérez. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. Jarduera Fisikoa eta Osasunako espezialista (Mugikon) Fernando Suances Gutiérrez Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. Erizaintzan Laguntzailea eta I Maila (ISAK), zineantropometria teknikoa. (Mugikon) Xabier Rio de Frutos Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. Jarduera Fisikoa eta Osasunako espezialista (Mugikon) Raúl Sanchez García. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. “Gorpuz eta Kirol ekintzen Sustapeneko teknikaria” goi mailako graduako irakaslea. (Harrobia Lanbide Ikastola) Gorka Mutuberria Zabala. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. “Gorpuz eta Kirol ekintzen Sustapeneko teknikaria” goi mailako graduako irakaslea. (Harrobia Lanbide Ikastola) • Conocer los principios básicos en ejercicio físico y salud para un entrenamiento eficaz, planificado, racional, sistemático y seguro, y por otro lado, examinar las herramientas necesarias para ser capaz de realizar una evaluación completa de los contenidos del fitness.		Hizlariak Ponentes	Alexander González Pérez Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Especialista en Actividad Física y Salud. (Mugikon) Fernando Suances Gutiérrez Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Auxiliar de Enfermería y Técnico Nivel I (ISAK), cineantropometría. (Mugikon) Xabier Rio de Frutos Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Especialista en Actividad Física y Salud. (Mugikon) Raúl Sanchez García. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor del grado superior de “Técnico en actividades físico deportivas”. (Harrobia, 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”. (Harrobia Lanbide Ikastola)	
Jardunaldiak hiru orduko 2 saiotan egingo dira.			Helburua Objetivo	• Ariketa fisiko eta osasunean oinarritzko printzipioak ezagutu entrenamendu eraginkorra, planifikatuta, arrazionala, sistematikoa eta segurua lortzeko, beste aldetik, fitness edukien erabateko ebaluazioa egiteko beharrezko tresnak aztertu.
Jardunaldiak hiru orduko 2 saiotan egingo dira.			La jornadas se llevaran a cabo en 2 sesiones de 3h.	
Maiatzaren 5a arte		Izena emateko epea Plazo inscripción	Hasta el 5 de mayo	
Doako sarrera Leku kopurua mugatua da.			Entrada gratuita Las plazas serán limitadas.	
<u>kirolbide@bizkaia.net</u> KIROLBIDE Kirolen eta Gazteriarren Zuzendaritza Nagusia Errekalde zumarkalea, 30-1. 48009 Bilbao Tel.: 94.608.24.04 // 94.406.87.56. Faxa: 94.406.87.64		Inskripzio orria hona bidali: Remitir boletín de inscripción a:	<u>kirolbide@bizkaia.net</u> KIROLBIDE Dirección General de Deporte y Juventud Alda. Rekalde, 30-1º 48009 Bilbao Tel.:94.608.24.04 // 94406.87.56 Fax: 94.406.87.64	