

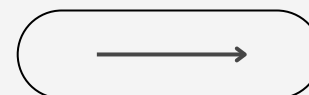
KIROLGUNEAK 23-24
Formakuntza teknikoa

1. EDIZIOA
202ko Maiatza



PARKOUR / ADD

Kirol monitoreentzako, gimnastikako entrenatzaileentzako
eta heziketa fisikoko irakasleentzako oinarrizko ikastaroa



BIZKAIKO FORU ALDUNDIA
Euskera, Kultura eta Kirol Saila

IRAKASLEAK
Asier Osma / INDARREZ
Asier Irastorza

EDUKI TEORIKOAK

TXURDINAGA-BILBO 2024/05/10

01

OINARRIZKO KONTZEPTUAK

- Parkour, freerunning eta ADDa definitzea
- Jatorri eta garapena
- Filosofia eta balioak

02

OINARRI TEKNIKOAK

- Gakoak eta akatsak
- Mugimenduen familiak
- Oinarrizko teknikak sakontasunean
- Akatsen zuzenketak

03

SEGURTASUNA ETA PROGRESIOA

- Segurtasun arauak
- Progresiorako baldintzak eta metodoak
- Aplikazioa

04

PRESTAKUNTZA FISIkoa

- Jatorrizko ikuspuntua
- Ariketak
- Programazioa

05

PROFIL PROFESIONALA

- Nork irakas dezake eta nola?
- Lan eremu bakoitzeko desberdintsaunak: parkour, gimnastika eta heziketa fisikoa
- Jardueraren dimentsioak eta beharrak
- Bestalako baliabide eta proposamenak

06

IRAKASKUNTZA METODOLOGIA

- Irakaskuntza eta entrenamendu progresiborako ildoak

07

LESIOAK ETA IRTENBIDEAK

- Epidemiologia, prebentzioa eta tratamendua
- Lesioak ekiditeko estrategiak
- Ukemiak: erorketa teknikak

08

BUKAERA PROIEKTUA (+5H)

Norbere lan esparrurako baliabide original eta praktiko baten sorkuntza

EDUKI PRAKTIKOAK

SARRIKO-BILBO 2024/05/17

01

OINARRIZKO TEKNIKAK

Lurreratzeak, jauziak, oztopo-jauziak, kulunkatzeak, itzulipurdiak, etab.

02

ENTRENAMENDU FISIKOA

Ariketak

03

UKEMIAK

Erortzeko teknikak eta estrategiak

04

PROGRESIOAK

!Segurtasunez aurrera egiteko aukeren identifikazioa

05

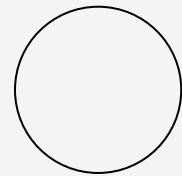
IKUSMENA ETA PENTSAKERA

"ikusten" ikastea, sormena eta jarduteko eta pentsatzeko era

06

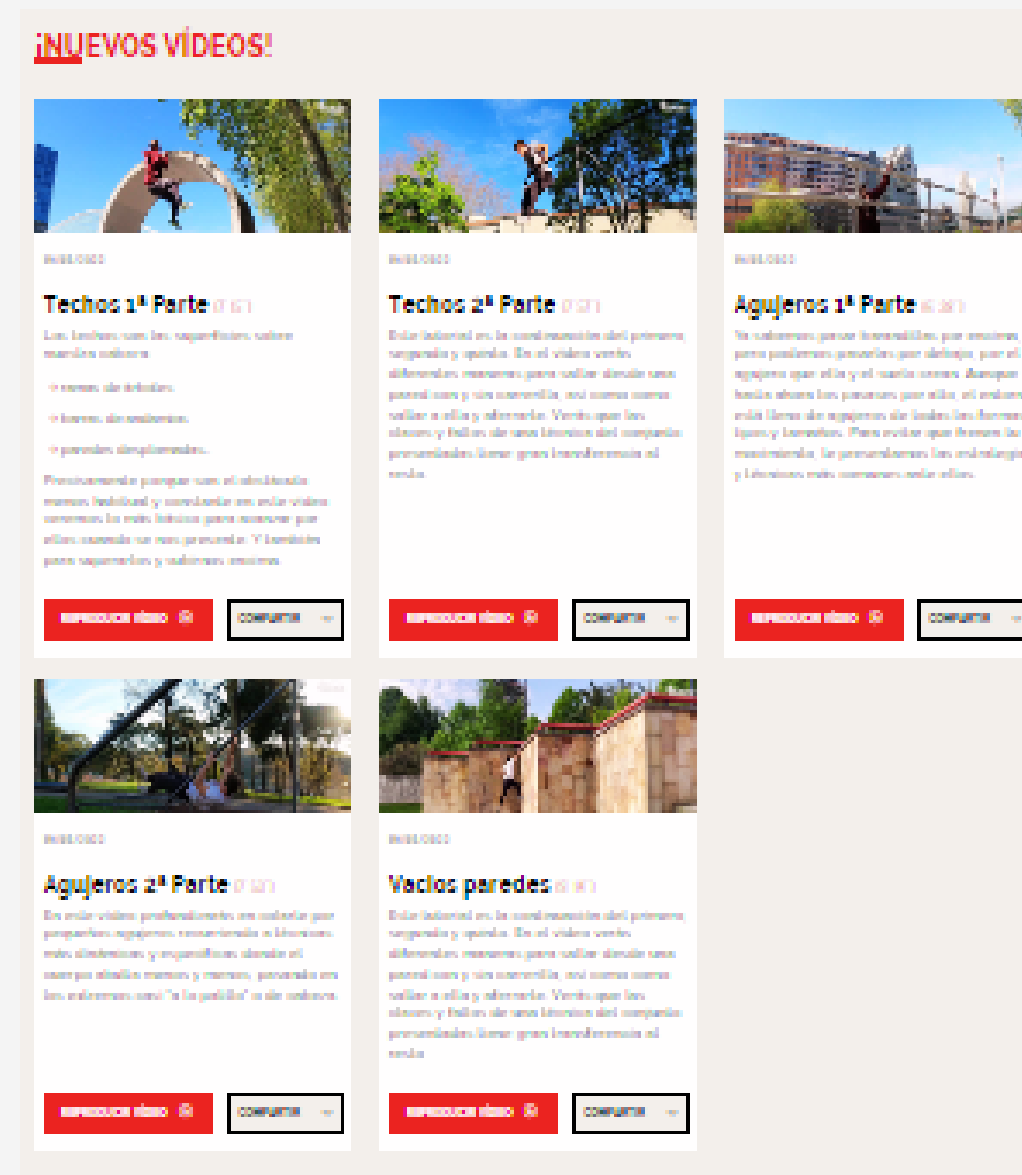
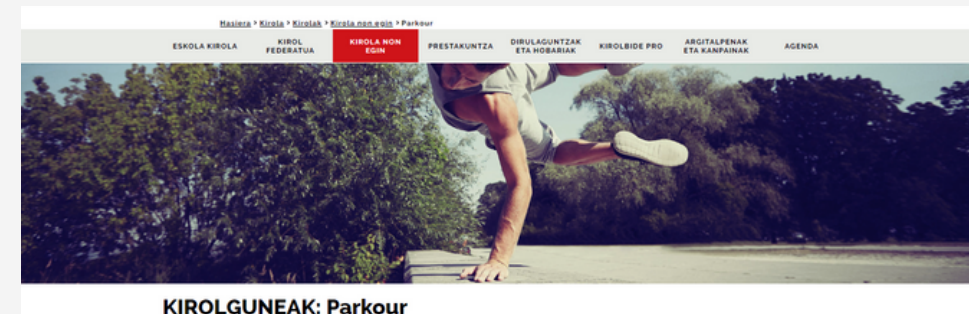
IBILBIDEAK

Inprobisazioa eta "flow"-a

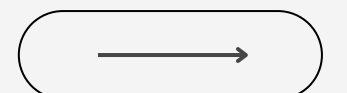


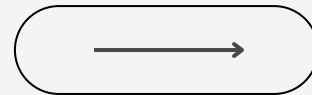
KIROLGUNEAK

Kirolguneak 2021 jaio zen aire zabalean egiten diren jarduera fisikoak segurtasunez sustatzeko, pandemia ostean. Pumptrack edota kalistenia parkeen moduko kirolguneak barne hartzen ditu baita igeriketa bezalako natur-jarduerak edota kaleko parkourra. Masterclass-eak eta bideo-tutorialak izan dira oinarri orain arte.



<https://www.bizkaia.eus/es/kirolak/parkour>





INDARREZ

2018tik desplazamenduaren artearen irakaskuntza eta entrenamenduan laguntzen dugu Bilbo eta Bizkaian. Kaleko klaseen, ikastaroen, tailerren, UDen, formakuntzen, etab.en bidez gauzatzen dugu gure lana.



ASIER OSMA

- Parkour-zalea
- JFKZetan graduatua
- Irakaskuntzako masterduna
- INDARREZ parkour eskolako sortzailea eta parkour monitorea
2018 – 2024

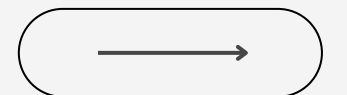


ASIER IRASTORZA

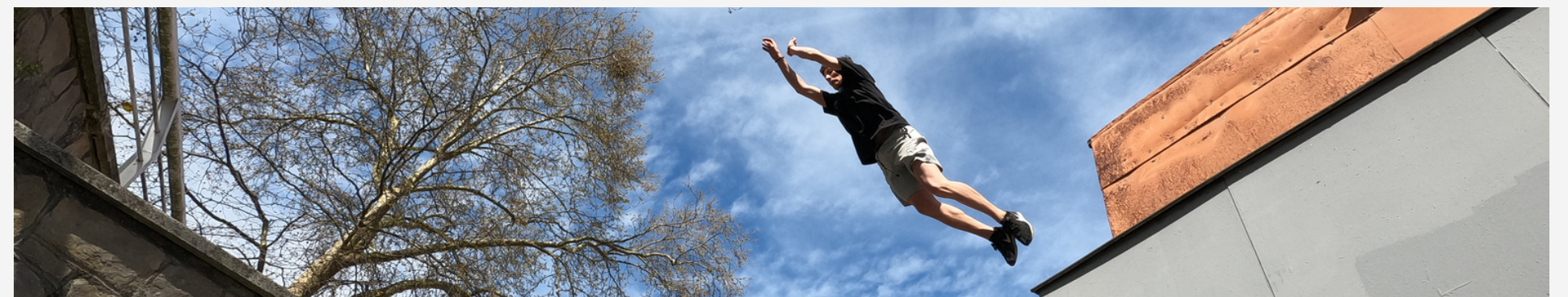
- Eskalatzailea eta parkour ikaslea
- JFKZetan graduatua
- Irakaskuntzako masterduna
- Fisioterapiari graduatua
- Kirol erreadaptazioan masterduna
- Fisioterapeuta

HELBURUAK

- Oinarri praktikoak eta irakaskuntzarako beharrezko irizpideak ezagutzea
- Oinarrizko teknikak ikastea eta segurtasun baliabideak ezagutzea eta aplikatzea
- Norbere baliabide propio eta berezia sortzea



IKASITAKOA ZURE LAN ESPARRU JAKINERA
EGOKITU BALIABIDE ORIGINAL BAT SORTZEN
BUKAERA PROIEKTU BATEN BIDEZ



PARTE HARTU!

Izena eman <https://forms.gle/AkfrD4YgxaKZzkhd9>

Webgunea <https://www.bizkaia.eus/es/kirolak/parkour>

Telefonoa 644 619 531

2024/05/10 - Txurdinagako Kiroldgia (Bilbo)

2024/05/17 - Sarrikoko Parkourgunea (Bilbo)

KIROLGUNEAK
Bizkaiko Foru Aldundia



INDARREZ
Asier Osma

