



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

kirolbide

2014

Formación y Deporte

centros formativos
kirol medikuntza

udalak asfedebi

deporte escolar bizkaialde

polideportivos

udalak

kirolbide

kiroldegia osasuna

deporte

kirol federatua

jardunaldiak

osasuna eta kirola

zerbitzua

kirol prestakuntzako zentroak

ayuntamientos

organismos autónomos de deporte

udal kirola eta Kirol azpiegiturak

eskola kirola

centros formativos relacionados con el deporte

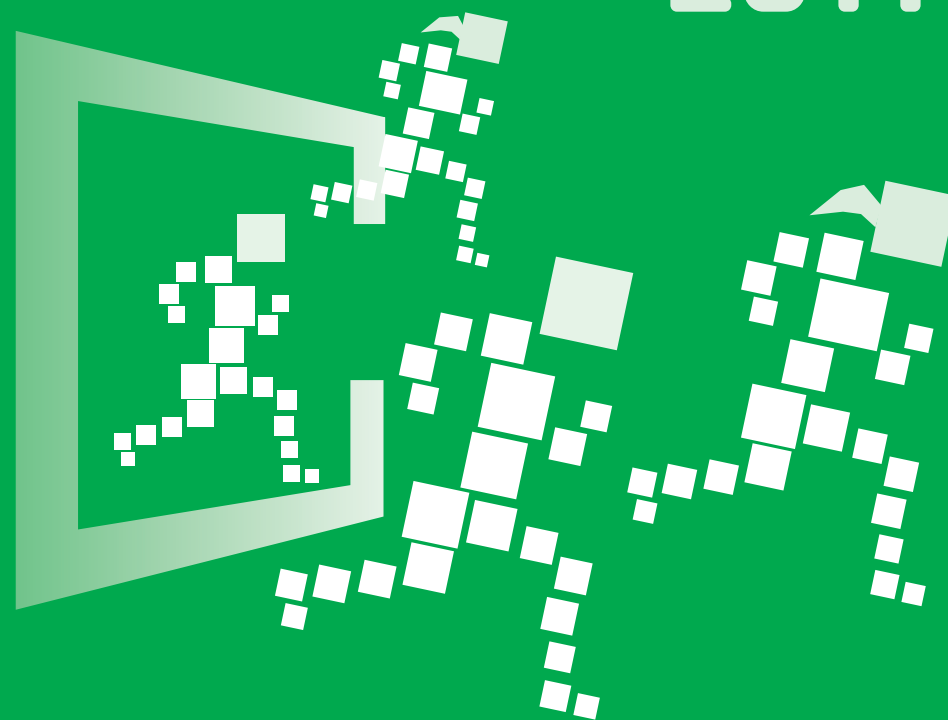
kirol erakunde autonomoak

deporte y salud

udalak kirolak federazioak

deporte municipal e infraestructuras deportivas

klubak



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

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



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

Ariketa fisikoa osasungarri: teoriatik praktikara

HELBURUAK:

Ikaslea gai izan behar da egoera fisikoa hobetzeko jarduerak modu osasuntsuan zuzendu eta irakasteko irizpide nagusiak ezagutzeko eta aplikatzeko, jarduera horiek egiteak dakartzan arriskuak minimizatu behar ditu, eta, horretarako, zuzentzeko tresna espezifikoko erabiliko ditu, egoera hauetan: fitness aretoan, uretan eta adinekoekin.

GAIK:

1. TREBAKUNTZA-EKINTZA otsailaren 20a eta 27a:

«Fitness aretoan kontuan hartu beharreko oinarriko kontzeptuak (2. zatia, 2013ko jardunaldien jarraipena)»

- Abdomeneko muskuluak indartzeko ariketen tailerra I + ariketak fitness aretoko ekipamendurekin I (3 ordu)
 - Abdomeneko muskuluak indartzeko ariketen tailerra II + ariketak fitness aretoko ekipamendurekin II (3 ordu)
- OHARRA: AFDA0210 profesionaltasun-ziurtagiriari dagozkion edukiak

2. TREBAKUNTZA-EKINTZA maiatzaren 22a eta 29a:

«Uretako fitnesssean kontu hartu beharreko oinarriak eta haien aplikazio indibidualizatua»

- Egoera fisikoa uretan hobetzeko oinarriei buruzko tailerra + ariketa praktikoak (3 ordu)
 - Uretako fitness indibidualen metodologiari eta ariketei buruzko tailerra + ariketa praktikoak (3 ordu)
- OHARRA: AFDA0111 profesionaltasun-ziurtagiriari dagozkion edukiak

3. TREBAKUNTZA-EKINTZA irailaren 18a eta 25a:

«Uretan taldeka egiten diren jarduera gidatueterako entrenamenduaren oinarriak aplikatzea»

- Uretan taldeka egiten diren jarduera gidatueterako entrenamenduaren oinarriei buruzko tailerra + ariketa praktikoak (3 ordu)
 - Uretan taldeka egiten diren fitnessseko jarduera gidatueterako metodologiari eta ariketei buruzko tailerra + ariketa praktikoak (3 ordu)
- OHARRA: AFDA0111 profesionaltasun-ziurtagiriari dagozkion edukiak

4. TREBAKUNTZA-EKINTZA azaroaren 20a eta 27a:

«Adinekoen entrenamenduko oinarriak aplikatzea»

- Adinekoen egoera fisikoa hobetzeko oinarriei buruzko tailerra + martxako biomekanikari buruzko praktikak (3 ordu)
 - Adinekoen kasuan gimnasia leuna aplikatzeari buruzko tailerra + ariketa praktikoak (3 ordu)
- OHARRA: AFDA0210 profesionaltasun-ziurtagiriari dagozkion edukiak

IRAKASLEAK:

- **Raúl Sánchez García**
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna
10 urteko esperientzia entrenatzaile eta trebatzaile moduan
- **Gorka Mutuberria Zabala**
Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna
10 urteko esperientzia entrenatzaile eta trebatzaile moduan
- **Abel Isasi Razkin**
Irakasle Eskolako diplomaduna; espezialitatea: heziketa fisikoa
10 urteko esperientzia entrenatzaile eta trebatzaile moduan
- *Jardunaldiak hiru orduko saio bitan egingo dira: saio bat praktikoak izango da; bestea, teorikoa. Izena ematen duenak saio bietara joan beharko du.*
- *Saioak, printzipioz, 16:00etan hasi eta 19:00etan amaituko dira.*
- *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

OBJETIVOS:

El alumno/a será capaz de reconocer y aplicar los principales criterios para dirigir e instruir actividades dirigidas de mejora de la condición física de forma saludable, minimizando los riesgos derivados de su práctica, con herramientas de corrección específicas y en las siguientes situaciones: sala fitness, entorno acuático y con personas mayores.

TEMARIO:

1ª ACCIÓN FORMATIVA 20 y 27 de febrero:

«Fundamentos a tener en cuenta en la sala Fitness (2ª parte, continuación de las jornadas 2013)»

- Taller de ejercicios para la musculatura del abdomen I + ejercicios con equipamiento de sala fitness I (3h)
 - Taller de ejercicios para la musculatura del abdomen II + ejercicios con equipamiento de sala Fitness II (3h)
- NOTA: Contenidos correspondientes al Certificado de Profesionalidad AFDA0210

2ª ACCIÓN FORMATIVA 22 y 29 de mayo:

«Fundamentos a tener en cuenta en fitness acuático y su aplicación individualizada»

- Taller sobre las bases de la mejora de la condición física en el medio acuático + ejercicios prácticos (3h)
 - Taller de metodología y ejercicios en el Fitness acuático individual + ejercicios prácticos (3h)
- NOTA: Contenidos correspondientes al Certificado de Profesionalidad AFDA0111

3ª ACCIÓN FORMATIVA 18 y 25 de septiembre:

«Aplicación de las bases del entrenamiento en las actividades dirigidas acuáticas en grupo»

- Taller sobre las bases del entrenamiento en las actividades dirigidas de fitness acuático en grupo + ejercicios prácticos (3h)
 - Taller de metodología y ejercicios en las actividades dirigidas de fitness acuático en grupo + ejercicios prácticos (3h)
- NOTA: Contenidos correspondientes al Certificado de Profesionalidad AFDA0111

4ª ACCIÓN FORMATIVA 20 y 27 de noviembre:

«Aplicación de las bases del entrenamiento con personas mayores»

- Taller sobre las bases de la mejora de la condición física con personas mayores + práctica sobre la biomecánica de la marcha (3h)
 - Taller sobre la aplicación de las gimnasias suaves con personas mayores + ejercicios prácticos (3h)
- NOTA: Contenidos correspondientes al Certificado de Profesionalidad AFDA0210

PONENTES:

- **Raúl Sánchez García**
Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte
Más de 10 años de experiencia como entrenador y formador
- **Gorka Mutuberria Zabala**
Licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte
Más de 10 años de experiencia como entrenador y formador
- **Abel Isasi Razkin**
Diplomado en magisterio en educación física
Más de 10 años de experiencia como entrenador y formador
- *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.*
- *En lo que a las fechas hace referencia existe la posibilidad de modificación en función de futuros contratiempos que serán oportunamente comunicados.*