



Euzko Jarduera
Euzko Enpresarien
Elkartera
Asociación Vasca de
Empresarios de
Actividad Física



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



MINISTERIO DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN
SERVICIO PÚBLICO DE EMPLEO ESTATAL



FNEID
FEDERACIÓN NACIONAL DE EMPRESARIOS DE
INSTALACIONES DEPORTIVAS



Ibar Ezkerra
Lanbide Ikastola

IKASTAROAREN FITXA- FICHA DEL CURSO

PILATES (120 horas)

Curso gratuito para personas trabajadoras y desempleadas. Acción realizada en el marco de la Convocatoria 2011 de ayudas a la formación continuada gestionada por el *Servicio Público de Empleo Estatal*, a través de la *Fundación Estatal para la Formación en el Empleo* y cofinanciado por el *Fondo Social Europeo*.

JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA:

Pilates es una actividad muy demandada por la sociedad y con muchas escuelas diferentes. Conocer el trabajo común de las diferentes escuelas actuales de pilates es básico si queremos dar un valor añadido importante a nuestra actuación con los/as clientes.

Además, debido a que cada vez son más las personas con patologías que acuden a las sesiones de pilates y que éste puede ser un colectivo que ayude a que los centros de fitness sigan creciendo, debemos aportar una propuesta de trabajo original y segura de pilates que beneficie a los clientes-alumnos en los planos mental, físico y emocional.

OBJETIVO GENERAL:



1. Dirigir los grupos de ejercicios incluidos en el Método
2. Preparar sesiones colectivas de distintos niveles.
3. Preparar adaptaciones personalizadas a unas características.

CONTENIDOS:

En 5 módulos

- M1: fundamentos
- M2: evaluación de las condiciones físicas y de las motivaciones básicas del usuario.
- M3: teoría y práctica de los ejercicios de nivel básico y variantes
- M4: diseño de programas intermedios.
- M5: diseño de programas específicos.

CONTENIDOS:

M1: FUNDAMENTOS

- Introducción histórica. Principios básicos
- Control: Precisión. Flexibilidad. Fluidez. Respiración coordinada. Control mental. Eficiencia
- Beneficios

M2: EVALUACION DE LAS CONDICIONES FISICAS Y DE LAS MOTIVACIONES BASICAS DEL USUARIO.

- Anatomía Aplicada a los ejercicios básicos
- Músculos funcionales: profundos y superficiales
- Guía de análisis postural
- Fuerza y flexibilidad
- Equilibrio y coordinación

M3: TEORIA Y PRACTICA DE LOS EJERCICIOS DE NIVEL BASICO Y VARIANTES

- Capacidad de comunicación
- Visualización, explicación de los ejercicios
- Técnicas de Relajación
- Programación de una sesión personal
- Programación de una sesión colectiva
- Rutinas con materiales

M5: DISEÑO DE PROGRAMAS INTERMEDIOS.

- Programa de ejercicios.
- Progresiones más adecuadas para cada persona.
- Programación de sesiones dinámicas y motivadoras.

M5: DISEÑO DE PROGRAMAS ESPECIFICOS.

- Lesiones específicas: espalda y cadera
- Técnicas de diagnóstico
- Técnicas de control y seguimiento



IKASTAROAREN FITXA- FICHA DEL CURSO

METODOLOGÍA:

Esta formación es esencialmente práctica (10% concepto, resto práctica) con 12 participantes:

- Basado en reglas de neurociencia aplicadas al aprendizaje.
- Están previstos dar en horario adaptado al grupo de personas demandantes.
- Usamos vídeos, casos prácticos sacados de nuestra experiencia en instalaciones deportivas, gimnasios, etc.
- El curso se complementa con material, jornadas de “refresh” de contenidos, acceso por aula virtual y mail con los formadores.

CALENDARIO – HORARIO PREVISTO:

Calendario: Febrero, marzo, abril y mayo.
Febrero: 9, 16 y 23.
Marzo: 1, 8, 15, 22, 26 y 29.
Abril: 2, 16, 19, 23 y 26.
Mayo: 3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28 y 31.
Horario: 09:00-14:00

LUGAR DE IMPARTICIÓN:

IBAR EZKERRA LANBIDE IKASTOLA
Plaza de la Cantera 4. 3 piso (entrada por c. Concepción)
48003Bilbao
Tfno: 944724366
e-mail: ldazkaritza@ibarezkerra.net

DIRIGIDO A:

- Personas trabajadoras (máximo 10, mínimo 7) (Régimen General o autónomos) que trabajen en centros de Actividad Física.
- Personas desempleadas (máximo 4, mínimo 2)

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- GENERALES:
- Orden de inscripción y entrega de documentación.
 - Asociados y asociadas a AVEAF
 - Relación laboral actual o pasada con el sector del deporte.
- ESPECÍFICOS:
- Entrevista personal.
 - Currículum Vitae