

AQUAGYM (20 ORDU)

Lanean dauden pertsona eta langabetuentzako doako ikastaroa Euskal Enplegu Zerbitzuak- Lanbidek, Hobetuz Fundazioaren bitartez kudeatutako 2011ko deialdiaren baitan.

HELBURU OROKORRA:

1. Aquagymaren oinarriak ezagutzea
2. Erabilitako materiala eta lanaren mota ezagutzea
3. Aquagymaren oinarritzko saioa zuzentzea

EDUKIAK:

M1- URETAKO FITNESS KONTZEPTUA

M2-ADIERAZPENA

- Uretako ezaugarri fisikoak
- Maila fisiko, psikiko eta harreman-mailako onurak

M3: EKINTZA MOTAK

- Mugimenduaren ezaugarriak eta sailkapena
- Aquapropiocepcioa
- Baliabideak
- Ariketak ikastea

M4- SAIOA

- Saioaren egitura, antolaketa eta baliabideak

M5- PEDAGOGIA

- Motak
- Ikus- eta entzun- seinaleak, gorputzaren keinuak

M6- TALDE BEREZIAK

- Haurdunak, 3^a dinekoak, patologia berezidunak edota errehabilitazio bidean daudenak.

GAINDITZEKO ARAUTEGIA:

- Derrigorrezko asistentzia ordu guztien %75ean.
- Ariketa multzo bat ezartzeko eta egiteko gaitasuna
- Saioaren 5 minutu zuzentzeko gaitasuna.

LANBIDE ETA AKADEMIKO ORIENTAZIOA:

- TALDEKOA: 30minuto bigarren sesioa hasi baino lehenago.
- BANAKAKOA: Eskiera e-mailez honako helbide honetara: rsanchez@ibarezkerra.net
- HELBURUA: Ibilbide akademikoa eta profesionala finkatu.

AURREIKUSITAKO EGUTEGIA – ORDUTEGIA:

ERABAKI BARIK

AQUAGYM (20 HORAS)

Curso gratuito para personas trabajadoras y desempleadas. Acción realizada en el marco de la Convocatoria 2011 de ayudas a la formación continua gestionada por el Lanbide – Servicio Vasco de Empleo, a través de Hobetuz.

OBJETIVO GENERAL:

1. Conocer los principios del aquagym
2. Conocer el tipo de trabajo y el material implicado
3. Dirigir una sesión básica de Aquagym

CONTENIDOS:

M1- CONCEPTO DEL FITNESS ACUATICO

M2- JUSTIFICACION

- Propiedades físicas del agua
- Beneficios a nivel físico, psíquico y de relacion

M3-TIPOLOGIA DE LA ACTIVIDAD

- Características del movimiento y clasificación.
- Aquapropiocepción
- Recursos.
- Aprendizaje de ejercicios

M4-LA SESION

- Estructura de una sesión y recursos

M5-PEDAGOGIA

- Tipos
- Señales visuales, auditivas y gestuales

M6-POBLACIONES ESPECIALES

- Embarazadas, 3^a edad, con cuadros patológicos y/o en procesos de rehabilitacion

NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:

- Asistencia obligatoria al 75% de las horas del curso.
- Ser capaz de elaborar y plantear una batería de ejercicios
- Ser capaz de dirigir 5' de una sesión

ORIENTACIÓN LABORAL Y ACADÉMICA:

- GRUPAL: 30minutos antes del inicio de la segunda sesión.
- INDIVIDUAL: Solicitar por correo electrónico en la dirección: rsanchez@ibarezkerra.net
- OBJETIVO: Fijar el itinerario profesional y académico.

CALENDARIO – HORARIO PREVISTO:

SIN DECIDIR

EMATEKO TOKIA:

IBAR EZKERRA LANBIDE IKASTOLA
Harrobia plaza 4, 3.solairua (sarrera Kontzezio kaletik)
48003 BILBAO

PLAZA KOPURUA: 20.

PREZIOA: Doan.

PRESTAKUNTZA ZENTROA ETA IRAKASLEA:

- IBAR EZKERRA lanbide heziketako zentroa.
- IRAKASLEA: Raul Sanchez Garcia.

NORI ZUZENDUTA:

- Lanean dauden pertsonak eta langabetuak:
- EAEko langileentzat edo bertan bizi direnenak.
 - Erregimen Orokorra eta Langile autonomoak.
 - Langabetuak guztizkoaren % 40raino.
 - Administrazio Publikoetako langileak %10raino.

HAUTAKETA IRIZPIDEAK:

OROKORRAK:

- Inskripzio ordena eta dokumentuen ematea.
- Kirolarekin lan-harremana edo ikasketak izatea.
- Euskaraz jakitea.
- Curriculum Vitae

IZEN-EMATEKO EPEA ETA TOKIA:

- Presentziala edo postaz:
IBAR EZKERRA LANBIDE IKASTOLA
Harrobia plaza 4, 3.solairua (sarrera Kontzeziotik)
48003 BILBAO
Tfno: 94 472 43 66. www.ibarezkerra.net
- Posta elektronikoaren bidez. Dokumentu eskaneatuak honako helbidera: hobetuz@ibarezkerra.net
- Izen emate epea: HASIERA: 2012/01/10
AMAIERA: Ikastaro hasi baino 10 egun lehenago
- Ikastaroan onarpena telefonoz baieztatuko zaizue.

AURKEZTEKO DOKUMENTAZIOA:

Ondo fotokopiatutako edo eskaneatutako dokumentuak.

IZEN EMATEN DUTEN GUZTIAK:

- Izen emateko fitxa ondo osatua.
- Curriculum Vitae
- NAN

LANGILEAK EDO AUTONOMOAK:

- Azken nominako goiburua edo autonomoen ordainagiria.

LANGABETUAK:

- Lanbide-n izena emandako dokumentua.

ZIURTAGIRIA:

Gainditu duen parte-hartzaileari prestakuntza-ekintzan parte hartu izanaren ziurtagiria emango zaio. Hobetuzek ezarritako ereduaren arabera eta prestakuntza ekintzaren izena, edukiak, modalitatea, egunak eta jasotako prestakuntza-orduak islatuko dira.

LUGAR DE IMPARTICIÓN:

IBAR EZKERRA LANBIDE IKASTOLA
Plaza de la Cantera 4, 3.piso (entrada por calle Concepción)
48003 BILBAO

NÚMERO DE PLAZAS: 20.

PRECIO: Gratis.

CENTRO FORMADOR Y PROFESORADO:

- CENTRO de Formación Profesional IBAR EZKERRA.
- PROFESOR: Raul Sánchez García.

DIRIGIDO A:

- Personas trabajadoras ocupadas y desempleadas:
- Que trabajen o residan en la CAPV.
 - En régimen General o Trabajadores/as Autónomos/as.
 - Desempleados/as hasta un 40% del total.
 - Personal de la Administración Pública hasta un 10%.

CRITERIOS DE SELECCIÓN:

GENERALES:

- Orden de inscripción y entrega de documentación.
- Relación laboral o formativa con el sector del deporte.
- Saber euskera.
- Curriculum Vitae

LUGAR Y PLAZO DE INSCRIPCIÓN:

- Presencial o correo postal:
IBAR EZKERRA LANBIDE IKASTOLA
Plaza de la Cantera 4, 3.piso (por calle Concepción)
48003 BILBAO
Tfno: 94 472 43 66. www.ibarezkerra.net
- Por correo electrónico. Enviando documentación escaneada al correo: hobetuz@ibarezkerra.net
- Plazo de inscripción: INICIO: 10/01/2012
FIN: 10 días antes del comienzo del curso
- Se os confirmará la aceptación en el curso por teléfono.

DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR:

Documentos debidamente fotocopios o escaneados.

TODAS LAS PERSONAS SOLICITANTES:

- Ficha de inscripción correctamente cumplimentada.
- Curriculum Vitae
- DNI

PERSONAS TRABAJADORAS O AUTONOMAS:

- Cabecero de la última nómina o último recibo de autónomos.

PERSONAS DESEMPLEADAS:

- Inscripción en Lanbide.

CERTIFICADO:

Se entregará a cada participante que supere el curso un certificado de participación en la acción formativa, según el modelo establecido por Hobetuz, en el que constará la denominación de la acción, los contenidos, la modalidad, los días de impartición y el número de horas.