



## IKASTAROAREN FITXA FICHA DEL CURSO



**BERRIA / NUEVO!!**

### BIZKAR OSASUNTUA (20 ORDU)

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

#### HELBURU OROKORRA:

1. Gorpuzt-jarrera zuzentzeko teknika berrienak ikatea bizkarhezurra osasuntsurako
2. Erlaxazioaren teknika eraginkorrenak ikatea gure giharreen oreka lortzeko

#### EDUKIAK:

##### M1- POSTURA ZUZENTZEKO TEKNIKAK

- Teknika hipopresiboak
- Bizkarrerako zuzen-ariketak

##### M2- ERLAXAZIOAREN TEKNIKAK

- Psiko-somatiko- entrenamendua
- Eragindako erlaxazioa: bistaratzea eta...
- Puntu gatilloetan materialeen erabilera

#### GAINDITZEKO ARAUTEGIA:

- Derrigorrezko asistentzia ordu guztien %75ean.
- Bizkar osasuntsuaren saioa sortzea eta irakastea

#### LANBIDE ETA AKADEMIKO ORIENTAZIOA:

- TALDEKOA: 30minuto bigarren sesioa hasi baino lehenago.
- BANAKAKOA: Eskaera e-mailez honako helbide honetara: [rsanchez@ibarezkerra.net](mailto:rsanchez@ibarezkerra.net)
- HELBURUA: Ibilbide akademikoa eta profesionala finkatu.

#### AURREIKUSITAKO EGUTEGIA – ORDUTEGIA:

ERABAKI BARIK

#### 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 Sánchez García.

### ESPALDA SANA (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. Aprender las técnicas más recientes de corrección postural para una columna vertebral saludable
2. Aprender las técnicas de relajación más eficaces que nos conduzcan a un adecuado equilibrio en nuestro tono muscular.

#### CONTENIDOS:

##### M1- TECNICAS DE CORRECCION POSTURAL: 10 HORAS.

- Técnicas hipopresivas
- Ejercicios correctivos para la espalda

##### M2- TECNICAS DE RELAJACION: 10 HORAS.

- Entrenamiento psicomotor.
- Relajacion inducida: visualización y...
- Uso de materiales en puntos gatillo

#### NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:

- Asistencia obligatoria al 75% de las horas del curso.
- Crear e impartir una sesión de espalda sana

#### ORIENTACIÓN LABORAL Y ACADÉMICA:

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

#### CALENDARIO – HORARIO PREVISTO:

SIN DECIDIR

#### 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.



## IKASTAROAREN FITXA FICHA DEL CURSO



### 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](http://www.ibarezkerra.net)
- Posta elektronikoen bidez. Dokumentu eskaneatuak honako helbidera: [hobetuz@ibarezkerra.net](mailto: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.

### 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](http://www.ibarezkerra.net)
- Por correo electrónico. Enviando documentación escaneada al correo: [hobetuz@ibarezkerra.net](mailto: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.