# IKASTAROAREN FITXA
# FICHA DEL CURSO

## INDOOR ZIKLO AURRERATUA (20 ORDU)

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

**HELBURU OROKORRA:**

1. Saioa diseinatu eta ematean pultsometroa erabiltzea .
2. Entrenamendu sistema batzuk aplikatzea.
3. Musika editatzeko informatika-programak ezagutzea.

**EDUKIAK:**

M1-BIHOTZ MAIZTASUNA:
- Pultsometroarekin entrenatzea.
- Egoera fisikoaren testa: BM eta VO2max.

M2-ENTRENAMENDUAREN TEORIA ETA PRAKTIKA:
- Entrenamendu jarraiak eta aldakorrak
- Entrenamendu/saioak planifikatzea saioetan.

M3-KADENTZIA ETA ERRESISTENTZIAREN ARABERAKO LANA:
- Musika motaren araberako entrenamenduak ikastea.
- Entrenamendu motak erresistentziaren arabera.

M4-KOMUNIKAZIOA ETA MOTIBAZIOA SAIOETAN:
- CDak montatu, musika eta honen nahasketa-programak.
- Elikadura, hidratazioa eta gehigarritasuna.
- Malgutasuna Ciclo Indoor saioetan.
- Patologia bereziak Ciclo Indoor-ean.
- Populazio bereziak.

**GAINDITZEKO ARAUTEGIA:**

- Gutxieneko asistencia: iraupenaren %75.
- Eduki teorikoen froga gainditu.
- Helburu zehatza duen saioa taldean aurkeztea. Adierazle batzuk behatuko dira.
- Beste erabiltzaile batzuei akatsak zuzentzeko gai izatea.

**LANBIDE ETA AKADEMIKO ORIENTAZIOA:**

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

**AURREIKUSITAKO EGUTEGIA – ORDUTEGIA:**

ASTELEHENETAN.
HASIERA: Ekainak 4. AMAIERA: Ekainak 25.
EGUTEGIA: Ekainak 4, 11, 17 eta 25.
ORDUTEGIA: 09:00etatik, 14:00etara.

## CICLO INDOOR AVANZADO (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. Utilizar pulsómetro al diseñar y desarrollar la sesión.
2. Aplicar diferentes sistemas de entrenamiento.
3. Conocer programas informáticos de edición musical.

**CONTENIDOS:**

M1-FRECUENCIA CARDIACA:
- Entrenamiento con el pulsómetro.
- Test de condición física: FC y VO2max.

M2-TEORÍA Y PRÁCTICA DEL ENTRENAMIENTO EN CICLO:
- Entrenamientos continuos e interválicos.
- Planificación del entrenamiento/sesión en ciclo.

M3-TIPOS DE TRABAJO SEGÚN CADENCIA O RESISTENCIA:
- Aprendizaje de tipos de trabajo al ritmo de la música.
- Aplicación de la resistencia según tipos de trabajo.

M4-COMUNICACIÓN Y MOTIVACIÓN EN LAS SESIONES:
- La música, programas de mezcla y montaje de un CD.
- Nutrición, hidratación y suplementación.
- Flexibilidad en las sesiones de Ciclo Indoor.
- Patologías específicas del Ciclo Indoor.
- Poblaciones especiales.

**NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:**

- Asistencia: Al menos el 75% de la duración del curso.
- Superar la prueba de contenidos teóricos.
- Presentar una sesión grupal con un objetivo específico y en la que se valorarán distintos indicativos.
- Capacidad para corregir errores técnicos a otros usuarios.

**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:**

LUNES.
INICIO: 4 de junio. FINAL: 25 de junio.
CALENDARIO: 4, 11, 17 y 25 de junio.
HORARIO: De 09:00 a 14:00 horas.

# IKASTAROAREN FITXA
# FICHA DEL CURSO

**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

ZEHATZAK:
- Lan eskarmentua edo prestakuntza zikloan edukitzea.

**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
- DNI

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: Raúl 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

ESPECÍFICOS:
- Tener formación o experiencia laboral en ciclo.

**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 fotocopiados 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.