

TAI CHI – CHI KUNG (24 ORDU)

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

HELBURU OROKORRA:

1. Tai Chi-Chi Kung-aren oinarriak ezartzea.
2. Oinarrizko ariketak eta sekuentzia errazak sartzea.
3. Tai Chi-Chi Kung-aren oinarrizko saioa eramatea.

EDUKIAK:

M1- TAI CHI-CHI KUNG-AREN OINARRI TEORIKOAK
ETA ESANAHIA: 1 ORDU

M2- JUSTIFIKAZIOA: 2 ORDU

- Chi-arekin lan egiteko gakoak.
- Onura fisiko, psikiko eta emozionalak.

M3- EKINTZAREN GARAPENA: 15 ORDU

- Ekintza burutzeko ingurugiroak bete behar dituen baldintzak (lekua, musika, argia...)
- Do-In. Beroketa, luzapenak eta artikulazioetako mugimenduak.
- Chi Kung ariketen burutzapenen analisia.
- Tai Chi sekuentziaren burutzapenen analisia.
- Eredu den saio baten garapena.

M4- PEDAGOGIA: 2 ORDU

- Mota desberdinetako ikasleen analisia eta kasu bakoitzeko tresna pedagogikoak sartu.
- Gorputz lengoia kontuan hartuta, ikasleen informazioa behatu eta bildu

M5- POPULAZIO BEREZIAK: 2 ORDU

- Taldeentzako gomendioak: Haurdun dauden emakumeak, 3. adina, kuadro patologikoekin edo/eta errehabilitazio prozeduretan.

M6- SAIOA: 2 ORDU

- Saio praktikoa bat emateko ezagutza eta esperientzia aplikatzea.

GAINDITZEKO ARAUTEGIA:

- Gutxieneko asistencia: iraupenaren %75.
- Chi Kung y Tai Chi-ko oinarrizko ariketa multzo bat egiteko gaitasuna.
- Jarrera desegokiak zuzendu eta begiratzeko gaitasuna.
- Saio erraz bat eramateko gaitasuna.

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:

ASTELEHEN ETA ASTEAZKETETAN:
HASIERA: Maiatzak 7 AMAIERA: Maiatzak 23
EGUTEGIA: Maiatzak 7,9,14,16,21,23
ORDUTEGIA: 15:30etatik, 19:30etara.

TAI CHI – CHI KUNG (24 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. Establecer los principios del Tai Chi- Chi Kung.
2. Introducir ejercicios básicos y secuencias sencillas.
3. Dirigir una sesión básica de Tai Chi-Chi Kung.

CONTENIDOS:

M1- DEFINICIÓN Y PRINCIPIOS TEORICOS DEL TAI CHI-CHI KUNG: 1 HORAS

M2- JUSTIFICACIÓN: 2 HORAS

- Claves del trabajo con el Chi.
 - Beneficios físicos, psíquicos y emocionales.
- M3- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: 15 HORAS
- Requisitos ambientales necesarios para impartir la actividad (espacio, música, luz...)
 - Do-In. Calentamiento, estiramientos y movimiento. Articular.
 - Análisis de la ejecución de los ejercicios de Chi Kung.
 - Análisis de la ejecución de la secuencia del Tai Chi.
 - Desarrollo de una sesión tipo.

M4- PEDAGOGÍA: 2 HORAS

- Diferentes tipos de alumnos y herramientas pedagógicas para cada caso.
- Información de los alumnos a través de su lenguaje corporal, tanto estático como en movimiento.

M5- POBLACIONES ESPECIALES: 2 HORAS

- Recomendaciones con grupos de:
Embarazadas; 3ª Edad; con cuadros patológicos y/o en procesos de rehabilitación.

M6- LA SESIÓN: 2 HORAS

- Aplicación de los conocimientos y vivencias para impartir una sesión práctica.

NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:

- Asistencia: Al menos el 75% de la duración del curso.
- Ser capaz de realizar ejercicios básicos de Chi Kung y Tai Chi.
- Ser capaz de observar y corregir una mala ejecución.
- Ser capaz de dirigir una sesión sencilla.

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 Y MIÉRCOLES:
INICIO: 7 de mayo. FINAL: 23 de mayo.
CALENDARIO: 7,9,14,16,21,23 de mayo.
HORARIO: De 15:30 a 19:30 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: Gorka Mutuberria.

NORI ZUZENDUTA:

- Lanean dauden pertsonak eta langabetuak:
- EAEko langileentzat edo bertan bizi direnak.
 - 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 elektronikoen 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: Gorka Mutuberria

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:

- Fichas de inscripción correctamente cumplimentadas.
- 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.