



ENTRENAMENDU SUSPENTZIOAN(8 ORDU)

Lanean dihardutenentzako eta langabetuentzako doako ikastaroak. Ekintza hau Euskal Autonomia Erkidegoko enpresetako langileei zuzendutako enplegurako prestakuntzarako diru-laguntzen 2014ko deialdiaren esparru barruan egiten da.

Ikastaro hau sektore arteko prestakuntza plan baten barruan dago eta ez dago Kualifikazio Sistema Nazionalaren Katalogo Modularrekin erlazionatuta.

HELBURU OROKORRA:

1. Entrenamendu suspentsioan sorten eta irakasten ikastea.

EDUKIAK:

M1- ENTRENAMENDU SUSPENTZIOAN OINARRIAK.

- Prinzipioak.
- Materiala.

M2- BURUTZAPENAREN METODOLOGIA

1. Ariketen bilduma.
2. Zuzenketak.
3. Lanaren aukerak.
4. Progresio egokienak.

GAINDITZEKO ARAUTEGIA:

- Gutxienezko asistentzia: ikastaroaren 6 ordu.
- Entrenamendu suspentsioan ariketa bat menperatzea eta azaltzea 10'.

PLAZA KOPURUA: 15.

PREZIOA: Doan.

ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN (8 HORAS)

Curso gratuito para personas trabajadoras y desempleadas. Acción realizada en el marco de la Convocatoria 2014 de ayudas económicas para la realización de la formación para el empleo de oferta dirigida a personas trabajadoras de las empresas de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

Este curso pertenece a un plan formativo intersectorial y no está asociado al Catálogo Modular del Sistema Nacional de Cualificaciones.

OBJETIVO GENERAL:

- Aprender a crear e impartir un entrenamiento en suspensión.

CONTENIDOS:

M1- BASES DEL ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN.

- Principios.
- Material.

M2- METODOLOGIA DE EJECUCIÓN

- Batería de ejercicios.
- Correcciones.
- Opciones de trabajo.
- Progresiones más adecuadas.

NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:

- Asistencia al menos de 6 horas del curso.
- Explicar un ejercicio aplicando las bases del trabajo 10'.

NÚMERO DE PLAZAS: 15.

PRECIO: Gratis.



GRUPO I (Lunes y miércoles)

- FECHA DE INICIO: 15/09/2014
- FECHA DE FINALIZACIÓN: 17/09/2014
- DIAS DE IMPARTICIÓN: 15 y 17 de setiembre.
- LUGAR DE IMPARTICIÓN: Harrobia (Bilbao).
- HORARIO: Lunes y miércoles de 15:30 a 19:30 (sesiones de 4 horas)

GRUPO II (Sábado)

- FECHA DE INICIO: 13/12/2014
- FECHA DE FINALIZACIÓN: 13/12/2014
- DIAS DE IMPARTICIÓN: 13 de diciembre.
- LUGAR DE IMPARTICIÓN: Harrobia (Bilbao).
- HORARIO: Sábado de 9 a 13h y de 15 a 19h (sesión de 8 horas)