

## ENTRENAMENDU FUNTZIONALA (20 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.

**ORDU KOPURUA:** 20.

### HELBURU OROKORRA:

1. Pertsonaren entrenamenduan progresio egokia sortu eta emateko gai izatea bere mekanika eta neurologia kontuan edukiz.
2. Talde txikietan entrenamendu arrakastarekin sortzeko eta emateko gai izatea.

### EDUKIAK:

M1- ENTRENAMENDU FUNTZIONALAREN ANATOMIA: 5 ordu.

- Giltzaduren mekanika eta kate zinetikoak
- Gorputza osoaren funtzionamendua ikustea
- Entrenamendu pertsonalean aplikazioa

M2- EGITARAUA EGITEKO PROGRESIO METODOLOGIKA: 5 ordu.

- Hasierako balorazioak
- Ariketa analitikoetik ariketa orokorrera

M3- PROPOSAMEN PRAKTIKOA: 10 ordu.

- Materialekin eta materialik gabeko ariketen bilduma
- Irakasteko metodologia.

### GAINDITZEKO ARAUTEGIA:

- Derrigorrezko asistentzia ordu guztien %75ean.
- Egoera zehatz baterako entrenamendu funtzionala sortzea.
- Egoera zehatz baterako taldeka entrenamendu funtzionala ematea 10'.

**PLAZA KOPURUA:** 15.

**PREZIOA:** Doan.

## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (20HORAS)

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.

**NÚMERO DE HORAS:** 20.

### OBJETIVO GENERAL:

1. Ser capaz de crear e impartir una adecuada progresión en el entrenamiento de la persona respetando su mecánica articular y neurológica.
2. Ser capaz de crear e impartir entrenamientos eficaces y eficientes en grupos reducidos.

### CONTENIDOS:

M1- ANATOMIA APLICADA AL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: 5 horas.

- Mecánica articular y cadenas cinéticas
- Visión global del funcionamiento del cuerpo
- Aplicación práctica en el entrenamiento personal

M2- PROGRESION METODOLOGICA DE LA PROGRAMACIÓN: 5 horas.

- Valoraciones previas.
- Del ejercicio analítico al global

M3- PROPUESTA PRÁCTICA: 10 horas.

- Repertorio de ejercicios con y sin material
- Metodología pedagógica

### NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:

- Asistencia al menos a 15 horas del curso.
- Crear un entrenamiento funcional en una situación determinada.
- Impartir un entrenamiento funcional por grupos para una situación determinada durante 10'.

**NÚMERO DE PLAZAS:** 15.

**PRECIO:** Gratis.



- FECHA DE INICIO: 06/11/2014
- FECHA DE FINALIZACIÓN: 20/11/2014
- DIAS DE IMPARTICIÓN: 6, 11, 13, 18 y 20 de noviembre.
- LUGAR DE IMPARTICIÓN: Harrobia (Bilbao).
- HORARIO: Martes y Jueves de 15:30 a 19:30 (4 horas).