

## **GIMNASIA LEUNAK (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. Gimnasia Leunen oinarriak ezartzea.
2. Oinarrizko ariketak aztertu eta proposatu oinarriak mantenduz..
3. Oinarrizko saioa eramatea eta prestatzea.
4. Klasean dauden pertsonen beharrei moldatzen den klase bat prestatzea.

### **EDUKIAK:**

#### **M1- GIMNASIA LEUNEN OINARRI TEORIKOAK:**

#### **M2- JUSTIFIKAZIOA:**

- Onura fisiko, psikiko eta emozionalak.
- Kolektibo berezientzat kontutan hartu beharreko faktoreak.

#### **M3- EKINTZAREN GARAPENA:**

- Ekintza burutzeko ingurugiroak bete behar dituen baldintzak (lekua, musika, argia...)
- Beroketa, luzapenak eta artikulazioetako mugimenduak.
- Gimnasia leunetan erabiltzen diren ariketen burutzapenen analisia.
- Eredu den saio baten garapena.

#### **M4- PEDAGOGIA:**

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

#### **M5- SAIOA:**

1. Saio praktikoa bat emateko ezagutza eta esperientzia aplikatzea.

### **GAINDITZEKO ARAUTEGIA:**

- Gutxieneko asistencia: ikastaroaren 75%.
- Gimnasia leunen oinarrizko ariketa multzo bat egiteko gaitasuna.
- Jarrera desegokiak zuzendu eta begiratzeko gaitasuna.
- Saio bat eramateko gaitasuna.

**PLAZA KOPURUA: 15.**

## **GIMNASIAS SUAVES (20 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.

**NÚMERO DE HORAS: 20.**

### **OBJETIVO GENERAL:**

- Establecer los principios comunes de las gimnasias suaves.
- Examinar proponer ejercicios básicos manteniendo las bases del trabajo .
- Dirigir y preparar una sesión básica.
- Saber adaptar la clase a las necesidades de los usuarios.

### **CONTENIDOS:**

#### **M1- DEFINICIÓN Y PRINCIPIOS TEORICOS DE LAS GIMNASIAS SUAVES:**

#### **M2- JUSTIFICACIÓN:**

- Beneficios físicos, psíquicos y emocionales.
- Factores a tener en cuenta con poblaciones especiales.

#### **M3- DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

- Requisitos ambientales necesarios para impartir la actividad (espacio, música, luz...)
- Calentamiento, estiramientos y movimiento. Articular.
- Análisis de la ejecución de los ejercicios que se utilizan en las gimnasias suaves.
- Desarrollo de una sesión tipo.

#### **M4- PEDAGOGÍA:**

- 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- LA SESIÓN:**

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

### **NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:**

- Al menos el 75% de la duración del curso.
- Ser capaz de realizar ejercicios básicos que se utilizan en la Gimnasias suaves.
- Ser capaz de observar y corregir una mala ejecución.
- Ser capaz de dirigir una sesión.

**NÚMERO DE PLAZAS: 15.**



**PREZIOA:** Doan.

**PRECIO:** Gratis.

- FECHA DE INICIO: 01/12/2014
- FECHA DE FINALIZACIÓN: 12/12/2014
- DIAS DE IMPARTICIÓN: 1, 3, 5, 10 y 12 de diciembre.
- LUGAR DE IMPARTICIÓN: Harrobia (Bilbao).
- HORARIO: Lunes, miércoles y viernes de 15:30 a 19:30 (4 horas)