

TALDEKAKO TONIFIKAZIOA (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. Zuzendutako tonifikazio- saio bat arrakastaz emateko gai izatea (burutu eta zuzendu).

EDUKIAK:

M1- HELBURUAK, ONURAK ETA JARDUERAREN EGITURA. 2 ordu.

M2- BURUTZAPEN TEKNIKOAREN METODOLOGIA (ARIKETEN BILDUMA) 14 ordu

- Aplikatu Anatomia
- Ziurtasunaren eta egonkortzearen urratsak
- Lanaren aukerak: intentsitatea, lesioak
- Musikarekin lotura.

M3- SAIOAN KOMUNIKAZIOA: 4 ordu

- Irakasteko metodologia
- Bezeroari feedback: Ahozko eta ahozko ez den hizkuntza
- Lidergoa eta motibazioa estrategiak

GAINDITZEKO ARAUTEGIA:

- Gutxieneko asistentzia: ikastaroaren 15 ordu.
- Ikusitako irizpideak jarraituz saio bat sortzea.
- Ikusitako irizpideak jarraituz saio bat ematea – burutuz eta zuzenduz.

PLAZA KOPURUA: 14.

PREZIOA: Doan.

TONIFICACIÓN EN GRUPO (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:

1. Ser capaz de impartir -ejecutar y corregir - una sesión dirigida de tonificación en grupo con éxito.

CONTENIDOS:

M1- OBJETIVOS, BENEFICIOS Y ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD EN UNA TEMPORADA 2 horas

M2- METODOLOGIA DE LA EJECUCION TÉCNICA (REPERTORIO DE EJERCICIOS) 14 horas

- Anatomía aplicada
- Pautas de seguridad y estabilización
- Opciones de trabajo: intensidad, lesiones...
- Sinergia con la música

M3- COMUNICACIÓN EN LA SESION: 4 horas

- Metodología pedagógica
- Feedback al cliente: Lenguaje verbal y no verbal.
- Estrategias de Liderazgo y motivación

NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:

- Asistencia al menos a 15 horas del curso.
- Crear una sesión con los criterios vistos.
- Impartir (Ejecutar y corregir) 10 minutos de una sesión con los criterios vistos.

NÚMERO DE PLAZAS: 14.

PRECIO: Gratis.



- FECHA DE INICIO: 15/12/2014
- FECHA DE FINALIZACIÓN: 19/12/2014
- DIAS DE IMPARTICIÓN: 15, 16, 17, 18 y 19 de diciembre.
- LUGAR DE IMPARTICIÓN: Harrobia (Bilbao).
- HORARIO: De lunes a viernes de 15:30 a 19:30 (4 horas)