

## CARDIOBOX (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.

### HELBURU OROKORRA:

1. Zuzendutako cardioebox-aren saio bat arrakastaz sortzeko eta emateko gai izatea

### EDUKIAK:

M1- HELBURUAK, ONURAK ETA JARDUERAREN EGITURA 2 ordu.

M2- BURUTZAPEN TEKNIKOAREN METODOLOGIA (ARIKETEN BILDUMA) 14 ordu.

- Besoetako teknikak.
- Hanketako teknikak.
- Lanerako aukerak: intentsitatea, lesioak
- Sinergia musikarekin

M3- KOMUNIKAZIOA SAIOAN: 4 ORDUAK

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

### GAINDITZEKO ARAUTEGIA:

- Gutxieneko asistentzia: ikastaroaren 15 ordu.
- Zuzendutako cardioeboxaren saio baten 10 minutu arrakastaz sortzeko eta emateko gai izatea.

**PLAZA KOPURUA:** 15.

**PREZIOA:** Doan.

## CARDIOBOX (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.

### OBJETIVO GENERAL:

1. Ser capaz de impartir (ejecutar y corregir) una sesión dirigida de cardioebox con éxito

### CONTENIDOS:

M1- OBJETIVOS, BENEFICIOS Y ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD. 2 horas.

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

- Técnicas de brazos
- Técnicas de piernas
- 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 motivacion

### NORMATIVA PARA SUPERACIÓN:

- Asistencia al menos a 15 de las horas del curso.
- Ser capaz de impartir (ejecutar y corregir) 10' de una sesión dirigida de cardioebox con éxito

**NÚMERO DE PLAZAS:** 15.

**PRECIO:** Gratis.

harrobia  
Lanbide Ikastola



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

## IKASTAROAREN FITXA FICHA DEL CURSO



- FECHA DE INICIO: 25/11/2014
- FECHA DE FINALIZACIÓN: 9/12/2014
- DIAS DE IMPARTICIÓN: 25 y 27 de noviembre; 2,4 y 9 de diciembre.
- LUGAR DE IMPARTICIÓN: Harrobia (Bilbao).
- HORARIO: Martes y Jueves de 15:30 a 19:30 (4 horas).