

— IKASTAROA

Jarduera fisikoaren preskripzioa

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak

Nori zuzenduta? Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako lizentziatuei eta graduatuei, baita graduako 4. mailako ikasleei ere

Prezioa: Doan

Datak: 2023.04.03tik 2023.05.12ra

Iraupena: 40 ordu

Hautazko bi saio presentzial, hiru ordukoak: (apirilak 21 + maiatzak 5)

Hizkuntza: Euskara (urrian, gazteleraz)

📁 INFORMAZIO OSOA



▶ ORIENTAZIO ZERBITZUAK



IZENA EMAN HEMEN



HEMEN KLIK EGINDA



IKASTAROA

Jarduera fisikoaren preskripzioa

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak

SARRERA

Jarduera fisikoa ezinbesteko tresna da osasuna mantentzeko eta biztanleriaren bizi-kalitatea hobetzeko, bereziki egokia gaixotasunak prebenitzeko edo tratatzeko. Era berean, jarduera fisikoaren orientazio-zerbitzuak oso baliabide erabilgarria dira jarduera fisikoa egiteko zailtasunak dituzten pertsona ez-aktiboak laguntzeko.

Prestakuntza honen bidez, jarduera fisikoko programak diseinatzeko oinarrizko jarraibideak ezarri nahi dira, jarduera fisikoko orientazio-zerbitzuen bidez herritar guztiei zabaldu ahal izateko.

Ekimena Kirol Kontseilu Gorenak gainerako autonomia-erkidegoekin batera proposatu duen Jarduera Fisikoaren Preskripzioa Digitalizatzeko Planaren barruan kokatzen da, Errekuperazio, Eraldaketa eta Erresilientzia Planaren testuinguruan.

INTRODUCCIÓN

La actividad física es una herramienta imprescindible para mantener la salud y mejorar la calidad de vida de la población, especialmente indicada para prevenir o tratar enfermedades. A su vez, los servicios de orientación de actividad física han demostrado ser un recurso muy útil para ayudar a las personas inactivas y con dificultades para realizar actividad física.

Esta formación pretende establecer las pautas básicas en el diseño de programas de actividad física para que puedan implementarse a toda la población a través de los servicios de orientación de actividad física.

La iniciativa se lleva a cabo dentro del Plan de Digitalización de la Prescripción de la Actividad Física que el Consejo Superior de Deportes ha propuesto junto al resto de comunidades autónomas en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

PROGRAMA

Jarduera fisikoaren preskripzio ikastaroa / Jarduera Fisikoaren Orientazio Zerbitzuak Curso de prescripción de actividad física / Servicios de Orientación de Actividad Física		
Programa		Irakasleak / Profesorado
1	Jarduera fisikoaren preskripzio eredua EAEn. Modelo de prescripción de actividad física en la CAPV.	Dalda Barayazarra(koordinatzailea) Dr. Aitor Coca col. nº 63.661 Dr. Aitor Santisteban col. nº 55.990 Dr. Xabier Río col. nº 13.020 Dr. Ramón Fernández col. nº 68453 Dra. Sara Maldonado col. nº 53.673 Dra. Ilargi Gorostegi col. nº 56.026 Unai Arrieta col. nº BI04665 Dr. Aitor Iturricastillo col. nº 54.378 Xabier Leizea Mikel Urbano col. nº 63.976 Arantxa Uranga col. nº 4270 Malen Ruiz de Azua
2	Ariketaren fisiologia biztanleria ez-aktiboan eta patologiak dituztenetan. Fisiología del ejercicio en población inactiva y con patologías.	
3	Hauskortasuna eta gihar-sendotzea, jarduera fisiko ezaren ondorioz patologiak dituzten edo ez dituzten biztanleen artean. Fragilidad y fortalecimiento muscular en población con y sin patologías derivadas de la inactividad física.	
4	Jarduera eta ariketa fisiko indibidualizatua diseinatzeari eta ezartzei, kontsiderazio espezifikoak. Diseño e implementación de actividad y ejercicio físico individualizado, consideraciones específicas.	
5	Jarduera fisikoa egitea sustatzeko eta mantentzeko estrategia psikologikoak. Estrategias psicológicas para la promoción y mantenimiento de la actividad física.	
6	Jarduera eta ariketa fisiko inklusiboarako estrategia komunitarioak ezartzeko ereduak. Modelos de implementación de estrategias comunitarias para la actividad y ejercicio físico inclusivo.	
7	Osasunerako jarduerak eta ariketak fisikoko programak diseinatzeko eta orientazio zerbitzuak ezartzeko teknologia eta tresna digitalak. Tecnología y herramientas digitales en la implementación de servicios de orientación y diseño de programas de actividad y ejercicio físico para la salud.	
Guztira / Total		40 ordu / horas

IKASTAROA

Jarduera fisikoaren preskripzioa

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak

INFORMAZIO OROKORRA

Helburua

Jarduera fisikoaren preskripzioan lan egin nahi duten profesionalei tresnak eskaintzea

Nori zuzendua

Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako lizentziatu eta graduatuei, baita graduko 4. mailako ikasleei ere

Lortzen diren ziurtagiriak

JFko orientatzaile ziurtagiria Kirol Eskolak emana

Hasiera data

Apirilaren 3a (40 orduko ikastaroa). 2 saio presentzial egongo dira, 3 ordukoak (apirilaren 21a eta maiatzaren 5a)

Prezioa

Doan

Plaza kopurua

100 eta colcafid elkargokideek lehentasuna izango dute

Izen-emate hasiera data

Otsailaren 6a

Formatoa: on-line (2 saio praktiko presentzialak)

1. JFren diseinuaren saioa (Sara eta Ilargi) apirilak 21, ostirala, 16:00-19:00, [Gasteizko Hezkuntza eta Kirol Fakultatean](#) (ispilu gela)

2. Hauskortasuna (Xabi eta Ramon) maiatzak 5, ostirala, 17:00-20:00, [Baigene enpresaren Gasteizko egoitzan](#)

Saio praktiko presentzialak ez dira derrigorrezkoak. 25 plaza egongo dira eta lehentasuna COLCAFID elkargokideek izango dute.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivo

Ofrecer herramientas a los y las profesionales que deseen trabajar en la prescripción de actividad física

Dirigido a

Licenciadas/os y graduados/as en ciencias de la actividad física y el deporte y alumnado de 4º curso del grado

Certificado que se obtiene

Certificado de orientador/a de AF emitido por Kirol Eskola

Fecha inicio

3 de abril (curso de 40 horas). Habrá 2 sesiones presenciales de 3 horas (21 de abril y 5 de mayo)

Precio

Gratis

Número de plazas

100 y tendrán prioridad las personas colegiadas en colcafid

Fecha inicio inscripciones

6 de febrero

Formato: on-line (2 sesiones prácticas presenciales)

1. Sesión de diseño de AF (Sara e Ilargi) 21 de abril, viernes, de 16:00 a 19:00, en la [Facultad de Educación y Deporte](#) (sala de espejos)

2. Fragilidad (Xabi y Ramon) 5 de mayo, viernes, de 17:00 a 20:00, en la [sede de Gasteiz de la empresa Baigene](#)

Las sesiones prácticas presenciales no son obligatorias. Habrá 25 plazas y tendrán preferencia los y las colegiadas COLCAFID.

IKASTAROA

Jarduera fisikoaren preskripzioa

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak

INFORMAZIO OROKORRA

Hizkuntza

Euskara (hurrengo edizioa urrian gaztelaniaz)

Prestakuntza-elkarrekikotasuna

Ebaluazio batzorde batek aztertuko ditu eskaerak.
kiroleskola@euskadi.eus bidali eskaerak

INFORMACIÓN GENERAL

Idioma

Euskera (próxima edición en octubre en castellano)

Correspondencias formativas

Un comité de evaluación analizará las solicitudes.
Enviar solicitudes a kiroleskola@euskadi.eus

Formazioa Formación	Titulazioa Titulación	Burutu beharreko moduluak Módulos a cursar
JFren orientatzaile ikastaroa. Curso de orientador/a de AF Kiroleskola 2016-2019	JFren eta kirolaren zientzietan graduatuak. Graduados/as en ciencias de la AF y el deporte	Bat ere ez Ninguno
Graduondoak JF eta osasunean. Postgrados en AF y salud	JFn eta kirolean graduatuak. Graduados/as en ciencias de la AF y el deporte	Ebaluazio batzordeak ezarriko ditu kasuan-kasuan. Los establecerá el comité de evaluación para cada caso.

— IKASTAROA

Jarduera fisikoaren preskripzioa

Jarduera fisikoaren orientazio zerbitzuak

IZENA EMAN HEMEN



INFORMAZIO OSOA



ORIENTAZIO ZERBITZUAK



ELKARGOKIDETZEKO INFORMAZIOA
INFORMACIÓN DE COLEGIACIÓN

Klikatu [hemen](#)

Haz click [aquí](#)



HARREMANETARAKO HELBIDE ELEKTRONIKOA
CORREO ELECTRONICO DE CONTACTO

kiroleskola@euskadi.eus