

INICIACIÓ A TÈCNIC ESPORTIU

Especialitat: lleure esportiu

CARACTERÍSTIQUES DE L'ACCIÓ FORMATIVA

Durada: 30 h

Modalitat: Presencial

Dates: 27 d'octubre i 10 i 17 de novembre de 9 a 14 h i de 15 a 20h

PREU: 60 euros

Subvencionat 50% joves de 18 a 25 anys empadronats/des a Cubelles

Subvencionat 50% persones en situació d'atur empadronades a Cubelles.

Inscripcions i realització del curs:

Del 8 al 24 d'octubre de 10 a 14h i de 16.30 a 20h

Espai Jove Cubelles (Centre Social)

C. Joan Roig i Piera 3-5

938950361

joventut@cubelles.org

OBJECTIUS:

- Conèixer eines i recursos esportius i de lleure
- Adquirir els fonaments bàsics d'esport-salut.
- Aprendre els fonaments psicològics i fisiològics de comportament humà.
- Emprar metodologies d'ensenyament aprenentatge de la pràctica esportiva
- Descobrir nous esports
- Redescobrir esports tradicionals
- Dominar tècniques de comunicació i relació
- Saber els riscos de la pràctica esportiva i la seva prevenció

CONTINGUTS

1. BLOC COMÚ.- 15 h.

1.1.Salut i Activitat Físico Esportiva: coneixement bàsic del funcionament del cos humà (2 h)

Els principals sistemes del cos humà. Funcionament

La salut mitjançant l'activitat física

1.2. Evolució Psicològica del Jove Esportista: (1 h)

Desenvolupament del nen

El Joc

L'adolescència

1.3. Recursos Metodològics en l'ensenyament de l'Activitat Física i l'Esport (6 h)

La motivació

Principals mètodes d'ensenyament de les destreses i habilitats

Les diferents etapes del desenvolupament i les seves característiques

Principals mètodes de planificació i control de les activitats.

1.4. Educació i Esport:....tècnics, pares, esportistes (1 h)

El jove i l'entorn, models

Paper dels pares i dels tècnics

1.5. Contraindicacions per a la pràctica esportiva (1 h)

Contraindicacions generals

Contraindicacions específiques

1.6. Lesions esportives : primeres actuacions (1 h)

Contusions, ferides, traumatismes musculars i ossis

Lesions articulars

Accidents cardio-vasculars

1.7. Aplicació pràctica dels primers auxilis (2 h)

Actuacions bàsiques davant d'un accident. Primers auxilis

1.8. Malalties transmissibles i activitat Esportiva: què cal saber ? (1 h)

Malalties transmissibles

Precaucions bàsiques

2. BLOC ESPECÍFIC.-15 hores

2.1.Conceptes de lleure, recreació, oci (3 h)

Principals teories i moviments

Història del lleure

Entitats esportives i de lleure al Garraf.

2.2. Esports d'equip (3h)

2.3 Esports individuals (3h)

2.3 Esports alternatius: (3 h)

Ringol

Spiribol

Indiaka

Bitlles catalanes

Freesbee

Invenió de formes de jugar

2.4. Fabricació de material de joc alternatiu (3 h)

Didals

Freesbees

Indiaques