



## ACTIVITATS A LA SALA DE FITNESS

**Modalitat:** curs

**Activitat:** 440324

**Esdeveniment:** 1608

**Durada:** 25 h. (2,5 crèdits)

**Places:** 12 mínim i 18 màxim

**DESTINATARIS:** Professorat de la família professional d'Activitats físiques i esportives, professorat que imparteix el cicle formatiu d'Atenció sociosanitària i professorat d'Educació física de secundària.

### OBJECTIUS:

- Adquirir destreses bàsiques per definir activitats i concretar-ne els efectes saludables.
- Conèixer la utilització de les diferents màquines de la sala de fitness.
- Aprendre les tècniques aplicables a clients.
- Conèixer noves tendències en fitness i d'activitats físiques en gent gran.

### CONTINGUTS:

- Equipaments actuals de la sala de fitness.
- Exercicis aplicables en sales de fitness.
- Anàlisi del client i disseny de programes.
- Noves tendències.

**METODOLOGIA:** Teòricopràctica, activa i participativa. Participació activa a través de l'entorn virtual de formació Moodle per a l'intercanvi de materials i recursos, així com de les propostes d'aplicació didàctica realitzades per part dels assistents (2 hores).

**PONENTS:** Nuria Garatachea Vallejo, professora del departament de Ciències biomèdiques de la Universitat de León; Joan León Pallicer, llicenciat en INEF, postgraduat en alt rendiment i entrenament personal i preparador físic del Club Volei Ciutadella.

**LLOC, DATES I HORARI:** El dissabte 8 de maig de 9.00 a 14.00 h. a *Malbuger Centro Deportivo (c/ Sahara, 26 - Jardins de Malbuger, Maó)*; i els divendres 14 i 21 de maig de 16.30 a 20.30 h. i els dissabtes 15 i 22 de maig de 9.00 a 14.00 h. a l'aula polivalent de l'IES Cap de Llevant.

**CRITERIS DE SELECCIÓ:** En el cas que hi hagi més sol·licituds que places, tindrà prioritat el professorat de la família professional d'Activitats físiques i esportives. Es farà un sorteig entre la resta del professorat.

**RESPONSABLE DEL CEP:** Chelo Catchot Ferrer, assessora de llengües estrangeres (a/e [ccatchot@cepdemenorca.cat](mailto:ccatchot@cepdemenorca.cat)) i Sara Monserrat Bagur, assessora de formació professional (a/e [smonserrat@cepdemenorca.cat](mailto:smonserrat@cepdemenorca.cat)).

**INSCRIPCIÓ:** Fins al dia 3 de maig de 2010 a través de la pàgina web del Portal del personal de la Conselleria d'Educació i Cultura (<http://portaldelpersonal.caib.es>). La llista d'admesos es farà pública el dia 4 i cal confirmar<sup>1</sup> l'assistència o renúncia els dies 4 i 5 de maig a través de la mateixa pàgina web. Es recorda que la no confirmació de l'assistència suposarà la pèrdua de la plaça.

**CONDICIONS DE CERTIFICACIÓ:** Per obtenir la certificació els participants hauran d'assistir al 80% de les hores presencials de l'activitat (BOIB núm. 8 -17/01/02, Ordre del 2 de gener de 2002), participar activament en l'entorn virtual de formació Moodle del CEP de Menorca (<http://cepdemenorca.cat/moodle/>) i elaborar i lliurar també a través del Moodle una proposta d'aplicació didàctica relacionada amb els continguts treballats en el curs fins al dia 3 de juny de 2010.

<sup>1</sup> Es recorda que l'assistència a la primera sessió és obligatòria i l'absència suposarà l'eliminació de la llista d'admesos i permetrà l'entrada a altres sol·licituds en llista d'espera.



**Govern  
de les Illes Balears**

Conselleria d'Educació i Cultura  
Direcció General d'Innovació  
i Formació del Professorat



GOVERN  
D'ESPANYA

MINISTERI  
D'EDUCACIÓ