

- Elementos integradores
- Recursos para una sesión body flow

PRACTICA BodyFlow y loguilates

- Análisis de la sesiones
- Propuesta grupal para un módulo de Body Flow

Tarde: (17:00-21:00)

Ponente: D. David Barranco Gil

Nuevas Tendencias en el trabajo de la flexibilidad

- Estiramientos por cadenas musculares.
- El uso de los mecanismos de inhibición recíproca para facilitar el estiramiento.
- Sesiones prácticas.

Viernes 13 de julio (9:00-10:300)

9:00- 10:30h.

Ponente: D. Héctor de Paz

La Industria del fitness evolución y cambio. Tendencias en programas de sesiones dirigidas.

11:00-13:00h.

Ponente: Dr. Eugenio Izquierdo Macon

Actividades físicas dirigidas para el desarrollo de la capacidad física funcional de las personas mayores.

13:00- 14:00 -Evaluación.

PONENTES:

Dra. Montse Dalmau Font. Directora Técnica del Centro Deportivo Ateneu Les Bases. Manresa (Barcelona)

D. David Barranco Gil. Profesor Master de Gestión de Instalaciones deportivas de la Universidad Politécnica de Madrid.

D. Héctor de Paz Alcolado. Director Gerente Centro de Deporte y Ocio Eras de Renueva (León).

Dr. Eugenio Izquierdo Macon. Universidad de León

ENTIDADES COLABORADORAS:

bonPILATES

Gimnasio Club de Oro León



INFORMACIÓN Y MATRÍCULA: Universidad de León. Cursos de Verano del Centro de Idiomas. Jardín de San Francisco, s/n. 24071 - LEÓN
Telf. 987 291 961 · 987 291 000 ext. 5207 · Fax. 987 291 963. Correo electrónico: ulesci@unileon.es www.unileon.es/cursosverano



unileon.es



LA NUEVA GENERACIÓN DEL MOVIMIENTO: TENDENCIAS EN EL MUNDO DE LAS SESIONES DIRIGIDAS

2012
CURSOS DE VERANO
Universidad de León



LA NUEVA GENERACIÓN DEL MOVIMIENTO: TENDENCIAS EN EL MUNDO DE LAS SESIONES DIRIGIDAS

DIRECTORA: Dra. M^a Teresa Gómez Alonso
LUGAR: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte
FECHAS: Del 11 al 13 de Julio
DURACIÓN: 20 horas
NÚMERO DE ALUMNOS: Mínimo: 20/ Máximo: 25
TASAS: Normal: 90 €
Reducida: 80 €

DESTINATARIOS: Licenciados, diplomados y estudiantes de: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte o equivalentes. Grado en Educación con Mención en Educación Física. Maestros especialista en Educación Física.

CRÉDITOS DE LIBRE CONFIGURACIÓN:
2 LEC y 1 ECTS presentando memoria de actividades.

OBJETIVOS:

En la actualidad, el ámbito del acondicionamiento físico con fines saludables se ve inmerso en nuevos métodos de trabajo que facilitan la motivación de la población hacia el ejercicio físico. Diferentes materiales, la utilización de la música, modificaciones didácticas en la metodología de enseñanza, son fruto de la evolución de una sociedad que demanda otras formas de trabajo físico. Este curso pretende dar a conocer algunas de estas prácticas que se están utilizando a nivel internacional. Con el fin de proporcionar una base experimental y complementaria de formación que facilite al alumno-profesor otros ejes de experimentación e intervención.

Los objetivos principales del curso son:

- Conocer, identificar nuevas tendencias en actividades cardiovasculares, de tonificación y de gimnasias suaves.
- Adquirir habilidades para impartir actividades físicas dirigidas y para dinamizar con ellas a distintos grupos, utilizando estrategias y medios específicos diferenciados.

Metodología

- Exposición oral de los contenidos en combinación con recursos audiovisuales y documentación escrita.
- Clases prácticas: Tras presentar objetivos y metodología de la misma se procederá a que el alumno de forma activa (individual y grupal) experimente los conceptos e intervenga en la

identificación-interrelación de categorías y resolución de conflictos mediante prácticas dirigidas en instalaciones deportivas.

*Se recomienda traer ropa cómoda para participar en las sesiones prácticas.

PROGRAMA:

Miércoles 11 Julio

Mañana: (10:00-14:00 horas)

Ponente: David Barranco Gil

Nuevas Tendencias en Clases Colectivas: Ciclo Indoor

- Ajuste de la bicicleta
- Características básicas de la sesión
- La música
- Perfiles de trabajo en Ciclo Indoor
- Sesión Práctica

Tarde: (17:00-21:00)

Ponente: Monserrat Dalmau Font

Tonificación Funcional-Superficie Inestable: El bosu/Fitball

- Características
- Taxonomía en función del material utilizado
- Ejemplos módulos prácticos: utilización de material tradicional y reciclado.
- Propuesta grupal de ejercicios de tonificación con material tradicional y base musical.
- Actividades sobre superficies inestables: El Bosu/Fitball
- Características de una sesión de Bosu/Fitball
- Niveles de progresión de ejercicios
- Módulos prácticos con fitball y bosu
- Practica bosu y fitball

Jueves 12 de julio

Mañana (9:00-13:00)

Ponente: Monserrat Dalmau Font

Programa Cuerpo Mente

- Características
- El papel de la música en las actividades mind body
- Actividades
 - Pilates, Yoguilates, Estiramientos, ...
- Método Body Flow
 - Características diferenciales.

2012

CURSOS DE VERANO
Universidad de León