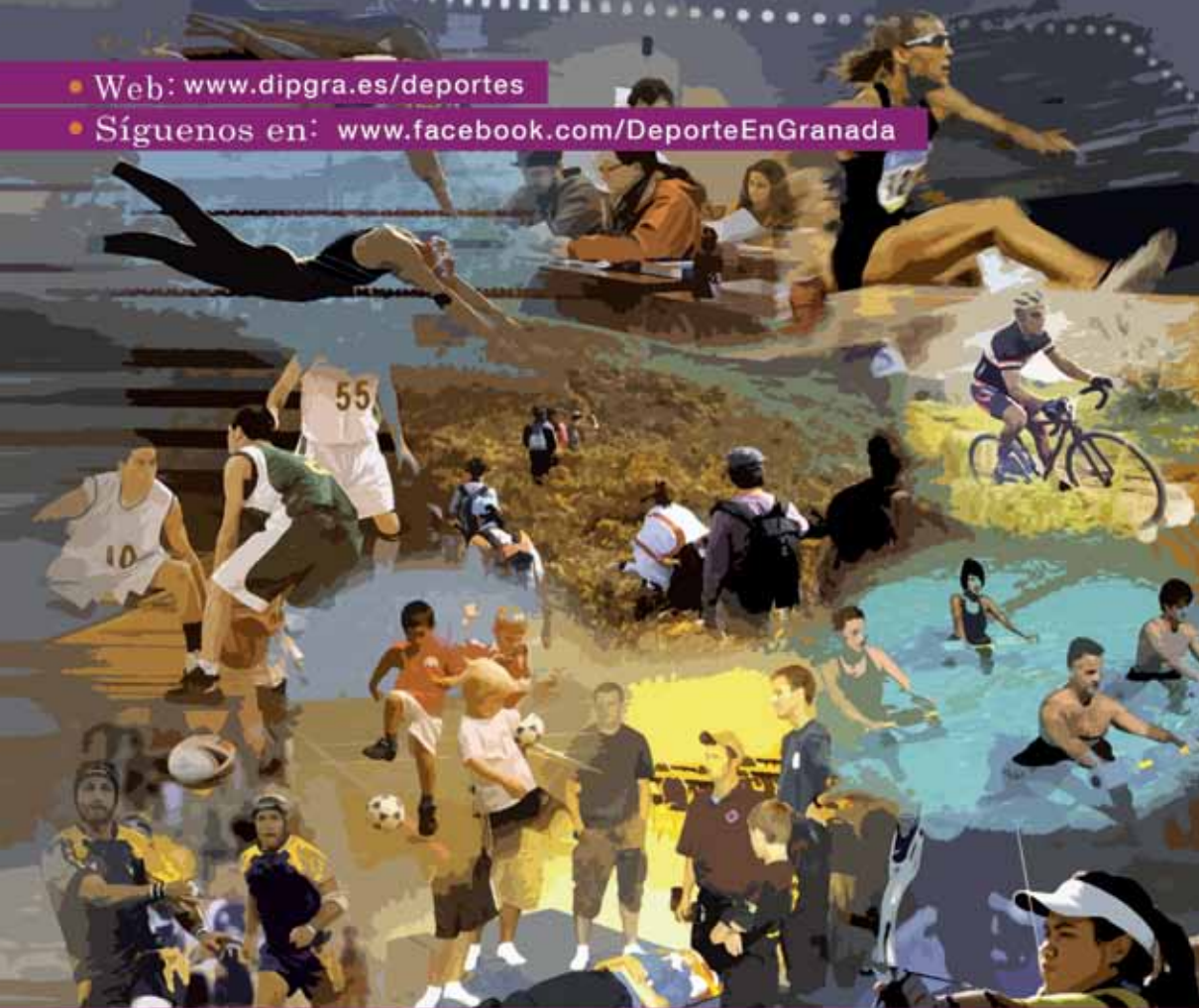


- Web: [www.dipgra.es/deportes](http://www.dipgra.es/deportes)
- Síguenos en: [www.facebook.com/DeporteEnGranada](http://www.facebook.com/DeporteEnGranada)



**PLAN FORMACIÓN DEPORTIVA 2016**  
Delegación de Deportes

 Diputación  
de Granada

# Cronograma

ACTIVIDAD		Días en los que se desarrolla la actividad							
Nº	Denominación	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Octubre	Noviembre	Diciembre
1	Iniciación a los Primeros Auxilios y DESA	2, 3 y 4							
2	Entrenamiento con auto cargas para tu salud	21, 22, 23 y 31							
3	AFD personas adultas y mayores, nivel intermedio		6, 7, 8 y 14						
4	Enseñanza Pádel, nivel intermedio			4, 5, 6 y 12					
5	Guía de grupos en el medio natural: senderismo. Zona Montes				10, 11 y 12				
6	Iniciación al Aquafitness				11 y 12				
7	Enseñanza Natación, nivel intermedio					1, 2 y 3			
8	Cuerpo y mente, nivel inicial						13, 14, 20 y 21		
9	Entrenador/a de voleibol, nivel I						24, 25, 26, 27 y 28		
10	Iniciación al Step							2, 3 y 4	
11	Prevención y recuperación de lesiones en la edad escolar							9, 10, 11 y 17	
12	Arbitrajes deportes de equipo. Por zonas								1, 2 y 3

Los y las participantes en los cursos, por el hecho de realizar voluntariamente la inscripción aceptan la publicación y tratamiento de sus datos con arreglo a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, de Protección de Datos de carácter personal, que desarrolla dicha ley, así el Documento de Seguridad de Datos de la Diputación de Granada. Asimismo, autoriza expresamente al tratamiento de los datos de imagen obtenidos del interesado en el desarrollo de las actividades, entendiéndose prestado su consentimiento en tanto no comunique por escrito la revocación del mismo.

# INFORMACIÓN SOBRE LOS CURSOS

## ORGANIZA

*Delegación de Deportes de Diputación Provincial de Granada*

## OBJETIVOS

- Captar las necesidades formativas del personal técnico de deportes que presta su servicio en los municipios de la provincia de Granada
- Promover y desarrollar acciones formativas (cursos, jornadas, encuentros, charlas, etc.) buscando métodos de enseñanza-aprendizaje activos y participativos, con contenidos acordes a la demanda actual de actividad física y práctica deportiva
- Capacitar a los y las animadores de deportes de Diputación de Granada, al personal técnico de los ayuntamientos y al personal de arbitraje para que puedan ir adquiriendo una formación más amplia y profunda que les permita realizar su labor con calidad y profesionalidad
- Cubrir las expectativas y prioridades de formación del personal técnico de deportes y al mismo tiempo orientar esta formación hacia la programación deportiva de ámbito provincial y local

## DIRIGIDOS A:

- Animadores/as de deportes de Diputación de Granada
- Grupo de árbitros/as de Diputación de Granada
- Personal técnico de deportes de los ayuntamientos de la provincia (excepto Granada capital) Deberán acreditarlo remitiéndonos una ficha de datos que se incorporará a nuestra base de datos y que deberá ir firmada por la persona interesada y también firmada y sellada por el ayuntamiento en el que presta sus servicios
- Personas interesadas

Para obtener el diploma acreditativo de haber realizado el curso con aprovechamiento será imprescindible haber asistido un mínimo de horas cuyo porcentaje se especificará en cada curso, así como superar la evaluación que del mismo se realice.

Se tendrá en cuenta la participación de los animadores y las animadoras de deportes de Diputación en los cursos organizados en el año de cara a la selección y renovación de los mismos en el programa de Convenios Diputación-Ayuntamientos.

## INSCRIPCIONES E INFORMACIÓN

Para información e inscripción en los diferentes cursos se puede contactar con:

Delegación de Deportes de Diputación de Granada  
Avda. / Pierre de Coubertin, s/n - 18100 Armilla (Granada)  
Telfs.: 958 247304 Fax: 958247313  
958 247487 958247094

Correo electrónico: [formaciondeportes@dipgra.es](mailto:formaciondeportes@dipgra.es)  
O a través de la respectiva Oficina Zonal de Información y Coordinación Deportiva de la Diputación de Granada  
Para inscribirse en cada curso habrá que respetar los siguientes plazos:

- PREINSCRIPCIÓN: se cerrará el plazo de preinscripción con 3 días de antelación al inicio del correspondiente curso
- INSCRIPCIÓN: se cerrará el plazo de inscripción 1 día antes del inicio del curso correspondiente

Hay que remitir el boletín de inscripción indicando el nombre, fecha del curso y lugar de celebración del curso, también es necesario enviar el resguardo de haber realizado el pago de la cuota correspondiente en la cuenta que se indicará en la información específica de cada curso. ¡Sólo una vez confirmada la inscripción por la Delegación de Deportes de Diputación!

Se publicará información detallada de cada curso en la página Web: [www.dipgra.es/deportes](http://www.dipgra.es/deportes)

## CUOTAS DE INSCRIPCIÓN

En general para cada curso tipo la cuota es la siguiente:

- Cuota general : 55 €
- Personal técnico de deportes de los ayuntamientos de la provincia y grupo propio de arbitraje: 35 €
- Animadores/as de Deportes de Diputación de Granada: GRATUITO

Habrà excepciones, por grado de complejidad técnica o coste elevado, que afectarán en determinados cursos a la cuota y que así se indicará oportunamente en la información específica de cada curso.

Debido a que las plazas son limitadas y se reservan para las personas que se inscriben, no se procederá a devolver la cuantía ingresada de la cuota de inscripción en caso de no asistencia justificada al curso.

# PROGRAMACIÓN AÑO 2016

POR ORDEN CRONOLÓGICO

1º

## Primeros Auxilios y DESA.

**Fechas:** 2, 3 y 4 de marzo (miércoles a viernes)

**Número de horas:** 15

**Número de plazas:** 25

**Lugar de Celebración:** Ciudad Deportiva de Diputación

### Objetivos:

Ayudar a adquirir conocimientos básicos, actitudes y habilidades en materia de primeros auxilios. Aportar conocimientos y habilidades para realizar una primera atención de la parada cardíaca hasta la llegada de los equipos especializados.

Ser capaces de identificar: inconsciencia, parada cardíaca, atragantamiento. Aplicar las técnicas de RCP básicas.

Utilizar con rapidez y eficacia un desfibrilador semiautomático (DESA)

### Contenidos:

Introducción: Socorrismo y primeros auxilios.

Conceptos y generalidades. Cadena de supervivencia.

Funciones vitales. Pérdida de conocimiento.

Obstrucción vías respiratorias. Parada cardiorespiratoria. Soporte Vital Básico (SVB). Reanimación cardiopulmonar (RCP).

Heridas y hemorragias. Quemaduras. Intoxicaciones agudas. Contusiones. Fracturas.

Botiquines de urgencia.

Desfibrilación externa semiautomática, conceptos.

**Profesorado:** Instructores de Soporte Vital Básico y Desfibrilador Semiautomático acreditados como docentes por el Plan Nacional de RCP de la SEMICYUC.

**Horario:** mañanas de 09.00 a 14.00

2º

## ***Entrenamiento con auto cargas para tu salud.***

***Fechas:*** 21, 22, 23 y 31 marzo (lunes a miércoles y jueves)

***Número de horas:*** 24

***Número de plazas:*** 25

***Lugar de Celebración:*** Ciudad Deportiva de Diputación

### ***Objetivos:***

Principios básicos del entrenamiento para tu salud, hábitos desaconsejados.

Conocer los diferentes estiramientos, para que sirven y como se deben aplicar.

Trabajar el core de forma saludable y conocer las patologías que pueden conllevar ejercicios desaconsejados.

Conocer y aplicar ejercicios de fuerza con auto cargas.(Sentadillas, equilibrios, saltos, carrera...).

Aprender a diseñar circuitos de entrenamientos y sesiones de HIIT para tu salud.

### ***Contenidos:***

Principios básicos del entrenamiento para tu salud, hábitos desaconsejados.

Estiramientos, ¿Cómo? ¿Quién? ¿Dónde? ¿Cuándo?.

Anatomía básica de la espalda.

Core y ejercicios desaconsejados.

Ejercicios de fuerza con auto cargas.(Sentadillas, equilibrios, saltos, carrera...).

Circuitos de fuerza y sesiones de HIIT para la salud.

***Profesorado:*** Raúl Ortega Rodríguez, Zeus Salas y Alejandro Becerra.

***Horario:*** mañanas de 9:00 a 15.00 horas.

3º

## ***AFD personas adultas y mayores, nivel intermedio.***

**Fechas:** 6, 7, 8 y 14 abril (miércoles a viernes y jueves).

**Número de horas:** 24

**Número de plazas:** 25

**Lugar de Celebración:** Ciudad Deportiva de Diputación

### **Objetivos:**

Conocer y aplicar los principios básicos de entrenamiento.

Realizar programas adaptados a la salud en función de las diferentes patologías más comunes en personas mayores.

Adaptar la actividad física a las necesidades específicas de las personas adultas y mayores.

Aprender medios, materiales y recursos adaptados a las personas adultas y mayores.

### **Contenidos:**

Características de las personas mayores.

Programas de entrenamiento

Ejercicios adaptados las necesidades específicas de las personas adultas y mayores.

Aprender medios, materiales y recursos adaptados a las personas adultas y mayores.

Actividades dirigidas “cuerpo y mente” adaptado para mayores.

**Profesorado:** Zeus Sala, Ana Mora y Alejandro Becerra.

**Horario:** mañanas de 9:00 a 15.00 horas.

## *Enseñanza Pádel, nivel intermedio.*

**Fechas:** 4, 5, 6 y 12 mayo (miércoles a viernes y jueves).

**Número de horas:** 24

**Número de plazas:** 25

**Lugar de Celebración:** Ciudad Deportiva de Diputación

### **Objetivos:**

Conocer los principales sistemas de elaboración de sesiones de pádel.

Aprende la didáctica y metodología de la enseñanza para el pádel.

Adquirir conceptos de planificación en las principales etapas de aprendizaje.

Obtener capacidad de evaluación y control del proceso de enseñanza.

### **Contenidos:**

ASPECTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS PARA LA INICIACIÓN AL PÁDEL:

Ejecución técnica en la iniciación deportiva del pádel.

Reconocimiento de los errores más comunes, relacionándolos con las tareas de corrección.

Aplicación de las técnicas de corrección e identificación de errores.

Valoración del comportamiento técnico - táctico más adecuado.

Táctica básica adaptada al nivel.

DIDÁCTICA PARA LAS SESIONES DE PÁDEL:

Planificación de una sesión de iniciación de pádel a partir de un programa de referencia.

Descripción y organización de la programación.

Elaboración de secuencias del aprendizaje.

Descripción de los objetivos de la enseñanza de acuerdo al perfil de los alumnos.

**Profesorado:** Jerónimo Cañas y Javier Courel

**Horario:** mañanas de 9:00 a 15.00 horas.

## *Guía de grupos en el medio natural: Senderismo. Zona Montes.*

**Fechas:** 10, 11 y 12 junio (viernes a domingo).

**Número de horas:** 24

**Número de plazas:** 30

**Lugar de Celebración:** Dehesas Viejas (Zona Montes).

### **Objetivos:**

Ser capaces de diseñar un recorrido adaptado al entorno y a las características de los participantes.

Conocer los materiales necesarios para la práctica del senderismo.

Conocer las técnicas de trabajo con grupos y las normas de seguridad.

Primeros auxilios en montaña.

### **Contenidos:**

Principios básicos de iniciación a la práctica del senderismo.

Aspectos a tener en cuenta en el planteamiento de una ruta.

Planificación de actividades en el entorno natural.

Preparación y equipamiento para la práctica del senderismo.

Previsión y atención de contingencias y posibles accidentes. Primeros auxilios en montaña.

Métodos de valoración de resultados.

**Profesorado:** Técnicos de la Federación Andaluza de Montañismo y de la Escuela Andaluza de Alta Montaña.

**Horario:** 10.00 a 14.00 y 16.00 a 20.00.



6º

## *Iniciación al Aquafitness.*

**Fechas:** 11 y 12 de junio (sábado y domingo)

**Número de horas:** 20

**Número de plazas:** 25

**Lugar de Celebración:** Centro Deportivo Ionfit en Santa Fé

**Objetivos:**

Dar al alumnado las herramientas básicas y necesarias para poder iniciarse como instructor de fitness acuático

**Contenidos:**

Introducción al aquafitness  
Trabajo aeróbico en el agua  
Movimientos básicos de aquafitness  
Trabajo de tonificación en el agua  
Perfil del instructor  
Planificación inicial  
Comprensión musical  
Evaluación final

**Profesorado:** Laura Jara Romero

**Horario:** mañanas de 10.00 a 14.00 y tardes de 15.00 a 21.00

7º

## **Enseñanza Natación, nivel intermedio.**

**Fechas:** 1, 2 y 3 de julio (viernes, sábado y domingo).

**Número de horas:** 20

**Número de plazas:** 25

**Lugar de Celebración:** Centro Deportivo Ionfit en Santa Fé

### **Objetivos:**

Planificar según los objetivos propuestos.

Aprender a diseñar sesiones según las diferentes etapas.

Obtener recursos didácticos para los errores más comunes.

### **Contenidos:**

TEORIA DE LA ENSEÑANZA DE LA NATACIÓN:

Aproximación al concepto de programación. o ¿Qué? Objetivos, contenido y secuencia o ¿Cómo? Metodologías y Evaluación o ¿Cuándo? Temporalización o Valoración de conceptos base: Natación-Nadar o Acondicionamiento Físico en el Medio Acuático (Principios básicos del entrenamiento.

PRÁCTICAS ACUÁTICAS:

Principios generales: Flotación, Respiración, Propulsión, Resistencias y Desplazamientos. o Aproximación al concepto de Técnica. o Técnica de los Estilos, Espalda, Braza y Crol. o Posición del cuerpo, movimiento de piernas, movimiento de brazos, coordinación brazos-piernas y coordinación brazos-respiración.

**Profesorado:** Pablo Jimena Domínguez y Rodrigo Sánchez Garrido

**Horario:** viernes: tarde de 15.00 a 22.00

sábado: mañana de 09.00 a 14.00 y tarde de 17.30 a 20.30

domingo: mañana de 10.00 a 14.00

## **Cuerpo y mente, nivel inicial.**

**Fechas:** 13, 14, 20 y 21 octubre (jueves y viernes).

**Número de horas:** 24

**Número de plazas:** 25

**Lugar de Celebración:** Ciudad Deportiva de Diputación

### **Objetivos:**

Cuerpo y equilibrio es la mezcla de diferentes disciplinas: Yoga, el método pilates, técnicas chinas tales como el Thai Chi y Chi Kung, etc.

Conocer los principios básicos del trabajo en una sesión de esta actividad.

Conocer la técnica y progresión de todos los ejercicios que se trabajan a lo largo de la sesión.

Poner en práctica y dar información del nivel de dificultad de muchos de los ejercicios trabajados en este tipo de actividad gimnástica

Conocer, aprender y poner en práctica las diferentes partes de una sesión, así como los principios básicos y consideraciones a tener en cuenta.

Confeccionar sesiones de este contenido cumpliendo con los principios didácticos adecuados, transmitidos durante las clases prácticas presenciales de este curso.

### **Contenidos:**

Conocimientos básicos teóricos de esta técnica dentro de las denominadas: gimnasias dulces o suaves. ¿En qué consiste? ¿Cuáles son sus beneficios? ¿Qué personas pueden practicarla?.

La sesión de Cuerpo-Equilibrio: duración y estructura (conocimiento de todas sus partes: los diez “tracks” o fases existente cada una dedicada a un objetivo y una parte del cuerpo).

Conocimiento del nivel de dificultad de los ejercicios.

Tipos de músicas empleadas en esta actividad.

Metodología de enseñanza.

**Profesorado:** Ana Mora Zafra

**Horario:** mañanas de 09.00 a 15.00

9º

## *Entrenador/a de voleibol, nivel I.*

**Fechas:** 24, 25, 26, 27, 28 octubre (lunes a viernes).

**Número de horas:** 30

**Número de plazas:** 25

**Lugar de Celebración:** Ciudad Deportiva de Diputación

### **Objetivos:**

Poder entrenar a las categorías de base alevín, infantil y cadete a nivel regional en el ámbito federativo.

Aprender la didáctica y metodología de la enseñanza.

Adquirir conceptos de planificación en las principales etapas de aprendizaje.

Obtener capacidad de evaluación y control del proceso de enseñanza del voleibol.

### **Contenidos:**

Técnica.

Táctica colectiva.

Preparación física.

Dirección de equipo.

Estudio de las reglas de juego.

Metodología de enseñanza.

Voley playa.

Higiene y primeros auxilios.

Psicología y psicopedagogía.

**Profesorado:** impartido por profesorado cualificado de la Federación Andaluza de Voleibol, obteniendo el título oficial NIVEL I DE ENTRENADOR/A DE VOLEIBOL.

**Horario:** mañanas de 09.00 a 15.00

10º

## *Iniciación al Step.*

**Fechas:** 2, 3 y 4 de noviembre (miércoles a viernes)

**Número de horas:** 15

**Número de plazas:** 30

**Lugar de Celebración:** Centro Deportivo Ionfit en Santa Fé

**Objetivos:**

Que el alumnado , una vez terminada la formación, sepa impartir una sesión de step a nivel básico

**Contenidos:**

Orígenes del Step

Beneficios de la práctica del Step

La música

Principios básicos y estructura de la clase

Tiempos y pasos básicos en el Step. Cool Down

La coreografía. Aplicación de métodos coreográficos.

Cualidades físicas: la fuerza. Ejercicios de tonificación

**Profesorado:** Luis Rodríguez Álvarez.

**Horario:** mañanas de 10.00 a 15.00

11º

## ***Prevención y recuperación de lesiones en la edad escolar.***

### ***Hábitos saludables (alimentación e higiene).***

***Fechas:*** 9, 10, 11 y 17 noviembre (miércoles a viernes y jueves)

***Número de horas:*** 24

***Número de plazas:*** 25

***Lugar de Celebración:*** Ciudad Deportiva de Diputación

#### ***Objetivos:***

Realizar programas de prevención de lesiones en función de las diferentes etapas escolares.

Adaptar los ejercicios a las necesidades específicas de cada deporte.

Aprender medios, materiales y recursos adaptados a los entrenamientos en los juegos escolares.

Conocer hábitos alimenticios relacionados con la salud en los adolescentes.

#### ***Contenidos:***

Características de las etapas escolares.

Programas de prevención de lesiones.

Ejercicios para la prevención de lesiones adaptado a las necesidades específicas de las diferentes etapas escolares.

Aprender medios, materiales y recursos adaptados a los entrenamientos en los juegos escolares.

Alimentos, valores nutricionales y hábitos saludables durante la etapa escolar.

***Profesorado:*** Antonio Piepoli y Alejandro Becerra.

***Horario:*** mañanas de 09.00 a 15.00

12º

## **Arbitrajes deportes de equipo. Por zonas.**

**Fechas:** 1, 2 y 3 diciembre ( jueves a sábado)

**Número de horas:** 15

**Número de plazas:** 25

**Lugar de Celebración:** Por zonas. Lugares por determinar.

### **Objetivos:**

Ser capaces de conocer el reglamento de juego y los cambios significativos de los deportes de equipo de los Juegos Deportivos de Diputación de Granada.

Realizar una sesión práctica donde se visualicen situaciones comunes en los partidos.

Saber interpretar y rellenar las actas de los partidos.

### **Contenidos:**

Estudio y revisión de las reglas de juego.

Rellenar un acta de partido.

Incidencias comunes en el desarrollo de los partidos.

Prácticas en pista en el desarrollo de la competición.

**Profesorado:** impartido por las respectivas federaciones deportivas.

**Horario:** mañanas de 09.00 a 14.00



[www.dipgra.es/deportes](http://www.dipgra.es/deportes)

 DeporteEnGranada

### ***DELEGACIÓN DE DEPORTES***

Avda. Barón Pierre de Coubertin, s/n.

18100 Armilla (Granada)

Telfs.: 958 247304 - 958 247487 · Fax: 958247313 - 958247094

Correo electrónico: [formaciondeportes@dipgra.es](mailto:formaciondeportes@dipgra.es)

Web: [www.dipgra.es/deportes](http://www.dipgra.es/deportes)



Consulta aquí nuestros  
programas y actividades