

| | |
|----------------------------|------------------------------|
| PRESTAKUNTZA ARLOA: | Laneko Arriskuen Prebentzioa |
| MODALITATEA: | Online |
| HIZKUNTZA: | Gaztelania |

ESPALDA SANA

KODEA

2015-62-11-9

INFORMAZIO OROKORRA

| | | | | |
|----------------------------|--|----------------------------|---|---|
| IRAUPENA | 25 ordu | IKASTARORA SARBIDEA | http://ivapprestakuntza.net | |
| HARTZAILEAK | Personas empleadas en la Administración Local y Foral de la Comunidad Autónoma de Euskadi. | | | |
| BALDINTZAK | -Helbide elektronikoa bakarria ikasle bakoitzeko | | | |
| BALDINTZA TEKNIKOAK | <p>SOFTWAREA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Windows XP edo berriagoa, eta Interneterako konexioa Nabigatzaileak: Internet Explorer 8, Mozilla Firefox 14.0.1 (edo berriagoa) eta Chrome Pantailaren bereizmena: 1024 x 768 (gomendatua) Adobe Flash Player 10 edo berriagoa Acrobat reader 8 edo berriagoa (gomendatua) <p>HARDWAREA:</p> <ul style="list-style-type: none"> PC Pentium III edo berriagoa Soinu-txartela | | | |
| TUTORETZA | <p>Ikastaroan zehar, tutoreak hurrengo lanak egingo ditu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mezu bat bidaliko dio ikasleari ikastaroari ongi etorria emateko plataformaren bitartez. ➤ Kontsultak erantzutea: <ul style="list-style-type: none"> • Ikastaroaren EDUKIARI buruzkoak plataformako foroaren bidez • 24 orduko epean erantzutea ➤ Ikasle-prozesuaren jarraipena eta ebaluaketa | | | |
| HILEA | HASIERA | AMAIERA | ESKATZEKO AZKEN EGUNA | BAJAK (ez da matrikula kobratuko) |
| URRIA | urriak 1 | urriak 30 | irailak 11 | urriak 1 eta 2 |

ZER LORTU NAHI DA

| | |
|--------------------------|--|
| HELBURU OROKORRAK | <ul style="list-style-type: none"> - Gure bizkarezurreko egitura eta funtzionamendua ezagutzea - Lesio muskulu- eskeletikoak eta bizkarreko minak eragiten duten arrisku faktoreak ezagutzea - Osasun alorrean, jarduera fisikoaren onurak ezagutzea eta ohitura osasungarriak sendotzea edo indartzea - Norbere bizkarraren zaintzarako baliabide eta tresna ezberdinak ezagutzea eta praktikan jartzea |
| GAITASUNAK | <p>Prestakuntza-ekintza amaitzean ikaslea gai izango da:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bizkarraren autoebaluazio bat egiteko eta bakoitzarentzako onuragarriak diren ariketak ezagutu eta praktikan jartzeko. ➤ Bizkarezurrearen zaintzarako ariketak burutzeko. ➤ Osasunaren alorrera bideratutako saio praktiko bat egituratzeko |

PROGRAMA ETA EBALUAKETA

| | |
|--------------------|--|
| METODOLOGÍA | <p>Metodologia aktibo- partehatzailea, teoriko- praktikoa, norbere bizkarraren eta berau zaintzeko tresna eta baliabide ezberdinen ezagutzara bideratua, eta,aldi berean, ohitura osasuntsuak sendotu edo indartuko duena. Ikastaroak honako egitura jarraitzen du unitate bakoitzean:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abiapuntua: Aztertze eta hausnartzeko egoera bat. • Bazenekien...: Errekurtsoak, aurkezpenak begiratu, irakurri eta hausnartu, bideoak |
|--------------------|--|

| | |
|---------------------|------------------------------|
| PRESTAKUNTZA ARLOA: | Laneko Arriskuen Prebentzioa |
| MODALITATEA: | Online |
| HIZKUNTZA: | Gaztelania |

ESPALDA SANA

| | |
|--------------------------------|--|
| | <p>ikusi...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orain zure txanda!: Jarduera eta ariketa praktikoak. • Autoebaluazioa: Unitatean zehar landutakoaren inguruko hausnarketa eta ebaluazioa. • Aukerako informazioa: Aukerako irakurketak, bideoak... • Deskargatzeko informazioa: Deskargatzeko PDF-ak. |
| PROGRAMA | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sarrera 2. Bizkarraren oinarrizko anatomia eta biomekanika 3. Lesio muskulu eskeletikoak eta arrisku faktoreak 4. Bizimodu aktiboa eta konpentsazio ariketak 5. Amaierako-laburpen gaia |
| IKASTAROAREN BALORAZIOA | <ul style="list-style-type: none"> • Ikasleen gogobetetze-inkesta, on-line • Irakasleak baloratzeko inkesta, on-line |
| ZIURTAGIRIA | <p>Bertaratze-egiaztagiria lortzeko bete beharreko baldintzak:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jarduera guztiak eginak izatea <p>IVAPek igorriko ditu ziurtagiriak Zerbitzu zuzendaritzetara edo antzekoetara.</p> |
| PREZIOA | 186€ |
| OHARRAK | <p><u>Laguntza</u> behar baduzu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Deitu ELZko telefono zenbakira 94 4735339 |