

**Semanas de
formación
deportiva
presencial para
grupos**

DIRIGIDAS A ALUMNOS DE CICLOS
FORMATIVOS TSEAS Y TSAF



Fundamentación

- Desde el SADUS se llevan realizando semanas formativas para TSAFAD tematizadas con deportes alternativos durante más de 10 años
- Debido al cambio de los planes de estudios en el ámbito de la formación profesional, grado superior, y los recursos y profesionales con los que cuenta la Universidad, se ha decidido ofrecer semanas formativas y tematizadas para este colectivo.

Relación del plan de estudios TSAF con estas semanas formativas (Técnico Superior en Acondicionamiento Físico)

- 1136: Valoración de la condición física e intervención en accidentes (110 horas, 12 ECTS)
- 1148: Fitness en sala de entrenamiento polivalente (150 horas, 16 ECTS)
- 1149: Actividades básicas de acondicionamiento físico con soporte musical (105 horas, 12 ECTS)
- 1150: Actividades especializadas de acondicionamiento físico con soporte musical (65 horas, 7 ECTS)
- 1151: Acondicionamiento físico en el agua (100 horas, 11 ECTS)
- 1152: Técnicas de hidrocinesia (75 horas, 8 ECTS)
- 1153: Control postural, bienestar y mantenimiento funcional (105 horas, 12 ECTS)



Relación del plan de estudios TSEA con estas semanas formativas (Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva)



FP
GS

- 1124. Dinamización grupal.
- 1138. Juegos y actividades físico-recreativas y de animación turística.
- 1139. Actividades físico-deportivas individuales.
- 1141. Actividades físico-deportivas de implementos.
- 1143. Metodología de la enseñanza de actividades físico-deportivas.
- 1123. Actividades de ocio y tiempo libre.
- 1140. Actividades físico-deportivas de equipo.
- 1142. Actividades físico-deportivas para la inclusión social.

Propuesta del servicio

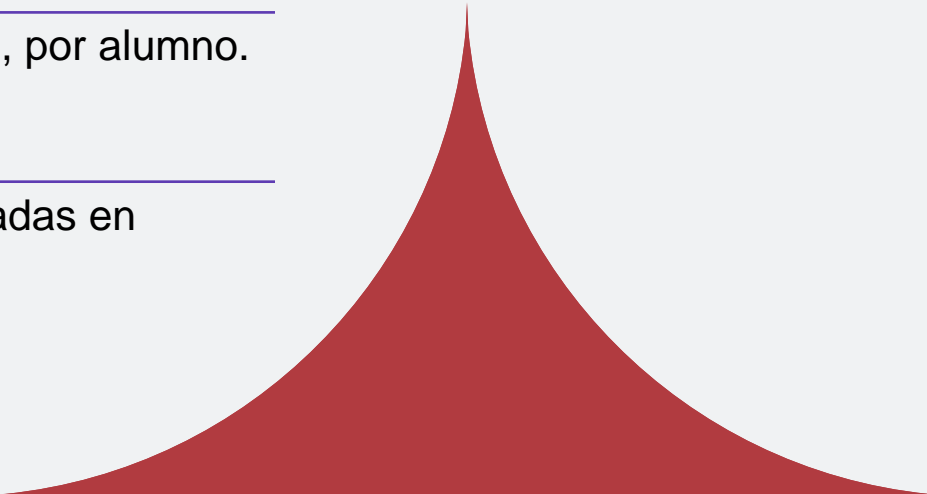
A continuación, se plantean 6 semanas tematizadas dirigidas a TSAF y TSEA

La oferta formativa es grupal (grupos de 25 o grupos de 50)

El servicio incluye, instalaciones deportivas, materiales específicos para realizar todas las prácticas y técnicos deportivos especializados en cada una de las modalidades deportivas

El precio que se plantea en cada semana es unitario, por alumno.

Existe la posibilidad de realizar semanas personalizadas en función de las necesidades del centro educativo



HORARIO		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
9:00	9:30	PRESENTACIÓN (Documentación)	Aeróbic MONTAJE COREOGRÁFICO	Glúteos abdominales y piernas (GAP) ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	Ciclo Indoor ASPECTOS TÉCNICOS Y CURVAS DE INTENSIDAD	Body Fitness System (BFS) GRUPOS MUSCULARES Y BATERIA DE EJERCICIOS
9:30	10:00	Introducción soporte musical en actividades dirigidas				
10:00	10:30					
10:30	11:00					
11:00	11:30					
11.30	12:00	DESCANSO				
12:30	13:00	Aeróbic PASOS BÁSICOS	Step PASOS BÁSICOS Y MONTAJE (base de aeróbic previa)	Core ESTRUCTURAS DE MINI SESIONES DE 30 MINUTOS	Ciclo Indoor ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	Body Fitness System (BFS) SESIONES TIPO
13:00	13:30					
13:30	14:00					

*Esta programación, en sus horarios, podrá sufrir modificaciones, en función de la disponibilidad de espacios

**SI. Actividades dirigidas soporte
musical seco nivel I.
Perfil TSAF**

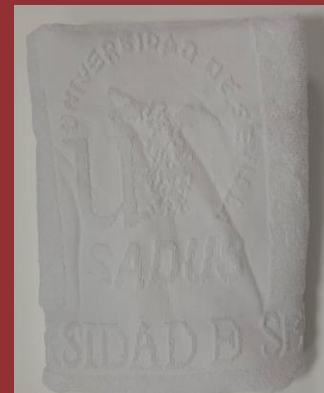
**Precio unitario
60€**

HORARIO		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
9:00	9:30	PRESENTACIÓN (Documentación)	Danzon MONTAJE COREOGRÁFICO	Recharge ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	Aeroboxing ASPECTOS TÉCNICOS	Siklooon GRUPOS MUSCULARES Y ORGANIZACIÓN DE EJERCICIOS
9:30	10:00	Elección de la música				
10:00	10:30					
10:30	11:00					
11:00	11:30					
11.30	12:00	DESCANSO				
12:30	13:00	Danzon PASOS BÁSICOS	Recharge (MOVIMIENTOS BÁSICOS Y MONTAJE)	Funcional ESTRUCTURAS DE LA SESION	Aeroboxing ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	Siklon SESIONES TIPO
13:00	13:30					
13:30	14:00					

*Esta programación, en sus horarios, podrá sufrir modificaciones, en función de la disponibilidad de espacios

S2. Actividades dirigidas soporte musical seco nivel 2.
Perfil TSAF

Precio unitario
60 €
Obsequio
Toalla



HORARIO		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
9:00	9:30	PRESENTACIÓN (Documentación)	Entrenamiento Personal Valoración	Máquinas inerciales Small Group	Sala Fitness II Equipamiento por grupos musculares	Entrenamiento personal Individual
9:30	10:00	Prescripción de ejercicio físico				
10:00	10:30					
10:30	11:00					
11:00	11:30					
11.30	12:00	DESCANSO				
12:30	13:00	Sala Fitness Rutinas de entrenamiento	Entrenamiento Personal Habilidades comunicativas	Máquinas inerciales Small Group	Sala Fitness II Bateria de ejercicios	Entrenamiento personal Parejas, Trios..
13:00	13:30					
13:30	14:00					

*Esta programación, en sus horarios, podrá sufrir modificaciones, en función de la disponibilidad de espacios

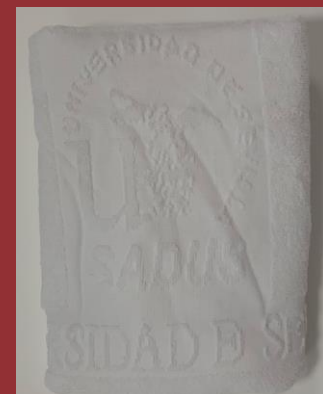
S3. Sala fitness y entrenamiento personal

Perfil TSAF

Precio unitario

60 €

**Obsequio
Toalla**



HORARIO		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
9:00	9:30	PRESENTACIÓN (Documentación)	Aquagym / Aquafitness	Aquaboxing	Aquarunning	Aquaboardfit
9:30	10:00	Música Adaptación de pasos de tierra al agua				
10:00	10:30					
10:30	11:00					
11:00	11:30					
11.30	12:00	DESCANSO				
12:30	13:00	Aquaerobic	Aquagym / Aquafitness	Acuatic Program Box	Watsu Técnicas relajación en el medio acuático	Aquaboardfit SESIONES TIPO
13:00	13:30					
13:30	14:00					

*Esta programación, en sus horarios, podrá sufrir modificaciones, en función de la disponibilidad de espacios

**S4. Actividades
dirigidas con soporte
musical en agua
Perfil TSAF / TSEA**

**Precio unitario
70 €
Obsequio gorro**



HORARIO	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
09:00 a 10:00	BEISBOL KICKBALL	ARTZIRIKOL PINFUVOTE	JUGGER	COLPBOL MAZABALL	KADURESKET FUTBOVEY
10:00 a 11:00	PARACAÍDAS KINBAL	TCHOUKBALL RINGOL	CINTA COOPERATIVA ESQUÍ GIGANTES	BALONPESADO DUNI	BALONKORF AROTANDEM
11:00 a 11:30	DESCANSO				
11:30 a 12:30	LACROSSE SKATE BATTLE	LA TRIPELA LA ROSQUILLA	FRESBEE ULTIMATE NORMAL/GIGANTE	BIJBOL BALONCODO	GOALBALL UNIHOKEY
12:30 a 13:30	GAELIC FOTTBAL GOUBAK	DODGEBALL BOTEVOL	BALONES GIGANTES PELOTAS FLOTANTES	XECBALL BOLPA	RINGO RINGETTE GYM

*Esta programación, en sus horarios, podrá sufrir modificaciones, en función de la disponibilidad de espacios

S5. Deportes Alternativos Colectivos Perfil TSAF / TSEA

Precio unitario

60€

Obsequio libro
"Compendium
Deportes
Alternativos"



HORARIO	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
09:00 a 10:00	POWERISER	BALLNETTO SUAVICESTA	FÚTBOL PRECISIÓN/DOBLE DISC COURT	SLACKLINE
10:00 a 11:00	ZANCOS BOLA DE EQUILIBRIO	BASSALO MALABARES	TIRO CON ARCO KANJAM	HOCKEY PRECISIÓN JUEGOS MESA GIGANTES
11:00 a 11:30	DESCANSO			
11:30 a 12:30	DIANA REVERSIBLE 4X4	PICKEBALL CROSMINTON	CAMA ELÁSTICA KUBB	INDIAKA SHUTTEBALL
12:30 a 13:30	SOCLETTE LIMBO	ROUNDNET SPIRIBOL	PETANCA BOCCIA MÖLKY	PÉDALOS KANGOO

*Esta programación, en sus horarios, podrá sufrir modificaciones, en función de la disponibilidad de espacios

S6. Deportes Alternativos Individuales Perfil TSAF / TSEA

Precio unitario
50€
Obsequio libro
"Compendium
Deportes
Alternativos"



Reserva de semana

- Rellenar formulario de reserva colgado en la web www.sadus.us.es
- Confirmación por parte del SADUS de la disponibilidad de espacios para las fechas indicadas.
- Reunión para definir la semana elegida y el horario definitivo
- Realización de pago por transferencia bancaria 10 días antes de la realización de la semana al número de cuenta de la Universidad de Sevilla