



Kirol entrenamenduan pulstometroaren erabilera ezagutzeko lantegia

Taller de manejo de pulsómetro para su aplicación al entrenamiento deportivo

Erakunde sustatzailea:

Kirolaren Euskal Eskola

Tokia:

Okendoko KZgunea
Avenida Navarra 17
20013 Donostia- San Sebastián

Datak eta ordutegia:

1. SAIOA	
EGUNA	Urriak 16, ostirala
ORDUA	16:00-19:00
2. SAIOA	
EGUNA	Urriak 23, ostirala
ORDUA	16:00-19:00

Helburuak eta edukiak:

HELBURUAK	
Pulstometroa kirol entrenamenduan erabiltzeko ezagutzan teknologia honen erabileran hasiberriak diren pertsonak murgildu.	
EDUKIAK	
1. SAIOA	Oinarrizko ezagupenak: Zer da pulstometro bat? Zer zehazten du bihotz maiztasunak?
	Pulstometro motak Zeintzu pulstometro mota eta marka existitzen dira? Zer prestazio eskaintzen dituzte? Zein da pulstometrorik egokiena niretzat?
	Pulstometroak eskaintzen dituen informazio eta datuak Zertarako erabili dezaket pulstometroa?
	Pulstometroaren erabilera Ikasleak zehaztutako praktika bat burutu.
2. SAIOA	Aplikazio informatikoak pulstometroarentzat Zeintzuk dira pulstometroarentzat existitzen diren aplikazio informatikoak? Zeintzuk dira niretzat interesgarriak?
	Saio praktikoa Entrenamendu saio baten datu iraulteta eta burututako praktika desberdinean analisia eta interpretazioa.

Entidad promotora:

Escuela Vasca del Deporte

Lugar:

KZgunea de Okendo
Avenida Navarra 17
20013 Donostia- San Sebastián

Fechas y horario:

1ª SESIÓN	
DÍA	16 de octubre, viernes
HORA	16:00-19:00
2ª SESIÓN	
DÍA	23 de octubre, viernes
HORA	16:00-19:00

Objetivos y contenidos:

OBJETIVOS	
Iniciar en el conocimiento y uso del pulsómetro como herramienta para el entrenamiento deportivo a personas principiantes en el manejo de estas tecnologías.	
CONTENIDOS	
1ª SESIÓN	Nociones y fundamentos ¿Qué es un pulsómetro? ¿Qué indica la frecuencia cardíaca?
	Tipos de Pulsómetro ¿Qué tipos y marcas de pulsómetro existen? ¿Qué prestaciones diferentes ofrecen? ¿Qué tipo de pulsómetro es el más adecuado para mí?
	Datos e información que facilita el pulsómetro: ¿Para qué puedo usar un pulsómetro?
	Manejo del pulsómetro Establecimiento de una práctica a realizar por el alumno.
2ª SESIÓN	Aplicaciones informáticas para pulsómetro ¿Qué aplicaciones informáticas existen para el pulsómetro? ¿Cuáles son las más interesantes para mí?
	Sesión práctica Volcado de una sesión de entrenamiento y análisis e interpretación de las diferentes prácticas realizadas.



Kirol entrenamenduan pulso metroaren erabilera ezagutzeko lantegia

Taller de manejo de pulsómetro para su aplicación al entrenamiento deportivo

Irakaslea:

Jon Iriberrri Berrostejeta

Nori zuzendua:

Kirolarekin harremana duten pertsoneri zuzenduta, 16 urte baino nagusiagoak eta informatikako gutxieneko jakintzak dituztenak

Hizkuntza:

Euskara

Izen-emateak:

1. Kiroleskolako bulegoan:
Makaletako etorbidea, z/g
48992 Getxo (Bizkaia)
Tel: 94 430 48 67 / Fax: 94 430 90 11
2. Hemen deskargatu dezakezun [etengabeko formakuntzako ekintzetan izena emateko inprimakiaren](#) bitartez eta ondoren eskolara posta elektronikoren bidez bidalita:
kiroleskola@ej-gv.es

Izen-emate epea:

2009ko urtarrilaren 1etik urriaren 9ra

Plaza kopurua:

Gutxienez 8 ikasle eta gehienez 15

Prezioa:

Doan

Profesor:

Jon Iriberrri Berrostejeta

Dirigido a:

Personas relacionadas con el deporte, mayores de 16 años y con nociones básicas de informática

Idioma:

Euskera

Inscripción:

1. En la oficina de Kiroleskola:
Avda. los Chopos, s/n
48992 Getxo (Bizkaia)
Tel: 94 430 48 67 / Fax: 94 430 90 11
2. Mediante el [impreso de inscripción en actividades de formación continua](#) que puedes descargar aquí, y enviando el mismo por correo electrónico a:
kiroleskola@ej-gv.es

Plazo de inscripción:

Del 1 de enero al 9 de octubre de 2009

Número de plazas:

Mínimo 8 personas y máximo 15

Precio:

Gratis