



# CURSOS MONOGRÀFICS

2009-2010



**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya



Generalitat  
de Catalunya



UNIVERSITAT DE BARCELONA

U

B

**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya  
**Barcelona**

## Us presentem la programació dels cursos monogràfics de l'INEFC de Barcelona pel curs 2009-2010.

Amb l'objectiu de donar resposta a les inquietuds i necessitats de formació dels estudiants i professionals de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, hi podeu trobar dotze cursos distribuïts en nou àrees temàtiques diferents.

Continuem mantenint aquells cursos pels que heu mostrat interès i n'afegim d'altres amb continguts innovadors per tal d'anar regenerant l'oferta de formació i adaptar-la així a les constants transformacions del nostre vamp de treball.

Així doncs, esperem que els estudiants d'Educació Física hi trobeu un complement idoni per orientar el vostre itinerari professional, especialitzant-vos en qualsevol de les temàtiques que sigui del vostre interès.

Igualment, els i les professionals que ja esteu exercint podeu ampliar i renovar coneixements relacionats amb la vostra tasca professional

Per últim, l'alumnat d'altres carreres universitàries i professionals d'altres àmbits de treball, també podeu trobar cursos amb temàtiques que siguin del vostre interès, que us permetin aplicar uns nous coneixements.

### Àrees Temàtiques

<b>MS</b>	Activita física hàbits de salut
<b>MN</b>	Activitats al Medi Natural
<b>MC</b>	Creixement personal
<b>ME</b>	Educació Física
<b>MR</b>	Rendiment Esportiu
<b>MG</b>	Organització i gestió esportiva
<b>MEC</b>	Expressió corporal
<b>MRC</b>	Recursos
<b>MIE</b>	Iniciació Esportiva

### Informació General

- Procediment de matriculació
- Reconeixements i certificacions
- Preus dels cursos
- Butlleta d'inscripció



**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya  
**Barcelona**

Activitat Física i  
hàbits de salut

MS

### **MS1 - Bases i eines per a l'entrenament personal**

**PROFESSORAT:** Albert Piñol i Tomàs, Olga Lopez Sànchez, Sandra Garrido Huete

**OBJECTIUS:**

- Coneixer què és l'entrenament personal
- Aprendre com treballa l'entrenador personal
- Mostrar els diferents àmbits de treball per a l'entrenador personal

**INICI:** 23/02/2010

**FINAL:** 25/03/2010

**HORARI:** 18:00 a 21:00

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

**OBSERVACIONS:** Imprescindible roba esportiva, tovallola petita i roba de bany

### **MS2 - Fitness aquàtic per a la salut**

**PROFESSORAT:** Eva Vargas Sanchez

**OBJECTIUS:**

- Coneixer i experimentar de forma pràctica els continguts del programa de fitness aquàtic
- Diferenciar i aplicar les eines adequades per tal de posar en marxa un programa de fitness aquàtic
- Ser capaç d'elaborar un programa d'acondicionament físic aquàtic utilitzant els principis de l'entrenament

**INICI:** 14/05/2010

**FINAL:** 29/05/2010

**HORARI:** 15:00 a 20:00 (divendres) i 9:30 a 14:30 (dissabtes)

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

**OBSERVACIONS:** Imprescindible dos banyadors per sessió, xanquetes piscina, tovallola i casquet de bany



**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya  
**Barcelona**

Activitats al medi  
natural

MN

### **MN1 - Esquí i snowboard I**

**PROFESSORAT:** Tècnics especialistes

**OBJECTIUS:**

- Iniciar-se o perfeccionar-se en esquí o snowboard
- Dominar els coneixements bàsics sobre la seguretat, el material i la tècnica
- Aplicar els continguts desenvolupats

**INICI:** 19/12/2009

**FINAL:** 23/12/2009

**HORARI:** Tot el dia

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

**OBSERVACIONS:**

- El preu d'aquest curs és de 400 € i està exclòs de qualsevol bonificació
- El lloguer de material i l'assegurança NO estan inclosos en el preu

### **MN2 - Esquí i snowboard II**

**PROFESSORAT:** Tècnics especialistes

**OBJECTIUS:**

- Iniciar-se o perfeccionar-se en esquí o snowboard
- Dominar els coneixements bàsics sobre la seguretat, el material i la tècnica
- Aplicar els continguts desenvolupats

**INICI:** 11/01/2010

**FINAL:** 15/01/2010

**HORARI:** Tot el dia

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

**OBSERVACIONS:**

- El preu d'aquest curs és de 400 € i està exclòs de qualsevol bonificació
- El lloguer de material i l'assegurança NO estan inclosos en el preu



**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya  
**Barcelona**

**Creixement  
personal**

**MN**

### **MC1 - Coaching per a entrenadors i esportistes**

**PROFESSORAT:** Cristina Massons, Maribel Martínez de Murguía, Betlem Gomila

**OBJECTIUS:**

- Donar a conèixer el coaching com a eina potenciadora de les relacions humanes, de l'autoconeixement, de la millora personal i de l'optimització del rendiment
- Practicar les habilitats i aptituds necessàries del coaching
- Vivenciar el coaching en l'àmbit de l'activitat física i l'esport

**INICI:** 22/02/2010

**FINAL:** 10/05/2010

**HORARI:** 16:00 a 19:00

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

**OBSERVACIONS:** És necessari portar roba còmode

**Educació Física**

**ME**

### **ME1 - Aplicacions educatives dels balls en parella: Rock and Roll, Cha-cha-cha, Merengue i Salsa.**

**PROFESSORAT:** Josep Torres Llobet

**OBJECTIUS:**

- Aprendre els diferents balls: el pas bàsic, el ritme, variacions i figures
- Ensenyar mecanismes per fomentar la comunicació, integració i expressió corporal
- Orientar en les diferents formes i possibilitats d'avaluar els continguts

**INICI:** 23/02/2010

**FINAL:** 08/04/2010

**HORARI:** 16:00 a 19:00

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom



**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya  
**Barcelona**

**OBSERVACIONS:** Imprescindible roba i calçat esportiu

**Creixement  
personal**

MN

## **MR2 - Fonaments del massatge esportiu**

**PROFESSORAT:** Mònica de Vega, Ferran Trinidad, Joaquim Reverter

### **OBJECTIUS:**

- Assolir els coneixements bàsics del massatge esportiu
- Desenvolupar les tècniques manipulatives a totes les regions del cos
- Practicar el massatge esportiu en esdeveniments esportius, segons l'activitat

**INICI:** 23/02/2010

**FINAL:** 20/04/2010

**HORARI:** 16:00 a 20:00

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

**OBSERVACIONS:** Imprescindible xandall, coixí i manta

## **MR1 - L'entrenament del porter de futbol**

**PROFESSORAT:** Isidre Ramon Madir

### **OBJECTIUS:**

- Definir i desenvolupar les mínimes bases teòriques per elaborar una adequada programació de l'entrenament del porter de futbol en els àmbits de la formació i del rendiment esportiu
- Analitzar i descriure els continguts tècnics, tàctics, físics i psicològics del joc del porter de futbol
- Dissenyar i aplicar tasques d'entrenament dels diferents continguts del joc del porter de futbol, així com les diferents metodologies existents

**INICI:** 01/03/2010

**FINAL:** 09/03/2010

**HORARI:** 15:00 a 18:00

**HORES:** 20

**ADREÇAT A:** Tothom

**OBSERVACIONS:** Imprescindible botes de futbol i roba esportiva (2 darreres sessions)



**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya  
**Barcelona**

**Expressió  
Corporal**

**MEC**

### **MEC1 - Psico – art: metodologia integradora de la dansa i del moviment**

**PROFESSORAT:** Lourdes Agustí, Anna Agustí, Ana Bofill, Jannick Niort

**OBJECTIUS:**

- Donar eines per educar, formar i integrar mitjançant la dansa i el moviment
- Adaptar diferents tècniques de dansa
- Impulsar la dansa i el moviment com a assignatura dins del projecte curricular i formar professionals en Psico-art

**INICI:** 20/02/2010

**FINAL:** 20/03/2010

**HORARI:** 10:00 a 13:00 i 15:00 a 18:00

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

**Iniciació  
Esportiva**

**MIE**

### **MIE1 - Iniciació a l' Acrosport**

**PROFESSORAT:** Leticia García Fuentes, Julián González Fernández, Oscar Santamaría Rojo, Cristina Solé Freixa

**OBJECTIUS:**

- Donar als participants eines tècniques de figures gimnàstiques per parelles, trios i grupals
- Treballar figures d'acrosport estàtiques i dinàmiques
- Practicar recursos coreogràfics i transicions que permetin l'enllaç entre les diferents figures

**INICI:**

**FINAL:**

**HORARI:**

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

**OBSERVACIONS:** Cal portar roba còmode



**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya  
**Barcelona**

Organització i  
gestió esportiva

MIE

### **MG1 - Gestió i organització d'un campus.**

**PROFESSORAT:** Albert Piñol i Tomàs

**OBJECTIUS:**

- Coneixer què és un campus i tot el que constitueix
- Proporcionar les eines per a la realització d'un campus
- Analitzar les noves tendències en les activitats

**INICI:** 13/04/2010

**FINAL:** 13/05/2010

**HORARI:** 18:00 a 21:00

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

Recursos

MIE

### **MRE1 - Web 2.0 aplicada a l'activitat física i l'esport**

**PROFESSORAT:** Xavier Iglesias Reig i Mònica Moro

**OBJECTIUS:**

- Conèixer el concepte de web 2.0, els recursos, aplicacions i serveis que engloba
- Identificar i aplicar les eines de la web 2.0 a la pràctica professional
- Adaptar els serveis 2.0 als diferents requeriments de l'activitat física i l'esport

**INICI:** 26/02/2010

**FINAL:** 20/03/2010

**HORARI:** 16:00 a 20:00 (divendres) i 9:00 a 13:00 (dissabtes)

**HORES:** 30

**ADREÇAT A:** Tothom

**OBSERVACIONS:** Opcional: ordinador portàtil personal



## Procediment de Matriculació

### Calendari

Inici: Dimecres 18 de novembre de 2009

Final: Una setmana abans de l'inici del curs al que us vulgueu matricular

### Procediment

#### 1. Inscripció per internet

- Heu de realitzar-la a [www.inefc.cat](http://www.inefc.cat). A més de trobar-hi tota la informació, podreu fer la sol·licitud d'inscripció al curs o cursos que desitgeu i, en aquell mateix moment, se us confirmarà la disponibilitat de places.
- D'aquells cursos que tingueu plaça, podreu fer el pagament a través de la vostra tarja de crèdit. El procés de matriculació us porta directament a una passarel·la de pagament. Quan acabeu tot el procés, cal que trieu l'opció d'imprimir ja que aquest serà el vostre comprovant de pagament.
- D'aquells cursos que no tingueu plaça, tindreu la possibilitat d'incloure la vostra sol·licitud a una llista d'espera. Si hi hagués una plaça disponible, ens posaríem en contacte amb vosaltres per correu electrònic.

#### 2. Inscripció presencial o telefònica:

- **Reserva de la plaça**
  - Sol·licitar la plaça en el curs o cursos que desitgeu realitzar contactant amb l'Oficina d'Informació mitjançant qualsevol d'aquestes dues vies:
    - Per telèfon: 93 425 54 45 Ext. 226 i 262
    - Personalment: a l'Oficina d'informació del centre
- **Confirmació de la Plaça**
  - Des de l'Oficina, un cop confirmada la disponibilitat de plaça per al curs que desitgeu, se us farà arribar un document de pagament per a abonar al seu import a qualsevol oficina de La

Només es procedirà a la devolució de matrícula, si, per motius imputables a l'organització (anul·lació, canvi d'horari, ...) no es realitza l'activitat, i sempre que la persona interessada ho sol·liciti abans de l'inici del curs.

L'organització pot decidir anul·lar un curs si no arriba al mínim d'alumnat inscrit establert (15).

Si en el moment de la inscripció no ens indiqueu el contrari, l'INEFC de Barcelona considerarà que autoritzeu la inclusió de les postres dades en un fitxer automatitzat, i la seva cessió a tercers que, per encàrrec de l'INEFC, realitzi la tasca de difusió de la informació de les activitats que es realitzin en la nostra institució. Gaudiu dels drets d'accés, rectificació i cancel·lació de les postres dades personals que estableix la legislació.

Durant la realització dels cursos, l'organització pot fer gravacions i fotografies. Si, abans de l'inici dels cursos, no ens comuniqueu el contrari, considerarem que autoritzeu que les imatges que siguin capturades durant la realització dels cursos en què aparegueu puguin ser utilitzades per a la difusió i promoció de les activitats de l'INEFC.

Durant el desenvolupament dels cursos no es permès fer cap tipus de captació audiovisual (filmació o fotografia) excepte les que siguin realitzades amb el material cedit per l'organització.

**INEFC**Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya**Barcelona**

Caixa de Pensions "La Caixa" dins dels 10 dies naturals des de la data de la seva recepció.

- **Formalització de la Matrícula**

- Un cop heu fet el pagament, heu de formalitzar la inscripció fent arribar -mitjançant correu postal, fax o personalment- a la Secretaria d'Organització la documentació següent:
  - Comprovant del resguard de l'ingrés
  - Comprovant de la condició d'alumne/a o col·legiat/ada (si s'escau)
  - Fotocopia de la Tarja Sanitària o de qualsevol assegurança mèdica

- **Aspectes Importants**

- Fins que no es realitzi el pagament de la matrícula i es faci arribar la documentació especificada en el punt anterior no es considerarà formalitzada la matrícula sinó que, simplement, serà una reserva de plaça.
- Es convenient confirmar l'arribada de la documentació contactant amb la Secretaria d'Organització.
- Si no es realitza el pagament durant el període establert (7 dies naturals a partir de la recepció del document) l'organització dels cursos considerarà que renuncieu a la vostra reserva i que, per tant, pot procedir a la cessió d'aquesta plaça a una altre persona interessada.

## Reconeixements i Certificacions

- L'INEFC-Barcelona lliurarà un certificat d'aptitud per curs realitzat als i les participants que hagin assistit al 80% d'aquest i superin la prova d'aprofitament.  
L'alumnat del nostre centre el podrà passar a recollir per l'Oficina d'Informació i l'alumnat extern el rebrà en el domicili que hagi facilitat en el moment de la inscripció.
- Els cursos són susceptibles de reconeixement com a crèdits de lliure elecció per part de Universitat de Barcelona.
- S'ha sol·licitat la seva inclusió en el Pla de Formació Permanent del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.
- En determinats cursos hi haurà una certificació addicional emesa per la federació o institució vinculada al curs realitzat.

**INEFC**Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya**Barcelona**

## Preus dels Cursos:

A continuació, es detallen els preus dels cursos monogràfics 2009-2010, tant pels cursos de l'àrea de Medi natural com pels de la resta d'àrees:

		ALUMNAT INEFC I COPLEFC		ALTRES	
		20 h	30 h	20 h	30 h
Àrea Medi Natural	Independent	-	400 €	-	400 €
Altres àrees	1 curs	64,40 €	96,60 €	70,00 €	105,00 €

*Nota: Cal adjuntar el document acreditatiu*

## Descomptes

En el quadre adjunt trobareu especificades les bonificacions econòmiques que s'apliquen quan us matriculeu a més d'un curs **del mateix semestre**.

Aquests descomptes **no són aplicables** als cursos de l'àrea temàtica d'Activitats al Medi Natural

	ALUMNAT INEFC I COPLEFC		ALTRES	
	15 h	30 h	15 h	30 h
2 cursos	59,50 €	89,25 €	63,00 €	94,50 €
3 cursos	52,50 €	78,75 €	56,00 €	84,00 €
4 o més cursos	42,00 €	63,00 €	49,00 €	73,50 €

*Nota: Cal adjuntar el document acreditatiu*



**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya  
**Barcelona**

## Butlleta d'Inscripció

### Dades personals

Num. d'identificació \_\_\_\_\_  
(a omplir per l'Oficina d'Informació)  
Data de matriculació \_\_\_\_\_  
(a omplir per l'Oficina d'Informació)

Us agrairíem que ompliu  
totes les dades  
de la butlleta

Nom \_\_\_\_\_  
Cognoms \_\_\_\_\_  
DNI \_\_\_\_\_  
Data de naixement \_\_\_\_\_  
Adreça \_\_\_\_\_  
Codi Postal \_\_\_\_\_  
Població \_\_\_\_\_  
Província \_\_\_\_\_  
Telèfon \_\_\_\_\_  
Adreça electrònica \_\_\_\_\_  
Tasca professional \_\_\_\_\_

### Procedència

#### Categoria A (cal adjuntar document acreditatiu)

- Estudiant de \_\_\_\_\_ curs de l'INEFC de Barcelona \_\_\_\_\_
- Estudiant de \_\_\_\_\_ de la facultat de CAFE de \_\_\_\_\_
- Estudiant de \_\_\_\_\_ de la facultat de MEF de \_\_\_\_\_
- Llicenciat/ada col·legiat/ada amb el núm \_\_\_\_\_

#### Categoria B

- Llicenciat/ada no col·legiat/ada
- Estudiant de \_\_\_\_\_ curs de la Facultat de \_\_\_\_\_ de la UB
- Altres \_\_\_\_\_

**INEFC**Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya**Barcelona****CURSOS SEGON SEMESTRE****CODI**

<input type="checkbox"/> Bases i eines per a l'entrenament personal	MS1
<input type="checkbox"/> Fitness aquàtic per a la salut	MS2
<input type="checkbox"/> Esquí i snowboard I	MN1
<input type="checkbox"/> Esquí i snowboard II	MN2
<input type="checkbox"/> Coaching per a entrenadors i esportistes	MC1
<input type="checkbox"/> Aplicacions educatives dels balls en parella	ME1
<input type="checkbox"/> L'entrenament del porter de futbol	MR1
<input type="checkbox"/> Fonaments del massatge esportiu	MR2
<input type="checkbox"/> Psico-art	MEC1
<input type="checkbox"/> Iniciació a l'acrosport	MIE1
<input type="checkbox"/> Gestió i organització d'un campus	MG1
<input type="checkbox"/> Web 2.0 aplicada a l'activitat física i l'esport	MRE1