

**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)

---

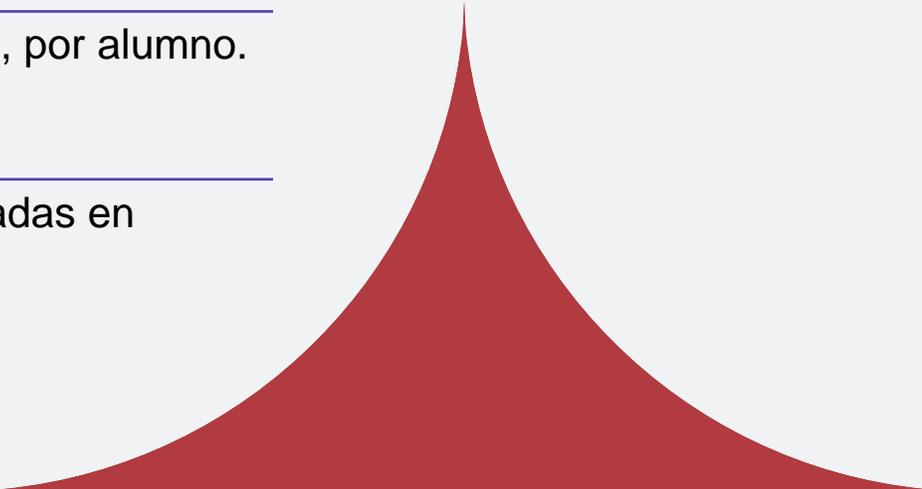
El servicio incluye, instalaciones deportivas, materiales específicos para realizar todas las prácticas y técnicos deportivos especializados en cada una de las modalidades deportivas

---

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)	<b>Aeróbic</b> MONTAJE COREOGRÁFICO	<b>Glúteos abdominales y piernas (GAP)</b> ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	<b>Ciclo Indoor</b> ASPECTOS TÉCNICOS Y CURVAS DE INTENSIDAD	<b>Body Fitness System (BFS)</b> 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	<b>Aeróbic</b> PASOS BÁSICOS	<b>Step</b> PASOS BÁSICOS Y MONTAJE (base de aeróbic previa)	<b>Core</b> ESTRUCTURAS DE MINI SESIONES DE 30 MINUTOS	<b>Ciclo Indoor</b> ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	<b>Body Fitness System (BFS)</b> 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)	<b>Danzon</b> MONTAJE COREOGRÁFICO	<b>Recharge</b> ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	<b>Aeroboxing</b> ASPECTOS TÉCNICOS	<b>Siklooon</b> 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	<b>Danzon</b> PASOS BÁSICOS	<b>Recharge</b> (MOVIMIENTOS BÁSICOS Y MONTAJE)	<b>Funcional</b> ESTRUCTURAS DE LA SESION	<b>Aeroboxing</b> ESTRUCTURA Y SESIONES TIPO	<b>Siklon</b> 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

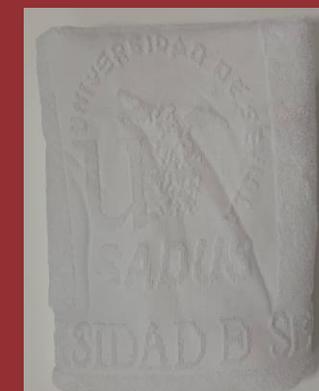
**S2. Actividades dirigidas soporte musical seco nivel 2.**

**Perfil TSAF**

Precio unitario

**60 €**

**Obsequio  
Toalla**



HORARIO		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
9:00	9:30	PRESENTACIÓN (Documentación)	<b>Entrenamiento Personal</b> Valoración	<b>Máquinas inerciales</b> Small Group	<b>Sala Fitness II</b> Equipamiento por grupos musculares	<b>Entrenamiento personal</b> 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	<b>Sala Fitness</b> Rutinas de entrenamiento	<b>Entrenamiento Personal</b> Habilidades comunicativas	<b>Máquinas inerciales</b> Small Group	<b>Sala Fitness II</b> Bateria de ejercicios	<b>Entrenamiento personal</b> 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

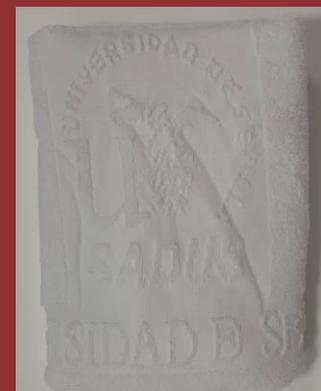
## S3. Sala fitness y entrenamiento personal

### Perfil TSAF

Precio unitario

**60 €**

**Obsequio Toalla**



HORARIO		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
9:00	9:30	PRESENTACIÓN (Documentación)	<b>Aquagym / Aquafitness</b>	<b>Aquaboxing</b>	<b>Aquarunning</b>	<b>Aquaboardfit</b>
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	<b>Aquaerobic</b>	<b>Aquagym / Aquafitness</b>	<b>Acuatic Program Box</b>	<b>Watsu</b> Técnicas relajación en el medio acuático	<b>Aquaboardfit</b> 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](http://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