



PREGO DE PRESCRIPCIÓNS TÉCNICAS PARA A CONTRATACIÓN DOS SERVIZOS TÉCNICOS DOCENTES PARA O DESENVOLVEMENTO DAS ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS DO PROGRAMA DE “XIMNASIA PARA PERSOAS MAIORES”.

1.- Obxecto:

É obxecto do presente prego de prescricións técnicas particulares a regulación dos aspectos técnicos sobre a execución dos servizos técnico docentes para o desenvolvemento das actividades físico deportivas do programa de ximnasia para persoas maiores.

2.- Requisitos técnicos mínimos para o desenvolvemento da prestación do servizo

A prestación dos servizos técnico docentes, obxecto deste contrato céntranse nas tarefas de coordinación, desenvolvemento técnico docente das actividades físicas e titorías a desenvolver para o desenvolvemento do programa de “Ximnasia para persoas maiores”, en relación as seguintes peculiaridades:

2.1.- Obxectivos específicos da actividade física a dirixir:

- ✓ Mellorar a forza e flexibilidade muscular.
- ✓ Mellorar a resistencia física aeróbica.
- ✓ Mellorar as amplitudes articulares.
- ✓ Aumento da capacidade cardio-respiratoria.
- ✓ Mellorar a estabilidade, coordinación e equilibrio.
- ✓ Mellorar o esquema corporal-postural.
- ✓ Mellorar a marcha.
- ✓ Mellorar a atención e concentración.
- ✓ A nivel psicolóxico: mellorar a autoestima, e mellorar a interrelación con outras persoas.

O desenvolvemento das clases estará vinculada ao ratio mínimo establecido pola área técnica da Concellería de Deportes, para cada un dos grupos deste programa, podendo ser obxecto de modificación se as circunstancias concorrentes en cada momento así o aconsellan, podendo suspenderse temporalmente a actividade se o número de alumnos non chegase ao mínimo establecido.

2.2.- Responsabilidades do “delegado do contrato” nomeado pola empresa adxudicataria:

Corresponderanlle, entre outras funcións, a organización e supervisión, en todos os seus aspectos, do traballo dos técnicos que impartan as clases obxecto do contrato que entre outros deberá de atender como mínimo os seguintes aspectos:

- ✓ Elaboración das Programacións Didácticas a desenvolver durante cada unha das Escolas Deportivas, Ximnasia de Mantemento para Terceira idade e de Mantemento.
- ✓ O control de asistencia e de distribución dos alumnos de cada un dos cursos.
- ✓ A emisión de Informes técnico-pedagóxicos que avalíen o desenvolvemento da actividade dos alumno/as de cada un dos cursos ofertados que o requiran.
- ✓ A emisión de Informes Técnicos sobre o funcionamento cada un dos cursos.

2.3.- Obrigacións do persoal Técnico-docente:

- α. Acudir á instalación asignada con puntualidade, respectando os horarios da programación.
- β. Respetar as características da actividade (horario e espazo asignado)
- χ. Planificar as sesións de cada unha das clases.





- δ. Respetar as indicacións do persoal responsable da instalación
- ε. Cando por causa de forza maior, algún membro do persoal docente non poida prestar o servizo, comunicarao á empresa coa maior urxencia, para a súa inmediata substitución.
- φ. O persoal docente impartirá as clases unicamente aos participantes inscritos/as, non permitindo a asistencia a quenes non se atopen rexistrados nas listaxes dos grupos programados e participantes admitidos.
- γ. Manter ao día as listaxes dos participantes, realizando os controis e avaliacións necesarios para constatar o logro dos obxectivos sinalados en cada nivel e idade.
- η. Deben controlar o uso de vestimenta e calzado deportivo adecuado por parte dos participantes.
- ι. Coidar e salvagardar o material deportivo con que se dote ao servizo, así como recollelo e gardalo correctamente despois de ser utilizado. Ademais deberá comunicar o seu estado e as posibles necesidades de reposición ao seu coordinador directo.
- φ. Dar aviso de calquera anomalía ou dano que aprecie, ben sexa na instalación onde se desenvolvan os programas ou no equipamento a utilizar.
- κ. Ofrecer aos participantes un trato amable e de colaboración nas cuestións que lles sexan expostas.
- λ. Tomar decisións en relación aos protocolos de emerxencia necesarios en relación a calquera incidencia que se produza en relación ás especificacións da actividade a realizar.
- μ. O persoal técnico docente encargarse de trasladar ós usuarios toda a información oportuna en relación ás peculiaridades da actividade a realizar. Así mesmo desenvolverá as tarefas de seguimento e control dos usuario/as, co obxectivo de determinar e/ou avaliar o nivel técnico dos participantes. No caso de que o persoal técnico valorase que un alumno non pode seguir a dinámica da actividade poñendo en perigo a propia integridade física deberá comunicalo á área técnica do Servizo de Deportes, á vez que deberá realizar unha proposta en relación ao cambio de grupo ou á opción de non poder participar do programa.

2.4.- Establecemento de grados de capacidade para o desenvolvemento da actividade:

- α. En cada bloque horario formábase grupo de usuarios clasificados en distintos graos de capacidade, GºA, GºB, GºC. O Coordinador do programa será responsable de valorar as capacidades dos alumnos/as e clasificalos en función das limitacións nun dos tres niveis dos graos de capacidade.
- β. Para a determinación do grao de capacidade, dita valoración realizarase inicialmente previa á autorización final de inclusión no programa. Esta valoración complementarase ao obrigatorio certificado médico de aptitude para a realización de actividade física, que con carácter obrigatorio deberá presentar cada alumno/a no proceso de inscrición.
- χ. O devandito certificado médico deberá especificar dita aptitude en relación a tres graos GºA, GºB, GºC, establecéndose o primeiro como o que mostra maior nivel de aptitude e o terceiro o que cualifica á persoa co grao mais deficiente.
- δ. No proceso de valoración previa, o responsable de coordinación do programa deberá de avaliar o grao de mobilidade do usuario, a súa forza e elasticidade muscular, o grao de equilibrio que posúe, a súa marcha, deformidades e outros datos de interese, todo iso para a inclusión no programa, para asignarlle grupo e para coñecer a evolución do usuario en próximas valoracións.
- ε. En relación ao proceso de valoración, os grupos de traballo deberán ser organizados de maneira que sexan o máis homoxéneos posibles baseándose na valoración funcional, estado cognitivo e valoración do certificado médico.

2.5.- Desenvolvemento das actividades:





- α. Os exercicios serán de realización sinxela, variados, de carácter funcional e utilitario, cunha adaptación progresiva ao esforzo sempre por baixo do máximo e con períodos frecuentes de recuperación e relaxación.
- β. As actividades son principalmente as seguintes, estando as mesmas nos programas específicos que serán desenvolvidos polos técnico-docentes:
- ✓ Exercicios para mellorar a resistencia aeróbica: Xogos dinámicos, desprazamentos en sala, rampla, escaleira.
 - ✓ Exercicios de flexibilidade e forza: movementos de todas as articulacións, estiramientos, traballo equilibrado dos grupos musculares.
 - ✓ Exercicios de equilibrio estático e dinámico.
 - ✓ Exercicios de coordinación: xogos, exercicios con mans, exercicios auditivos e visuais, exercicios de lateralidade.
 - ✓ Exercicios de velocidade de reacción: cambio de ordes, estimular reflexos, diminuír o tempo empregado nos cambios de posición.
 - ✓ Exercicios de psicomotricidade: esquema corporal, percepción espazo-temporal, lateralidade.
 - ✓ Exercicios respiratorios suaves e de relaxación.
 - ✓ Actividades afectivo-sociais: xogos, actividades lúdicas e recreativas.
 - ✓ Exercicios con ritmo de expresión e creatividade.
 - ✓ Actividades de educación sanitaria: ensino de como facer a actividade correctamente, hixiene postural.

2.6.- Seguimento do programa:

- a. Mensualmente a través do coordinador da empresa adxudicataria, remitiranse listaxes dos usuarios que realizaron a actividade, especificando os días de asistencia.
- b. Bimestralmente, realizarase un informe no que se especifique a evolución dos grupos nos que se actúa e a mobilidade dos usuarios con respecto á actividade.
- c. Á finalización do período da actividade realizarase unha memoria sobre o desenvolvemento da prestación.
- d. De cada usuario deberá existir unha ficha persoal para o seguimento da súa actividade, observacións necesarias en relación ao seguimento e avaliación do programa.
- e. O adxudicatario do servizo a través do coordinador do programa notificará á área técnica do Servizo de Deportes, as incidencias que se produzan respecto da incorporación de usuarios, así como as altas e baixas dos mesmos, dentro do tres días seguintes á ocorrencia daquelas.

2.7.- Períodos para o desenvolvemento do contrato e número de grupos e clases:

- α. Datat: Os períodos de clases de ximnasia se desenvolverán entre os meses de outubro e xuño
- β. Número de grupos: 12 grupos,
- χ. Número de clases: 2 clases de 45 minutos por grupo.
- δ. Titorías por clase: 2 horas mes por grupo.

XIMNASIA PARA MAIORES 2016				
Grupos	Día	Hora	Lugar	Oferta máx. prazas
1TX	Luns e Mércores	09,00-09,45h	Pavillón das Travesas	25





2TX	Luns e Mércores	09,50-10,35h	Pavillón das Travesas	25
3TX	Luns e Mércores	10,40-11,25h	Pavillón das Travesas	25
4TX	Luns e Mércores	11,30-12,15h	Pavillón das Travesas	25
5TX	Martes e Xoves	09,00-09,45h	Pavillón das Travesas	25
6TX	Martes e Xoves	09,50-10,35h	Pavillón das Travesas	25
7TX	Martes e Xoves	10,40-11,25h	Pavillón das Travesas	25
8TX	Martes e Xoves	11,30-12,15h	Pavillón das Travesas	25
9TX	Luns e Mércores	12,20-13,05h	Pavillón das Travesas	25
1LX	Luns e Mércores	11,15-12,00h	Pavillón de Lavadores	25
1TEISX	Luns e Mércores	16,15-17,00h	Pavillón de Teis	25
2TEISX	Luns e Mércores	17,05-17,50h	Pavillón de Teis	25

Vigo, na data da sinatura dixital

O Coordinador Deportivo

Asdo. Rubén Peña Barceló

