

PAUSAS ACTIVAS: UNA ALTERNATIVA AL SEDENTARISMO

Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Conocer los beneficios de la actividad física realizada de forma adecuada aporta sobre nuestro sistema cardiovascular y músculo esquelético.• Proporcionar conocimientos básicos sobre los riesgos de un estilo de vida sedentario.• Dar herramientas para la mejora de nuestra salud a través de pausas activas.• Conseguir adherencia en la práctica de actividad física diaria y en el entorno laboral.
Destinatarios:	Curso dirigido a todo el PTGAS. Se recomienda venir con zapatilla deportiva y ropa cómoda Máximo: 15 alumnos.
Duración:	8 horas.
Profesorado:	Monitores internos del Servicio de Actividades Deportivas de la U.Z.: D. Alberto Calleja Romero, D. Pablo Concha Sánchez, D. Rubén González García y D. Diego Álvarez Belenchón.
Certificado:	Se otorgará a los participantes Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, siendo requisito necesario para obtenerlo la asistencia a clase durante al menos el 90% del horario lectivo y la superación de las pruebas de evaluación de conocimientos que se realicen en el curso.
Contenidos:	<p>Metodología de trabajo:</p> <p>Todas las sesiones de 2 h. se basarán en actividades formativas participativas y activas en las que se fomenta la actividad física.</p> <p>El reto es reducir el ejercicio físico, conseguir adherencia en la práctica de actividad física y concienciar de la necesidad de realizar ejercicio físico antes, durante y después del trabajo.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sesión 1. ¿Somos personas sedentarias?<ol style="list-style-type: none">1.1. Presentación del curso.1.2. Diagnóstico de nuestro nivel de actividad física y sedentarismo.1.3. Recursos online Pausas Activas.2. Sesión 2. Pausas activas en oficina.<ol style="list-style-type: none">2.1. Unizar Move: ejercicio antes, durante y después de la jornada.2.2. Propuestas para espacios cotidianos (fuerza, flexibilidad, juegos).3. Sesión 3. Pausas activas en espacios promotores de salud.<ol style="list-style-type: none">3.1. Ejercicios generales para espalda y cadena posterior.3.2. Aplicación en sala multiusos y sala fitness.4. Sesión 4. Diseño de pausa activa.<ol style="list-style-type: none">4.1. Recopilación de recursos.4.2. Diseño de pausa activa.4.3. Evaluación.