

PAUSAS ACTIVAS: UNA ALTERNATIVA AL SEDENTARISMO

Objetivos:

- 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.
Máximo: 15 alumnos.

Duración:

8 horas.

Profesorado:

Monitores internos del Servicio de Actividades Deportivas de la U.Z.:
D. Juan Carlos Casterad Mas

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:

Metodología de trabajo:

Todas las sesiones de 2 h. se basarán en actividades formativas participativas y activas en las que se fomenta la actividad física.

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.

Se recomienda venir con zapatilla deportiva y ropa cómoda.

1. Sesión 1. ¿Somos personas sedentarias?
 - 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.
 - 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.
 - 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.
 - 4.1. Recopilación de recursos.
 - 4.2. Diseño de pausa activa.
 - 4.3. Evaluación.