

EN STREAMING

# JORNADAS DE FORMACIÓN EN EJERCICIO FÍSICO Y SALUD. EVITANDO HÁBITOS TÓXICOS.

## OBJETIVOS

- ▶ Formar a formadores y educadores de la importancia de tener una visión crítica y práctica en relación con algunos comportamientos adictivos (alcohol, drogas) y su efecto en la salud.
- ▶ Presentar y vivenciar conocimientos básicos para crear entrenamientos en circuito e integrarlos en tus sesiones de entrenamiento para conseguir sesiones más dinámicas y amenas.
- ▶ Conocer y practicar el concepto de la “liberación miofascial” como forma de activación y recuperación en las sesiones de entrenamiento.
- ▶ Saber justificar la necesidad de actividad física y deporte en la edad infanto-juvenil como forma de promover la salud en la edad adulta.

## CONTENIDOS

**25/01/2022** (15:15-20:15h)

**Consumo de sustancias psicoactivas. Efectos en la salud y el comportamiento.**

*Joseba Zabala. Médico especialista en Salud Pública.*

**10/02/2022** (17:45-20:15h)

**Conceptos básicos para el diseño del entrenamiento en circuito: cintas elásticas y progresión de ejercicios.**

*Ilargi Gorostegi Anduaga. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPV/EHU).*

**01/03/2022** (15:15-20:15h)

**Taller teórico-práctico de liberación miofascial.**

*Ibai López. Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. (Moveo IBAIFIT)*

**07/04/2022** (15:15-20:15h)

**Diseño y promoción del ejercicio físico en niños y adolescentes.**

*Susana Aznar Laín. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Universidad Castilla la Mancha).*

**Inscripciones:** [info@afdalava.com](mailto:info@afdalava.com) (indicar nombre, apellidos, mail para recibir enlace de streaming)

**Cuota:** 25€ (enviar justificante de pago junto a la inscripción).