

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 (indicar nombre, apellidos, mail para recibir enlace de streaming)