

Edat de condició física funcional. Coneix l'edat del teu cos i com ajudar a fer-se jove

CURS

2019-2020

PREINSCRIPCIÓ

04/12/19 fins al 04/05/20

MATRÍCULA

04/12/19 fins al 04/05/20

IMPORT MATRÍCULA

45 €

LÍMIT D'ALUMNES

15

TIPUS

Aula Oberta

CATEGORIA/ES

Esport, Salut

CRÈDITS

1 ECTS

MODALITAT FORMATIVA

Presencial

COORDINACIÓ

SEBASTIÀ MAS ALÒS

smasalos@gencat.cat

ORGANITZACIÓ

Centre de Formació Contínua UdL

C/Jaume II, 71

Campus de Cappont

25001 - Lleida

Tlf: 973703383

Fax: 973703377

formaciocontinua@udl.cat

PRESENTACIÓ

L'edat de condició física funcional és la què correspon segons la condició física (força, resistència, agilitat, flexibilitat, coordinació), i és un indicador creat segons un algoritme validat en persones majors de 55 anys. Es coneix després de realitzar una sèrie de proves físiques de molt baix risc i adaptades a la població sènior. La seva aplicabilitat va des de conèixer la forma física individual en relació a l'edat cronològica, com també d'element motivador en la participació de programes d'exercici físic per a la salut.

Des de l'INEFC Lleida s'utilitza en programes de promoció de la salut mitjançant activitat física, com també en programes de salut laboral i de planificació d'exercici en persones amb diverses patologies.

L'orientació del curs és donar a conèixer aquest element, oferir l'estudiantat que conegui la seva edat de condició física funcional i que conegui aplicacions pràctiques i reals en l'àmbit laboral (Mètode 3ES), en àmbit sanitari (Programa EUPAP-Cat) en l'àmbit comunitari (AECC - Associació Espanyola Contra el Càncer) i promoció de salut (DMAF - Dia Mundial de l'Activitat Física).

PROGRAMA

Edat de condició física funcional. Coneix l'edat del teu cos i com ajudar a fer-se jove

- Edat de condició física funcional. Coneix l'edat del teu cos i com ajudar a fer-se jove
- **Dies i hores en què s'imparteix**

Els dies 7, 8, 14 i 15 de maig de 10:00h a 12:00h.

PROFESSORAT

CARRIÓN GELABERT, Hèctor

COBO DE AVILÉS, Irene

MATAS GARCÍAS, Sergi

RIBELLES PORTA, Anna

ALTRES INFORMACIONS

REQUISITS D'ADMISSIÓ

No són necessaris coneixements previs.

Reconegut amb 1 crèdit de lliure elecció/transversal a les titulacions del Programa Sènior.

PERÍODE EN QUÈ S'IMPARTEIX

Data inici 07/05/20 - Data finalització 15/05/20

LLOC ON S'IMPARTEIX

Centre de Formació Contínua (UdL) Lleida

Dies i hores en què s'imparteix

Els dies 7, 8, 14 i 15 de maig de 10:00h a 12:00h.

INFORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

[imatges](#)