



LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TRATAMIENTO

Ponencia-presentación de Sara Maldonado sobre el compendio de evidencia existente sobre la influencia de actividad física para prevención y mantenimiento de la salud y mejora de determinadas patologías.

Así mismo se presentan diversas propuestas metodológicas sobre cómo abordarlo.

ESTRUCTURA, CONTENIDOS Y OBJETIVOS

- Presentar las últimas novedades en las recomendaciones de actividad física. Explicar la importancia del concepto “sit less, move more” para entender el efecto metabólico.
- Novedades en las recomendaciones actuales de actividad física ·Concepto “Sit less, movemore”
- Concepto “Non Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)
- Aplicaciones prácticas
- Presentar los beneficios y aplicaciones del entrenamiento aeróbico interválico para la salud en personas con y sin patologías.
- Principio FITT-PV Ejercicio físico aeróbico interválico: para quién, cómo, cuándo.
- Aplicaciones prácticas
- Presentar la importancia del diseño e implementación del entrenamiento de fuerza en todas las edades.
- Principio FITT-PV
- Ejercicio físico y fuerza: importante a cualquier edad.
- Aplicaciones prácticas.
- Presentar la necesidad del entrenamiento concurrente (ejercicio aeróbico+fuerza) en personas no acondicionadas físicamente. ·Entrenamiento concurrente: una necesidad en personas no acondicionadas físicamente.
- Aplicaciones prácticas

FECHAS Y HORARIO	Del 22 de noviembre al 10 de diciembre. Horario libre. Recibirás un mail con instrucciones antes del inicio del curso.
LUGAR	ONLINE. Campus Virtual de la Escuela Vasca del Deporte
IDIOMA	Castellano
INSCRIPCIONES	A través del proceso de inscripción on-line de la página web de Kiroleskola https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/escuela-vasca-del-deporte/ <ul style="list-style-type: none">- Clickar en el siguiente enlace: Inscripción, y seguir los pasos que se indican.- En el Paso 2, seleccionar la presente actividad de entre las diferentes opciones. Seleccionar la actividad correspondiente al lugar donde desee acudir.- Dudas/consultas relacionadas con el proceso de inscripción: en el nº de teléfono 944032866 o en el correo electrónico kiroleskola@euskadi.eus <p>Fecha límite de inscripción: 21/11/2021</p>
NÚMERO DE PLAZAS	100
PRECIO	Actividad gratuita



JARDUERA FISIKOA TRATAMENDU GISA

Sara Maldonadoren aurkezpen-hitzaldia, **osasuna prebenitzeko eta mantentzeko eta patologia jakin batzuk hobetzeko** jarduera fisikoaren eraginari buruz dagoen ebidentzia-laburpenari buruzkoa. Era berean, hainbat proposamen metodologiko aurkezten dira horri heltzeko moduari buruz.

EGITURA, EDUKIAK ETA HELBURUAK

- Jarduera fisikoari buruzko gomendioetan azken berrikuntzak aurkeztea. Efektu metabolikoa ulertzeko, « Move more » kontzeptuaren garrantzia azaltzea.
- Berrikuntzak jarduera fisikoari buruzko egungo gomendioetan · Kontzeptua « sit less, movemore »
- Kontzeptua: Non Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)
- Aplikazio praktikoak
- Patologiak dituzten eta ez dituzten pertsonen osasunerako entrenamendu aerobiko interbalikoaren onurak eta aplikazioak aurkeztea.
- FITT-PV printzipioa. Ariketa fisiko aerobiko interbalikoa: norentzat, nola, noiz.
- Aplikazio praktikoak
- Indar-entrenamendua adin guztietan diseinatzeak eta inplementatzeak duen garrantzia aurkeztea.
- FITT-PV printzipioa
- Ariketa fisikoa eta indarra: garrantzitsua edozein adinetan.
- Aplikazio praktikoak.
- Fisikoki egokitu gabeko pertsonekin batera entrenatzeko beharra aurkeztea (ariketa aerobikoa+indarra). · Entrenamendu konkurrentea: fisikoki egokitu gabeko pertsonekin behar bat.
- Aplikazio praktikoak

DATAK ETA ORDUTEGIA	Azaroaren 22tik abenduaren 10era. Ordu-tegi librea. Jarraibideak dituen mezu elektronikoa jasoko duzu ikastaroa hasi aurretik.
TOKIA	ONLINE. Kirolaren Euskal Eskolaren Campus Birtuala
HIZKUNTZA	Gaztelera
IZEN-EMATEAK	Kirol-eskolako web orrialdearen izen-emate prozeduraren bidez www.kirolaskola.net . <ul style="list-style-type: none">- Ondorengo esteka sakatu: Izen-emateak, eta jarraitu urratsak.- 2. urratsean, topatuko dituzun jarduera guztien artean, hautatu jarduera hau.- Izen-emate prozesuarekin egon daitezkeen zalantzak argitzeko: 944032866 telefono zenbakian edo kirolaskola@euskadi.eus helbide elektronikoan. <p><i>Izena emateko azken eguna: 2021/11/21</i></p>
TOKI KOPURUA	100
PREZIOA	Doako jarduera