

Curso: LA ACTIVIDAD FÍSICA, HÁBITOS SALUDABLES Y DIETAS EQUILIBRADAS

Justificación

La finalidad del curso es proporcionar a los docentes estrategias didácticas para trabajar en el aula contenidos relativos al bienestar físico, aportando los conocimientos necesarios para fomentar una actividad física y una alimentación saludables entre el alumnado, lo cual contribuirá a su correcto desarrollo personal y a la mejora de su calidad de vida.

Esta actividad formativa está cofinanciada por la Junta de Castilla y León y el Fondo Social Europeo.

Objetivos

- 1.- Apreciar y fomentar la actividad física para el bienestar, reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
- 2.- Aprender a regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con las posibilidades de cada alumno y la naturaleza de la tarea.
- 3.- Diseñar tareas dirigidas a la mejora de la condición física de los distintos alumnos, previa valoración de sus capacidades y habilidades específicas.
- 4.- Conocer y aplicar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para lograr el bienestar y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
- 5.- Analizar los hábitos y dietas de los alumnos y adquirir estrategias para fomentar hábitos saludables en la higiene corporal, alimentación y descanso.

Contenidos

- 1.- Capacidades físicas relacionadas con la salud. Relación entre los conceptos de salud física y condición física.
- 2.- Buenos y malos hábitos de la comunidad educativa.
- 3.- Estrategias para analizar y mejorar los hábitos dietéticos de los alumnos.
- 4.- Elementos que ayudan a una buena salud: actividad física, técnicas de respiración y relajación, y dieta equilibrada.
- 5.- Higiene corporal y postural: concepto y aplicaciones prácticas. Creación de hábitos y actitudes preventivas.

Competencias

Competencia intra e interpersonal
Competencia didáctica

Destinatarios

Todo el profesorado

Criterios de selección

- 1.- Maestros y profesores que impartan asignaturas de Educación Física, Nutrición o Salud.
- 2.- Resto del profesorado de centros docentes sostenidos con fondos públicos de Castilla y León.

Metodología y evaluación

Los contenidos se trabajarán fundamentalmente mediante dinámicas prácticas, proporcionando estrategias metodológicas al profesorado. Al finalizar el curso, se hará una evaluación on-line de la actividad con el instrumento "Valoración final de actividades formativas".

Temporalización y horario

La actividad se desarrollará entre el **25 de enero de 2017** y el **8 de febrero de 2017**.

Horario de las sesiones: 17:00 - 20:00.

Día 25 de enero: "Detección de patologías en Educación Física. Protocolos de Screen". D. Ángel Antolín de la Fuente.

Día 30 de enero: "Programas de actividad física para la salud enfocada a escolares y población

escolar". D. Ángel Antolín de la Fuente.

Día 1 de febrero: "Higiene postural y técnicas de relajación". D. Ricardo Manuel Santos Labrador.

Día 6 de febrero: "Alimentación, crecimiento y desarrollo. Técnicas de evaluación de la ingesta en el aula". Dña. Sandra de la Cruz Marcos.

Día 8 de febrero: "La alimentación saludable. Dinámicas de aula para la promoción de la salud por medio de unos hábitos dietéticos adecuados". Dña. Sandra de la Cruz Marcos.

Todas las sesiones tendrán lugar en el CFIE de Ávila, a excepción de la impartida el 1 de febrero, que se realizará en el gimnasio del IES Alonso de Madrigal (Ávila).

Ponentes

ANGEL ANTOLIN DE LA FUENTE. Ldo. en CC. de la Actividad Física y del Deporte. Docente.

Experto en actividad física y salud.

RICARDO MANUEL SANTOS LABRADOR. Ldo. en CC. de la Actividad Física y Deporte. Profesor en Esc. Univ. de Magisterio Fray Luis de León

Sandra De la Cruz Marcos. Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Doctora y Prof. Asociada de la Universidad de Valladolid.

Inscripción

El plazo de inscripción está abierto.

La inscripción comenzó el **22 de diciembre de 2016** y finaliza el **20 de enero de 2017**

Certificación

La superación de esta actividad dará derecho a un certificado de formación de **15 horas equivalentes a 1.5 créditos**.

Para poder recibir la certificación del curso, será necesario asistir y participar activamente en todas las sesiones del mismo.

Nº de plazas

30

Lugar de realización

CFIE ÁVILA

Asesor responsable de la actividad

Elena Berrón Ruiz

Plan Autonómico de Formación 2016/2017 cofinanciado por la Junta de Castilla y León y el Fondo Social Europeo.