



Coordinador

Apellidos, nombre	TERCEDOR SÁNCHEZ, PABLO
Email	tercedor@ugr.es
Centro	FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE
Departamento	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

Datos generales de la actividad formativa

Nombre de la Convocatoria

AHORA MÁS QUE NUNCA, APRENDE A CUIDAR-TE MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Tipología acción formativa

Cursos y Talleres

Línea de formación *Línea 3*

Mejora de la docencia e innovación educativa: Formación e innovación para capacitar al PDI para la incorporación en las prácticas docentes de aspectos referidos a la inclusión, igualdad, emprendimiento, vida saludable, sostenibilidad, internacionalización, digitalización y virtualización de la enseñanza.

Nivel de formación *Acciones de formación básicas*

Se refieren a acciones formativas fundamentales en la formación docente, de acceso a un tópico de conocimiento, sensibilización sobre una temática, contenidos introductorios, formación teórica básica, formación metodológica y/o didáctica de aplicación en el aula y/o aplicaciones prácticas a la docencia.

Criterios de selección del profesorado

Profesorado de la UGR, becarios/as e investigadores/as con encargo docente en el POD en el curso académico al que se refieran las acciones. En caso de que el número de solicitudes exceda al de plazas disponibles se efectuará una selección por sorteo entre todos los solicitantes, de acuerdo con el orden alfabético de opositores de la Junta de Andalucía para ese año.

Resumen

Los estilos de vida en los países desarrollados siguen estando representados por conductas sedentarias y bajos niveles de actividad física, acrecentado todo ello en los dos últimos años por la pandemia del COVID-19. Es imprescindible que desde la Universidad promovamos estilos de vida físicamente activos en una doble vertiente; por un lado promover la actividad física de forma transversal en nuestras actuaciones profesionales, ya sea como profesores, investigadores o gestores de centros; por otro lado, debemos actuar como agentes

de salud con un comportamiento modélico en cuando a ser suficientemente activos físicamente, huyendo de conductas sedentarias mantenidas a la vez que aprovechando las oportunidades que nos ofrece el día a día para ser activos físicamente.

La actividad formativa propuesta pretende sensibilizar sobre la importancia de promocionar y adoptar personalmente estilos de vida físicamente activos, que incluyan un tiempo lo más reducido posible de conductas sedentarias a la vez que permitan alcanzar los niveles óptimos de actividad física diaria, todo ello siguiendo las propias recomendaciones establecidas por la propia Organización Mundial de la Salud (2020).

No existe razón alguna para no realizar actividad física a nivel diario, aún así el porcentaje de personas adultas suficientemente activas sigue siendo muy bajo. Conocer los beneficios de la actividad física para mantener o mejorar el estado de salud es uno de los grandes objetivos del curso, así como ser conscientes de los riesgos de ser poco activo físicamente y/o de mantener un tiempo sedentario elevado.

La sensibilización y formación básica a alcanzar debe continuar con estrategias de intervención para alcanzar las recomendaciones establecidas por la OMS (2020). Todo ello desde el ámbito laboral, desde el propio aula o laboratorio, desde el despacho u oficina donde se trabaja, en el hogar, etc.

Se pretenden adquirir nociones básicas sobre el efecto de la actividad física sobre la salud según la dosis de la misma (tipo, intensidad, frecuencia, duración, progresión), comprender el efecto del ejercicio físico en función de la dosis del mismo, adquirir un conocimiento básico para elaborar programas básicos de ejercicio físico así como estrategias para reducir el tiempo sedentario.

El curso finalizará con unas sesiones virtuales de Educación Física que pretenden una formación elemental que permita su aplicación desde el ámbito profesional así como la adquisición de competencias personales para ser más activo físicamente y menos sedentario.

Objetivos

- Ser conscientes de los bajos niveles de actividad física y el elevado tiempo sedentario que caracterizan a las sociedades de países desarrollados
- Comprender los beneficios de ser físicamente activo y poco sedentario, así como los riesgos asociados a la baja actividad física y al elevado tiempo de conductas sedentarias.
- Tomar conciencia de la importancia de promover estilos de vida físicamente activos así como de ser un modelo de comportamiento imitable por las personas del entorno próximo.
- Comprender y saber aplicar los factores que definen la actividad física con el fin de optimizar el efecto de la misma sobre la salud.

-

Dirección administrativa

Secretariado de Formación, Innovación y Evaluación Docente
Unidad de Calidad, Innovación Docente y Prospectiva
Complejo Administrativo Triunfo, Pabellón 9
Acera del Hospicio s/n. 18071, Granada
Telf. 958248902

Convocatoria						
Nº de plazas		25				
Nº de horas totales		20	Presenciales	18	No Presenciales	2
Fecha de celebración		Del 25/10/2021 al 29/10/2021				
Lugar de celebración						
Facultad de Ciencias del Deporte						
Criterios de Evaluación						
Asistencia al 80% de las horas presenciales						

Sesión 1	
Fecha	25/10/2021
Num. de horas	4
Horario	9.30 a 13.30
Contenido	
Antonio Casimiro Andújar - Sedentarismo: frenar la pandemia silenciosa. - Importancia de un estilo de vida activo para la promoción de la salud integral y la prevención de la enfermedad. - Conocer las repercusiones orgánicas y psicológicas (beneficios y riesgos) de la práctica de ejercicio físico. - La dosis de esta "medicina". Factores TIDF-P que definen la actividad física: tipo, intensidad, duración, frecuencia, progresión. - ¿Cómo mejora (o no) mi cuerpo con el ejercicio?. Entrenabilidad (variación interindividual), necesidad de alcanzar umbral mínimo (intensidad, duración,...) para mejorar.	
Sesión 2	
Fecha	26/10/2021
Num. de horas	4
Horario	9.30 a 13.30
Contenido	
Antonio Casimiro Andújar - Conseguir un adecuado equilibrio psicofísico, a través del mensaje «cuerpo y mente en movimiento». - Salud emocional a través del ejercicio físico. - Potenciar la calidad de vida, felicidad y bienestar de cualquier persona. - Importancia de la actividad física en el ámbito laboral. - Proyecto para la mejora de la salud integral de la empresa. - Ansiedad laboral, dolor de espalda y actividad física en el ámbito laboral. - Coaching y activación personal integral.	
Sesión 3	
Fecha	27/10/2021
Num. de horas	4
Horario	9.30 a 13.30
Contenido	
Yaira Barranco Ruiz BE HAPPY BE ACTIVE: ESTRATEGIAS PARA SER FÍSICAMENTE ACTIVOS EN EL DÍA A DÍA <ul style="list-style-type: none"> • En el entorno laboral <ul style="list-style-type: none"> - Pausas activas en el entorno laboral. - Estrategias para implementar tanto dentro como fuera del aula. - Pequeñas píldoras de ejercicio para aumentar mis niveles de AF. - Pequeñas píldoras de ejercicio para mejorar mi movilidad e higiene postural. • Fuera del entorno laboral <ul style="list-style-type: none"> - Aprovecha tu entorno (entornos promotores de AF (versus entornos obesogénicos). - Aprovecha tu desplazamiento. • En nuestro hogar <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias para ser más activos en casa y con la familia. • En nuestro entorno social <ul style="list-style-type: none"> - Estrategias para ser más activo con los compañeros y/o amigos. 	

Sesión 4	
Fecha	28/10/2021
Num. de horas	4
Horario	9.30 a 13.30
Contenido	
Yaira Barranco Ruiz Organizo mi plan de ejercicio saludable - Tipos de modalidades a incluir en mi plan de ejercicio. - Principios y consideraciones básicas para crear mi plan de ejercicio. - Cómo Controlar mis avances. Conceptos básicos de planificación de entrenamiento. Principios de entrenamiento	
Sesión 5	
Fecha	29/10/2021
Num. de horas	4
Horario	9.30 a 13.30
Contenido	
Jaime Morente Sánchez VirtualEF. Propuesta de entrenamiento virtual aplicable a diferentes contenidos 1ª sesión (2 horas) - Quién / qué es VirtualEF: el educador deportivo virtual. - Conexión Smartphone – educación física para evitar sedentarismo. - Objetivos. - Posibilidades que ofrece: ejemplos reales. - Repercusión. - Presentación de propuesta práctica: crea tu propio “VirtualEF” adaptado a tu contexto y expón sus rasgos característicos en la sesión 2. Por ejemplo: NutriHero, el héroe de la nutrición. - Invitación a desarrollar una sesión práctica vía VirtualEF. 2ª sesión (2 horas) - Presentación de las propuestas de diferentes ámbitos 1h. - Desarrollo de sesión práctica vía VirtualEF 1h. - Agradecimientos. - Despedida y cierre.	

Ponentes de la Convocatoria	
Nombre y apellidos	D.ª YAIRA MARÍA BARRANCO RUIZ
Nombre y apellidos	D. ANTONIO CASIMIRO ANDÚJAR
Nombre y apellidos	D. JAIME MORENTE SÁNCHEZ