



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

**NOME:** Exercicio físico saudable e estilos de vida activos

**CONVOCATORIA:** Convocatoria de autonómico do 1º semestre

**GRUPO:** Cursos Autonómico

**ÁREA:** Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

<b>CUALIFICACIÓN:</b>	APROVEITAMENTO	<b>PLAN:</b>	F. FINALISTAS	<b>HORAS:</b>	12
<b>ADMINISTRACIÓN:</b>	AUTONÓMICA	<b>ESTADO:</b>	CONVOCADO	<b>ANO:</b>	2019
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	PRESENCIAL	<b>TIPOLOXÍA:</b>	ESPECÍFICO	<b>EDICIÓN:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 07/02/2019 - 08:00h ao 15/02/2019 - 23:55h

**RESPONSABLE:** ANTELO ROMERO, MARÍA LORENA [maria.lorena.antelo.romero@xunta.gal]

## 2. DESCRICIÓN

### DESCRICIÓN CURSO

Analizaremos os tópicos relacionados co exercicio físico relacionado coa saúde, ensinaremos a execución de exercicios sinxelos que se poden realizar en calquera contexto sen necesidade de utilizar material sofisticado e indicaremos con que frecuencia, a que intensidade, que tipo de exercicio e canto tempo é o recomendado para levar un estilo de vida activo e saudable

### DESTINATARIOS

Persoal ao servizo da administración xeral da comunidade autónoma de Galicia, das entidades públicas instrumentais e da administración institucional.

### PROGRAMA

Recomendacións de exercicio físico saudable: frecuencia, intensidade, tempo e tipo de exercicio.

Escola de costas

Lendas urbanas: Mitos e crenzas erróneas na práctica de exercicio físico relacionado coa saúde

### CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criteria xerais da EGAP, segundo a Resolución do 4 de xaneiro de 2008 (DOG do 10 de xaneiro de 2008).

### 3. DATOS EDICIÓN

#### SANTIAGO

**LOCALIDADE:** SANTIAGO DE COMPOSTELA

**INICIO / FIN:** 25/03/2019 a 27/03/2019

**NUM. PRAZAS:** 20

**ESTADO:** NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

**DATA EXAME:** 27/03/2019 ás 14:00h

#### DOCENTES NOMEADOS

PAULA GARCÍA TENORIO

#### LUGAR DE REALIZACIÓN

**AULA 5:** Os días 25, 26 e 27 de marzo de 11:00 a 15:00. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA