



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

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	12
ADMINISTRACIÓN:	AUTONÓMICA	ESTADO:	ANULADO	ANO:	2020
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	TIPOLOXÍA:	ESPECÍFICO	EDICIÓNS:	1

DATA MATRÍCULA: Do 20/02/2020 - 08:00h ao 27/02/2020 - 23:55h

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

2. DESCRICIÓNS

DESCRICIÓN CURSO

Analizar os tópicos relacionados co exercicio físico relacionado coa saúde.

Aprender a execución de exercicios sinxelos que se poden realizar en calquera contexto sen necesidade de utilizar material sofisticado.

Aplicar a frecuencia, intensidade, tipo de exercicio e tempo recomendados 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

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

3. DATOS EDICIÓNS

SANTIAGO

LOCALIDADE: SANTIAGO DE COMPOSTELA

INICIO / FIN: 24/03/2020 a 26/03/2020

NUM. PRAZAS: 20

ESTADO: NORMAL

DATA EXAME: 26/03/2020 ás 13:00h

DOCENTES NOMEADOS

PAULA GARCÍA TENORIO