



## 1. DATOS DA ACTIVIDADE

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

**CONVOCATORIA:** Convocatoria autonómico 2º 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>	2021
<b>MOD.IMPARTICIÓN:</b>	PRESENCIAL	<b>TIPOLOXÍA:</b>	XERAL	<b>EDICIÓNS:</b>	1

**DATA MATRÍCULA:** Do 17/06/2021 - 08:00h ao 30/06/2021 - 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 EDICIÓN

#### SANTIAGO

**LOCALIDADE:** Santiago de Compostela

**INICIO / FIN:** 30/11/2021 a 02/12/2021

**NUM. PRAZAS:** 20

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

**DATA EXAME:** 02/12/2021 ás 12:00h

#### DOCENTES NOMEADOS

PAULA GARCÍA TENORIO

#### LUGAR DE REALIZACIÓN

**AULA 5:** O día 30 de novembro de 09:00 a 13:00. Os días 01 e 02 de decembro de 09:00 a 13:00. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA

**AULA 6:** O día 30 de novembro de 09:00 a 13:00. Os días 01 e 02 de decembro de 09:00 a 13:00. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA