



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Exercicio físico saudable e estilos de vida activos

CONVOCATORIA: 1ª Convocatoria Autonómico

GRUPO: Cursos Autonómico

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	12
ADMINISTRACIÓN:	AUTONÓMICA	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2023
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	1

DATA MATRÍCULA: Do 11/03/2023 - 08:00h ao 20/03/2023 - 23:55h

RESPONSABLE: GONZALEZ FAILDE, JOSE ANTONIO [jose.antonio.gonzalez.failde@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.

3. DATOS EDICIÓNS

SANTIAGO

LOCALIDADE: Santiago de Compostela

INICIO / FIN: 22/05/2023 a 25/05/2023

NUM. PRAZAS: 20

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME: 25/05/2023 ás 19:00h

DOCENTES NOMEADOS

PAULA GARCÍA TENORIO

LUGAR DE REALIZACIÓN

AULA 5: Os días 22, 23, 24 e 25 de maio de 16:30 a 19:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA