



1. DATOS DA ACTIVIDADE

NOME: Coidado da saúde: actividade física e alimentación

CONVOCATORIA: 1ª Convocatoria autonómico

GRUPO: Cursos Autonómico

ÁREA: Comunicación, organización do traballo e mellora das habilidades

CUALIFICACIÓN:	APROVEITAMENTO	PLAN:	F. FINALISTAS	HORAS:	16
ADMINISTRACIÓN:	AUTONÓMICA	ESTADO:	CONVOCADO	ANO:	2024
MOD.IMPARTICIÓN:	PRESENCIAL	TIPOLOXÍA:	XERAL	EDICIÓNS:	1

DATA MATRÍCULA: Do 02/03/2024 - 09:00h ao 11/03/2024 - 14:00h

RESPONSABLE: PEREZ MONTERO, TERESA [teresa.perez.montero@xunta.gal]

2. DESCRICIÓNS

DESCRICIÓN CURSO

Promocionar a saúde a través do dominio teórico-práctico de programas combinados de actividade física e alimentación saudables.

Fomentar programas de promoción de estilo de vida para formar traballadores con costumes sans.

DESTINATARIOS

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

PROGRAMA

- Motívate para un estilo de vida saudable: actividade física, alimentación, sono ...
- Os riscos que corre a túa saúde: colesterol, tabaco, sedentarismo, alcohol, diabetes, obesidade/sobrepeso ...
- A dieta do colesterol e o sobrepeso. O azucre oculto.
- Mitos e realidades na alimentación e o exercicio físico.
- Hixiene postural no ámbito laboral: escola de costas.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios xerais da EGAP.

3. DATOS EDICIÓNS

SANTIAGO

LOCALIDADE: Santiago de Compostela

INICIO / FIN: 04/06/2024 a 13/06/2024

NUM. PRAZAS: 25

ESTADO: NORMAL - (DIPLOMAS EM.)

DATA EXAME: 13/06/2024 ás 20:00h

DOCENTES NOMEADOS

PAULA GARCÍA TENORIO

Miguel Santiago Alonso

LUGAR DE REALIZACIÓN

AULA 5: Os días 04, 06, 11 e 13 de xuño de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA

AULA 6: Os días 04, 06, 11 e 13 de xuño de 16:30 a 20:30. EGAP, Rúa Madrid, 2-4, CP15707, SANTIAGO DE COMPOSTELA

4, 6, 11 e 13 de xuño de 2024 en horario de 16:30 a 20:30 horas

Proba final: 13 de xuño ás 20:00 horas