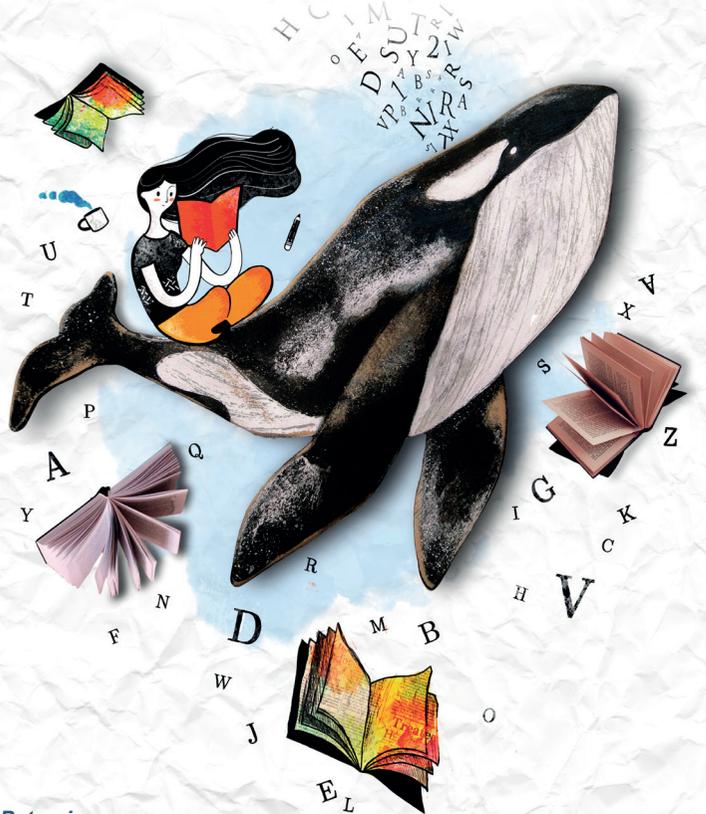


ESTIU 2021

UNIVERSITAT DE LLEIDA

Del 28 de juny al 23 de juliol de 2021



Patrocina:



CURSO EN LÍNEA

Del 28 de junio al 9 de julio de 2021

23W1

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DE LA NUTRICIÓN SALUDABLE EN EL ENTORNO ESCOLAR

3 ECTS reconocidos por la UdL:
30 horas guiadas por el equipo docente + 45 horas de trabajo autónomo del alumnado

Actualmente, está totalmente demostrada la relación positiva que existe entre la práctica regular de actividad física (AF) y la salud en niños y adolescentes. La AF tiene beneficios en todos los ámbitos en quien la practica, no solo a nivel físico, sino también a nivel cognitivo y social. Tanto la AF como la condición física tienen que cumplir unos niveles mínimos para resultar beneficiosa para la salud del colectivo que abordemos. Además de estas dos variables, en los últimos años, y gracias al aumento de estudios y publicaciones científicas, se ha constatado la necesidad de realizar una alimentación optimizada, en la que se pueden tomar de vez en cuando alimentos algo más ricos en grasas y azúcares, pero en la que nunca deben faltar alimentos básicos como frutas, verduras, buenas fuentes de proteínas, etc. La nutrición es fundamental para la formación integral de una persona, evitar las deficiencias puede mejorar nuestras capacidades físicas y mentales y reducir el riesgo de padecer las enfermedades crónicas más prevalentes.

¿Qué vas a aprender en este curso? Al completar este curso habrás mejorado tu competencia profesional para realizar proyectos e intervenciones en promoción de la AF y la dieta mediterránea en el entorno escolar a través del estudio del marco teórico que sustenta la promoción de la salud, así como el análisis de proyectos y acciones relacionadas con la promoción de la salud en el entorno escolar.

Este curso va dirigido a estudiantes de cualquier titulación, y al público en general, interesados en la salud de los jóvenes en edad escolar, aunque tiene un interés especial para docentes y monitores de actividades extraescolares.

Lenguas de impartición: Catalán y castellano

Coordinación: Joaquim Reverter Masià (Departamento de Didácticas Específicas de la UdL)

Equipo docente: Rosa Arnau Salvador (divulgadora científica, farmacéutica y nutricionista) i Joaquim Reverter Masià (UdL)

Duración: a) 30 horas

b) 75 horas (30 guiadas por el equipo docente + 45 de trabajo autónomo de los alumnos). Versión reconocida con 3 ECTS por la UdL

Precio: 83,01 € estudiantado, PAS y PDI de la UdL / 135,00 € el resto

MODALIDAD

Curso en línea que se realizará a través del Campus Virtual de la Universidad de Lleida. Se recomienda seguir las videoconferencias y realizar las actividades en el horario indicado en el programa, aunque todas las sesiones quedarán grabadas en el Campus Virtual, de manera que también se podrán seguir asincrónicamente.

METODOLOGÍA

Cada día constará de dos videoconferencias de una hora más una hora de actividades. Además, en el Campus Virtual estarán disponibles materiales y vídeos sobre los temas tratados en el curso.

Cada módulo de actividad física y de nutrición dispondrá de una actividad de autoevaluación formada por varias preguntas. No hay un tiempo límite para contestarlas. Los estudiantes que quieran obtener el certificado de 75 horas deberán, además de seguir un mínimo del 85% de las sesiones, realizar informes, estudios de caso y un trabajo final en el cual desarrollarán una síntesis de todas las competencias trabajadas a lo largo de este curso mediante la elaboración de un proyecto de promoción de la salud para un entorno escolar concreto, siguiendo un modelo contrastado y validado.

PROGRAMA

Lunes 28

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** Actividad física, condición física y salud en niños y adolescentes.
12.00-13.00 h ¿Cuál es la relación entre actividad física y salud en niños y adolescentes?
¿Es lo mismo sedentarismo que inactividad física? ¿Cuál es su relación con la salud?
13.00-14.00 h Actividades.

Martes 29

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** ¿Un niño activo físicamente será también un adulto activo físicamente?
12.00-13.00 h ¿Cuáles son las recomendaciones de AF en escolares para mantener y mejorar su salud?
¿Cómo son de activos los niños y niñas españoles en comparación con el resto de países?
13.00-14.00 h Actividades.

Miércoles 30

Rosa Arnau

- 11.00-12.00 h** Conceptos básicos de la nutrición.
12.00-13.00 h Los grupos en los que se encuadran los alimentos. Alimentos con alto valor nutricional.
13.00-14.00 h Actividades.

Jueves 1

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** ¿Cuál es la relación entre capacidad aeróbica y salud cardiovascular en niños y adolescentes?
12.00-13.00 h ¿Qué nivel de capacidad aeróbica es necesario?
¿Cuál es la relación entre fuerza muscular y salud cardiovascular en niños y adolescentes?
13.00-14.00 h Actividades.

Viernes 2

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** ¿Qué nivel de fuerza muscular es necesario?
12.00-13.00 h ¿Cómo evaluar la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes? Relación entre sedentarismo y salud en niños y adolescentes.
13.00-14.00 h Actividades.

Lunes 5

Rosa Arnau

- 11.00-12.00 h** Los datos más actuales en cuanto a nutrientes de riesgo en niños y adolescentes.
12.00-13.00 h ¿Cuáles son los nutrientes esenciales en la nutrición humana? ¿Cuáles son los nutrientes cuya ingesta es deficitaria en la alimentación de los niños y adolescentes españoles y europeos?
13.00-14.00 h Actividades.

Martes 6

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** Actividad física antes y después de la escuela.
12.00-13.00 h Actividad física en la escuela. Actividad física durante la clase de educación física.
13.00-14.00 h Actividades.

Miércoles 7

Rosa Arnau

- 11.00-12.00 h** Diseño de un proyecto de promoción de la salud en el entorno escolar.
12.00-13.00 h Puntos a desarrollar en el proyecto. Contexto y recursos disponibles.
13.00-14.00 h Actividades.

Jueves 8

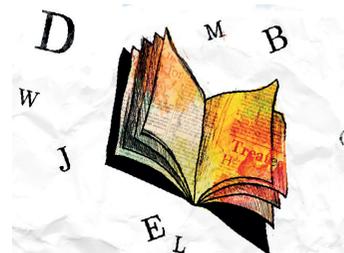
Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** Diseño de un proyecto de promoción de la salud en el entorno escolar.
12.00-13.00 h Evaluación y diagnóstico de la situación. Metas y objetivos. Actividades e indicadores.
13.00-14.00 h Actividades.

Viernes 9

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** Diseño de un proyecto de promoción de la salud en el entorno escolar. Presentación proyectos.
12.00-13.00 h Presentación de proyectos.
13.00-14.00 h Presentación de proyectos.



INFORMACIÓN Y MATRÍCULA

La matrícula se realizará por correo electrónico.

Envíenos a estiu@udl.cat la ficha de matrícula disponible en <http://estiu.udl.cat>

Matrícula abierta mientras queden plazas libres y hasta el día anterior al inicio del curso.

Todos los cursos tienen plazas limitadas. La organización se reserva el derecho de anular los cursos de la Universidad de Verano que no alcancen el número necesario de inscripciones. Las personas que ya estén matriculadas serán informadas tan pronto como sea posible y se les ofrecerá la oportunidad de acceder a otro curso o de recuperar el importe pagado.

Para más información sobre la Universidad de Verano:



Universidad de Verano

Campus de Cappont. Edificio Polivalente
C/ de Jaume II, 71
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>