

PROGRAMA

9.00- 11.00h: *Per què fer exercici físic i quines són les seves formes més indicades. Com controlar que la intensitat i qualitat del moviment durant la realització de l'exercici físic siguin el més segures i eficaces possible.* Juan Carlos Colado Sánchez. Departament d'Educació física i esportiva. Universitat de València. Director del Grup de Recerca en Prevenció i Salut en l'Exercici Físic i l'Esport.

11.00 - 11.30 h Pausa

11.30- 12.30 h *Alguns exemples de protocols d'exercici físic adaptats a algunes de les necessitats particulars més habituals.* Juan Carlos Colado Sánchez. Departament d'Educació física i esportiva. Universitat de València. Director del Grup de Recerca en Prevenció i Salut en l'Exercici Físic i l'Esport.

12.30 - 14.00h Taula rodona:

Exercici físic per a la salut dels nostres ossos. Alfaro Juesas Torres. Departament de Ciències de l'Educació. Universitat CEU Cardenal Herrera de Castelló.

Exercici físic per a la millora del sòl pelvià. Iván Chulvi Medrano. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

Aplicacions per a la salut dels exercicis de "planxa". Juan Manuel Cortell Tormo. Departament de Didàctica General i Didàctiques Específiques. Universitat d'Alacant.

Moderador: Dr. Juan Carlos Colado Sánchez. Departament d'Educació física i esportiva. Universitat de València. Director del Grup de Recerca en Prevenció i Salut en l'Exercici Físic i l'Esport.

16.00-17.00 h: *Alguns exemples de protocols d'exercici físic adaptats a algunes de les necessitats particulars més habituals.* Juan Carlos Colado Sánchez. Departament d'Educació física i esportiva. Universitat de València. Director del Grup de Recerca en Prevenció i Salut en l'Exercici Físic i l'Esport.

17.00 – 19.00h. *Pautes específiques per al desenvolupament segur i eficaç d'exercicis que millorin el condicionament físic de la nostra esquena.* Dr. Javier Gene Morales. Departament d'Educació Física i Esportiva, Universitat de València.

PROGRAMA

9.00- 11.00h: *Por qué hacer ejercicio físico y cuáles son sus formas más indicadas. Cómo controlar que la intensidad y calidad del movimiento durante la realización del ejercicio físico sean lo más seguras y eficaces posible.* Juan Carlos Colado Sánchez. Departamento de Educación física y deportiva. Universitat de València. Director del Grupo de Investigación en Prevención y Salud en el Ejercicio Físico y el Deporte.

11.00 - 11.30 h Pausa

11.30- 12.30 h *Algunos ejemplos de protocolos de ejercicio físico adaptados a algunas de las necesidades particulares más habituales* Juan Carlos Colado Sánchez. Departamento de Educación física y deportiva. Universitat de València. Director del Grupo de Investigación en Prevención y Salud en el Ejercicio Físico y el Deporte.

12.30 - 14.00h *Mesa redonda:*

Ejercicio físico para la salud de nuestros huesos. Alvaro Juesas Torres. Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad CEU Cardenal Herrera de Castellón.

Ejercicio físico para la mejora del suelo pélvico. Iván Chulvi Medrano. Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Valencia.

Aplicaciones para la salud de los ejercicios de “plancha”. Juan Manuel Cortell Tormo. Departamento de Didáctica General y Didácticas Específicas. Universidad de Alicante.

Moderador: Dr. Juan Carlos Colado Sánchez Catedrático Juan Carlos Colado Sánchez. Departamento de Educación física y deportiva. Universitat de València. Director del Grupo de Investigación en Prevención y Salud en el Ejercicio Físico y el Deporte.

16.00-17.00 h: *Algunos ejemplos de protocolos de ejercicio físico adaptados a algunas de las necesidades particulares más habituales.* Juan Carlos Colado Sánchez. Departamento de Educación física y deportiva. Universitat de València. Director del Grupo de Investigación en Prevención y Salud en el Ejercicio Físico y el Deporte.

17.00 – 19.00 horas Pautas específicas para el desarrollo seguro y eficaz de ejercicios que mejoren el acondicionamiento físico de nuestra espalda. Dr. Javier Gene Morales Profesor de la Universidad de Valencia. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Departamento de Educación Física y Deportiva.