

Cómo hacer ejercicio físico para estar más sano y en forma.

Duración 30 horas.

Profesorado.

Dr. Juan Carlos Colado. Catedrático de la Universidad de Valencia y Director del Grupo de Investigación en Prevención y Salud en el Ejercicio y el Deporte (PHES).

Dr. Iván Chulvi. Profesor Titular de la Universidad de Valencia y miembro del Grupo de Investigación PHES.

Dr. Javier Gené. Profesor Ayudante Doctor de la Universidad de Valencia y miembro del Grupo de Investigación PHES.

Contenidos y fechas

-Jueves 17 de octubre. Profesor Dr. Juan Carlos Colado.

Horario: 12 a 14 horas.

Clase teórica en aula

Contenido: Fundamentos para estructurar un adecuado calentamiento y vuelta a la calma durante una sesión de ejercicio físico.

-Viernes 18 de octubre. Profesor Dr. Juan Carlos Colado.

Horario: de 10 a 13 horas

Clase práctica

Contenido: Actividades prácticas para desarrollar un adecuado calentamiento y vuelta a la calma durante una sesión de ejercicio físico.

-Jueves 24 de octubre. Profesor Dr. Juan Carlos Colado.

Horario: 12 a 14 horas.

Clase teórica en aula

Contenido: Fundamentos para el desarrollo de actividades de fuerza durante una sesión de ejercicio físico.

-Viernes 25 de octubre. Profesor Dr. Juan Carlos Colado.

Horario: a de 10 a 13 horas

Clase práctica

Contenido: Actividades prácticas para la mejora de la fuerza durante una sesión de ejercicio físico.

-Jueves 7 de noviembre. Profesor Dr. Juan Carlos Colado.

Horario: 12 a 14 horas.

Clase teórica en aula

Contenido: Fundamentos para el desarrollo de actividades de resistencia durante una sesión de ejercicio físico.

-Viernes 8 de noviembre. Profesor Dr. Juan Carlos Colado.

Horario: de 10 a 13 horas

Clase práctica

Contenido: Actividades prácticas para la mejora de la resistencia durante una sesión de ejercicio físico.

- Jueves 14, 21 y 28 de noviembre y 5 de diciembre. Profesor Dr. Javier Gene .

Horario: 12 a 14 horas.

Clase teórica y práctica en aula grande con posibilidad de mover sillas (acorde a la ratio de estudiantes). Harán falta esterillas.

Contenido: Fundamentos y actividades para mantener una espalda sana y en forma.

-MIÉRCOLES 11 y 18 de diciembre. Profesor Dr. Iván Chulvi.

Horario: a) Miércoles día 11 de diciembre de 12 a 14 horas; b) Miércoles día 18 de diciembre de 11 a 14 horas.

Clase teórica y práctica en aula grande con posibilidad de mover sillas (acorde a la ratio de estudiantes)

Contenido: El potencial del suelo pélvico: por qué y cómo entrenarlo.