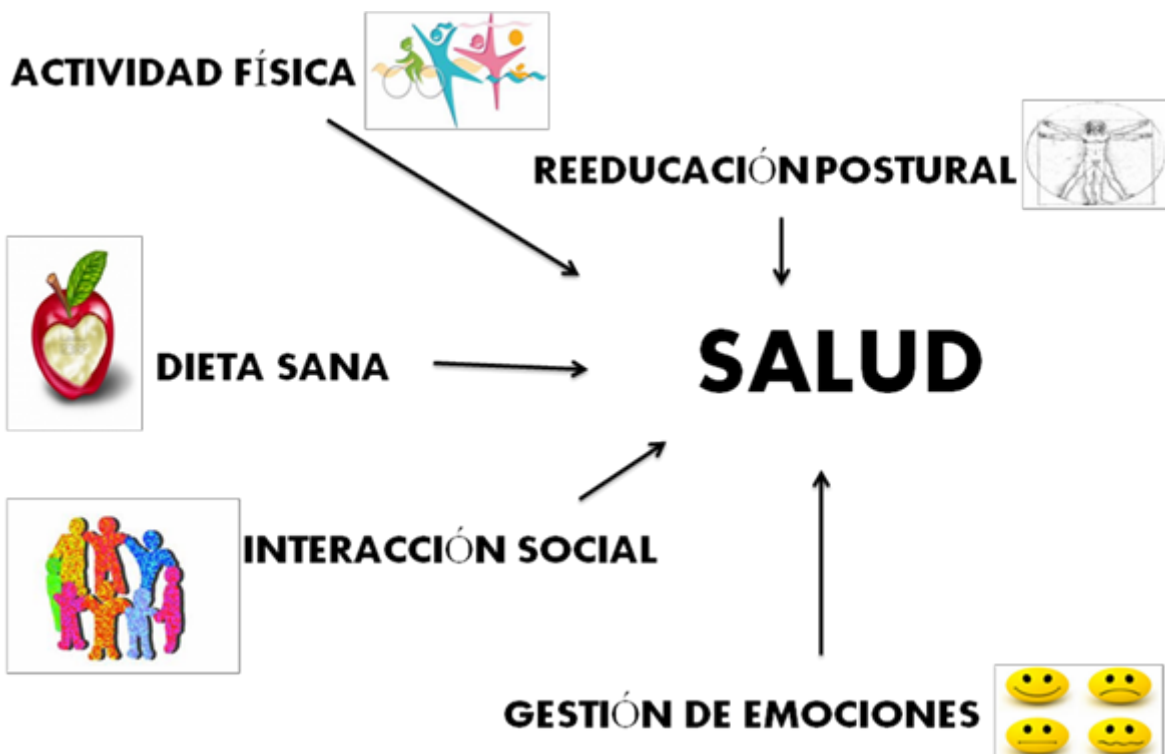




Senior

**CURSO: HÁBITOS
SALUDABLES PARA MEJORAR
LA CALIDAD DE VIDA
(octubre - diciembre 2014)**



➤ **¿Dónde se imparte?**

En el IES Marqués de Santillana de Torrelavega que se encuentra en el número 2 de la Avda. de España d Torrelavega

➤ **¿Cuándo se imparte?**

Los martes y jueves desde el 14 de octubre al 2 de diciembre de 2014.
El horario será de 16.00 a 18.00 horas

➤ ¿Quién lo imparte?

Teres García Lalaguna, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

➤ ¿Cuánto cuesta?

El precio de la matrícula es de 50€ recibándose a cambio 30 horas de clase y un diploma acreditativo, expedido por la UNED, de haber superado el curso.

➤ ¿Qué objetivos se persiguen?

Este curso pretende dar a los alumnos las herramientas y conocimientos necesarios para llevar un estilo de vida sano.

El trabajo en conjunto de los diferentes ámbitos que influyen en la mejora de la salud, incidirá notablemente en la mejora de su calidad de vida.

➤ ¿Cuáles son los contenidos del curso?

ACTIVIDAD FÍSICA

- Beneficios de la práctica de Actividad Física.
- Evaluación individual inicial. Aspectos a tener en cuenta.
- Relación entre Condición Física y Salud.
- La Resistencia Aeróbica. Entrenamiento Cardiovascular. Cómo se entrena.
- Tipos de práctica.
- Dónde puedo practicar Actividad Física.
- Conocimiento del entorno.
- Primeros auxilios básicos.

REEDUCACIÓN E HIGIENE POSTURAL

- Re-conozco mi cuerpo.
- Ergonomía.
- Espalda Sana.
- El suelo pélvico.

- Fuerza y Flexibilidad. Cualidades físicas fundamentales para mejorar la postura y prevenir lesiones. Cómo se entrenan.
- Pilates. Yoga.

DIETA SANA

- Somos lo que comemos.
- Tipos de alimentos.
- Ingesta calórica.
- Aprendo a elaborar mi propia dieta.

INTERACCIÓN SOCIAL

- La práctica en grupo.
- Cómo me relaciono.
- La comunicación no verbal.

GESTIÓN DE EMOCIONES

- La influencia de las emociones en la salud.
- La respiración y la relajación.

➤ **Metodología**

- Participativa, a través de la intervención de los estudiantes
- Activa, mediante el aprendizaje a través de la práctica y la aplicación de los conocimientos adquiridos.
- Flexible, adaptándose en cada momento a las necesidades del grupo
- Socializadora, basada en el trabajo en grupo

Algunas de las sesiones tendrán lugar al aire libre.

Al final del Curso los alumnos deberán contestar una encuesta anónima en la que evaluarán el contenido del curso, su adecuada impartición, y la opinión sobre el profesorado y los tutor/es.