

Temario de las Jornadas de Actividad física, deporte y salud.

Alicante 24, 25 y 26 de septiembre de 2010.

Introducción.

La actividad física y el deporte son factores que pueden contribuir positivamente a la mejora de la salud. Con esta perspectiva el Servicio de Deportes de la Universidad de Alicante organiza estas Jornadas que van a analizar las características más importantes que debe reunir el ejercicio físico para alcanzar este objetivo. Otro de los aspectos que se va a tratar en este curso es la relación entre el deporte y la nutrición señalando las pautas para conseguir, mediante una alimentación correcta el mejor aprovechamiento del ejercicio físico.

Los contenidos son teóricos y prácticos, los alumnos asistentes recibirán información sobre la estrecha vinculación que tiene la actividad física con la salud y podrán participar activamente en los talleres organizados con el fin de vivenciar esta relación, al mismo tiempo, se informará a los asistentes de las actividades y los programas que actualmente están en marcha en la Universidad de Alicante, para la consecución de estos objetivos.

La coordinación con el Departamento de Didáctica General y Didácticas específicas de la Facultad de Educación, ha dado como resultado los contenidos propuestos en este curso, ampliando los conocimientos que los alumnos de esta Facultad reciben a lo largo de su formación e iniciando otros que por la falta de una mayor cantidad de horas lectivas no han podido recibir a lo largo de su formación.

Objetivos.

- Difundir los beneficios de la actividad física para la mejora y prevención de la salud.
- Informar sobre la importancia de una alimentación correcta y adecuada en función de la edad y la actividad física.
- Dar a conocer la influencia de la actividad física para la salud a diferentes edades
- Realizar diversos talleres prácticos de actividades:
 - APLICACIÓN DEL PILATES Y ESTIRAMIENTOS PARA LA SALUD
 - SESIONES DE TONIFICACIÓN GLOBAL.
 - ENTRENAMIENTO LUMBO-ABDOMINAL CON FIT-BALL.
 - NORDIC WALKING.

Profesorado.

D. Julián Álvarez García

D. José López Chicharro

D. Felipe Isidro Donate

D. Bernd Goldschmidt

D. Juan Ramón Heredia Elvar

D. Guillermo Peña García-Orea

Horario.

Viernes 24.

Aula Magna de Geografía.

17:30.- Inauguración de las Jornadas

17:45.- *Salud y nutrición, implicaciones del ejercicio.* Prof. Julián Álvarez García Universidad Miguel Hernández

19:00.- Descanso

19:15.- *Componentes y aplicación de dosis en la prescripción de ejercicio físico, importancia de la selección de ejercicios* Prof. Felipe Isidro Donate. Universidad de Barcelona

20:30.- Descanso.

20:45.- Ejercicio y salud. Prof. José López Chicharro. Universidad Complutense de Madrid

22:00.- Finalización de la primera jornada

Sábado 25.

Pabellón de Deportes.

09:30 a 11:30.- Primeras sesiones de talleres.

11:30 a 11:45- Descanso

11:45 a 13:45.- Segundas sesiones de talleres.

Fin de las sesiones de la mañana

16:45 a 18:45.- Terceras sesiones de talleres

18:45 a 19:00- Descanso

19:00 a 21:00.- Cuartas sesiones de talleres

Fin de las sesiones de la tarde.

	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C	GRUPO D
09:30 a 11:30	pilates	nordic walking	tonificación	fit-ball
11:45 a 13:45	fit-ball	pilates	nordic walking	tonificación
16:45 a 18:45	tonificación	fit-ball	pilates	nordic walking
19:00 a 21:00	nordic walking	tonificación	fit-ball	pilates

Profesorado.

- APLICACIÓN DEL PILATES Y ESTIRAMIENTOS PARA LA SALUD. D. Juan Ramón Heredia
- SESIONES DE TONIFICACIÓN GLOBAL. D Felipe Isidro Donate
- ENTRENAMIENTO LUMBO-ABDOMINAL CON FIT-BALL. D. Guillermo Peña García-Orea
- NORDIC WALKING. D Bernd Goldschmidt

Domingo 26.

Aula Magna de Geografía.

10:00.-12:00 – Fundamentos y características de las actividades realizadas y sus aplicaciones en el ámbito de la salud. D. Felipe Isidro, D. Bernd Goldschmidt, D. Guillermo Peña y D. Juan Ramón Heredia.

12:00.- Descanso.

12:30.- Conferencia de clausura: La apuesta del ejercicio entre la lotería de la muerte súbita y el premio seguro de la salud. Dr. Julián Álvarez García.

13:30.- Mesa redonda. Comentarios y preguntas.

14:00.- Clausura de las jornadas.