
JORNADES D'ACTIVITAT FÍSICA, SALUT I GENT GRAN

Dates: 15 i 16 de febrer de 2012

Lloc:

INS PERE ALSIUS

Pavelló LA FARGA

Organitza:

INS Pere Alsius Torrent, seminari d'educació física

Col.labora:

Ajuntament de Banyoles

Programa:

DIMECRES, 15 DE FEBRER

- | | |
|---------|--|
| 9,00 h | Xerrada: "Activitat física i salut, adherència a la pràctica esportiva i programa PAFES de la Generalitat de Catalunya"
Ponent: Maica Rubinat. Llicenciada en Educació Física i Coordinadora Territorial del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) de la Generalitat de Catalunya. |
| 10,30 h | Pausa |
| 11,00 h | Xerrada: "Parcs urbans i xarxes d'itineraris saludables"
Ponent: Gemma Brunet. Fisioterapeuta i Tècnica de l'Àrea de Polítiques i Promoció de la Salut de Dipsalut |
| 12,00 h | Taller pràctic "Parcs urbans i xarxes d'itineraris saludables"
Gemma Brunet |

DIJOUS, 16 DE FEBRER

8,50 h	Xerrada: " Activitat física i salut, alimentació i programes d'exercici físic per a la salut" Ponent: Ernest Esteve, Llicenciat en EF i Fisioterapeuta.
10,40 h	Pausa
11,10 h	<i>Taller pràctic 1: "La Propiocepció en la prevenció de lesions"</i> Ernest Esteve <i>Taller pràctic 2: "Massatge de recuperació de la fatiga muscular".</i> Rosa Cabratosa, Fisioterapeuta
12,50 h	<i>Taller pràctic 1</i> <i>Taller pràctic 2</i>
14.50 h	Conclusions de les jornades

** En els tallers es subdivideix el grup entre 15 alumnes i fan una rotació per acabar realitzant els 2 tallers.*