

Universitat de Lleida

ESTIU 2022

Del 27 de juny al 22 de juliol de 2022



CURS EN LÍNIA

Del 28 al 30 de juny i del 5 al 7 de juliol de 2022

42W2

PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE LA NUTRICIÓ SALUDABLE EN L'ENTORN ESCOLAR

2 ECTS reconeguts per la UdL:
20 hores guiades per l'equip docent + 30 hores de treball autònom de l'alumnat

Actualment, està totalment demostrada la relació positiva que hi ha entre la pràctica regular d'activitat física (AF) i la salut en nens i adolescents. L'AF té beneficis en tots els àmbits en aquells que la practiquen, no només físicament, sinó també en els àmbits cognitiu i social. Tant l'AF com la condició física han de satisfer uns nivells mínims perquè siguin beneficioses per a la salut del col·lectiu que abordem. A més d'aquestes dues variables, els últims anys, i gràcies a l'augment d'estudis i publicacions científiques, s'ha constatat la necessitat de realitzar una alimentació optimitzada, en la qual es poden menjar de tant en tant aliments una mica més rics en greixos i sucres, però en què mai han de faltar aliments bàsics com la fruita, les verdures, bones fonts de proteïnes, etc. La nutrició és fonamental per a la formació integral d'una persona, i evitar-ne les deficiències pot millorar les nostres capacitats físiques i mentals i reduir el risc de patir les malalties cròniques més prevalents. Què aprendràs en aquest curs? Un cop completat, hauràs millorat la teva competència professional per realitzar projectes i intervencions en promoció de l'AF i de la dieta mediterrània en l'entorn escolar a través de l'estudi del marc teòric que sustenta la promoció de la salut, així com l'anàlisi de projectes i accions relacionades amb la promoció de la salut en l'entorn escolar. Aquest curs s'adreça a estudiants de qualsevol titulació, i al públic en general, interessats en la salut dels joves en edat escolar, tot i que té un interès especial per a docents i monitors d'activitats extraescolars.

Llengües d'impartició: Castellà i català

Coordinació: Joaquim Reverter Masià (Departament de Didàctiques Específiques de la UdL)

Equip docent: Rosa Arnau Salvador (divulgadora científica, farmacèutica i nutricionista) i Joaquim Reverter Masià (UdL)

Durada: a) 20 hores

b) 50 hores (20 de guiades per l'equip docent + 30 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 2 ECTS per la UdL

Preu: 55,34 € estudiants, PAS i PDI de la UdL / 90,00 € la resta

MODALITAT

Curs en línia que es realitzarà a través del Campus Virtual de la Universitat de Lleida. Es recomana seguir les videoconferències i fer les activitats en l'horari indicat al programa, encara que totes les sessions quedaran gravades al Campus Virtual, per tant, també es podran seguir de manera asincrònica.

METODOLOGIA

Cada dia hi haurà dues videoconferències d'una hora de durada, més una sessió d'activitats. A més, al Campus Virtual hi haurà disponible materials i vídeos sobre els temes tractats durant el curs.

Cada mòdul d'activitat física i de nutrició comptarà amb una activitat d'autoavaluació formada per diverses preguntes. No hi ha un temps límit per contestar-les. Els estudiants que vulguin obtenir el certificat de 50 hores, a més de seguir un mínim del 85% de les sessions, hauran de realitzar informes, estudis de cas i un treball final en el qual desenvoluparan una síntesi de les competències treballades mitjançant l'elaboració d'un projecte de promoció de la salut per a un entorn escolar concret, seguint un model contrastat i validat.

Patrocinen:



PROGRAMA

Dimarts 28

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** Activitat física, condició física i salut en nens i adolescents.
12.00-13.00 h Quina és la relació entre activitat física i salut en nens i adolescents?
És el mateix sedentarisme que inactivitat física? Quina és la seva relació amb la salut?
13.00-14.20 h Activitats.

Dimecres 29

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** Un nen actiu físicament serà també un adult actiu físicament?
12.00-13.00 h Quines són les recomanacions d'AF en escolars per mantenir i millorar la seva salut?
Com són d'actius els nens i les nenes espanyols en comparació amb la resta de països?
13.00-14.20 h Activitats.

Dijous 30

Rosa Arnau

- 11.00-12.00 h** Conceptes bàsics de la nutrició.
12.00-13.00 h Els grups en què s'enquadren els aliments. Aliments amb un alt valor nutricional.
13.00-14.20 h Activitats.

Dimarts 5

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** Quin grau de força muscular cal? Quina és la relació entre capacitat aeròbica i salut cardiovascular en nens i adolescents?
12.00-13.00 h Com es pot avaluar la condició física relacionada amb la salut en nens i adolescents? Relació entre sedentarisme i salut en nens i adolescents.
13.00-14.20 h Activitats.

Dimecres 6

Rosa Arnau

- 11.00-12.00 h** Les dades més actuals quant a nutrients de risc en nens i adolescents.
12.00-13.00 h Quins són els nutrients essencials en la nutrició humana? Quins són els nutrients amb una ingesta deficitària en l'alimentació dels nens i adolescents espanyols i europeus?
13.00-14.20 h Activitats.

Dijous 7

Joaquim Reverter

- 11.00-12.00 h** Activitat física abans i després de l'escola.
12.00-13.00 h Activitat física a l'escola. Activitat física a la classe d'educació física.
13.00-14.20 h Activitats.

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat la butlleta de matrícula disponible a <http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin places lliures i fins al dia anterior a l'inici del curs. Tots els cursos tenen places limitades. L'organització es reserva el dret d'anul·lar els cursos de la Universitat d'Estiu que no assoleixin el nombre necessari d'inscripcions. Les persones que ja hi estiguin matriculades seran informades tan aviat com sigui possible i se'ls hi oferirà l'oportunitat d'accedir a un altre curs o de recuperar l'import pagat.

Per a més informació sobre la Universitat d'Estiu:



Universitat d'Estiu

Campus de Cappon. Edifici Polivalent
C/ de Jaume II, 71
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>