



## JARDUERA FISIKOA TRATAMENDU GISA

**Sara Maldonadoren** aurkezpen-hitzaldia, **osasuna prebenitzeko eta mantentzeko eta patologia jakin batzuk hobetzeko** jarduera fisikoaren eraginari buruz dagoen ebidentzia-laburpenari buruzkoa.

Era berean, hainbat proposamen metodologiko aurkezten dira horri heltzeko moduari buruz.

### EGITURA, EDUKIAK ETA HELBURUAK

- Jarduera fisikoari buruzko gomendioetan azken berrikuntzak aurkeztea. Efektu metabolikoa ulertzeko, « Move more » kontzeptuaren garrantzia azaltzea.
- Berrikuntzak jarduera fisikoari buruzko egungo gomendioetan · Kontzeptua « sit less, movemore »
- Kontzeptua: Non Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)
- Aplikazio praktikoak
- Patologiak dituzten eta ez dituzten pertsonen osasunerako entrenamendu aerobiko interbalikoaren onurak eta aplikazioak aurkeztea.
- FITT-PV printzipioa. Ariketa fisiko aerobiko interbalikoa: norentzat, nola, noiz.
- Aplikazio praktikoak
- Indar-entrenamendua adin guztietan diseinatzeak eta inplementatzeak duen garrantzia aurkeztea.
- FITT-PV printzipioa
- Ariketa fisikoa eta indarra: garrantzitsua edozein adinetan.
- Aplikazio praktikoak.
- Fisikoki egokitu gabeko pertsonekin batera entrenatzeko beharra aurkeztea (ariketa aerobikoa+indarra). · Entrenamendu konkurrentea: fisikoki egokitu gabeko pertsonekin behar bat.
- Aplikazio praktikoak

<b>DATAK ETA ORDUTEGIA</b>	Azaroaren 22tik abenduaren 10era. Ordu-tegi librea. Jarraibideak dituen mezu elektronikoa jasoko duzu ikastaroa hasi aurretik.
<b>TOKIA</b>	ONLINE. Kirolaren Euskal Eskolaren Campus Birtuala
<b>HIZKUNTZA</b>	Gaztelera
<b>IZEN-EMATEAK</b>	Kirol-eskolako web orrialdearen izen-emate prozeduraren bidez <a href="http://www.kirolaskola.net">www.kirolaskola.net</a> . <ul style="list-style-type: none"><li>- Ondorengo esteka sakatu: <a href="#">Izen-emateak</a>, eta jarraitu urratsak.</li><li>- 2. urratsean, topatuko dituzun jarduera guztien artean, hautatu jarduera hau.</li><li>- Izen-emate prozesuarekin egon daitezkeen zalantzak argitzeko: 944032866 telefono zenbakian edo <a href="mailto:kirolaskola@euskadi.eus">kirolaskola@euskadi.eus</a> helbide elektronikoan.</li></ul> <p><i>Izena emateko azken eguna: 2021/11/21</i></p>
<b>TOKI KOPURUA</b>	100
<b>PREZIOA</b>	Doako jarduera



## LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO TRATAMIENTO

Ponencia-presentación de Sara Maldonado sobre el compendio de evidencia existente sobre la influencia de actividad física para prevención y mantenimiento de la salud y mejora de determinadas patologías.

Así mismo se presentan diversas propuestas metodológicas sobre cómo abordarlo.

### ESTRUCTURA, CONTENIDOS Y OBJETIVOS

- Presentar las últimas novedades en las recomendaciones de actividad física. Explicar la importancia del concepto “sit less, move more” para entender el efecto metabólico.
- Novedades en las recomendaciones actuales de actividad física ·Concepto “Sit less, movemore”
- Concepto “Non Exercise Activity Thermogenesis (NEAT)
- Aplicaciones prácticas
- Presentar los beneficios y aplicaciones del entrenamiento aeróbico interválico para la salud en personas con y sin patologías.
- Principio FITT-PV Ejercicio físico aeróbico interválico: para quién, cómo, cuándo.
- Aplicaciones prácticas
- Presentar la importancia del diseño e implementación del entrenamiento de fuerza en todas las edades.
- Principio FITT-PV
- Ejercicio físico y fuerza: importante a cualquier edad.
- Aplicaciones prácticas.
- Presentar la necesidad del entrenamiento concurrente (ejercicio aeróbico+fuerza) en personas no acondicionadas físicamente. ·Entrenamiento concurrente: una necesidad en personas no acondicionadas físicamente.
- Aplicaciones prácticas

<b>FECHAS Y HORARIO</b>	Del 22 de noviembre al 10 de diciembre. Horario libre. Recibirás un mail con instrucciones antes del inicio del curso.
<b>LUGAR</b>	ONLINE. Campus Virtual de la Escuela Vasca del Deporte
<b>IDIOMA</b>	Castellano
<b>INSCRIPCIONES</b>	A través del proceso de inscripción on-line de la página web de Kiroleskola <a href="https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/escuela-vasca-del-deporte/">https://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/escuela-vasca-del-deporte/</a> <ul style="list-style-type: none"><li>- Clickar en el siguiente enlace: <b>Inscripción</b>, y seguir los pasos que se indican.</li><li>- En el Paso 2, seleccionar la presente actividad de entre las diferentes opciones. Seleccionar la actividad correspondiente al lugar donde desee acudir.</li><li>- Dudas/consultas relacionadas con el proceso de inscripción: en el nº de teléfono 944032866 o en el correo electrónico <a href="mailto:kiroleskola@euskadi.eus">kiroleskola@euskadi.eus</a></li></ul> <p><b>Fecha límite de inscripción: 21/11/2021</b></p>
<b>NÚMERO DE PLAZAS</b>	100
<b>PRECIO</b>	Actividad gratuita