

CURSO N.º. 12**UNIZAR MOVE: 10.000 PASOS POR TU SALUD.**

UNIZAR MOVE: 10.000 PASOS POR TU SALUD	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Conocer los beneficios de la actividad física realizada de forma adecuada aporta sobre nuestro sistema cardiovascular y músculo esquelético.• Proporcionar conocimientos básicos sobre los riesgos de un estilo de vida sedentario.• Dar herramientas para la mejora de nuestra salud a través de pausas activas, ejercicio físico y movilidad sostenible.• Conseguir adherencia en la práctica de actividad física y concienciar de la necesidad de realizar un mínimo de 10.000 pasos diarios y de 150 minutos de actividad física moderada semanal.• Dar una visión de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, y en particular del ODS 3 (salud y bienestar)
Destinatarios:	Curso dirigido a todo el PAS. Número máximo de personas por grupo: 15 personas.
Duración:	15 horas. Calendario previsto de impartición: martes y jueves comprendidos entre el martes 21 de septiembre y el jueves 7 de octubre de 2021. De 12:30 a 15:00 h.
Profesorado:	Proporcionado por el Servicio de Actividades Deportivas de la U.Z. Monitores internos del Servicio de Actividades Deportivas de la U.Z.: Sr. D. Rubén González García, Sr. D. Diego Álvarez Belenchón, Sr. D. Pablo Concha Sánchez, Sr. D. Alberto Calleja Romero. Monitor interno de la Oficina Verde de la U.Z.: Sr. D. David Cambra Campillo. Monitor interno de la Facultad de Ciencias de la Salud: Sr. D. José Antonio Casajús Mallén.
Certificado:	Se otorgará a los participantes Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, siendo requisito necesario para obtenerlo la asistencia a clase durante al menos el 90% del horario lectivo y la superación de las pruebas de evaluación de conocimientos que se realicen en el curso.
Contenidos:	<p>Metodología de trabajo:</p> <p>Todas las sesiones se basarán en actividades formativas participativas y en las que se fomenta la actividad física, a través del concepto de Aula Itinerante. Cada día se realizarán rutas formativas de un mínimo de 10.000 pasos.</p> <p>El reto es conseguir adherencia en la práctica de actividad física y concienciar de la necesidad de realizar un mínimo de 10.000 pasos diarios y de 150 minutos de actividad física moderada.</p> <p>Para ello, el Aula se convierte en un aula itinerante y activa. Los alumnos pasean y hacen ejercicio todos los días a la vez que reciben información sobre los siguientes temas relacionados con la salud de los trabajadores:</p> <p>Aula itinerante. Contenidos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. 21/9/21. Paseo activo formativo: Riesgos del sedentarismo. (2,5 h.)<ol style="list-style-type: none">1.1. Presentación de Unizar Move.1.2. Las Pausas Activas.

UNIZAR MOVE: 10.000 PASOS POR TU SALUD

- 1.3. Práctica: paseo saludable + pausa activa 1.
2. 23/9/21. Paseo activo formativo: App y dispositivos sobre salud. (2,5 h.)
 - 2.1. Recomendaciones sobre salud.
 - 2.2. App sobre actividad física y salud.
 - 2.3. Práctica: paseo saludable + pausa activa 2.
3. 28/9/21. Paseo activo formativo: Sistema músculo-esquelético. (2.5 h.)
 - 3.1. Riesgos del sedentarismo sobre el sistema músculo-esquelético. Osteoporosis, rigidez articular. Edad y ejercicio físico.
 - 3.2. Recomendaciones sobre ejercicios preventivos y correctivos.
 - 3.3. Práctica: paseo saludable.
4. 30/9/21. Paseo activo formativo: Resistencia aeróbica y salud (2,5 h.)
 - 4.1. Respuesta cardiovascular al ejercicio físico.
 - 4.2. Práctica de actividades físicas aeróbicas adaptadas individualmente.
 - 4.3. Práctica: paseo y carrera saludable + pausa activa 4.
5. 5/10/21. Paseo activo formativo: Movilidad sostenible y saludable (2,5 h.)
 - 5.1. Los ODS.
 - 5.2. Ciudades del futuro. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3, 11 y 13)
 - 5.3. Movilidad sostenible y saludable.
6. 7/10/21. Paseo activo formativo: El reto (2,5 h.)
 - 6.1. El reto saludable: Campus San Francisco-Campus Río Ebro.
 - 6.2. Pausa activa 5.
 - 6.3. Evaluación de conceptos.