

RED DEPORTE LOCAL 2024

Acción formativa

“Estilo de vida y ejercicio físico como elementos clave para un envejecimiento saludable”.

Organiza:

Diputación de Córdoba. Delegación de Deportes y Protección Civil.

Fecha: 10 de mayo.

Lugar de celebración: Colegios Provinciales Diputación de Córdoba – Aula 1.

Horario de sesiones: de 9.30 a 13.30 horas.

Programa de contenidos:

1. Contextualización de la evidencia científica sobre estilo de vida y ejercicio Físico en personas mayores.
2. Prescripción de ejercicio físico para la salud en personas mayores: Nuevas estrategias y tecnologías.
 - a) Prescripción de ejercicio físico: desde la evidencia científica hacia los servicios deportivos municipales.
 - b) Recomendaciones prácticas para el desarrollo de un programa de ejercicio físico en personas mayores. ¿Qué y cómo trabajar?
 - c) Implementación y seguimiento de los programas de prescripción de ejercicio físico.
 - d) Como convertir los servicios deportivos municipales en centros referentes y punteros. La unión hace la fuerza.
3. Plan Andaluz de Prescripción de Ejercicio Físico (PAPEF):
 - a) Breve repaso de su estructura, objetivos y estado actual.
 - b) Oportunidades del PAPEF para los servicios deportivos de municipios pequeños (< 10 mil hab.)
4. Conclusiones principales.

Docente:

David Jiménez Pavón. Profesor titular de Universidad. Coordinador del grupo de Investigación “Move-it” Universidad de Cádiz.

Inscripciones: [enlace al formulario](#)

+Información:

www.dipucordoba.es/deportes – cpj01@dipucordoba.es