

DADES GENERALS

Curs acadèmic	Curs 2025/2026
Tipus de curs	Microcredencial Universitari
Nombre de crèdits	1,00 Crèdits ECTS
Matrícula	120 euros (import preu públic)
Requisits d'accés	La importància i transcendència d'una alimentació adequada i saludable, així com l'exercici físic i en major grau la combinació de tots dos hàbits en la Salut de les persones, fa que aquesta proposta no present unes restriccions en el perfil de qui es dirigeix la formació, perquè el seu coneixement i aplicació ho fa d'interés per a qualsevol persona, si bé considerem amb major interés oferir-la a: - Personal sanitari que a més perquè en prengueu coneixement i pràctica personal, li permeta una prescripció o recomanació des del propi coneixement i experiència personal. La motivació es trasllada millor des d'un coneixement i experiència viscuda i sentida. D'ací el nostre interés en tota persona sanitària en contacte directe amb pacients. - Estudiants i egressats en l'àmbit de les Ciències de la Salut i del del Grau en Activitat Física i Esportiva. El seu coneixement i la seua experiència personal no sols li pot permetre els seus avantatges personals si no l'adquisició d'una millor eina en el seu bagatge professional. - Publique en general, tant pel seu acte-aplicació com per l'existència de cada vegada més persones que exerceixen de voluntaris i líders en hàbits de la Salut, com a programes de caminar en moviment.
Modalitat	Presencial
Lloc d'impartició	Parte teórica, en la Fundació Lluís Alcanyís - Clínica Odontologica de la UV Las prácticas se llevaran a cabo en los jardines de la Avenida de Blasco Ibáñez y en el Jardín del Túria.
Horari	
Direcció	
Organitzador	0
Direcció	José Miguel Soriano del Castillo Catedrático/a de Universidad. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València Francesc Xavier Marí Cerezo Médico
Terminis	
Preinscripció al curs	Fins a 20/06/2025
Data inici	Juny 2025
Data fi	Juny 2025
Més informació	
Telèfon	961 603 000
Web específic	https://www.uv.es/fundacio-lluis-alcanyis/ca/formacio/portal-formacio-/portal-formacio.html
E-mail	formacion@adeituv.es

PROGRAMA

PROFESSORAT

Francesc Xavier Marí Cerezo

Médico

José Miguel Soriano del Castillo

Catedrático/a de Universidad. Departament de Medicina Preventiva i Salut Pública, Ciències de l'Alimentació, Toxicologia i Medicina Legal. Universitat de València

OBJECTIUS

Les sortides professionals que té el curs són:

En finalitzar el curs, el/la participant serà capaç de:

La incorporació complementària de la nutrició amb una mena d'activitat física com és la marxa nòrdica permetrà tindre més elements de treball per als professionals i la seua pràctica quotidiana amb pacients i/o usuaris.

1. Aplicar correctament la tècnica de la marxa nòrdica en diferents tipus de terreny, integrant principis de correcció postural i seguretat física.
2. Dissenyar rutines d'exercici a l'aire lliure que combinen marxa nòrdica i hàbits saludables, orientades a combatre el sedentarisme.
3. Identificar i planificar estratègies nutricionals adequades que potencien el rendiment físic i la recuperació en practicants de marxa nòrdica.
4. Avaluar la sinergia entre activitat física i nutrició en funció d'objectius de salut i benestar en diferents perfils poblacionals.
5. Promoure hàbits de vida activa i alimentació equilibrada, basar en evidència científica i bones pràctiques adquirides durant el curs.

METODOLOGÍA

El curs s'impartirà a través d'una combinació d'activitats teòriques i pràctiques, que inclouen:

- Clases Teòriques: Exposicions magistrals sobre fonaments, beneficis i tècniques de la marxa nòrdica, així com sobre la nutrició adequada per a la pràctica esportiva.
- Sessions Pràctiques: Tallers que faciliten la comprensió de la tècnica orientada a la correcció postural i marxa natural.
- Dinàmiques Grupals i Debats: Intercanvi d'experiències, resolució de dubtes i discussió de bones pràctiques.
- Avaluació i Seguiment: Eines d'autoavaluació i retroalimentació contínua per a mesurar el progrés personal en termes de condició física i hàbits alimentosos.