

CUIDEM LA NOSTRA ESQUENA

Vicente Miñana Signes

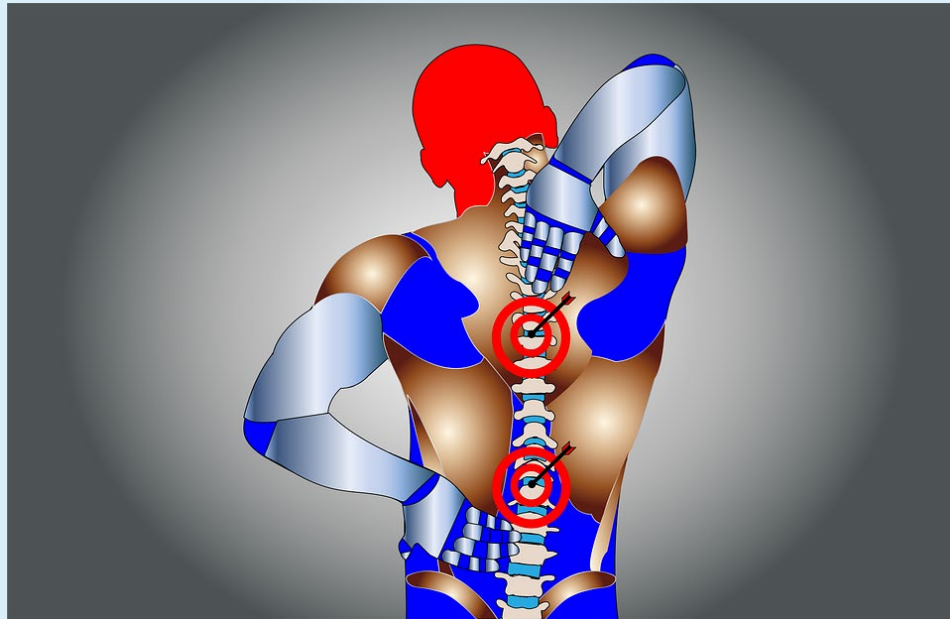
Dept. Didàctica de l'expressió musical, plàstica i corporal

Curs en línia



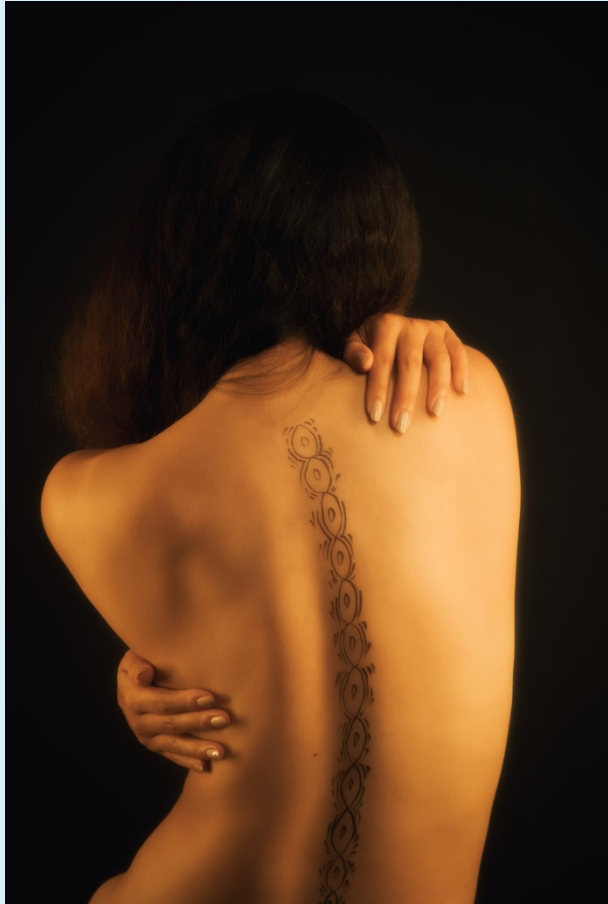
CUIDEM LA NOSTRA ESQUENA

A través del curs d'Higiene Postural aprendràs a conèixer, entendre i cuidar la teua esquena mentre desenvolupes les teues activitats quotidianes. Seguint les recomanacions i continguts apresos milloraràs la teua salut i qualitat de vida. Amb aquest curs, des del primer dia, canviaràs la teua forma de moure't per a ser una persona més eficient.



1. Patologies i factors de risc de l'esquena
2. Record anatòmic i funcional
3. Hàbits posturals quotidians i esportius
4. Projecte ESPALSANA
5. Exercici físic per a la salut de l'esquena (sessió pràctica amb roba esportiva):
 - a) Exploració de l'aparell locomotor
 - b) Exercicis de força i flexibilitat
 - c) Relaxació progressiva de Jacobson

CUIDEM LA NOSTRA ESQUENA



Dates:

- ✓ 2, 4, 9, 11, 16, 18 i 23 de febrer

Horari:

- ✓ Dimarts i dijous de 17:00 a 18:30 h.

- ✓ Idioma: Valencià/castellà
- ✓ 10 hores
- ✓ 25,73€

Recursos:

- ✓ Blackboard Collaborate (videoconferència)
- ✓ Aula Virtual UV