

Dades de l'acció formativa / Datos de la acción formativa					
Denominació (títol de l'acció formativa) / Denominación (Título de la acción formativa)					
<b>Tingues cura de la teua esquena</b>					
Modalitat formativa (marcar amb X) / Modalidad formativa (marcar con X)					
Curs / Curso	X	Seminari / Seminario		Grup de treball / Grupo de Trabajo	
Taller		Jornada		Conferència / Conferencia	
Modalitat d'impartició (marcar amb X) / Modalidad d'impartición (marcar con X)					
Presencial	X	En línia / En línea		Mixta	
Llengua d'impartició (marcar amb X) / Lengua de impartición (marcar con X)					
Espanyol / Español	X	Valencià / Valenciano		Anglès / Inglés	
Duració (hores) / Duración (horas)		15	Edicions (número) / Ediciones (número)		1ª

Calendari de realització (per a cadascuna de les sessions) / Calendario de realización (para cada una de las sesiones)			
Sessió / Sesión	Data / Fecha	Horari / Horario	Lloc / Lugar
1ª	10/09/2019	09:00 - 12:00	Aula M15 Facultat de Fisioteràpia
2ª	12/09/2019	09:00 - 11:30	
3ª	17/09/2019	09:00 - 12:00	
4ª	19/09/2019	16:00 - 18:30	
5ª	24/09/2019	16:00 - 18:00	
6ª	25/09/2019	16:00 - 18:00	

Destinatari: perfil professional (detallar) / Destinatarios: perfil profesional (detallar)
PAS i PDI de la Universitat de València.

Professorat responsable de l'acció formativa / Profesorado responsable de la acción formativa	
Nom/Nombre	Montserrat Martínez Biot
Breu CV/CV breve	Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals.
Nom/Nombre	Mª Isabel Rubio
Breu CV/CV breve	Metgessa del Treball – Servei de Prevenció i Medi Ambient.
Nom/Nombre	Gemma Victoria Espí López
Breu CV/CV breve	Vicedegana d'Infraestructures – Facultat de Fisioteràpia.

**Objectius formatius i continguts / Objetivos formativos y contenidos**

**INTRODUCCIÓ**

**PART GENERAL**

- Anatomia i aspectes funcionals.
- Ergonomia.

**PARTE ESPECÍFICA**

- Hàbits saludables.
- Autocures actius i passius per al dolor d'esquena.
- El tractament de fisioteràpia.
- Exercici preventiu i terapèutic.
- Recuperació funcional.
- Pantalles de visualització de dades.

**Competències que es desenvoluparan / Competencias que se desarrollarán**

- Cónèixer aspectes bàsics a nivel ergonòmic del nostre lloc de treball.
- Proporcionar informació respecte de la cura correcta de l'esquena.
- Entendre còm cuidar l'esquena a l'àmbit laboral.
- Aprendre a reduir la possibilitat de lesions de l'esquena al treball i a casa.
- Adquirir hàbits saludables per l'esquena.

**Criteris i procediment d'avaluació de l'activitat (obligatori) / Criterios y procedimientos de evaluación de la actividad (obligatorio)**

Examen final presèncial.

Assistència, com a mínim, al 85% de les hores i fer les tasques obligatòries fixades en el programa o encomanades per el/la tutor/a o professor/a.