

CURSO: *Actividad física durante el embarazo: entrenándolas para su gran maratón*

ORGANIZA: Colegio Profesional de Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte del Principado de Asturias – www.colefasturias.org

LUGAR y FECHAS DE CELEBRACIÓN: 16 y 23 de Septiembre de 2017

OVIEDO Instalaciones ACTIMAMI (CC Los Prados)



| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;"><u>1ª Jornada.</u> <u>Sábado 16 de Septiembre</u></p> <p style="text-align: center;"><u>HORARIO:</u> 10-14h <u>LUGAR:</u> ACTIMAMI</p> <p style="text-align: center;"><u>Introducción y presentación</u> <u>Repaso histórico del papel de la actividad física durante el embarazo.</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Guías oficiales de ejercicio físico y embarazo</u></p> <ul style="list-style-type: none">- ACOG- RCOG- Otros <p style="text-align: center;"><u>Beneficios, precauciones y contraindicaciones</u> <u>Nuestro papel como Lcdos y el trabajo interdisciplinar</u></p> | <p style="text-align: center;"><u>2ª Jornada.</u> <u>Sábado 16 de Septiembre</u></p> <p style="text-align: center;"><u>HORARIO:</u> 16-- 20h <u>LUGAR:</u> ACTIMAMI</p> <p style="text-align: center;"><u>Modificaciones físicas y psicológicas durante la gestación.</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Composición corporal y peso- Sistema cardiovascular- Aparato urinario- Tracto gastrointestinal- Sistema nervioso central y periférico- Sistema respiratorio- Piel- Mamas <p style="text-align: center;"><u>La evaluación inicial en la mujer embarazada</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Entrevista inicial- Valoración física- Enseñanza de la técnica |
| <p style="text-align: center;"><u>3º Jornada.</u> <u>Sábado 23 de Septiembre</u></p> <p style="text-align: center;"><u>HORARIO:</u> 10-- 14h <u>LUGAR:</u> ACTIMAMI</p> <p style="text-align: center;"><u>Prescripción y planificación de la actividad física</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Macro, meso y microciclos.- Diseño de sesiones- Tipos de ejercicios | <p style="text-align: center;"><u>4ª Jornada.</u> <u>Sábado 23 de Septiembre .</u></p> <p style="text-align: center;"><u>HORARIO:</u> 16-- 20h <u>LUGAR:</u> ACTIMAMI .</p> <p style="text-align: center;"><u>Adaptaciones de ejercicios en función de las circunstancias del embarazo.</u> <u>Último mes de embarazo</u> <u>Influencia del embarazo en atletas de alto rendimiento</u></p> |

Total horas: 16 en formato presencial.

Profesorado: Teresa Uxía Porrit Álvarez Nº Colegiada: 54229 Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CURSO CON RECONOCIMIENTO DE INTERÉS SANITARIO OTORGADO POR LA CONSEJERÍA DE SANIDAD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: Número de Plazas: 30 Precio: 25€ colegiados/as y 45€ no colegiados/as

Inscripción y pago en www.colefasturias.org

Avda. Julián Clavería 11, Sede 16 • 33006 • Oviedo • Principado de Asturias • España
Tfno: (+34) 985 275 052 • • Móvil: 609 845 774 • E-mail: cofasturias@gmail.com