

Objetivos

Valorar la importancia de la Actividad Física en nuestra salud.
Aplicar hábitos de vida saludable para mejorar nuestra calidad de vida.
Prevenir lesiones laborales por malos hábitos posturales.



Duración

Equivale a 8 horas reloj.



Comunicación

capitacion@cba.gov.ar



Destinatarios

Funcionarios y Agentes de la
Administración Pública Provincial



Evaluaciones Obligatorias

Contiene módulos con actividades obligatorias.

Deben ser aprobadas con 6 (seis) o más.



Exámen Final

Opción Múltiple.

Tendrá 2 (dos) intentos.

Debe ser aprobado con 6 (seis) o más.



Certificación

Dentro de los 15 días hábiles, mediante CiDi.

Ejes temáticos

Módulo Inicial

Instructivo de Navegación del Aula Virtual.
Programa Modalidad de Cursado y Certificación.
Foro de Consultas.

Módulo 1: Actividad Física y Salud

Actividad física: concepto

Salud: concepto

Beneficios de la actividad física

Consecuencias de la falta de actividad física. Sedentarismo

Módulo 2: Actividad Física y el trabajo

Programa Entorno Laboral Saludable

Gimnasia Laboral: concepto

Importancia de pausas saludable

Prevención de lesiones posturales

Ergonomía laboral. Posición correcta

Módulo 3: Hábitos Saludables y Alimentación

Hábitos saludables: conceptos y tipos

Alimentación saludable

Consejos y alimentos saludables

Módulo 4: Ejercicios y actividades para realizar en casa

Tipos de ejercicios y sus beneficios

Segmentos para armar una clase

Elementos para realizar las actividades

Diseño de plan de entrenamiento

Plazos y condiciones para certificar, realizar reclamos y/o consultas



Para certificar el curso es **requisito cumplimentar en tiempo y forma y aprobar** con la calificación correspondiente las actividades obligatorias y/o examen final propuesto en cada capacitación.



Calificaciones: el plazo para reclamar por una calificación es hasta 48 horas posteriores al cierre del curso. El Instructivo de Navegación indica cómo y dónde corroborar sus calificaciones y devoluciones.



Ante cualquier inconveniente técnico en la realización de las actividades, evaluaciones y exámenes obligatorios, deberá comunicarse a **capacitacion@cba.gov.ar** para informar lo sucedido, dentro de los plazos de la capacitación.

Sugerimos adjuntar una captura de pantalla con el error arrojado por la plataforma. **No tendrán validez reclamos posteriores a la fecha de cierre de la capacitación.**



Una vez finalizada la capacitación no se podrá acceder a los contenidos de la misma.

CONTÁCTANOS:

Rosario de Santa Fe 650, CP: X5004GBB, Córdoba Capital
Teléfono: 0351 - 524-3000 Interno 3151
E-mail: capacitacion@cba.gov.ar