

## 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**  
capacitacion@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

