Programa Formativo

ACCIÓN DE FORMACIÓN:

CURSO IMPLEMENTACIÓN DE PAUSAS ACTIVAS

DURACIÓN:

8.00 horas [2.00 hora(s) teórica(s) y 6.00 hora(s) práctica(s)]

OBJETIVO GENERAL:

PROPÓSITO:

DIRIGIDO A:

UNIDADES PROGRAMÁTICAS

UNIDAD 1: Introducción a las pausas activas

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender el origen y los principios básicos de las pausas activas.	"1) Origen de las pausas activas, definición, importancia. 2) ¿Por qué deben realizarse?, ¿Quiénes deben realizar las pausas activas? ¿Cuándo se debe realizar estos ejercicios? ¿Cuáles son los beneficios de las pausas activas? ¿Quiénes no deben realizar pausas activas? ¿Qué se debe tener en cuenta a la hora de realizar pausas activas? 3) Hábitos posturales 4) Relajación 5) Gimnasia isométrica,"	1.00 horas teóricas y 0.00 horas prácticas (1.00 horas totales)

UNIDAD 2: Pausas activas como medida de prevención de enfermedades ocupacionales

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Identificar las medidas de prevención de enfermedades a través de las pausas activas.	"1) Medidas de prevención para prevención de enfermedades músculo esqueléticas 2) Prevención de fenómenos físicos y sicológicos 3) Efecto del Stress."	1.00 horas teóricas y 2.00 horas prácticas (3.00 horas totales)

UNIDAD 3: Niveles de ejercicios para las pausas activas

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Comprender e identificar los niveles de usuarios para las pausas activas.	"1) Pausas para usuario Intensivo. 2) Pausas para usuario frecuente. 3) Pausas para usuario ocasional."	0.00 horas teóricas y 2.00 horas prácticas (2.00 horas totales)

UNIDAD 4: Ejercicios y dinámicas

OBJETIVO	CONTENIDO	DURACIÓN
Conocer los principales ejercicios y dinámicas de las pausas activas.		0.00 horas teóricas y 2.00 horas prácticas (2.00 horas totales)