



SESIÓN TÉCNICA: NUTRICIÓN DEPORTIVA (CAMPUS D'ALCOI)

Al terminar la actividad el asistente podrá (descripción de objetivos de la actividad):

Dar a conocer el mejor método para perder peso, que es aquel que combina ejercicio físico con dieta.

Conocimientos previos necesarios:

No se requieren

Acción formativa dirigida a:

Miembros de la comunidad universitaria y público en general.
Alumnado de Grado que quieran convalidar ECTS por representación deportiva y/o proyección deportiva.

Temas a desarrollar:

Marco Teórico - Conceptos básicos:

Energéticos
Ejercicio físico
Dieta

Recomendaciones saludables por grupos de alimentos.

Algunos falsos mitos en la alimentación
Práctica. Control de la dieta y del ejercicio.

Metodología didáctica:

Sesión teórica y práctica.

Otra Información de interés:

El alumnado deberá traer ropa cómoda (chándal y zapatillas de deporte) para la práctica.

Organizadores:

Director	JEFA DE SERVICIO DE DEPORTES
Coordinador	LARA GASPAR LÓPEZ
Coordinador	ESPERANZA FERRANDIZ NADAL

Datos básicos:

Correo electrónico	ferrandi@upvnet.upv.es
Tipo de curso	JORNADAS
Estado	MATRICULABLE
Duración en horas	3 horas presenciales
Créditos ECTS	0,12

Información técnica docente	La realización de esta acción formativa da la posibilidad al alumnado de grado de convalidar ECTS por deportes, en concreto, por representación deportiva y/o proyección deportiva. La organización se reserva el derecho a modificar el programa cuando existan razones justificadas para ello.
Dónde y Cuándo:	
Dónde	ALCOI
Horario	TARDE
Observaciones al horario	Jueves 5 de marzo de 18 a 21h
Lugar de impartición	Edificio Carbonell - Campus d'Alcoi
Fecha Inicio	5/03/15
Fecha Fin	5/03/15
Datos de matriculación:	
Matrícula desde	19/01/15
Mínimo de alumnos	10
Máximo de alumnos	20
Precio	15,00 euros
Observaciones al precio	<p>Alumnado de Grado: GRATUITO + 5 € (tasas secretaría) Socio de Deportes*: 5 € Miembros UPV: 5 € Externos: 15 € Inscripción Alumnos de Grado del 19 al 21 de enero (inclusive). A partir del 22 de enero inscripción Socios de Deportes, Miembros UPV y Externos.</p> <p>*Para darte de alta como Socio de Deportes, consulta la web www.upv.es/adep</p> <p>EL SERVEI D'ESPORTS CONSIDERA MIEMBROS UPV: Alumnos/as, miembros de Alumni UPV, alumnos/as de centros adscritos a la UPV, personal de administración y servicios (PAS) y personal docente e investigador (PDI), así como a familiares de primer grado de PAS y PDI (para identificarse deben presentar el carnet del cónyuge y el libro de familia o documentación que confirmen que son familiares directos, es decir padres o hijos).</p> <p>*Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que estén colegiados en el COLEFCAFD de la Comunidad Valenciana (lo que deberán acreditar adecuadamente), tendrán el mismo descuento en el precio que los miembros UPV.</p> <p>*Miembros de la Asociación de Gestores Deportivos Profesionales de la Comunidad Valenciana (GEPACV) (lo que deberán acreditar adecuadamente), tendrán el mismo descuento en el precio que los miembros UPV.</p>
Profesorado:	
VILLAR AURA, JAVIER	