



Fs_02_03 Enfront del sedentarisme juvenil, mou-te. Potenciem un estil de vida actiu

Formació
Sectorial
Fs_02_03

DATES_ 15, 22 i 29 d'abril, 6 i 13 de maig de 2026

HORARI_ de 17:00 a 19:00 h **HORAS_** 10 h

MODALITAT_ Telepresencial

INSCRIPCIÓ_ Fins el 13 d'abril

Introducció_

El sedentarisme és un dels principals factors de risc per a la salut física i mental en l'adolescència. Esta formació pretén sensibilitzar i dotar a les persones participants d'eines pràctiques per reduir el temps sedentari i incorporar l'activitat física a les activitats d'oci educatiu

Objectius_

- Conscienciar sobre els riscos del sedentarisme en la infància i l'adolescència
- Conèixer els beneficis de l'activitat física regular
- Identificar hàbits sedentaris quotidians
- Proporcionar estratègies pràctiques per augmentar el moviment diari
- Fomentar el compromís personal amb un estil de vida actiu

Continguts_

- Sedentarisme en l'adolescència: activitat física i socialització.
- Quan parlem de sedentarisme en la població jove, de què estem parlant? Impacte en la salut física i emocional.
- Beneficis de l'activitat física, a curt i llarg termini. Recomanacions d'activitats d'oci educatiu adaptades al grup de participants.
- Identificació d'hàbits sedentaris en les i els adolescents. Com avaluem amb les i els adolescents el sedentarisme? Autoavaluació del temps sedentari.
- Estratègies per reduir el sedentarisme a través de les activitats d'oci educatiu.

Equip docent_

José Sanjuan Pérez. Llicenciat en pedagogia. Mestre en Educació Física. Màster professional en Mediació Escolar. Cap d'estudi a l'IES Sivera Font de Canals. Expert en crear bons climes per l'aprenentatge en l'adolescència, desenvolupant estratègies per la promoció de la salut i el benestar físic entre les i els adolescents, educant-los sobre nutrició i activitat física per a pal·liar malestar emocional. El seu lema: un/a alumne/a motivat/da, feliç, dinàmic/a i participatiu/va, presenta totes les característiques primàries per a aconseguir les seues expectatives.