



ARIKETA FISIKOA OSASUNGARRI: TEORIATIK PRAKTIKARA
EJERCICIO FÍSICO PARA LA SALUD: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

1. Jardunaldia /1º Jornada
Introducción a la Actividad Física y Salud
Ariketa Fisikoa eta Osasuna: Sarrera

Otsailaren 12an ostegunean (teoriko-praktikoa)	Otsailaren 19an ostegunean (teorikoa)	Data/Fecha	12 de febrero jueves (teórico-práctica)	19 de febrero jueves (teórico)
Kirol Etxea Miribilla, Bilbo Martin Barua Picaza, 27,	Kirol Etxea Miribilla, Bilbo Martin Barua Picaza, 27,	Lekua Lugar	Kirol Etxea Miribilla, Bilbao Martin Barua Picaza, 27	Kirol Etxea Miribilla, Bilbao Martin Barua Picaza, 27
16:00etatik 19:00etara		Ordua Horario	De 16.00 a 19:00 horas	
Javier Serra Ispizua. Bizkaiko Foru Aldundiko Kirol Zerbitzuko medikua. Raúl Sanchez García. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. “Gorpuz eta Kirol ekintzen Sustapeneko teknikaria” goi mailako graduako irakaslea. (Harrobia Lanbide Ikastola) Gorka Mutuberria Zabala. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. “Gorpuz eta Kirol ekintzen Sustapeneko teknikaria” goi mailako graduako irakaslea. (Harrobia Lanbide Ikastola) Alexander González Pérez Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako lizentziaduna. Jarduera Fisikoa eta Osasunako espezialista (Mugikon)		Hizlariak Ponentes	Javier Serra Ispizua. Medico del Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Bizkaia. Raúl Sanchez García. Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte. Profesor del grado superior de “Técnico en actividades físico deportivas”. (Harrobia, Lanbide Ikastola) Gorka Mutuberria Zabala. Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte. Profesor del grado superior de “Técnico en actividades físico deportivas”. (Harrobia Lanbide Ikastola) Alexander González Pérez Licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte. Especialista en Actividad Física y Salud (Mugikon)	
Examinar los beneficios de la actividad física, analizar las enfermedades crónicas no transmisibles y conocer los criterios de estratificación de riesgo del usuario en nuestras instalaciones.		Helburua Objetivo	Jarduera fisikoaren onurak aztertu, gaixotasun kroniko ez kutsakorak ikertu eta gure instalazioen erabiltzaileen arrisku-estratifikazio irizpideak ezagutu.	
Jardunaldiak hiru orduko 2 saiotan egingo dira.			La jornadas se llevaran a cabo en 2 sesiones de 3h., cada una.	
Otsailaren 10a arte		Izena emateko epea Plazo inscripción	Hasta el 10 de febrero	
Doako sarrera Leku kopurua mugatua da.			Entrada gratuita Las plazas serán limitadas.	
<u>kirolbide@bizkaia.net</u> KIROLBIDE Kirolen eta Gazteriarren Zuzendaritza Nagusia Errekalde zumarkalea, 30-1. 48009 Bilbao Tel.: 94.608.24.04 // 94.406.87.56. Faxa: 94.406.87.64		Inskripzio orria hona bidali: Remitir boletín de inscripción a:	<u>kirolbide@bizkaia.net</u> KIROLBIDE Dirección General de Deporte y Juventud Alda. Rekalde, 30-1º 48009 Bilbao Tel.:94.608.24.04 // 94406.87.56 Fax: 94.406.87.64	