



**Objectius:**

- Sensibilitzar sobre la importància de tenir cura de l'esquena i el cos en el seu conjunt mitjançant la pràctica d'exercicis específics.
- Desenvolupar la capacitat per identificar els mals hàbits posturals, tant a l'àmbit laboral com a l'extralaboral, per evitar lesions muculoesquelètiques relacionades principalment amb l'esquena.
- Donar eines a la persona per protegir l'esquena de possibles afectacions per activitat laboral (postura i moviments repetitius).

**Destinatari:**

Tot el Personal d'Administració i Serveis (PAS), Personal de Suport a la Recerca (PSR) i Personal Docent i Investigador (PDI).

**Requeriments:**

**Contingut:**

- Concepte d'higiene postural i consciència corporal (teòric i pràctic).
- Formar en la correcta postura en seure davant PVDi també en activitats de manipulació i elevació de càrregues. (teòric i pràctic).
- Formar en exercicis d'estirament i de tonificació de la musculatura de l'esquena i del cos, en general, enfocat a la protecció i millora de l'estat físic de l'esquena (contingut pràctic).
- Formar en coneixement sobre els efectes d'una mala postura corporal en el treball i en la vida diària per a l'estat de l'esquena i les estructures músculoesquelètiques del cos (contingut teòric).

**Metodologia:**

Exposició teòrica i exercicis pràctics

**Professorat:**

PATRICIA OLCINA FANDOS

**Durada:**

Hores: 1 Minuts: 30

**Sessió:**

11/04/2018 de 09: 30 a 11: 00, Sala assaig SACU 55.S103 Campus del Poblenou

**Mètode aval.:**



**Objectius:**

- Sensibilitzar sobre la importància de tenir cura de l'esquena i el cos en el seu conjunt mitjançant la pràctica d'exercicis específics.
- Desenvolupar la capacitat per identificar els mals hàbits posturals, tant a l'àmbit laboral com a l'extralaboral, per evitar lesions muculoesquelètiques relacionades principalment amb l'esquena.
- Donar eines a la persona per protegir l'esquena de possibles afectacions per activitat laboral (postura i moviments repetitius).

**Destinataris:**

Tot el Personal d'Administració i Serveis (PAS), Personal de Suport a la Recerca (PSR) i Personal Docent i Investigador (PDI).

**Requeriments:**

**Contingut:**

- Concepte d'higiene postural i consciència corporal (teòric i pràctic).
- Formar en la correcta postura en seure davant PVDi també en activitats de manipulació i elevació de càrregues. (teòric i pràctic).
- Formar en exercicis d'estirament i de tonificació de la musculatura de l'esquena i del cos, en general, enfocat a la protecció i millora de l'estat físic de l'esquena (contingut pràctic).
- Formar en coneixement sobre els efectes d'una mala postura corporal en el treball i en la vida diària per a l'estat de l'esquena i les estructures músculoesquelètiques del cos (contingut teòric).

**Metodologia:**

Exposició teòrica i exercicis pràctics

**Professorat:**

PATRICIA OLCINA FANDOS

**Durada:**

Hores: 1 Minuts: 30

**Sessió:**

18/04/2018 de 09: 30 a 11: 00, Sala Marie Curie M.CURIE Campus del Mar

**Mètode aval.:**



**Objectius:**

- Sensibilitzar sobre la importància de tenir cura de l'esquena i el cos en el seu conjunt mitjançant la pràctica d'exercicis específics.
- Desenvolupar la capacitat per identificar els mals hàbits posturals, tant a l'àmbit laboral com a l'extralaboral, per evitar lesions muculoesquelètiques relacionades principalment amb l'esquena.
- Donar eines a la persona per protegir l'esquena de possibles afectacions per activitat laboral (postura i moviments repetitius).

**Destinatari:**

Tot el Personal d'Administració i Serveis (PAS), Personal de Suport a la Recerca (PSR) i Personal Docent i Investigador (PDI).

**Requeriments:**

**Contingut:**

- Concepte d'higiene postural i consciència corporal (teòric i pràctic).
- Formar en la correcta postura en seure davant PVDi també en activitats de manipulació i elevació de càrregues. (teòric i pràctic).
- Formar en exercicis d'estirament i de tonificació de la musculatura de l'esquena i del cos, en general, enfocat a la protecció i millora de l'estat físic de l'esquena (contingut pràctic).
- Formar en coneixement sobre els efectes d'una mala postura corporal en el treball i en la vida diària per a l'estat de l'esquena i les estructures músculoesquelètiques del cos (contingut teòric).

**Metodologia:**

Exposició teòrica i exercicis pràctics

**Professorat:**

PATRICIA OLCINA FANDOS

**Durada:**

Hores: 1 Minuts: 30

**Sessió:**

20/04/2018 de 09: 30 a 11: 00, Sala assaig SACU 40.S33 Campus de la Ciutadella

**Mètode aval.:**