



ASPY
Formación

Formación:



**ACTIVIDAD
FÍSICA EN EL TRABAJO**





Formación:

 **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO (4h)**

 **CATEGORÍA:** Formación Preventiva.

-  **OBJETIVOS:**
- ▶ Aprender nociones básicas sobre actividad física y salud
 - ▶ Concienciar sobre la relación entre salud integral y actividad física.
 - ▶ Promover el desarrollo de la actividad física en el ámbito laboral.
 - ▶ Integrar programas cortos y sencillos de actividad física en el puesto de trabajo.
 - ▶ Incorporar el concepto de actividad física a nivel integral en la vida de los trabajadores.

 **DIRIGIDO A:** Todo el colectivo de trabajadores, especialmente de aquellos sectores que realicen una actividad sedentaria: comercio, transporte, consultoría, servicios financieros, administración, educación.

 **TEMÁTICA:** Formación específica para mantener el desarrollo de la actividad física en el ámbito laboral.

 **MODALIDAD:** Presencial: Teórico.

 **DURACIÓN:** **4 horas.**



Formación:

 **ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO (13h)**

 **CATEGORÍA:** Formación Preventiva.

 **OBJETIVOS:**

- ▶ Aprender nociones básicas sobre actividad física y salud
- ▶ Concienciar sobre la relación entre salud integral y actividad física.
- ▶ Promover el desarrollo de la actividad física en el ámbito laboral.
- ▶ Integrar programas cortos y sencillos de actividad física en el puesto de trabajo.
- ▶ Incorporar el concepto de actividad física a nivel integral en la vida de los trabajadores.

 **DIRIGIDO A:** Todo el colectivo de trabajadores, especialmente de aquellos sectores que realicen una actividad sedentaria: comercio, transporte, consultoría, servicios financieros, administración, educación.

 **TEMÁTICA:** Formación específica para mantener el desarrollo de la actividad física en el ámbito laboral.

 **MODALIDAD:** Semipresencial: (2h presenciales y 11h a distancia) teóricas.

 **DURACIÓN:** **13 horas.**