



PLAN DE FORMACIÓN AÑO 2016

DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES FORMATIVAS

ENTIDAD GESTORA: UGT

ACTIVIDAD FORMATIVA REALIZADA CON FONDOS PROPIOS

ÁREA TEMÁTICA: **OTRAS ÁREAS**

Acción Formativa nº	Denominación:		Actividad Físico-Deportiva ante una Emergencia (PRESENCIAL)		
	Destinatarios:		Empleados Públicos de la Ciudad Autónoma de Melilla		
Nº de Ediciones	1	Participantes por Edición	15	Total Participantes	15
Nº de Horas por Edición	20	Total Horas	20		

Calendario previsto: del 26 al 30 de Noviembre

Contenidos:

- Conceptos Básicos Deportivos.
- ¿Cómo podemos mejorar nuestra condición física?.
- Fases de trabajo general.
- ¿Cómo empezar?.
- Higiene Postural.
- Hábitos saludables para llevar una vida activa.
- ¿Qué es el acondicionamiento físico?.
- Beneficios de los ejercicios en el agua.
- Mejora de la actitud y/o postura.
- ¿Qué tipo de materiales usaremos?.