



“GESTIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS”

OBJETIVOS

- Conocer las principales causas del deterioro de la salud en las personas y en la población.
- Adquirir conocimientos suficientes para desarrollar un programa básico de actividad física para la salud.
- Aprender las diferentes formas de valoración de la condición física y postural.
- Elaborar programas de prevención de riesgo de salud laboral.
- Aprender las principales técnicas de limpieza en locales, mobiliario, edificios y el uso de maquinarias para este fin.

DURACIÓN

- **150H** (43 días naturales) a tu ritmo, modalidad ONLINE

DIRIGIDO A:

- Jóvenes menores de 30 años, desempleados y que no estén estudiando, inscritos en Garantía Juvenil.

PROGRAMA

Módulo I (50 horas): Actividad física y salud pública

- Actividad física y salud pública en las EELL ◦ Calidad de vida, salud y bienestar.
 - Amenazas a la salud.
 - Beneficios de la actividad física en la salud.
 - Principales alteraciones posturales en el ser humano.
 - Programas de salud laboral.
 - Desarrollo de un proyecto fin de curso

- Prácticas de actividad física saludables
 - Cuestiones básicas del ejercicio físico
 - Creación de hábitos de práctica de ejercicio físicos
 - Efectos saludables del ejercicio físico
 - Capacidades físicas relacionadas con la Salud Introducción y objetivos
 - Prevención de accidentes laborales a través de la vida saludable
 - Relajación postural introducción y objetivos

Módulo II (50 horas): Instalaciones deportivas

- Mantenimiento de instalaciones y edificios públicos
 - Mantenimiento eléctrico en baja tensión
 - Climatización
 - Calefacción y ACS
 - Fontanería
- Gestión de recursos e instalaciones deportivas municipales
 - Planificación estratégica para mediano y grandes municipios en materia deportiva.
 - Cuadro de mando e indicadores de gestión del deporte municipal.
 - Sostenibilidad, medio ambiente y deporte
 - La optimización en el uso de instalaciones deportivas

Módulo III (50 horas): Limpieza de superficies y mobiliario en edificios y locales

- Limpieza, tratamiento y mantenimiento de suelos, paredes y techos en edificios y locales
- Limpieza del mobiliario interior
- Limpieza de cristales en edificios y locales
- Técnicas y procedimientos de limpieza con utilización de maquinaria