

AREA FORMATIVA:	Prevención de Riesgos laborales
MODALIDAD:	Online
IDIOMA:	Castellano

ESPALDA SANA

CÓDIGO

2017-62-11-14

INFORMACIÓN GENERAL

DURACIÓN	25 horas	ACCESO CURSO	http://autoprestakuntza.euskadi.eus			
DIRIGIDO A	Personas empleadas en las diferentes Administraciones Públicas de la Comunidad Autónoma de Euskadi.					
REQUISITOS	<p>-Una cuenta de correo electrónico única por alumno/a.</p> <p>-Para personas de la Administración General:Cuenta de correo electrónico con posibilidad de envío y recepción de correos desde/hacia servidores de correo ajenos a la red corporativa. No serán válidas, aquellas que sólo puedan enviar y recibir mensajes dentro de la red corporativa.</p>					
REQUISITOS TÉCNICOS	<p>SOFTWARE:</p> <ul style="list-style-type: none"> Windows XP o superior Navegador: Internet Explorer 8, Mozilla Firefox 14.0.1 ó versiones superiores, Chrome actualizado Resolución de pantalla: 1024 x 768 (recomendado) Adobe Flash Player 10 ó superior Acrobat reader 8 ó superior (recomendado) Conexión a Internet y acceso a Youtube <p>HARDWARE:</p> <ul style="list-style-type: none"> PC Pentium III o superior Tarjeta de sonido Auriculares o altavoces independientes 					
TUTORÍAS	<p>Las tareas del tutor/a durante el curso serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Enviar un mensaje de bienvenida dirigido al alumnado en la plataforma. ➤ Atender consultas: <ul style="list-style-type: none"> • referidas al CONTENIDO del curso mediante el foro de la plataforma • dar respuesta en 24 horas ➤ Seguimiento y evaluación del proceso de aprendizaje 					
MES	INICIO	FIN	ADMINISTRACIÓN GENERAL		OTRAS ADMINISTRACIONES	AVISO BAJAS (no conlleva coste de matrícula)
			ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	VºBº	ÚLTIMO DÍA DE SOLICITUD	
MAYO	2 mayo	26 mayo	31 marzo	Del 3 al 7 de abril	7 de abril	Hasta el 28 de abril

QUÉ SE PRETENDE CONSEGUIR

OBJETIVOS GENERALES	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la estructura y funcionamiento de la columna vertebral. - Conocer las lesiones musculo- esqueléticas y factores de riesgo en la aparición del dolor de espalda. - Conocer los beneficios de la actividad física en el ámbito de la salud y reforzar hábitos de vida saludable. - Conocer y poner en práctica diferentes recursos y herramientas que hay para el autocuidado de nuestra espalda.
COMPETENCIAS	<p>Al finalizar la acción formativa el alumno/a será capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Una autoevaluación de nuestra espalda y conocer los ejercicios adecuados para cada uno. ➤ Ejercicios para el autocuidado de la espalda. ➤ Estructurar una sesión práctica orientada hacia el ámbito de la salud.

ESPALDA SANA

PROGRAMA Y EVALUACIÓN

METODOLOGÍA	<p>Metodología activa- participativa, teórico- práctica, ligada al conocimiento de nuestra espalda y a conocer las diferentes herramientas y recursos que hay para el autocuidado de ella. A su vez, reforzando hábitos saludables. El curso sigue la siguiente estructura en cada una de sus unidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Punto de Partida: Situación problemática a analizar y sobre la que reflexionar. • ¿Sabías que...?: Recursos, presentaciones a visionar, leer y sobre los que reflexionar, ver vídeos... • ¡Ahora tú!: Actividad aplicativa y la mayor parte práctica a realizar por el alumno. • Autoevaluación: Reflexión y evaluación sobre lo realizado en la unidad. • Información Opcional: Lecturas opcionales, vídeos... • Información Descargable: PDF-s para poder descargarlos.
PROGRAMA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción 2. Anatomía básica y biomecánica de la espalda 3. Lesiones musculoesqueléticas y factores de riesgo 4. Estilo de vida activo y ejercicios compensatorios 5. Tema final-resumen
VALORACIÓN CURSO	<p>Encuesta de satisfacción del alumnado y Encuesta de valoración del profesorado. A través del correo electrónico recibirá el enlace de la encuesta para su cumplimentación.</p>
CERTIFICADO	<p><u>Requisitos a cumplir para lograr el Certificado de asistencia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realizar todas las actividades planificadas <p>El certificado será digital y estará a su disposición una vez cerrado el curso. Para acceder a su certificado deberá consultar el apartado FAQ del Servicio de Prestakuntza: Administración General o Administración Local.</p>
PRECIO	<p>186 €</p> <p>ORDEN de 11 de diciembre de 2014, del Consejero de Administración Pública y Justicia, por la que se fija la cuantía de los precios públicos de las actividades y servicios que presta el Instituto Vasco de Administración Pública.(BOPV nº 248, de 30 de diciembre).</p>
NOTA	<p>En caso de necesitar <u>asistencia técnica</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ póngase en contacto con el CAU en el (945016) 440 ➤ de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 <p>Para consultas relacionadas con temas administrativos: prestakuntza@ivap.eus</p>