

SALUT

 **BIBLIOTEC**
SPORTS KNOWLEDGE COMMUNITY

CONSELL
ESPORTIU
D'OSONA



PROPOSTA SALUT

Salut i esport: Cos i ment en harmonia

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

- Millora el teu rendiment esportiu a través de l'aprenentatge dels factors psicològics que influeixen en el teu rendiment i en la gestió efectiva de la motivació, permetent arribar a les teves metes de manera eficient.
- Incorporar tècniques orientals per trobar un equilibri integral entre cos i ment promovent el teu benestar general, control emocional i l'optimització de la salut física i mental.
- Adoptar hàbits alimentaris saludables que maximitzin el rendiment físic i mental, millorant la qualitat a llarg termini i enfortint la salut de manera holística.
- Transformar l'enfocament de salut i esport mitjançant eines i coneixements pràctics sobre nutrició, benestar emocional i superació personal ajudant a la millora del rendiment integral.

A QUI VA DIRIGIT AQUEST CURS?

Aquest Path està dissenyat per a persones que busquen millorar el seu benestar integral, combinant salut física, mental i emocional. És ideal per a esportistes de qualsevol nivell que desitgin optimitzar el seu rendiment esportiu i adoptar hàbits saludables. També està dirigit als qui busquen millorar la seva actitud i mentalitat, superant obstacles i aconseguint les seves metes tant en l'esport com en la vida persona

PROPOSTA SALUT

Salut i esport: Cos i ment en harmonia

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

U1 Etapa - Introducció al Path: Salut i esport: Ment i cos en harmonia

- Benvinguda i introducció
- Com realitzar el Path

U2 Etapa - Campions amb Pep Marí

- Introducció: Campions amb Pep Marí
- Unitat 1 - Presentació Pep Marí i els seus tres objectes
- Unitat 2 - Poder aprendre (funcionament personal)
- Unitat 3 - Voler aprendre (motivació per aprendre)
- Unitat 4 - Saber aprendre
- Unitat 5 - Saber demostrar l'après (tolerar la pressió)
- Unitat 6 - Presentació projecte final
- Conclusió: Campions amb Pep Marí

PROPOSTA SALUT

Salut i esport: Cos i ment en harmonia

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

U3

Etapa - Art oriental amb Alexis Alcón

- Introducció: Art Oriental amb Alexis Alcón
- Unitat 1 - Presentació amb Alexis Alcon i els seus 3 objectius
- Unitat 2 - La India: La respiració
- Unitat 3 - China: Preparació del cos
- Unitat 4 - Japó: L'entrenament de la ment
- Conclusió: Art Oriental amb Alexis Alcón

PROPOSTA SALUT

Salut i esport: Cos i ment en harmonia

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

U4

Etapa - Alimentació saludable amb Leticia Bravo

- Introducció: Alimentació saludable amb Leticia Bravo
- Unitat 1 - Presentació Leticia Bravo i els seus tres objectes
- Unitat 2 - Què és un hàbit i com canviar-lo?
- Unitat 3 - Què és l'alimentació saludable?
- Unitat 4 - Els nutrients i les seves funcions
- Unitat 5 - Què és el que més toxifica l'organisme?
- Unitat 6 - Importància de la adherència
- Conclusió: Alimentació saludable amb Leticia Bravo

PROPOSTA SALUT

Salut i esport: Cos i ment en harmonia

QUÈ APRENDRÀS AL CURS

U5

Etapa - L'Embaràs i exercici amb Laura García

- Introducció: Introducció a l'anàlisi del rendiment amb Jordi Rams
- Unitat 1 - Presentació Laura Garcia i els seus tres objectes
- Unitat 2 - Canvis Anatòmics i fisiològics
- Unitat 3 - Contradiccions
- Unitat 4 - Beneficis de l'activitat física durant l'embaràs
- Unitat 5 - Consideracions prèvies
- Unitat 6 - Proposta d'activitats
- Conclusió: Embaràs i exercici amb Laura Garcia

U6

Etapa - Tancament: Salut Esport i harmonia

- Els nostres perquè d'aquest Path
- Despedida
- Pasos per demanar el certificat