

familias corresponsables
en la promoción
de la actividad física



Guía didáctica

Familias corresponsables en la
promoción de la actividad física



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

Descripción

La promoción de la actividad física en las familias es un paso fundamental para promover la salud y prevenir el sobrepeso y la obesidad en niños y niñas. Con este curso se pretende ofrecer información sobre la importancia de realizar actividad física a lo largo del ciclo vital, así como herramientas y recomendaciones que ayuden a la toma corresponsable de decisiones saludables en las familias.

Dirigido

- Familias, hombres cuidadores y población en general.

Objetivos

- Promover la incorporación de la corresponsabilidad en los cuidados de las personas menores por parte de los responsables de estas.

Contenidos

UNIDAD 1. CONCEPTOS CLAVE SOBRE CORRESPONSABILIDAD

- ¿Qué es la corresponsabilidad?
- El impacto de la socialización
- Afrontando los cambios en los roles
- Las nuevas masculinidades

UNIDAD 2. ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA

- Los beneficios de la actividad física
- Para ser más activ@s
- Recomendaciones de actividad física

UNIDAD 3. LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

UNIDAD 4. LOS BENEFICIOS DE LA RELACIÓN DE NIÑOS Y NIÑAS CON LA NATURALEZA

UNIDAD 5. EL USO ADECUADO DE PANTALLAS

Duración

1,5 horas.

Evaluación

Lectura y visionado de todo el material marcado como obligatorio, donde es necesario alcanzar el 100% de todos los contenidos y superar el test final con 100% de aciertos para dar por finalizado el Mooc.

Reconocimiento

Los/as alumnos/as que finalicen este curso recibirán un diploma de participación.

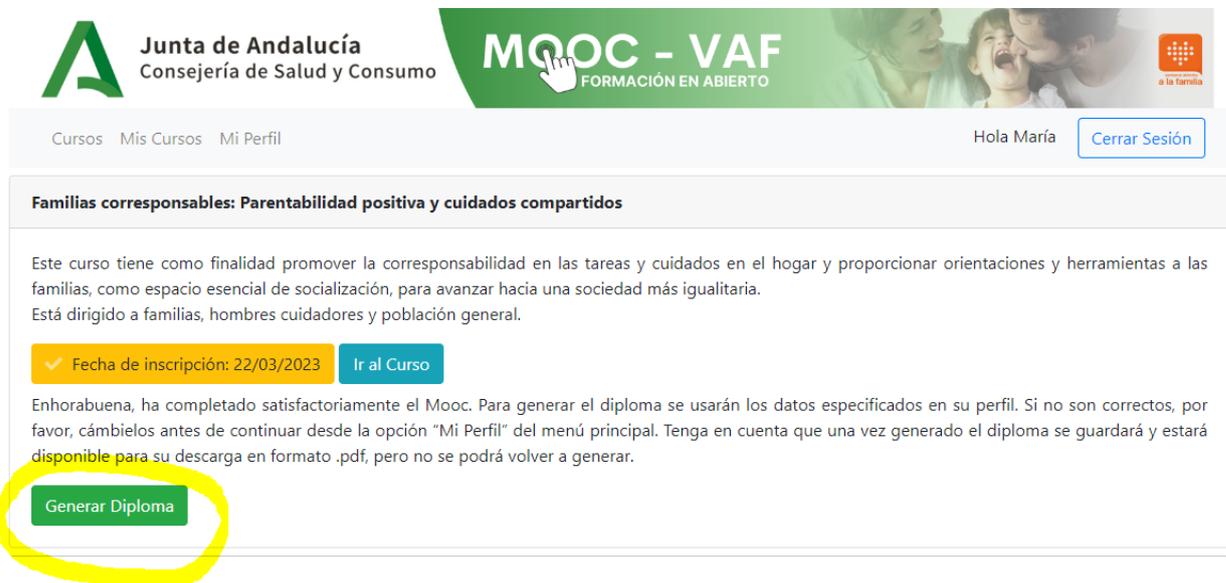
Obtención del Diploma y Encuesta de Satisfacción

Una vez finalizada la formación y superada la evaluación (su barra de progreso está al 100%), diríjase al **Portal del Alumno MOOC** de Ventana Abierta a la Familia a través del siguiente enlace:

<https://www.ventanafamilias.es/mooc/>

Al iniciar sesión, dispondrá del enlace de descarga del diploma y de la encuesta de satisfacción. Con objeto de mejorar la calidad de esta formación, le solicitamos que, **por favor, cumplimente el cuestionario de satisfacción** de esta formación. Agradecemos de antemano vuestras opiniones y sugerencias.

RECUERDE: LOS ENLACES DE DESCARGA DEL DIPLOMA Y ENCUESTA DE SATISFACCIÓN PUEDE QUE NO ESTÉN DISPONIBLES JUSTO AL FINALIZAR LA FORMACIÓN. SI NO LO ESTUVIERAN, PRUEBE A ACCEDER EN LOS PRÓXIMOS DÍAS.



The screenshot displays the user interface of the MOOC - VAF platform. At the top, there is a header with the logo of the Junta de Andalucía (Consejería de Salud y Consumo) on the left, the MOOC - VAF logo in the center, and a family photo on the right. Below the header, a navigation bar shows 'Cursos', 'Mis Cursos', and 'Mi Perfil' on the left, and 'Hola María' and 'Cerrar Sesión' on the right. The main content area is titled 'Familias corresponsables: Parentabilidad positiva y cuidados compartidos'. It contains a description of the course's purpose and a 'Fecha de inscripción: 22/03/2023' with an 'Ir al Curso' button. A green button labeled 'Generar Diploma' is highlighted with a yellow circle. The text below the button states: 'Enhorabuena, ha completado satisfactoriamente el Mooc. Para generar el diploma se usarán los datos especificados en su perfil. Si no son correctos, por favor, cámbielos antes de continuar desde la opción "Mi Perfil" del menú principal. Tenga en cuenta que una vez generado el diploma se guardará y estará disponible para su descarga en formato .pdf, pero no se podrá volver a generar.'



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo
Escuela Andaluza de Salud Pública