



## Aprende a cuidar tu espalda

**15 horas**

### Fechas:

Mes	Días	Horario	Lugar	Observaciones
Marzo	4, 5, 6, 11, 12 y 13	17:00-20:00	A concretar	

### Contenidos:

Los estudiantes universitarios pueden enfrentar diversas necesidades en cuanto al cuidado de su espalda debido a las demandas físicas y posturales asociadas a su estilo de vida y actividades académicas. Algunas de las necesidades comunes de los estudiantes universitarios en relación con el cuidado de la espalda son: Su conciencia corporal, la prevención de lesiones, gestión del estrés, ergonomía en el estudio y ejercicio físico adecuado.

El objetivo general del curso es capacitar a los estudiantes para que conozcan nociones básicas de anatomía de espalda, principales patologías de columna, técnicas para prevenir dichas lesiones y conocimiento de ejercicio terapéutico aplicable en su día a día universitario.

La duración del curso será de 15 horas distribuidas en varias sesiones con contenido teórico y práctico siendo necesario algún espacio amplio con colchonetas o esterillas si es posible, con un máximo de 15-20 participantes (estudiantes y posibilidad para personal docente).

Se evaluará el aprendizaje mediante algún método tipo examen o cuestionario.

Al finalizar el curso, se solicitará retroalimentación a los estudiantes para identificar fortalezas y áreas de mejora para perfeccionar el curso en posibles futuras ediciones.

### Profesorado:

Mayte Muñoz. Fisioterapeuta Atención Primaria

### Información general:

Alumnos	Criterios de evaluación	Con TD	Sin TD	Incluye
15-20	Asistencia del 85% Superación de prueba	45	75	Material didáctico