

Destinatarios:

Médicos, enfermeros, fisioterapeutas, deportistas profesionales y amater, preparadores físicos y otras personas relacionadas e interesadas en la materia.

Organiza:

- Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (IECSCYL).
- Centro de Estudios Olímpicos Soria. Universidad de Valladolid.

Coordina:

- Alfredo Córdova Martínez.
Catedrático de Fisiología (Universidad de Valladolid).
Especialista en Medicina de la Actividad Física y el Deporte.

Duración

40 horas lectivas entre lecciones, evaluaciones y tutorías.

Fechas

Del 13 de Junio al 3 de Julio de 2016.

Plazas

Limitadas a 50 plazas.

Matrícula:

80 € a abonar una vez admitido el alumno al curso.

Inscripción:

Exclusivamente On-line a través web:



INSCRIPCIÓN ONLINE
www.iecscyl.com

**Secretaría e información en:**

Instituto de Estudios de Ciencias de la Salud de Castilla y León (IECSCYL).

Parque de Santa Clara, s/n. 42002 - Soria

Teléfono: 975 23 26 77 - Fax: 975 23 32 27

Web: www.iecscyl.com

Email: informacion@iecscyl.com



Formato: Online - Aulas Virtuales del IECSCYL

Fechas: Del 13 de Junio al 3 de Julio de 2016



Instituto de Estudios de
Ciencias de la Salud
de Castilla y León



Universidad de Valladolid

www.iecscyl.com

PROGRAMA

Tema 1. Termo Regulación.

Tema 2. Hidratación.

Tema 3. Rehidratación.

Tema 4. Minerales e hidratación.

OBJETIVOS

La hidratación es uno de los pilares de la nutrición. Estar hidratado durante todo el día es muy importante, más si cabe para los deportistas de resistencia como ciclistas, corredores de fondo o maratonianos, triatletas, deportes que se realizan en recintos cerrados, etc.

El mantenimiento del equilibrio hídrico es fundamental para cualquier ser humano. Todo desequilibrio del mismo puede afectar negativamente al rendimiento físico y atentar contra la salud del organismo.

En los deportistas, las pérdidas hídricas están muy aumentadas, por lo que se incrementan notablemente los requerimientos de agua. En condiciones extremas, las necesidades hídricas pueden aumentar 5 o 6 veces por encima de lo normal.

Con el curso pretendemos profundizar en todos los aspectos referentes a una adecuada hidratación que no comprometa el rendimiento deportivo.

PROFESORADO

Prof. D. ALFREDO CÓRDOVA MARTÍNEZ

Catedrático de Fisiología.

Campus Universitario de Soria.

Universidad de Valladolid.

Prof. D. JOSÉ GERARDO VILLA VICENTE

Catedrático de Educación Física y Deportiva.

Facultad de Ciencias de la Actividad Física.

Universidad de León.

DESARROLLO EL CURSO

El curso online se desarrollará en las Aulas Virtuales del IECSCYL:

www.iecscy.com/aulas

El alumno dispondrá por cada uno de los temas de una presentación donde se expondrá el contenido del mismo, un resumen de los puntos más importantes del tema, una serie de documentos como literatura recomendada para su estudio y lectura, y unas preguntas tipo test para que el estudiante pueda autoevaluar los conocimientos adquiridos.

Como apoyo al alumno, y a modo de tutoría, el aula virtual incluye un foro de discusión en el alumno puede plantear sus dudas al profesor y éste responderlas por el mismo medio, quedando disponibles para otros alumnos que hayan podido tener las mismas cuestiones, incluso participar directamente haciendo su propio comentario.

El alumno puede llevar su propio ritmo de estudio, pero dado que la duración del curso es de un mes se recomienda completar cada tema en semana y media más o menos.

Al final del periodo del curso el alumno tendrá que relizar un pequeño examen por escrito en el que se evaluará por parte del profesorado los conocimientos adquiridos.