

dilluns, 12 de novembre de 2018

Sortida Alcover-Niu del Àguila i Fonts de la Glorieta

Marxa nòrdica i senderisme

El passat 10 de novembre es va portar a terme la sortida a Alcover-Niu del Àguila i Fonts de la Glorieta amb els alumnes de 4art curs del Grau en Fisioteràpia i del Doble Grau en Infermeria i Fisioteràpia de l'assignatura Patologies cròniques i exercici físic juntament amb els professors Helena Fernández i Ana Montes.

L'objectiu de l'activitat era conèixer els principis teòrics i pràctics de la marxa nòrdica i els seus beneficis, aprendre a dirigir un grup en una sortida exterior, conèixer els principis teòrics i pràctics del senderisme i formar-se a dirigir un grup en una sortida exterior amb un nivell de senderisme fàcil.

Tot això amb alumnes monitoritzats amb pulsòmetres per fer un major control i saber donar respostes en les diferents situacions que es poden donar (taquicàrdia, marejos).



