

Inscripció

La inscripció és gratuïta. L'heu de sol·licitar al [formulari d'inscripció](http://bit.ly/2eH0QTs) [http://bit.ly/2eH0QTs] fins al **2 d'octubre de 2017 inclòs**. Al formulari, recordeu-vos de respectar les instruccions per comunicar les vostres dades.

Si trobeu dificultats per fer la sol·licitud d'inscripció en línia, podeu contactar amb l'equip Compartim amb un missatge a compartimcejfe.dj@gencat.cat amb les dades següents:

- Assumpte del missatge: nom de l'activitat formativa
- Nom i cognoms tal com consten al document oficial d'identitat
- Número de document oficial d'identitat
- Formació i professió actual
- Telèfons de contacte
- Adreça de correu electrònic de la feina (no pot ser una bústia genèrica ni tampoc una adreça col·lectiva, ha de ser personal)

Tractament de dades

La base de dades del CEJFE és d'ús estrictament intern. Les vostres dades personals no es comunicaran a tercers, només es faran servir per enviar-vos les notificacions relatives a les activitats del CEJFE.

Les places són limitades. Rebreu una resposta a la vostra sol·licitud per correu electrònic uns quants dies abans de l'activitat.

L'activitat dona dret a **certificat d'assistència**.

Organització

justicia.gencat.cat/compartim



twitter.com/cejfe

[#Explosiv0](https://twitter.com/Explosiv0)

Codis

CEJFE: 90/02/11/2017

FFC: 11711

Activitat finançada pel Fons de formació contínua de Catalunya

Dia i hora

Divendres 6 d'octubre de 2017, de 9 a 14 h

Lloc

Centre d'Estudis Jurídics
i Formació Especialitzada
Carrer Ausiàs Marc, 40
08010 Barcelona

Amb la col·laboració de:



SALTER
The essence of fitness

Programa Compartim de gestió del coneixement

IX Jornada d'Activitat Física i Esport als Centres Penitenciaris

*Explotant els límits de la
força: @Explosiv0*



Barcelona
6 d'octubre de 2017

Presentació

Per novè any consecutiu ens retrobem per gaudir i compartir experiències relacionades directament o indirecta amb l'esport i l'activitat física als centres penitenciaris. Enguany ens centrarem en l'activitat esportiva que té més èxit i demanda amb diferència entre les persones internes en centres penitenciaris: l'entrenament de la força.

Presentarem el producte de coneixement 2017 realitzat per la comunitat de pràctica d'activitat física i esports als centres penitenciaris (CoP AFE) en el marc del programa Compartim.

Seguidament, David Marchante, creador de PowerExplosive i erigit com un dels esportistes i estudiosos de la força més destacats de l'actualitat, ens explicarà quina és, segons ell, la millor manera de dur a terme un entrenament eficient que possibiliti a tot esportista aconseguir els seus objectius.

Finalment, a través d'una taula rodona, on en David Marchante seguirà essent el protagonista, ens endinsarem en el món penitenciari. Nutrició, entrenament, millora de l'estat físic i la salut, millora del rendiment, prevenció de lesions i evidències científiques sobre cadascun d'aquests aspectes seran els temes que es tractaran i sobre els que totes les persones presents a la Jornada hi estaran convidats a participar des d'un primer moment.

Destinatari (per ordre de prioritat)

- Tècnics d'esport de centres penitenciaris
- Professionals relacionats amb l'àmbit penitenciari
- Professionals i estudiants interessats en l'activitat física i l'esport
- Altres professionals interessats

Programa

9-9.15 h

Acreditació

9.15-9.30 h

Presentació

Jesús Martínez Marín

Cap de l'Àrea d'Innovació i Gestió del Coneixement del CEJFE

Amand Calderó Montfort

Director general de Serveis Penitenciaris (DGSP)

9.30-9.45 h

Presentació del producte de treball col·laboratiu de la comunitat de pràctica

Entrenament eficient a les sales de musculació dels centres penitenciaris

Jabel Granollers i Brescó

Tècnic d'esports del Centre Penitenciari (CP) Brians 2

9.45-11.30 h

Ponència

Optimització de l'entrenament de la força

[David Marchante Domingo](#)

Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, entrenador i escriptor

Presenta:

Oriol Parés Roig

E-moderador de la CoP AFE i tècnic d'esports del CP Brians 2

11.30-11.45 h

Pausa

11.45-13.45 h

Taula rodona

Entrenament eficient a les sales de musculació dels centres penitenciaris

David Marchante Domingo

Miguel Olmos Monteagudo

Tècnic d'esports del CP Lledoners

Eduard Estrada Serra

Entrenador personal, terapeuta manual i especialista en nutrició esportiva.

Presenta i modera:

Jabel Granollers i Brescó

13.45-14 h

Cloenda

Xavier Buscà Huertas

Responsable de la Unitat de Programes d'Intervenció Generalista de la DGSP

Retransmissió de la jornada

La Jornada s'enregistrarà i podreu accedir als vídeos a [youtube cejfe](#) uns dies després.

Material didàctic

Trobareu el material didàctic de la jornada al [web del CEJFE](#) (Apartat Formació>Compartim>comunitats de pràctica>Àmbit penal>CoP AFE) uns dies després de la Jornada.