

## 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](mailto: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](http://justicia.gencat.cat/compartim)



[twitter.com/cejfe](https://twitter.com/cejfe)

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

## Codis

CEJFE: 90/02/11/2017

FFC: 11719

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:



## 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 (per confirmar)

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 Bescó

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

9.45-11.30 h

### Ponència

[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 Bescó

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'enregistrà i podreu accedir als vídeos a [cejfe.tv](#) 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.