



USINA DEL ARTE

9 y 10 de octubre

Programa

AUDITORIO

MARTES 9

- 10.00 **Acreditación**
- 10.45 **Bienvenida y Presentación Ciudad Activa**
MODERACIÓN: Sergio Goycochea

MÓDULO 1: Valores Olímpicos

- 11.00 **Del sueño a la consagración**
Jennifer Dahlgren Atleta argentina especializada en lanzamiento de martillo
Vanina Oneto Medallista Olímpica argentina de Las Leonas
- 11.30 **Deportistas que dejan huella**
Sebastián Crismanich Medallista olímpico argentino en taekwondo
German Chiaraviglio Atleta argentino que compite en salto con garrocha
- 12.00 **Cuando hay voluntad, hay mil maneras**
Silvio Velo (Murciélagos) Futbolista no vidente capitán de la Selección Arg. de fútbol para ciegos
- 12.20 **Literatura y deporte**
Eduardo Sacheri Escritor y Profesor de Historia argentino

13.20 **Choque Urbano en el Foier**

MÓDULO 2: Bienestar

- 14.00 **Redefinamos lo "rico" y lo "digno"**
Narda Lepes Cocinera y conductora de TV argentina
- 14.30 **Las excusas engordan, el entrenamiento visto desde un punto de vista holístico Integral**
Daniel Tangona Entrenador personal argentino
- 14.50 **Dietas vs hábitos**
Lic Laura Romano Licenciada y creadora de Integral Nutrición
- 15.10 **El cuidado del deportista después del alto rendimiento**
Pico Mónaco Ex tenista profesional argentino

15.40 **Break**

MÓDULO 3: Ciencias del Deporte

- 16.30 **Derribando mitos en el entrenamiento Infante Juvenil**
Dr. Santiago Kweitel Especialista en deportología pediátrica
- 16.50 **Deportistas y educación: el fútbol como caso**
Dr. Juan Herbella Ex-futbolista y médico argentino
- 17.10 **¿Por qué comemos lo que comemos?**
Lic. Marcia Onzari Nutricionista y docente
- 17.30 **Entrenadores: de líder a líder**
Sergio "Oveja" Hernández DT del seleccionado argentino de básquet
Ariel Holan DT del C. A. Independiente

MIÉRCOLES 10

- 10.00 **Acreditación**
- 10.45 **bienvenida y Presentación Ciudad Activa**
MODERACIÓN: Julián Weich

MÓDULO 1: Integración y Deportes

- 11.30 **No permanecer caídos**
Eduardo "Coco" Oderigo (Espartanos)
Equipo de rugby del Penal de San Martín
- 11.50 **El mundo por segunda vez**
Alexis Padovani Ex rugbier y coordinador del programa de la UAR "Rugby Seguro"
- 12.10 **El valor del esfuerzo**
Marcela "Tigresa" Acuña Boxeadora campeona mundial
- 12.30 **Run for Art**
Novella Calligaris Medallista olímpica italiana de natación

13.30 **Exhibición de Capoeira en el Foier**

MÓDULO 2: Calidad de vida

- 14.00 **Ciudadanos activos**
Elisa Forti Ciudadana activa. Summit Aconcagua
- 14.20 **Cómo crear 900 superhéroes**
Gino Tubaro Inventor y fundador de Atomic Lab
- 14.50 **Corriendo con diabetes**
Emanuel Mini Ciclista Argentino del Team Novo Nordisk
- 15.10 **Atletismo mental**
Fabrizio Ballarini Investigador del Conicet - Neurociencia
Andres Rieznik Investigador del Conincet, Divulgador y Matemago

15.40 **Break**

MÓDULO 3: Liderazgo y transformación

- 16.45 **Zumba: un estilo de vida**
Beto Pérez Bailarín y coreógrafo colombiano, creador del sistema de entrenamiento Zumba
Jesica Cirio Embajadora de Zumba en la argentina
- 17.15 **Capitanes: de líder a líder**
Juan Pablo Sorín Ex-futbolista y periodista deportivo argentino
Carlos Tevez Futbolista argentino, campeón olímpico
- 18.00 **Ciudades Activas y Saludables. El rol de los grandes eventos en la promoción del bienestar**
Thomas Bach Presidente del Comité Olímpico Internacional

Entrada gratuita con inscripción previa en www.f.t.ig/BACiudadActiva

Cupos limitados, el ingreso a los auditorios es por orden de llegada hasta completar capacidad



USINA DEL ARTE

9 y 10 de octubre

Programa

ACTIVIDADES

MARTES 9		MIÉRCOLES 10	
11.00 12.30 13.15	Yoga Spinning Spinning	Ritmos Spinning Spinning	
14.00 14.30	Spinning Taller Alimentación saludable	Spinning Taller Alimentación saludable	
15.00 16.00 16.00	Tangona Fitness Taller ¿Sabés qué comer cuando hacés actividad física?	Grupo Capoeira Brasil Taller ¿Sabés qué comer cuando hacés actividad física? Tangona Fitness	
Todo el día	Test de aptitud física		

CINE

12.40	Contra pelota Ciclos Los Busato
-------	--

EXPOSICIONES Y MUESTRAS

Todo el día	Costhanzo Studio Harcourt Run for Art
----------------	--

Entrada gratuita con inscripción previa en [www](http://www.baciudadactiva.com) [f](#) [t](#) [@](#) /BACiudadActiva

Cupos limitados, el ingreso a los auditorios es por orden de llegada hasta completar capacidad



USINA DEL ARTE

9 y 10 de octubre

Programa

SALA DE CÁMARA

MIÉRCOLES 10

10.00 Acreditación

MÓDULO 1:
Medicina del
deporte infanto
juvenil

- 10.45 **Prevención de lesiones según entrenamiento en deportistas adolescentes**
Dr. Daniel Ponczosznik Coordinador médico del área de deportes del Club Atlético Boca Juniors
- 11.00 **Promoción de la actividad física desde el nacimiento a la adolescencia**
Dra. Patricia Jáuregui Médica pediatra especialista en Medicina del deporte en nutrición
- 11.15 **¿Qué hacemos cuando la prevención no alcanza?**
Dr. Marcelo Blanco Médico del Club Atlético River Plate
- 11.30 **¿Qué hacer con un traumatismo de cráneo en campo de juego?**
Dr. Marcelo Saco Director Médico Nacional de la Unión Argentina de Rugby

MÓDULO 2:
Ciencias del
entrenamiento
en chicos

- 11.45 **Halterofilia en niños y adolescentes**
Lic. Gabriel Lemme Preparador Físico y especialista en entrenamiento de la fuerza
- 12.00 **La figura del Entrenador. Aportes desde la psicología deportiva**
Lic. Belén Pineda Psicóloga deportiva, miembro de APDA
- 12.15 **Neurociencias y deporte en atletas jóvenes**
Lic. Mario Mouche PF Selección Argentina de Basquet Medalla de Oro JJOO Atenas 2004
- 12.30 **Control del entrenamiento infanto-juvenil**
Lic. Jorge Gonzales Guedes Profesor de Educación Física especializado en Movimiento y preparador físico del ENARD

MÓDULO 3:
Nutrición
deportiva

- 14.00 **Energía y fluidos para el cerebro y los músculos en el deporte**
Dr. Pablo Corinaldesi Especialista en Medicina del deporte.
- 14.15 **Recuperación nutricional adecuada posterior a un esfuerzo deportivo**
Lic. Luciano Spena Coordinador Area de Nutrición de la Confederacion Argentina de Hockey y Basquet
- 14.30 **La nutrición como medio para prevenir Lesiones Deportivas**
Lic. Walter Dzurovcin Licenciado en Nutrición
- 14.45 **El proceso inflamatorio en la nutrición deportiva. Mitos y realidades**
Lic. Federico Cillo Licenciado en Nutrición, Profesor universitario en Nutrición Deportiva

MÓDULO 4:
Prevención
de lesiones

- 15.10 **Diagnóstico por imágenes de lesiones musculares. Relación entre el gesto deportivo y el grupo muscular comprometido.**
Dr. Agustin Marrero Médico Especialista en diagnóstico por imágenes
- 15.25 **Longevidad deportiva ¿Qué aporta la traumatología del deporte?**
Dr. Gonzalo Gomez Coordinador médico de Racing Club.
- 15.40 **Actualización terapéutica de las tendinopatías en el deporte**
Dr. Miguel Houry Médico especialista en traumatología deportiva.
- 15.55 **Manejo de las cargas en rehabilitación deportiva. Un concepto multidimensional orientado al deporte.**
Lic. Pablo Policastro Lic. kinesiólogo fisiatra

16.10 Break

MÓDULO 5:
Deporte
de alto
rendimiento

- 16.25 **¿Cómo evaluamos a los deportistas olímpicos argentinos?**
Dr. Enrique Prada Director Médico del CENARD
- 16.40 **Fisiología y patología del aparato digestivo vinculada a la práctica de actividad física y deportiva**
Dr. Luis Parrilla Médico del CENARD, especialista en medicina del deporte
- 16.55 **Entrenamiento combinado de fuerza y resistencia**
MG Claudio Gillone Dr. en Ciencias del Deporte
- 17.10 **Stress y rendimiento: ¿Por qué es necesaria la intervención "psi" en el deporte?**
Lic. Laura Spaccarotella Licenciada en Psicología UBA, especializada en deporte

Entrada gratuita con inscripción previa en [www](http://www.baciudadactiva.com) [f](https://www.facebook.com/baciudadactiva) [i](https://www.instagram.com/baciudadactiva) [y](https://www.youtube.com/baciudadactiva) /BACiudadActiva

Cupos limitados, el ingreso a los auditorios es por orden de llegada hasta completar capacidad