

| | |
|----------------------------------|---|
| Curso: | I Jornada Fitness&Wellness UCA. |
| Lugar: | Complejo deportivo del Campus de Puerto Real (Cádiz). |
| Fechas: | 23 de mayo. |
| Horario: | 9:00 a 13:30 horas. La jornada estará dividida en cuatro turnos: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 9:30 - 10:30 ▪ 10:30 – 11:30 ▪ 11:30 – 12:30 ▪ 12:30 – 13:30 <p>En cada uno de los turnos, se podrán elegir aquellas actividades en las cuales se desee participar. Sólo se podrán apuntar a una sola actividad en cada tramo horario.</p> |
| Dirigido a: | Alumnos, PDI, PAS y egresados de la Universidad de Cádiz. |
| Monitores: | Alumnado de la asignatura “Nuevas Tendencias del Fitness y el Wellness” del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. |
| Duración: | 4 horas (1 hora por cada turno horario). |
| Contenidos: | Familiarización y conocimiento de nuevas tendencias del fitness y wellnes: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrenamiento funcional. ▪ Entrenamiento interválico de alta intensidad (HIT). ▪ Ciclo-indoor. ▪ GAP (Glúteos, Abdominales y Piernas). |
| Objetivos: | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer las nuevas tendencias del fitness y el wellness. ▪ Vivenciar algunas de las modalidades de entrenamiento del fitness. |
| Contacto e inscripción: | Correo: jornadafitnessandwellness@gmail.com Enlace de inscripción: https://docs.google.com/forms/d/1siPuaWm7kaL7CB0wJZqaUoZjj0q0iWnul-0e5qxZVFM/edit |
| Nº plazas | Máximo de 20 participantes en cada una de las actividades ofertadas en cada tramo horario (a excepción de Ciclo Indoor, con 12 participantes en cada hora). |
| Competencias a convalidar | CGS3 Actitud y aptitud para el aprendizaje autónomo. CSG4 Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones. CGI1 Desarrollo de hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional. CGI5 Utilización de habilidades de comunicación oral y escrita que permitan una adecuada comunicación y transferencia de conocimientos en contextos académicos y en situaciones de carácter divulgativo. (Para el cumplimiento de esta competencia Consultar anexo I). CGI7 Desarrollo y aplicación de una conciencia de respeto, igualdad de géneros, igualdad democrática y atención en la diversidad en el ámbito personal y profesional. |
| ANEXO I | CGI 5 Utilización de habilidades de comunicación oral y escrita que permitan una adecuada comunicación y transferencia de conocimientos en contextos |

académicos y en situaciones de carácter divulgativo. (Para el cumplimiento de esta competencia Consultar anexo I).

Para la superación de esta competencia será necesario que en plazo máximo de 15 días tras la finalización de la jornada remita por correo electrónico un resumen (máximo 500 palabras). Indicar título y nombre de los ponentes.

Remitir dicho resumen a: orientacion.educacion@uca.es. Indicando en el asunto: Competencia CGI y el nombre del curso: **I Jornada Fitness&Wellness UCA.**