

Curso:	Learning to Relax the Mind and Body
Lugar:	Gimnasio de la Facultad de Ciencias de la Educación
Fechas:	Jueves 23 de Noviembre de 2017
Horario:	16:30 – 18:30
Dirigido a:	Alumnado del Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Monitores:	Kristina Macias
Duración:	2 horas
Contenidos:	Relajación, respiración y stretching
Objetivos:	Conocer el concepto de relajación a través de la respiración. Analizar la influencia del stretching en el proceso de la relajación.
Contacto:	Orientacion.educacion@uca.es
Nº plazas	25
Competencias a convalidar	CGS 4 Flexibilidad y capacidad de adaptación a nuevas situaciones. CGI 1 Desarrollo de hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional. CGI 5 Utilización de habilidades de comunicación oral y escrita que permitan una adecuada comunicación y transferencia de conocimiento en contextos académicos y en situaciones de carácter divulgativo. (Para el cumplimiento de esta competencia Consultar anexo I).
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 la superación de esta competencia será necesario la asistencia y participación en la actividad.