

Curso/Seminario/Actividad:	Escalada hacia la sostenibilidad
Lugar:	Facultad de CC de la Educación
Fechas:	21 de Marzo
Horario:	11:30- 14:30 Curso: Escalada en el rocódromo 16:00 - 19:30 Ponencias
Dirigido a:	Comunidad universitaria. <i>Se dará prioridad al Personal Docente e Investigador (PDI) que se registre en el curso.</i>
Personas dinamizadoras:	Vanesa España Romero Rubén Aragón Martín Alumnado matriculado en la asignatura de Actividades Físicas Recreativas en el Medio Natural del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
Duración:	3h 30min. Dos ponencias (2h) + Escalada en rocódromo (1h 30min)
Contenidos:	11:30 -14:30 h Escalada en el rocódromo de la Facultad de CC de la Educación. Curso impartido por alumnado del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Asignatura Actividades Físicas Recreativas en el Medio Natural. 16:00h Ponencia 1. “Escalada para la Salud Mental”. Inmaculada Garrido Palomino. Psicóloga deportiva y experta en neuropsicología o máster en neurociencias cognitivas y del comportamiento 17:00h Ponencia 2. “Una vida escalada hacia el alto rendimiento” . Eva López. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Doctora por la Universidad de Castilla La Mancha. Escaladora de alto nivel. Especialista en Entrenamiento en Escalada.
Objetivos:	- Descubrir la conexión entre deporte, bienestar mental y sostenibilidad a través de la escalada.

	<ul style="list-style-type: none">- Aprender técnicas de escalada en rocódromo y practicarlas de forma segura- Conocer la escalada como herramienta terapéutica y explorar su trayectoria hacia el alto rendimiento- Interactuar y conectar con la comunidad universitaria, expertos y compañeros
Contacto:	Vanessa España Romero. vanesa.espana@uca.es
Nº plazas	30 plazas (se dará prioridad al PDI)