2a setmana de l'esport saludable a la UdG

Introducció

La 2a setmana de l'esport saludable a la UdG s'ha realitzat del 21 al 27 de març de 2011.

S'han programat activitats gratuïtes i innovadores per promoure la pràctica d'activitat física a tota la comunitat universitària de la Universitat de Girona.

La inscripció es realitza via web i les places són limitades.

Les activitats són puntuables per a l'obtenció de crèdits de lliure elecció i ECTS dins el programa de *Pràctica esportiva i de lleure.*

S'han pogut realitzar totes les activitats, menys la caminada familiar que es celebrava el diumenge i que per mal temps s'ha hagut de suspendre.

Programa de la setmana

Dilluns 21 de març

Manteniment físic amb suport musical de 14 a 15 h

Una sessió divertida de manteniment i de millora de la forma física. A partir de la música podràs experimentar diferents ritmes brasilers: aero-llatins, aero-merengues...

- S'han donat 3 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Taller de mecànica de Btt, de 13.30 a 15.30 h

Professor: Joan (Radikal bikes)

Aprendre els conceptes bàsics per fer el manteniment mecànic de la bicicleta. Saber com te'n pots ensortir en una sortida de btt si et trobes amb algun problema mecànic: plats, frens, rodes... repara tu mateix les avaries més freqüents i tingues la teva bici sempre a punt.
Porta la teva btt!

- S'han donat 5 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Biodansa de 18 a 20 h

Facilitadora: Sònia Vizcaino

La Biodansa, o dansa de la vida, és un sistema vivencial que, a partir de propostes de moviment amb música ens permet connectar amb el nostre interior, fent-nos totalment presents a l'aquí i l'ara. Desperta les funcions més instintives i saludables: el plaer de respirar, de moure's, compartir, expressar, estimar... Així afavoreix la renovació orgànica i harmonitza, integrant tot allò que configura el nostre ésser.

- S'han donat 4 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Dimarts 22 de març

Manteniment físic mantinal de 8 a 9 h

Una sessió divertida de manteniment i de millora de la forma física. A partir de la música podràs experimentar diferents ritmes brasilers: aero-llatins, aero-merengues...

- S'han donat 3 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Aiguagym, 13 a 14.15 h

Professora: Raquel Sánchez

Activitat física a l'aigua; eficaç, fàcil, agradable i gens traumàtica pel cos. Divertida sessió amb música a l'aigua, on es combinen el treball cardiovascular i de tonificació muscular. La sessió es du a terme en piscina poc fonda.
L'aigua ofereix resistència i amorteix els impactes, de manera que es pot treballar de valent sense que les articulacions pateixin.

- 3 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Gimnàstica holística de 14 a 15.30 h

Professora: Marta Graugés

És una pràctica corporal en grup, on es fan propostes de moviments/ experiències que els participants realitzen al seu ritme, amb una actitud conscient i desperta a les sensacions que es van manifestant. Els seus orígens estan en les investigacions d'Elsa Gindler (1885-1961) a Berlín.

- S'han donat 4 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Dansa del Ventre de 18 a 20 h

Professora: Linda Lhadj

La dansa del ventre inclou moviments de dansa egipcia, dansa clàssica i contemporània amb grans desplaçaments, voltes i moviments de totes les parts del cos, sobretot, de la cadera.

- Aconsegueix 4 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Dimecres 23 de març

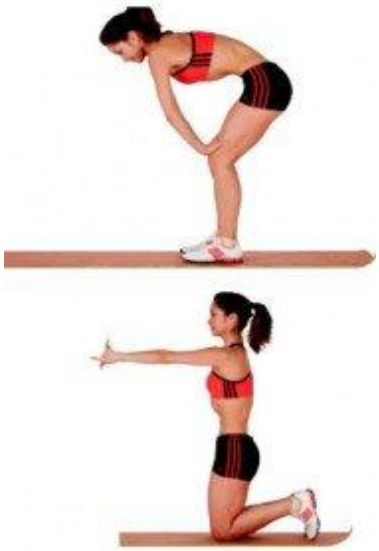
Tai-txí i Txi Kun, 8 h a 9 h

Professor: Jordi Canaleta

Experimenta aquest art marcial mil.lenari per portar-te a l'harmonia amb tu mateix, amb els del teu voltant i amb les energies de l'entorn, desenvolupant la teva força interior mitjançant la coordinació i relaxació de cos i ment.

- Aconsegueix 3 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Hipopressius, de 10 a 12 h



Professors:
Kaisa Tuominen i Xavi Garcia
Top Secret:
tota la veritat sobre els abdominals.

S'explicarà el perquè s'hauria de canviar el tipus d'exercicis que s'estan fent d'abdominals i es presentarà una nova tècnica (gimnàstica Hipopressiva) molt més saludable i efectiva…

- Aconsegueix 5 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Bàsquet 3x3 de 12 a 15 h

Competició d'una jornada de bàsquet 3x3

- Aconsegueix 10 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

16 equips han jugat la competició.
L'equip guanyador és "Maccabi de levantar" que juga la final amb "Becaris team".

Boot Campus de 13.15 a 14.30 h

Entrenadors:
Xavi Garcia i Kaisa Tuominen

El Boot campus no és només un programa d'exercici físic. En el Boot campus a part de treballar la força, la resistència, l'agilitat... treballaràs l'autoestima, faràs amistat, treballaràs en equip i descobriràs un nou i millor "TU".
Estàs disposat a acceptar el repte? No volem gent que vingui a provar si pot, volem gent que vingui a aconseguir el que vol! Ets tu un d'aquests?

- Aconsegueix 6 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Dijous 24 de març

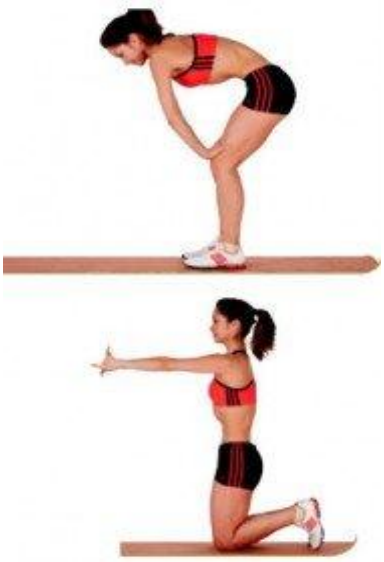
Stretching glogal

Professor: Jordi Canaleta

El **Stretching Global Actiu**, basat en l' evolució de les autopostures, és una eina eficaç per millorar el rendiment muscular, així com prevenir les lesions. És un mètode d' autoestirament molt eficaç per activitat física de manteniment i després de finalitzar un tractament.

- Aconsegueix 3 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Hipopressius, de 16 a 18 h



www.fitnessintegral.com

Professors:
Kaisa Tuominen i Xavi Garcia

Top Secret:
tota la veritat sobre els abdominals.

S'explicarà el perquè s'hauria de canviar el tipus d'exercicis que s'estan fent d'abdominals i es presentarà una nova tècnica (gimnàstica Hipopressiva) molt més saludable i efectiva…

- Aconsegueix 5 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Conferència: “Principis per mantenir una salut òptima” de 19 a 20.30 h

Conferenciants:
Xavi Garcia

Tot el que necessites saber i ningú t’ha explicat.

- Aconsegueix 6 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Divendres 25 de març

Educació postural de 14 a 15.30 h

Professora: Inés Arrieghi

Sessió on s'experimentarà la consciència i el descobriment del cos a partir del mètode pilates: alteracions i desequilibris musculars, anàlisi postural (recerca de simetries): cap, espatlles, columna, pelvis. Respiració.Conèixer el poder del músculs abdominals. Sòl pèlvic. Reconeixement i beneficis del seu entrenament.
Principis del mètode Pilates.
Exercicis pràctics bàsics.

- Aconsegueix 4 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Servei d'Esports UdGEsports

Universitat de Girona

Dissabte 26 de març

Pàdel familiar de 11 a 12 h i de 12 a 13 h

Aprèn a jugar a pàdel
i porta la teva família.
Tots jugarem.

- S'han donat 3 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Tennis familiar, de 10 a 11 i de 13 a 14 h

Professor: David Vidal

Aprèn a jugar a tennis
i porta la teva família.
Tots jugarem!

- S'han donat 3 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

Diumenge 27 de març (activitat anul.lada per mal temps)

Caminada familiar al Santuari del Coll (Osor), a partir de les 11 h

Mare de Déu del Coll. Osor.
Les Guilleries.
Caminem amb família i gaudint d'una bella vista dinant.

Ruta de curta durada que surt d'Osor i acaba al Santuari de la Mare de Déu del Coll passant per l'ermita de la Mare de Déu del Part i el Coll de Nafré. El recorregut forma part del Camí Ral (GR-178). És un recorregut ideal per obrir la gana… i dinar de picnic o a l'hostal del Coll segons es prefereixi. Es retorna fins a Osor caminant per acabar la jornada.

- S'haguessin donat 6 punts per obtenir crèdits de lliure elecció o ECTS

El cartell

UdGEsports
UdG saludable
INNOVA PER LA TEVA SALUT
2a SETMANA DE L'ESPORT SALUDABLE a la UdG
Del 21 al 27 de març de 2011
Una setmana amb activitats innovadores per promoure la pràctica d'activitat física saludable a la Universitat de Girona.
Et proposem millorar la teva salut! Acceptes aquest repte?
· Activitats gratuïtes adreçades a tota la comunitat universitària.
· Places limitades, inscripció via web.
· Puntuables per a l'obtenció de crèdits de lliure elecció i ECTS dins el programa de Pràctica esportiva i de lleure.
TRIA LA TEVA ACTIVITAT
Dilluns 21 de març: Manteniment físic amb suport musical; Taller mecànic de btt; Biodansa
Dimarts 22 de març: Manteniment físic matinal; Gimnàstica holística; Dansa del ventre
Dimecres 23 de març: Tai-txí i Txí-kun; Hipopressius; Bàsquet 3x3; Boot campus
Dijous 24 de març: Stretching global; Hipopressius; Conferència: Principis per mantenir una salut òptima
Divendres 25 de març: Educació postural
Dissabte 26 de març: Pàdel familiar; Tennis familiar
Diumenge 27 de març: Caminada familiar al Santuari del Coll (Osor)
I en el teu campus tindràs la possibilitat de practicar golf... No t'ho perdis!
Informació i inscripcions
www.udg.edu/esports
972 41 80 60
Col·laboren:
FCG
poma de girona

Assistents a les activitats

Segons el sexe

Nom	Dones	Homes	Total
Stretching Global	8	5	13
Bàsquet 3x3	9	59	68
Biodansa	12	2	14
Taller de mecànica de btt	0	9	9
Conferència: Principis per una salut òptima	34	16	50
Manteniment físic amb suport musical	18	1	19
Gimnàstica holística	13	2	15
Dansa del ventre	22	0	22
Taller gimnàstica hipopressiva	8	5	13
Tai Txí i Txi Kun	12	6	18
Manteniment físic matinal	11	1	12
Educació postural segons Mètode Pilates	14	2	16
Aiguagim	11		11
Taller gimnàstica hipopressiva	9	2	11
Tennis familiar	4	1	5
Pàdel familiar	3	1	4
Boot Campus	6	9	15
Total	194	121	315

Segons el col·lectiu

nom	Estudiants	PAS	Professors	Total
Stretching Global	12	1		13
Bàsquet 3x3	68			68
Biodansa	12	2		14
Taller de mecànica de btt	8		1	9
Conferència: Principis per una salut òptima	50			50
Manteniment físic amb suport musical	19			19
Gimnàstica holística	13	2		15
Dansa del ventre	22			22
Taller gimnàstica hipopressiva	11	2		13
Tai Txí i Txi Kun	16	1	1	18
Manteniment físic matinal	12			12
Educació postural segons Mètode Pilates	16			16
Aiguagim	11			11
Taller gimnàstica hipopressiva	10		1	11
Tennis familiar	5			5
Pàdel familiar	4			4
Boot Campus	15			15
Total	304	8	3	315

Inscripcions a les activitats

Segons el sexe

Nom	Dones	Homes	Total
Stretching Global	15	8	23
Bàsquet 3x3	9	59	68
Biodansa	19	2	21
Taller de mecànica de btt	3	10	13
Conferència: Principis per una salut òptima	59	27	76
Manteniment físic amb suport musical	23	1	24
Gimnàstica holística	20	3	23
Dansa del ventre	24		24
Taller gimnàstica hipopressiva	26	10	36
Tai Txí i Txi Kun	19	9	28
Manteniment físic matinal	19	1	20
Educació postural segons Mètode Pilates	20	3	23
Aiguagim	13		13
Tennis familiar	4	1	5
Pàdel familiar	3	1	4
Boot Campus	8	11	19
Caminada familiar	6	3	9
Total	290	149	439

Segons de col·lectiu

nom	Estudiants	PAS	Professors	Total
Stretching Global	22	1		23
Bàsquet 3x3	68			68
Biodansa	18	2	1	21
Taller de mecànica de btt	12		1	13
Conferència: Principis per una salut òptima	84	1	1	86
Manteniment físic amb suport musical	23		1	24
Gimnàstica holística	21	2		23
Dansa del ventre	24			24
Tai Txí i Txi Kun	24	1	3	28
Manteniment físic matinal	19		1	20
Educació postural segons Mètode Pilates	19	2	2	23
Aiguagim	13			13
Taller gimnàstica hipopressiva	32	2	2	36
Tennis familiar	5			5
Pàdel familiar	4			4
Boot Campus	19			19
Caminada familiar	8	1		9
Total	415	12	12	439

Per una altra edició s'ha de valorar la manera de fer les inscripcions: dels 439 inscrits prèviament via pàgina web, els que han assistit finalment han estat 315, per tant, hi ha hagut 124 places que no s'han omplert i, segurament, alguna plaça s'hauria pogut aprofitar per alguna persona interessada en l'activitat, però veient que estaven totes les places ocupades no ha assistit a l'activitat.
Tot i que es va enviar a tots els inscrits un correu informant que s'estava inscrit a l'activitat i que, en cas de no poder assistir, anul.lessin la matrícula. Les persones que han faltat no han cedit la seva plaça anul.lant la matrícula via web.

Col.laboracions

La cooperativa Poma de Girona ens ha cedit 500 pomes que s'han regalat al finalitzar de cada una de les activitats que s'han programat. Els participants han agraït sincerament aquesta aportació.

Recull de fotos

Manteniment físic

Manteniment físic amb suport musical

Gimnàstica hipopressiva

Tai-txí i Txí Kun

Moment de la competició de bàsquet 3x3

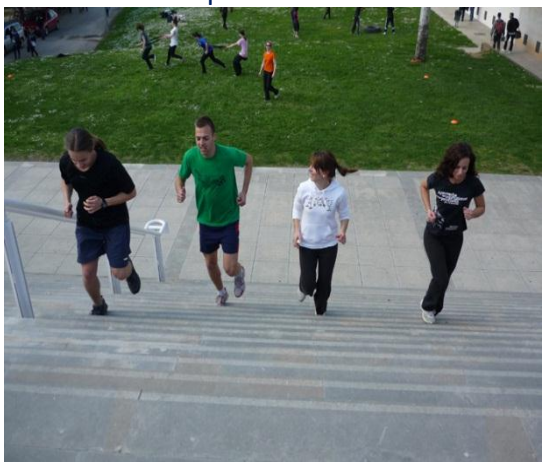
L'equip "Maccabi de levantar" guanyador de la competició de bàsquet 3x3

Biodansa

Dansa del ventre

Boot campus fent escalfament

Boot Campus



Boot campus

Conferència

Poma de Girona regala pomes

Gimnàstica holística