

# PROGRAMA CLE

# UPV deportes



Dirigido a la Comunidad Universitaria y público en general interesado en la Actividad Física y el deporte. Convalidable por Créditos de libre elección.

Precios	Miembros UPV	Externos
Cursos	35€	55€
Talleres	25€	35€

A excepción de los cursos que dotan de Titulación Oficial (PER, SOS), los talleres de Navegación y Windsurf, y los cursos de Árbitro Colaborador.

## 1er. Cuatrimestre

Cursos convalidables por CLE

	Fecha	Hora	Lugar
LESIONES DEPORTIVAS: Prevención y tratamiento	7, 9, 14 y 16 noviembre (lunes y miércoles)	16 a 21	A. Indurain + Sala Blava
INSTALACIONES DEPORTIVAS DE CÉSPED ARTIFICIAL: Campos de fútbol y pistas de pádel	8, 10, 15 y 17 noviembre (martes y jueves)	16 a 21	A. Genovés
CUIDADOS DE LA ESPALDA	21, 23, 28 y 30 noviembre (lunes y miércoles)	16 a 21	A. Indurain + Sala Blava
PREVENCIÓN DE RIESGOS Y ACCIDENTES EN LA HÍPICA	13, 15, 20 y 22 diciembre (martes y jueves)	16 a 21	A. Indurain
LESIONES DEPORTIVAS: Y VENDAJES FUNCIONALES	12, 14, 19 y 21 diciembre (lunes y miércoles)	15.30 a 20.30	Campus Gandia

Cursos que dotan de titulación oficial

	Fecha	Hora	Lugar
PATRÓN DE EMBARCACIONES DE RECREO (MOTOR) A partir de 390€	Del 17 octubre al 30 noviembre (lunes y miércoles)	19 a 21.30	A. Genovés + S. Actividades
SOCORRISTA ACUÁTICO A partir de 230€	Del 18 noviembre al 30 marzo (viernes y sábado)	T <sup>o</sup> : Viernes 16 a 20 Sábados 10 a 13.30 P <sup>o</sup> : Viernes 20.30 a 21.45 Sábados 15 a 16.30	A. Genovés + Piscina UPV

Inscripción en la Oficina de Información del Servicio de Deportes

Cursos que dotan de titulación

	Fecha	Hora	Lugar
CURSO DE ÁRBITRO COLABORADOR DE VOLEIBOL* 30 €	3, 4, 5, 6 y 7 octubre + 15 horas prácticas obligatorias	18.30 a 21.30	Sede por determinar
CURSO DE ÁRBITRO COLABORADOR HOCKEY* 30 €	24, 25, 26, 27 y 28 octubre + 15 horas prácticas obligatorias	18 a 21	Polideportivo Beteró

\*Inscripción en la Oficina de Información del Servicio de Deportes

Con opción a estar en bolsa de trabajo. Inscripción en la Oficina de Información del Servicio de Deportes. (SÓLO habilitan para arbitrar en eventos organizados por la UPV y en los Juegos Deportivos de la Comunidad Valenciana)



Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 26 DE SEPTIEMBRE**

Talleres

	Fecha	Hora	Lugar
ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DEPORTIVA EN LA UPV <b>¡Gratis!</b>	17, 18, 19 y 20 octubre (De lunes a jueves)	L y X: 12.30 a 14 M y J: 16 a 17.30	A. Indurain
EL ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN	18, 20, 25 y 27 octubre (martes y jueves)	16.30 a 19	A. Genovés + S. Musculación
LOS ESTILOS DE NATACIÓN. MEJORA TU TÉCNICA	18, 20, 25 y 27 octubre (martes y jueves)	19.30 a 22	A. Genovés + Piscina UPV
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN	19 y 26 de octubre, 2 y 9 noviembre (miércoles)	16 a 18	Sala Blava
NAVEGACIÓN "MATCH RACE": INICIACIÓN	22 y 23 octubre (sábado y domingo)	Sábado. 9 a 18 Domingo. 10 a 14	Escola de la Mar de Burriana
MECÁNICA DE LA BICICLETA DE MONTAÑA	8, 10, 15 y 17 noviembre (martes y jueves)	18.30 a 21	A. Indurain + S. Actividades
TÉCNICAS DE PROGRESIÓN VERTICAL EN ESPELEOLOGÍA	11, 18 y 25 noviembre (viernes)	16 a 19	A. Indurain + Rocódromo UPV
DEFENSA PERSONAL	15, 17, 22, 24 y 29 noviembre (martes y jueves)	De 17 a 19	Tatami blanco
MALABARES Y HABILIDADES CIRCENSES	16, 23 y 30 noviembre (miércoles)	16 a 18.30	Sala Blava
DEFENSA PERSONAL	11, 18 y 25 octubre (martes)	18.30 a 20.30	Campus Alcoy Edif. Carbonell
PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. CLAVES PARA EL AUTOENTRENAMIENTO	21, 23 de noviembre (lunes y miércoles)	15.30 a 20.30	Campus Gandia

## RECUERDA

Los CLE y ECTS se podrán solicitar para la oferta de créditos del curso anterior o vigente

## 2º Cuatrimestre

Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 10 DE ENERO**

Cursos convalidables por CLE

	Fecha	Hora	Lugar
SEGURIDAD EN INSTALACIONES DEPORTIVAS	6, 8, 13 y 15 febrero (lunes y miércoles)	16 a 21	A. Genovés
TÉCNICAS DE MASAJE	28 febrero, 1, 6 y 8 marzo (martes y jueves)	16 a 21	A. Indurain + Sala Blava
MÉTODOS EN LA PRÁCTICA DE LA HÍPICA	21, 26 y 28 marzo, y 2 abril (lunes y miércoles)	16 a 21	A. Genovés
LA ALIMENTACIÓN DEL DEPORTISTA	8, 10, 15 y 17 mayo (martes y jueves)	16 a 21	A. Genovés
NUTRICIÓN DEPORTIVA	20, 22, 27, 29 marzo (martes y jueves)	15.30 a 20.30	Campus Gandia
MASAJE: TÉCNICAS BÁSICAS Y BENEFICIOS	30 y 31 enero.1 y 2 febrero (de lunes a jueves)	16 a 21	Campus Alcoy Edif. Carbonell

Cursos que dotan de titulación oficial

	Fecha	Hora	Lugar
PATRÓN DE EMBARCACIONES DE RECREO (MOTOR) A partir de 390€	Del 14 febrero al 29 marzo (martes y jueves)	19 a 21.30	A. Genovés + S. Actividades

Talleres

	Fecha	Hora	Lugar
SEGURIDAD EN LA MONTAÑA: ALUDES	7, 8 y 9 febrero (martes, miércoles y jueves)	M y X: 19 a 21.30 J: 16 a 18.30	A. Genoves + A. Indurain + Playa Malvarrosa
EL JOC DE LA PILOTA VALENCIANA	21, 23 y 28 febrero (martes y jueves)	18 a 20.30	Trinquet UPV
MECÁNICA DE LA BICICLETA: NIVEL AVANZADO	27 y 29 febrero, 5 y 7 marzo (lunes y miércoles)	18.30 a 21	A. Genovés + S. Actividades
BICICLETA: HABILIDADES TÉCNICAS BÁSICAS	27, 29 y 31 marzo (martes, jueves y sábado)	17 a 19.30 Sábado: Salida (de 9 a 14)	A. Indurain + Zona exterior
NAVEGACIÓN "MATCH RACE": PERFECCIONAMIENTO	31 marzo y 1 abril (sábado y domingo)	Sábado. 10 a 18 Domingo. 10 a 14	Escola de la Mar de Burriana
VENDAJES Y KINESIOTAPING APLICADO AL DEPORTE	18, 23 y 25 abril (lunes y miércoles)	18.30 a 21	A. Genovés + Sala Blava
PRIMEROS AUXILIOS EN EL DEPORTE	24 y 26 abril (martes y jueves)	18 a 21	A. Genovés + Sala Blava
TÉCNICAS BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO EN BOULDER	4, 9 y 11 mayo (miércoles y viernes)	16 a 19	Boulder exterior
TERAPIAS COMPLEMENTARIAS: REFLEXOLOGÍA, SHIATSU Y RISOTERAPIA	7, 9 y 14 mayo (lunes y miércoles)	18 a 20	A. Genovés + Sala Blava
INICIACIÓN AL WINDSURF	12 y 13 mayo (sábado y domingo)	Sábado. 10 a 18 Domingo. 10 a 14	Escola de la Mar de Benicàssim
JUEGOS MALABARES	6, 13 y 20 marzo (martes)	18.30 a 20.30	Campus Alcoy Edif. Carbonell
REFLEXOLOGÍA PODAL, FACIAL Y MANUAL	23, 25 de abril (lunes y miércoles)	15.30 a 20.30	Campus Gandia

## Programa de Verano

Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 28 DE MAYO**

Cursos

	Fecha	Hora	Lugar
AQUATRADING: TONIFICACIÓN MUSCULAR EN EL AGUA	Del 2 al 6 julio (lunes a viernes)	17 a 21	A. Genovés + Piscina UPV

Talleres

	Fecha	Hora	Lugar
LA PRÁCTICA DE ULTIMATE FRISBEE (DISCO VOLADOR)	25, 27 y 29 junio (lunes, miércoles y viernes)	18.30 a 21	A. Genovés + Campo fútbol
CUIDADOS DE LA ESPALDA EN EL AGUA	Del 2 al 6 julio (lunes a viernes)	14 a 15.30	A. Genovés + Piscina UPV

# PROGRAMA CLE



## Datos de Interés

Dirigido a Comunidad Universitaria y público en general interesado en la actividad física y el deporte.

### Créditos

A través de este programa puedes obtener CRÉDITOS DE LIBRE ELECCIÓN y/o ECTS.

### PROGRAMA ECTSPORT

Hasta un máximo de 6 créditos ECTS

- Asistencia y aprovechamiento en monográficos (30 horas= 1 ECTS) y jornadas técnicas (10 horas=0.33 ECTS)
- Representación deportiva\*: Participación y resultados en la Competición Universitaria oficial de ámbito nacional y autonómico. Representación oficial de Campus o ámbito nacional para Centros. Hasta 3,5 ECTS
- Proyección deportiva\*: Deportistas de Alto Nivel y élite. Hasta 6 ECTS
- Promoción deportiva: Elaboración y administración de proyectos para la promoción deportiva en el ámbito universitario, con especial atención a la promoción de deportes minoritarios y/o colectivos con necesidades especiales. Hasta 1,5 ECTS

\*imprescindible ausencia de sanción por conducta deportiva y certificación como mínimo de una sesión técnica

### PROGRAMA CLE

Hasta un máximo de 16 Créditos de libre elección.

- Asistencia y aprovechamiento en cursos (20 horas=1 CLE)
- Representación deportiva: Participación y resultados en la Competición Universitaria oficial de ámbito nacional y autonómico. Hasta 5 CLE
- Proyección deportiva: Deportista seleccionado por el CSD para competiciones nacionales e internacionales. Hasta 4 CLE

### RECUERDA

Los CLE y ECTS se podrán solicitar para la oferta de créditos del curso anterior o vigente

### Fechas de Inscripción

	1er. Cuatrimestre	2º Cuatrimestre	Verano
Programa de Vera	26 de SEPTIEMBRE	10 de ENERO	28 de MAYO
Programa de Gandía	4 de OCTUBRE	23 de ENERO	
Programa de Alcoy	26 de SEPTIEMBRE	10 de ENERO	

# Tu formación práctica

## PROGRAMA ECTSPORT

Dirigido a la Comunidad Universitaria y público en general interesado en la Actividad Física y el deporte. Convalidable por Créditos ECTS

Precios	Alumnos de Grado*	Miembros UPV	Externos
Monográficos	GRATUITO	35€	55€
Jornadas Técnicas	GRATUITO	25€	35€
Sesiones Técnicas	GRATUITO	5€	15€

\*Preferencia de inscripción durante los 3 primeros días de la matrícula

### 1er. Cuatrimestre

Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 26 DE SEPTIEMBRE**

Monográficos	Fecha	Hora	Lugar
RITMOS LATINOS	Tª: 10, 13, 17 y 20 octubre Pª: 24, 25 y 27 octubre.	Tª: 18 a 21 Pª: 19 a 20.30	A. Indurain + Sala Blava
LA ORIENTACIÓN COMO MODALIDAD DEPORTIVA	2, 4, 5, 9, 11, 13 y 20 noviembre	Tª: 17.30 a 20 Pª: 20 a 21.30	Campus Alcoy Edif. Carbonell
SEGURIDAD EN MONTAÑA: CONOCER LOS RIESGOS ACTUAR ANTE LAS DIFICULTADES	Tª: 15 y 17 noviembre Pª: 19, 20, 26 y 27 noviembre	Tª: 16 a 21 Pª: 9 a 14	Campus Gandía

Jornadas Técnicas	Fecha	Hora	Lugar
MEJORA TU PREPARACIÓN COMO CORREDOR	26 octubre, 2 y 9 noviembre	18 a 21.30	A. Indurain + S. Actividades
SUPLEMENTOS ENERGÉTICOS EN EL DEPORTE	8 y 10 noviembre.	16 a 21	Campus Gandía

Sesiones Técnicas	Fecha	Hora	Lugar
BIOMECAÁNICA BÁSICA APLICADA AL CICLISMO	19 octubre	18.30 a 21.30	A. Indurain
SISTEMAS TÁCTICOS EN EL FÚTBOL ACTUAL	23 noviembre	11 a 14	A. Indurain
REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR	14 diciembre	18.30 a 21.30	A. Indurain + Sala Blava
PRIMEROS AUXILIOS EN EL DEPORTE	19 octubre	18 a 21	Campus Alcoy Edif. Carbonell
AUTOMASAJE	30 noviembre	18 a 21	Campus Alcoy Edif. Carbonell
EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA LA MEJORA DE LA TÉCNICA DE LA CARRERA	15 diciembre	18 a 21	Campus Alcoy Edif. Carbonell
ECO-BUCEO: TÉCNICAS PARA MINIMIZAR EL IMPACTO SOBRE EL MEDIO	12 diciembre	16 a 19	Campus Gandía

### 2º Cuatrimestre

Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 10 DE ENERO**

Monográficos	Fecha	Hora	Lugar
PREPARACIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL ATLETISMO	Tª: 7, 9, 14 y 16 febrero Pª: 21, 23 y 28 febrero.	Tª: 18 a 21 Pª: 19 a 21	A. Indurain + Pista de atletismo
LA ORIENTACIÓN COMO MODALIDAD DEPORTIVA	Tª: 18 abril, 2, 14 y 21 mayo Pª: 23, 25 abril, 7, 9, 16, 23, 28 y 30 mayo	Tª: 18 a 21 Pª: 19 a 21	A. Indurain
VOLUNTARIADO DEPORTIVO: DISEÑO Y PARTICIPACIÓN EN EVENTOS	Tª: 26 abril y 3 mayo Pª: 8, 9 y 10 mayo	Tª: 9 a 14 Pª: 11.30 a 14 10 mayo. 8 a 23	Campus Gandía

Jornadas Técnicas	Fecha	Hora	Lugar
HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE	22 y 29 febrero, y 7 marzo	18 a 21.30	A. Indurain + S. Actividades
¿CÓMO ENTRENAR EN EL BOULDER	16 y 23 febrero 1 marzo	12 a 15:30	Campus Gandía

Sesiones Técnicas	Fecha	Hora	Lugar
CAMINAR COMO ACTIVIDAD FÍSICO SALUDABLE. ALTERNATIVAS Y RECOMENDACIONES DURANTE LA MARCHA	28 marzo	18.30 a 21.30	A. Indurain + Zona exterior
PERDER PESO: DIETA Y EJERCICIO FÍSICO	25 abril	11 a 14	A. Genovés
EL ENTRENAMIENTO CON PLATAFORMA VIBRATORIA	23 mayo	18.30 a 21.30	A. Genovés + Pab. Polidep.
TÉCNICAS DE VENDAJE	7 marzo	18 a 21	Campus Alcoy Edif. Carbonell
COMO ALIVIAR Y EVITAR DOLOROS DE ESPALDA: CERVICALGIA Y LUMBALGIA	28 marzo	18 a 21	Campus Alcoy Edif. Carbonell
TERAPIAS COMPLEMENTARIAS: CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN CON CUENCOS TIBETANOS	9 mayo	18 a 21	Campus Alcoy Edif. Carbonell
MEJORA TU ENTRENAMIENTO CON ESTIRAMIENTOS EFECTIVOS SOBRE EL MEDIO	19 abril	18 a 21	Campus Gandía

¡tu formación práctica!

### Programa de Verano

Inscríbete en el CFP a partir del **Lunes, 28 DE MAYO**

Sesiones Técnicas	Fecha	Hora	Lugar
BUCEO Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO MARINO	13 junio	18.30 a 21.30	A. Indurain



## Servicio de Deportes 2011-2012



# XVII Programa de Formación deportiva