



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

ÀREA DE LA UNIVERSITAT SÈNIOR



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA

VICERECTORAT DE RESPONSABILITAT
SOCIAL I COOPERACIÓ

2º CURSO SÈNIOR

2017/2018

CAMPUS VERA (VALENCIA)

PROGRAMA DE
ASIGNATURAS



JORNADA DE ACOGIDA

El martes 24 de octubre a las 11.00 horas, en el Salón Nexus del edificio 6G, se celebrará una Jornada de Acogida del Curso Académico 2017-2018 para todos los alumnos del Curso Sénior.

ACTO DE APERTURA

El Acto de Apertura del Curso Académico 2017-2018 se realizará el miércoles 8 de noviembre a las 11:30h., en el Paraninfo del edificio de Rectorado (3 A).

DESARROLLO DE LA DOCENCIA

Periodo lectivo: del 2 de Noviembre de 2017 al 31 mayo de 2018.
Horario: Martes y Jueves de 16:00 a 19:30h aproximadamente

INDICE DE ASIGNATURAS

Vestir la arquitectura: interiorismo y ornamentación en el siglo XIX.	5
Introducción a la astronomía y la astrofísica.	6
Paisajismo contemporáneo. Diseño & retos en la actualidad.	8
Nutrición, alimentos tradicionales y agroecología.	10
Fito-Terapia y Alimentación inteligente.	13
Introducción a la evolución humana.	15
La creatividad publicitaria: estrategias y recursos.	17
Arquitectura de la ciudad de Valencia (Del Renacimiento a la Modernidad).	18
Primeras civilizaciones. Egipto-Mesopotamia. Arte antiguo: Grecia-Roma.	19
La importancia de la higiene del descanso. Hábitos y técnicas para mejorar la calidad del sueño.	21
La Sènior y el Deporte.	23

VESTIR LA ARQUITECTURA: INTERIORISMO Y ORNAMENTACIÓN EN EL SIGLO XIX

VICTORIA BONET SOLVES

El interior doméstico europeo que habitamos hoy en día es el resultado de una larga evolución ligada a los acontecimientos históricos, a la cultura y a los modos de vida.

Objetivo del Curso

En primer lugar, mostrar al alumno la complejidad y riqueza de la disciplina del Interiorismo, pues abarca desde la distribución doméstica y sus usos hasta los detalles más nimios que visten las diferentes estancias. En segundo lugar, descubrir hasta qué punto la transformación del hogar está vinculado, entre otros, a la historia, al arte, a la mentalidad de la época o al gusto.

Resumen del Curso

El curso se centrará en el estudio de algunas de las etapas del Interiorismo inglés y francés durante el sugerente y rico siglo XIX. Se estudiarán los grandes cambios introducidos en la vivienda a través de la pintura y la fotografía de época, sin olvidar, en ocasiones, el cine como una fuente de información sobre la manera en que estas se habitaban. Espacios, mobiliario, alfombras, cortinajes, lámparas, adornos y costumbres de otro tiempo estarán presentes durante el curso.

Temario del Curso

- Introducción: Vestir la arquitectura.
- Un escenario para el emperador: El Neoclasicismo napoleónico.
- Los interiores de Jane Austen: El Regency Style
- Historicismo y Eclecticismo de ir por casa: el interior en la época de la Reina Victoria.
- Los reformadores: Arts and Crafts y el Movimiento Estético
- ¿Un estilo realmente nuevo?: El Modernismo

INTRODUCCIÓN A LA ASTRONOMÍA Y LA ASTROFÍSICA

JUAN FABREGAT LLUECA

Los fundamentos de la Astronomía clásica y los descubrimientos recientes de la Astrofísica, incluyendo los exoplanetas, la materia y las energías oscuras y las ondas gravitacionales.

Objetivo del curso

El objetivo es doble. En primer lugar, revisar los conceptos de la Astronomía clásica, incidiendo en los aspectos que más han influido en la sociedad, tales como la medida del tiempo, el calendario y la navegación. En segundo lugar, exponer los desarrollos más recientes de la Astrofísica moderna y presentar la visión actual que la ciencia tiene del universo.

Resumen del curso

El curso consta de dos partes. En la primera se expone los conceptos de la astronomía clásica, que incluyen la descripción de los movimientos de la Tierra y los movimientos aparentes de los astros en el cielo. En la segunda se presenta la visión del cosmos que aporta la Astrofísica moderna, relativa a la composición del sistema solar, la formación y evolución de las estrellas y la estructura y contenido del universo.

Temario y desarrollo del curso

Sesión 1: Conocer el cielo (I): forma y movimientos de la Tierra; elementos de la esfera celeste; los eclipses; las estaciones.

Sesión 2: Conocer el cielo (II): el tiempo y el calendario; las coordenadas astronómicas.

Sesión 3: La navegación astronómica: la navegación costera y oceánica; determinación de la latitud; el problema de la longitud; cronómetros nauticos y sextantes.

Sesión 4: El sistema solar: el Sol; planetas y satelites; cuerpos menores; cometas; la vida en el sistema solar.

Sesión 5: La vida de las estrellas: la formación y la evolución de las estrellas; estadios finales: enanas blancas, estrellas de neutrones y agujeros negros; enriquecimiento químico del universo y el origen de la vida.

Sesión 6: Exoplanetas: el descubrimiento de los planetas extrasolares; supertierras; planetas habitables; la vida en el universo.

Sesión 7: Cosmología (I): la estructura del universo; el modelo de la gran explosión.

Sesión 8: Cosmología (II): la historia del universo; materia y energía oscuras; las ondas gravitacionales.

PAISAJISMO CONTEMPORÁNEO. DISEÑO & RETOS EN LA ACTUALIDAD

CERCLE TERRITORIO, PAISAJE Y ARQUITECTURA COOP.V.

IGNACIO DÍEZ TORRIJOS

El alumno tendrá la posibilidad de continuar profundizando en el mundo de la jardinería y el paisajismo. Para ello se abordarán proyectos contemporáneos analizando el contexto y el modo de diseñar el espacio exterior. Se profundiza en temas de actualidad como el espacio público, la sostenibilidad, la importancia del diseño o el papel de los sistemas de vegetación en la ciudad.

Objetivo del Curso

- Profundizar en materia de jardinería y paisajismo.
- Conocer las tendencias actuales en el diseño de espacios exteriores.

Resumen del Curso

Conocer el paisajismo contemporáneo. Modos de construir el espacio exterior en la actualidad.

Temario y Desarrollo del Curso

01 Paisajismo contemporáneo. Retos

En este primer epígrafe se analiza el contexto actual en el que se desarrolla la disciplina del paisajismo en la actualidad. El diseño actual ha de responder a los retos que se presentan en la actualidad tales como la búsqueda de la sostenibilidad.

02 Tendencias actuales en el diseño de jardinería y paisajismo

Se analizarán proyectos emblemáticos de jardinería y paisajismo para obtener claves del diseño contemporáneo. Se mostrarán paisajistas

que presentan una gran relevancia internacional en el ámbito del paisaje.

03 Diseñar con la vegetación

Se profundizará en los tipos de vegetación que conforman el diseño actual de paisaje, en clave ecológica (cerca del mar, de frío, xéricas...) y en clave de composición (arbustivas, de porte arbóreo, tapizantes, trepadoras, etc...)

04 Diseñar con los elementos

La luz, el pavimento, las rocas, el agua, el mobiliario, etc... son elementos de composición que enriquecen el discurso del diseño de paisaje. Se tratar de ver las posibilidades para realizar un diseño original.

NUTRICIÓN, ALIMENTOS TRADICIONALES Y AGROECOLOGÍA

M^a DOLORES RAIGÓN JIMÉNEZ

La importancia que el modelo agroecológico tiene sobre la producción de alimentos respetuosos con el medio ambiente y de calidad, sin presencia de tóxicos y nutricionalmente equilibrados.

Objetivo del Curso

La producción de alimentos no implica sólo obtener altos rendimientos, sino la confección de alimentos que contengan proteínas, carbohidratos, ácidos grasos, enzimas, vitaminas, fibras, minerales, sustancias ricas en antioxidantes que sean por sí mismos suficientes para la nutrición y por tanto para mantener y mejorar la vida. Con este curso se pretende formar al alumno sobre la importancia del sistema de producción agrario y su relación con la calidad de los alimentos y los criterios imperantes en la agricultura convencional. Por ello, la agricultura ecológica aparece como alternativa, que ha de realizarse atendiendo a dos factores fundamentales: el respeto al entorno natural y el producir alimentos de elevada calidad, valor nutricional y cumplimiento de los criterios de salubridad.

Resumen del Curso

La producción agroecológica se está desarrollando con rapidez como consecuencia de los valores añadidos que los consumidores perciben en el momento de la compra de este tipo de alimentos y que están relacionados con la preservación del medio ambiente, la calidad nutricional, la salubridad y el sabor. El objetivo del curso es la puesta en valor y conocimiento del sistema productivo ecológico, así como sus repercusiones en la dieta a través de la alimentación sostenible y ecológica.

Temario y Desarrollo del Curso

1. **Influencia de las prácticas agrícolas, ganaderas y de transformación en la presencia de sustancias químicas perjudiciales en los alimentos.** Duración 2 h

La producción agropecuaria tiene unos profundos efectos en el medio ambiente en conjunto. Son la principal fuente de contaminación del agua por nitratos, fosfatos y plaguicidas. También son la mayor fuente antropogénica de gases responsables del efecto invernadero, metano y óxido nítrico, y contribuyen en gran medida a otros tipos de contaminación del aire y del agua. Los métodos agrícolas, forestales y pesqueros y su alcance en la transformación son las principales causas de la pérdida de biodiversidad del planeta, con consecuencias importantes sobre la alimentación.

- 1.1. Agricultura y elaboración de alimentos. Impactos y contaminantes
- 1.2. Agricultura y cambio climático
- 1.3. Efectos de nitratos
- 1.4. Efectos de plaguicidas

2. **Agroecología. Bases y principios.** Duración 2 h

La Agroecología como enfoque científico, surge para dar respuesta a la crisis ecológica y frente a los graves problemas medioambientales y sociales generados por los modelos de producción agropecuaria intensivos.

- 2.1. Agroecología. Definición y concepto
- 2.2. Agroecología y manejo de suelos
- 2.3. Agroecología y sanidad
- 2.4. Agroecología y biodiversidad

3. **Relación entre las prácticas agrícolas ecológicas y la composición nutricional de los alimentos y la salud.** Duración 3 h

La agricultura ecológica apunta a redefinir un sistema de producción agrario que utiliza de manera óptima los recursos naturales, sin la

utilización de elementos químicos que pueden dejar residuos perjudiciales para la salud o el medio ambiente.

- 3.1. Calidad agroalimentaria
- 3.2. Calidad de alimentos ecológicos versus convencional
- 3.3. Los alimentos ecológicos de origen ganadero

4. **Métodos tradicionales versus industrializados en la composición bromatológica.** Duración 2 h

Lo que juega un papel determinante en la calidad y la seguridad alimentaria no es sólo la producción de materias primas sino la forma en que estas se elaboran. El 80% de la ingesta es de alimentos elaborados.

- 4.1. La transformación de alimentos
- 4.2. Las conservas tradicionales
- 4.3. Calidad de alimentos transformados ecológicos versus convencional

5. **Evaluación sensorial de los alimentos ecológicos versus convencionales.** Duración 3 h

Los alimentos no producen únicamente respuestas fisiológicas sobre el organismo, como consecuencia de sus cualidades físico-químicas y sensoriales, además son responsables de unas reacciones de carácter holístico que tienen repercusiones específicas, en función de la persona.

- 5.1. Los alimentos y la evaluación sensorial
- 5.2. Los alimentos y las reacciones emocionales
- 5.3. Deferencias organolépticas en los alimentos ecológicos versus convencional.

FITO-TERAPIA Y ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

FUNDACIÓN JOSÉ NAVARRO
EVA MAYORDOMO; VICENTE LLORENS BAIXAULI; ANTONIO VICENTE VÁZQUEZ FERRANDO

Objetivo del Curso

Cuidado y mejora de la salud a través de la fitoterapia y alimentación inteligente.

Dotar de herramientas al alumnado para practicar una vida plena y saludable.

Resumen del Curso

Recorrido a través del conocimiento práctico del funcionamiento del cuerpo humano, que permita evaluar el estado de la persona, en el plano físico, psíquico y emocional, utilizando para ello herramientas naturales como la alimentación y la fitoterapia.

Temario y Desarrollo del Curso

1. Alimentación Saludable y Superalimentos [Profesor: Antonio Vázquez]

- a) Diferencias entre alimentación BIO y NO BIO
- b) Las E-´s
- c) Omnivorismo-Vegetarianismo-Veganismo
- d) Mitos y leyendas
- e) Origen y Función de los Superalimentos
- f) Algas azul-verdes g)Raíces h)Frutos y Hojas

2. Fitoterapia para los trastornos del sistema nervioso [Profesor: Antonio Vázquez]

- a) Ansiedad
- b) Depresión
- c) Estrés y nerviosismo
- d) Insomnio
- e) Cefaleas-migrañas

- f) Memoria
- g) Astenia

3. Fitoterapia para los trastornos del sistema cardiovascular [Profesor: Vicente Llorens]

- a) Insuficiencia cardíaca
- b) Insuficiencia venosa (varices, hemorroides)
- c) Hipertensión
- d) Hipercolesterolemia
- e) Diabetes

4. Fitoterapia para el aparato locomotor [Profesor: Vicente Llorens]

- a) Artritis, artrosis y osteoporosis
- b) Ciática y lumbalgias
- c) Fibromialgia y síndrome de fatiga crónica
- d) Contracturas y dolores musculares

5. Fitoterapia para los trastornos del sistema digestivo [Profesora: Eva Mayordomo]

- a) Dispepsia
- b) Gastritis
- c) Úlcera péptica
- d) Hernia de hiato
- e) *Helicobacter pylori*
- f) Aerofagia y meteorismos
- g) Estreñimiento y diarreas
- h) Colon irritable, Crohn, Divertículos
- i) Trastornos hepáticos

6. Fitoterapia para trastornos hormonales [Profesora: Eva Mayordomo]

- a) Principales trastornos fisiológicos y fisiopatológicos de la mujer
- b) Principales trastornos fisiológicos y fisiopatológicos del hombre

INTRODUCCIÓN A LA EVOLUCIÓN HUMANA

NATURA Y CULTURA

JOSÉ ALBANO LÓPEZ LÓPEZ

Objetivo del Curso

Las bases del proceso de evolución humana desde los primeros homínidos hasta la actualidad, diferenciando las distintas especies y las diferentes visiones de la historia evolutiva.

Resumen del Curso

Bases, procesos y teorías evolutivas: ciencia y creencia. La Familia *Hominidae*, los *Homininos* y sus diferencias con otros primates. Descubriremos a los antecesores de nuestro género, del *Sahelanthropus* hasta los *Paranthropus*, y analizaremos la aparición del género *Homo* sp. (Innovación y adaptación), su distribución y sus características diferenciando los cráneos de distintas especies. El paso al neolítico y como hemos llegado de los genes a los memes con una visión ética: del *Homo sapiens* al *Homo moralis*.

Temario y Desarrollo del Curso

Introducción y objetivo Los descubrimientos de fósiles de homínidos en la última década en la Península Ibérica, entre otros los de Atapuerca (Burgos), han despertado el interés de la sociedad por la evolución humana. Como consecuencia, se han puesto en marcha el museo de la Evolución Humana y numerosas exposiciones, conferencias y actividades.

El curso pretende introducirnos en la historia de la génesis de la especie humana. Se trabajan las ideas básicas que nos permitirán ubicarnos ante la gran información, especies e ideas que se dan en los medios.

Metodología El curso se apoya con audiovisuales en PowerPoint, vídeos y diferentes elementos: libros antiguos, réplicas de fósiles de homínidos

de las distintas especies (de Bone Clones Inc) presentes en la evolución humana (Australopithecus afarensis; Australopithecus africanus; Paranthropus boisei y aethiopicus; Homo erectus, ergaster; habilis; antecesor, rhodesiensis, heidelbergensis; neanderthalensis; sapiens...), facsimil de pinturas levantinas, figurillas del arte prehistórico, experiencias y otros elementos.

Temario

SESIÓN 1. Introducción y conceptos básicos sobre evolución y antropología. Procesos y teorías evolutivas: ciencia y creencia. ¿Somos la especie perfecta?

SESIÓN 2. Desde el origen del Universo hasta la aparición de la Familia Hominidae. El clado del orden primates y factores para su aparición. Homininos: origen y evolución. Características morfológicas. Diferencias con otros primates: ¿qué nos hizo humanos?

SESIÓN 3. Los pre-Homo: cronología, distribución y características biológicas y ecológicas (Sahelanthopus, Orrorin, Adipithecus, Australopithecus, Paranthropus...). Práctica y comparativas craneales.

SESIÓN 4. La aparición del género Homo sp. Innovación, adaptación y procesos emergentes. Características, distribución, especies, cronología y expansión del género Homo sp.

SESIÓN 5. Diferenciación de cráneos de distintas especies. La dieta en el proceso de hominización. Neandertales y sapiens. Conocer Atapuerca.

SESIÓN 6. Del paleolítico al neolítico. La civilización y el futuro de la humanidad. Además de los genes, los memes. Evolución y ética: del Homo sapiens al Homo moralis.

LA CREATIVIDAD PUBLICITARIA: ESTRATEGIAS Y RECURSOS

EULALIA ADELANTADO MATEU

El alumno conocerá las principales corrientes creativas y estilos publicitarios, así como la evolución que han experimentado los procesos de creación de formatos publicitarios.

Objetivo del Curso

- Reconocer las principales corrientes creativas y estilos publicitarios.
- Adquirir una visión panorámica sobre las características de los formatos publicitarios.

Resumen del Curso

El curso profundizará en las claves creativas de la publicidad, poniendo el acento en las particularidades de los formatos publicitarios y su evolución, estudiando distintos casos de estilos publicitarios. Para ello, se analizarán desde una perspectiva diacrónica diversas campañas publicitarias.

Temario y Desarrollo del Curso

Tema 1. Las claves creativas de la publicidad. Introducción y concepto.

Tema 2. Principales corrientes creativas.

Tema 3. Creatividad y medios publicitarios.

Tema 4. Creatividad y formatos publicitarios.

Tema 5. Estilos publicitarios.

Tema 6. El anuncio publicitario.

Tema 7. La publicidad más allá del anuncio publicitario.

Tema 8. Otras formas de publicidad en la era de internet.

LA ARQUITECTURA DE LA CIUDAD DE VALENCIA (DEL RENACIMIENTO A LA MODERNIDAD)

DAVID NAVARRO CATALÁN

El alumno va a continuar el proceso de aprendizaje sobre la historia de la arquitectura de la ciudad a través de las nociones básicas de las etapas artísticas posteriores a la Edad Media. Se elaborará un panorama de los sucesivos contextos históricos estudiando los ejemplos más destacados. El periodo estudiado abarcará desde el s. XVI hasta el s. XX.

Objetivo del Curso

Adquirir los conocimientos necesarios que permitan al alumno comprender mejor la arquitectura clásica y contemporánea de su ciudad, así como las características e historia de los principales monumentos de este periodo.

Resumen del Curso

El análisis del periodo renacentista conduce al estudio del importante patrimonio barroco de la ciudad. Tras el siglo XVIII, se aborda el estudio del amplio conjunto de arquitectura historicista y modernista de la ciudad para finalizar con el nuevo lenguaje de la modernidad.

Temario y Desarrollo del Curso

1. La introducción del nuevo lenguaje renacentista y el Renacimiento Pleno
2. Las grandes fábricas del quinientos: San Miguel de los Reyes y el colegio del Patriarca
3. El decorativismo barroco y la renovación de viejas estructuras
4. El desarrollo de la albañilería y la Basílica de los Desamparados
5. La arquitectura academicista
6. Historicismos y eclecticismos
7. La arquitectura Art Nouveau
8. El nuevo lenguaje racionalista

PRIMERAS CIVILIZACIONES: EGIPTO-MESOPOTAMIA. ARTE ANTIGUO: GRECIA-ROMA

REYES BELVIS BAÑULS

Conocer y analizar las manifestaciones artísticas de las primeras civilizaciones. Egipto y Mesopotamia, así como el estudio del Arte Antiguo de Grecia y Roma con sus periodos artísticos en su contexto social y su época histórica.

Objetivo del Curso

Conocimiento y análisis de las primeras obras artísticas de culturas antiguas, aproximación de los periodos artísticos de la Civilización Griega y Romana.

Resumen del Curso

Mediante la proyección de imágenes y su análisis nos introduciremos en el contexto geográfico y cultural aproximándonos a las diferentes culturas y civilizaciones. Marco histórico, social y cultural de civilizaciones que marcaron el curso de la historia.

Principales manifestaciones artísticas: Arquitectura, escultura, pintura, cerámica...

Temario y Desarrollo del Curso

BLOQUE I. -Primeras Civilizaciones. Egipto-Mesopotamia. Contexto geográfico, cultural e histórico.

Egipto. La civilización del creciente fértil

- Arquitectura: Tumbas – Templos
- Escultura: Imperio Antiguo, Medio y Nuevo

<http://www.upv.es/entidades/AUS/index-es.html>

u-senior@upv.es

- Artes aplicadas y Artes figurativas.

Mesopotamia. Cuna de la Civilización

- Arquitectura: Templos-palacios y Arquitectura funeraria.
- Escultura: Esculturas exentas y los grandes relieves.

BLOQUE II. - GRECIA. El Arte Clásico. La Medida Griega.

- Arquitectura: Palacio Cretense, Acrópolis Micénica.
- Elementos constructivos: Los órdenes y el cánón.
- Arquitectura religiosa: El templo helénico, tipología y evolución.
- Escultura: Arcaica – Clásica – Helenística.
- Cerámica: Figuras negras y rojas.

BLOQUE III - ROMA. El Arte Clásico. El Pragmatismo de Roma.

- Arquitectura: Precedentes Griegos y Etruscos.
- La ciudad: Urbanismo grandioso
- Arquitectura Religiosa y Civil: Templos, edificaciones lúdicas y recreativas, monumentos conmemorativos.
- Escultura, pintura y mosaico.

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DEL DESCANSO. HÁBITOS Y TÉCNICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

INSTITUTO DE BIOMECÁNICA DE VALENCIA (IBV)

MERCEDES SANCHIS ALMENARA (Coordinadora)

Objetivo del Curso

Durante la realización del curso el alumno aprenderá los mecanismos del sueño y cómo mejorarlo para lograr una buena calidad del mismo, lo cual reportará beneficios para su salud.

El objetivo de esta actividad formativa es que los alumnos adquieran conocimientos sobre descanso que les permitan: concienciarse sobre la importancia del mismo, conocer cómo funciona, identificar las características de su descanso, identificar las opciones de mejora y establecer las bases para un plan de intervención personalizado a través de la higiene del descanso.

Resumen del Curso

El curso se centrará en primer lugar en reforzar la importancia del descanso y los beneficios que tiene para la salud una buena calidad del sueño. Se explicará cómo funciona el sueño y los mecanismos básicos del mismo (ciclos, etc.). Posteriormente se realizará una introducción a los trastornos del sueño más comunes y sus características y una práctica que permitirá a los alumnos identificar si su calidad del sueño es buena y si sufren alguna patología del descanso. Finalmente se les enseñará a generar un plan personalizado de mejora del sueño y técnicas de relajación orientadas a la conciliación del mismo.

Temario y Desarrollo del Curso

SESIÓN 1.

- BLOQUE 1. La importancia del descanso (cantidad y calidad). Importancia del descanso. Beneficios para la salud de una buena calidad del sueño y perjuicios tanto a nivel físico como psíquico que sufrimos cuando la calidad o la cantidad no son adecuadas.
- BLOQUE 2. Fundamentos del descanso. Funcionamiento del descanso y mecanismos básicos del mismo (los ritmos circadianos, la homeostasis del descanso, el ciclo del sueño, etc.).
- BLOQUE 3. Trastornos del sueño. Introducción a los trastornos del sueño más comunes y sus características. Cómo identificarlos.
- BLOQUE 4. Práctica de caracterización del descanso. Práctica de autoevaluación en la que los asistentes, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos en los tres bloques anteriores, **evaluarán las características de su descanso e identificarán los posibles aspectos que les están afectando.**
- BLOQUE 5. ¿Cómo mejorar el descanso, a través de la higiene del descanso? Este bloque se centrará en el modo de mejorar la calidad del sueño a través de la higiene del descanso (hábitos y rutinas de mejora del descanso).

SESIÓN 2.

- BLOQUE 7. Plan de intervención para la mejora del descanso. Cómo realizar un plan adecuado de mejora de la calidad del descanso centrado en las problemáticas individuales.
- BLOQUE 8. Técnicas de relajación. Técnicas de relajación y meditación orientadas a reducir la tensión.

PROGRAMA LA SÉNIOR Y EL DEPORTE

COORDINADO POR EL SERVICIO DE DEPORTES DE LA UPV

LUGAR: Pabellón UPV (Edificio 6A)

FECHAS:

16 de enero de 2018

8 de marzo de 2018

OBJETIVO DEL EVENTO:

Acercar la práctica física saludable al colectivo de la Universidad Senior a través de las acciones que se desarrollan cada día:

16 de Enero 2018:

- **SENIOR TONIFICACIÓN:** Clase colectiva con recomendaciones de ejercicio físico saludable.
- **SENIOR LATINOS:** Clase colectiva con base musical (bailes latinos) bajo el concepto de ocio y salud.

8 de Marzo 2018:

- **ANDAR UPV,** recorrido de la carrera de la dona dentro del campus de la UPV adaptado a los/as participantes en este evento (nivel moderado y elevado).

NOTA IMPORTANTE: DEBE VENIR VESTIDO/A CON ROPA CÓMODA



DATOS DE CONTACTO E INFORMACION



SEDE UNIVERSIDAD SÈNIOR

Camino de Vera s/n
Edificio 7A, 1ª planta
46022-VALENCIA



96 387 98 00



www.facebook.com/seniorupv



u-senior@upv.es

www.upv.upv.es/entidades/AUS/index-es.html

HORARIOS DE ATENCIÓN AL ALUMNO

De octubre a mayo

Mañanas de lunes a viernes de 10:30 a 12:30 horas

Tardes de lunes a jueves de 16:30 a 18:30 horas

Junio, julio y septiembre

Mañanas de 10:30 a 12:30 horas

Colabora:



GENERALITAT VALENCIANA

CONSELLERIA D'EDUCACIÓ, INVESTIGACIÓ, CULTURA I ESPORT