

Organitza:



Càtedra d'Esport i
Educació Física
de la UdG



Col·labora:



Ajuntament de Banyoles



Diputació de Girona



I.E.S. Pere Altius i Tàrrer



fundació
Girona:
Universitat
i futur

Xarxa Vives 20
d'universitats



Fundació Universitat de Girona:
Innovació i Formació

Edifici Mercadal

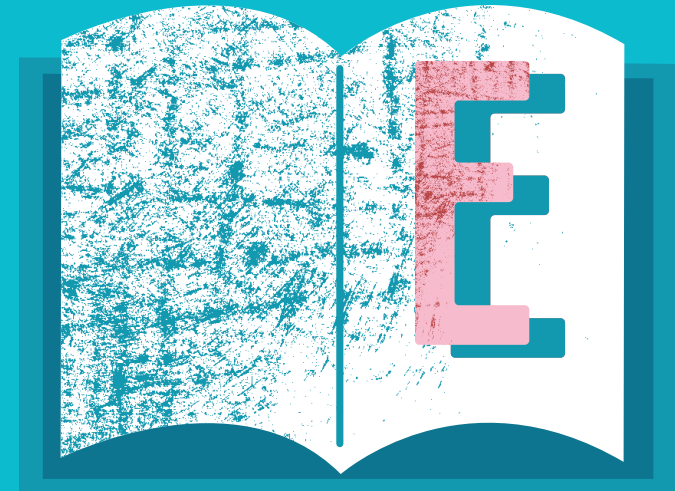
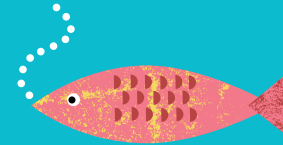
Pl. Jordi de Sant Jordi, 1 · 17001 Girona

Tel. 972 210 299 · info.fundacioif@udg.edu

www.fundacioudg.org/estiu
#udgestiu

CURSOS D'ESTIU DE LA UdG 2014

NOVETAT
Curs
2014-2015



Relaxació i Consciència Sensitiva per a Docents

1, 2, 3 i 4 de Juliol



Curs d'Estiu en Relaxació i Consciència Sensitiva per a Docents (codi:138012)

■ PRESENTACIÓ

És un curs pràctic, on realitzarem una sèrie d'exercicis adreçats a prendre consciència de nosaltres mateixos. Això permet adonar-nos de com respirem, l'estat del to muscular, la mobilitat de les nostres articulacions o l'estat d'ànim. Els exercicis ajudaran a autoregular-nos per sentir-nos en benestar.

■ OBJECTIUS

1. Prendre consciència de sí a través de la pràctica motriu.
2. Gaudir del benestar, harmonia i tranquil·litat que aporten els exercicis plantejats.
3. Autoregular-nos mitjançant els exercicis respiratoris i de relaxació.
4. Col·laborar amb els altres en la presa de consciència.
5. Intervenir i ajudar als altres en la realització dels exercicis.
6. Sentir la respiració diafragmàtica i com a través d'ella s'aconsegueix un estat de calma.
7. Prendre consciència de la postura sedent i bípeda.
8. Desbloquejar les articulacions.
9. Estirar i relaxar la musculatura per dissoldre tensions.

■ A QUI S'ADREÇA

Estudiants del Grau de Mestre/a en Educació Infantil i Educació Primària i del Grau en CAFE. Mestres i professors d'Educació Física i d'altres matèries i docents en general.

■ AVALUACIÓ

Assistència al 80% de les hores del curs

■ CALENDARI I HORARI

Del dimarts 1 de juliol al divendres 4 de juliol de 9 a 14 hores

■ LLOC DE REALITZACIÓ

1 i 2 de juliol: EUSES - Centre adscrit UdG (Salt)
3 i 4 de juliol: NIS Pere Alsius (Banyoles)

■ PREU

75 €

FORMACIÓ BONIFICABLE PER A L'EMPRESA. CONSULTEU-NOS COM GESTIONAR-HO



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

■ PROFESSORAT

Glòria Rovira Bahillo (coordinadora). Doctora per la Universitat de Lleida. Llicenciada en Educació Física. Professora de Teràpies Holístiques, Dansa i Expressió Corporal a l'EUSES- centre adscrit a la UdG. Investiga sobre les emocions en les pràctiques motrius.

Olga González Alonso. Terapeuta corporal. Llicenciada en Educació Física. Formada en Stretching Global Actiu. Màster en posturologia per la UB.

■ MATRÍCULA

Des del 9 de maig fins 15 dies abans de l'inici del curs.

■ RECONeixEMENT DELS CURSOS D'ESTIU

Els estudiants de la Universitat de Girona podran reconèixer 1 ECTS (crèdit de reconeixement acadèmic) per la participació en cada edició dels Cursos d'Estiu de la Xarxa Vives d'universitats, amb independència dels cursos en què s'inscriguin.