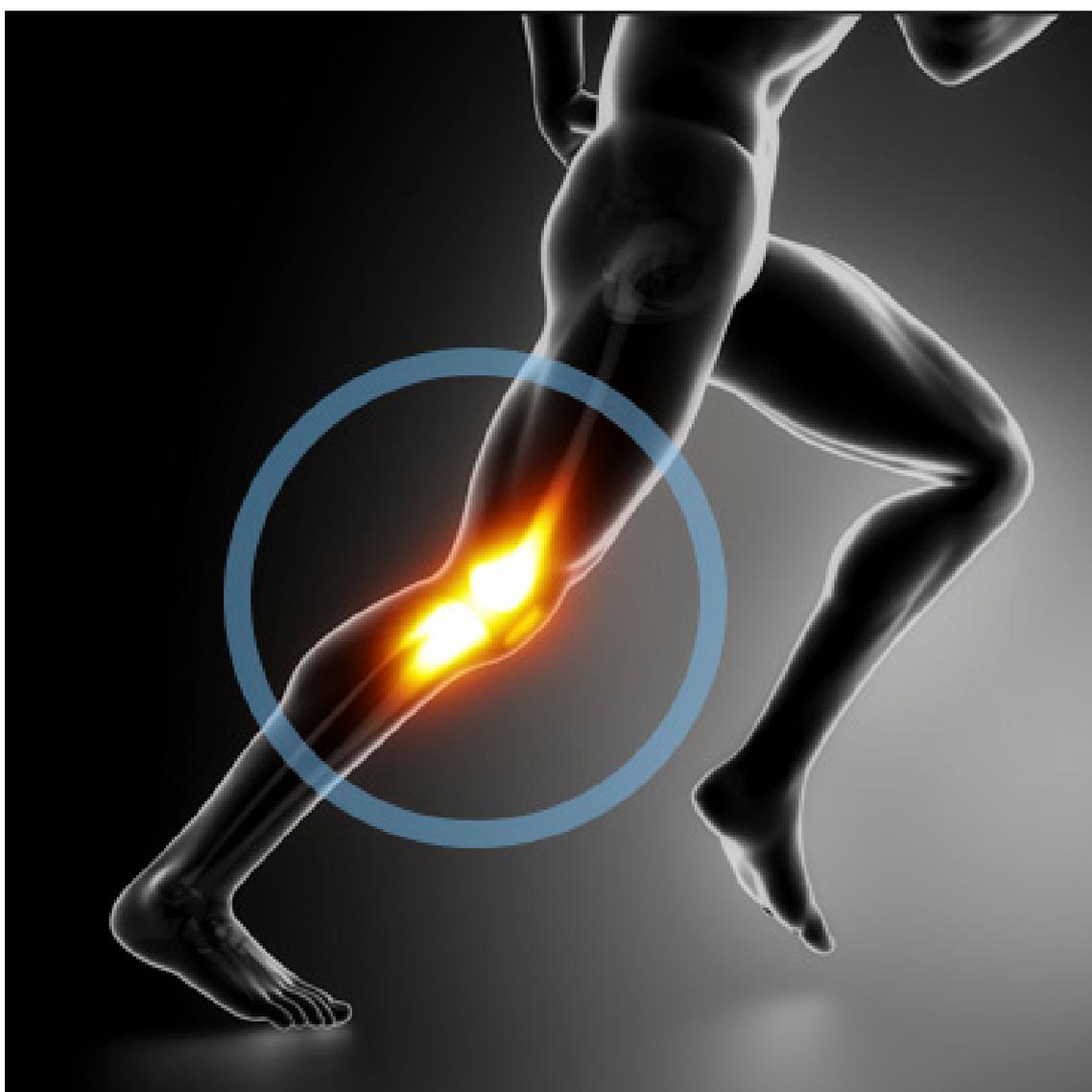


VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES, EXTENSIÓN UNIVERSITARIA Y DEPORTES

CURSO TEÓRICO- PRÁCTICO DE PREVENCIÓN EN LESIONES DEPORTIVAS



Del 24 de febrero al 11 de marzo de 2017

SALÓN DE ACTOS DE LA ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE INGENIERÍA AGRONÓMICA

Paseo de Alfonso XIII, 48 CARTAGENA

PROGRAMA

Viernes 24 de febrero de 17 a 21 horas

- ✓ **Conceptos básicos**
 - ¿Estiramientos pasivos, activos, balísticos? ¿Antes, o después del entrenamiento?
 - ¿Hielo, calor?
 - ¿Qué hacer ante una lesión aguda traumática?
 - Auto-vendajes.

- ✓ **Secuencia de calentamiento.**

Sábado 25 de febrero de 9 a 13 horas

- ✓ **Lesiones de miembro superior:**
 - Anatomía de las articulaciones de hombro, codo, muñeca y mano.
 - Lesiones más frecuentes de estas articulaciones.
 - Ejercicios de flexibilidad.
 - Ejercicios de auto-carga.

- ✓ **Ejercicios de auto-masaje.**

Viernes 3 de marzo de 17 a 21 horas

- ✓ **Suelo pélvico.**
- ✓ **Propiocepción:**
 - ¿Qué es la propiocepción, para que sirve y cómo podemos trabajarla?
 - Ejercicios de propiocepción.

Sábado 4 de marzo de 9 a 13 horas

- ✓ **Lesiones de miembro inferior:**
 - Anatomía de las articulaciones de cadera, rodilla, tobillo y pie.
 - Lesiones más frecuentes de estas articulaciones.
 - Ejercicios de flexibilidad.
 - Ejercicios de auto-carga.

- ✓ **Ejercicios de auto-masaje.**

Viernes 10 de marzo de 17 a 21 horas

- ✓ Gimnasia abdominal Hipopresiva.
- ✓ Trabajo del "Core".

Sábado 11 de marzo de 9 a 13 horas

- ✓ Columna vertebral:
 - Anatomía de la columna vertebral.
 - Lesiones más frecuentes de la columna cervical, dorsal y lumbar.
 - Ejercicios de flexibilidad.
 - Ejercicios de auto-carga.
- ✓ Ejercicios de auto-masaje.



CURSO TEÓRICO- PRÁCTICO DE PREVENCIÓN EN LESIONES DEPORTIVAS

ORGANIZAN

Vicerrectorado de Estudiantes, Extensión Universitaria y Deportes de la UPCT.

Campus Mare Nostrum

Titans Formación Física

COLABORA


mediterráneo
Clínica de Fisioterapia y Osteopatía



www.mediterraneofisioterapia.com

DIRECTOR DEL CURSO

D. Manuel Rodríguez Sánchez. Titans Formación Física

COORDINACIÓN E INFORMACIÓN

Extensión Universitaria de la UPCT.

Rectorado. Plaza del Cronista Isidoro Valverde, CP: 30202 Cartagena.

Teléfonos: 968325736 / 868071076 /

actividades.culturales@upct.es

TITAN'S FORMACIÓN FÍSICA

Dña. Verónica Pérez García

D. Manuel Rodríguez Sánchez

Teléfono: 685 797 920

titansformacion@gmail.com

PONENTES DEL CURSO

D. Carlos Rabal; D. Daniel franco; Dña. Mónica García

LUGAR DE REALIZACIÓN

SALÓN DE ACTOS DE LA ESCUELA TÉCNICA SUPERIOR DE INGENIERÍA AGRONÓMICA

Paseo de Alfonso XIII, 48 CARTAGENA

FECHA

Del 24 de febrero al 11 de marzo de 2017.

NÚMERO DE PLAZAS POR CUATRIMESTRE:

30 Plazas.

CRÉDITOS ECTS

Los estudiantes de la UPCT obtendrán 1 ECTS, equivalente a 25 horas de formación presencial efectivas. Se deberá asistir a un mínimo del 80% de las horas lectivas.

MATRÍCULA

Alumnos de la UPCT – UM: 30 euros / Personas externas: 40 euros.

INSCRIPCIÓN

Del 24 de enero al 21 de febrero de 2017 en:

Extensión universitaria de la UPCT (Rectorado) o a través de la página web: www.upct.es/seeu.

Indicar en el CONCEPTO del ingreso: Curso PREVENCIÓN EN LESIONES. Remitir resguardo del ingreso, junto con la inscripción, a Extensión Universitaria. Rectorado. Plaza del Cronista Isidoro Valverde, s/n 30202 Cartagena.