



## L'ACTIVITAT FÍSICA +55

### DESTINATARIS:

Aquest curs està pensat per a persones més grans de 55 anys que vulguin iniciar-se en la pràctica esportiva regular, com a forma de prevenció de malalties i de millora de la salut.

### OBJECTIUS:

- Informar sobre la importància de l'activitat física a partir de determinades edats.
- Ensenyar conductes per trencar els mals hàbits d'inactivitat.
- Demostrar que amb l'exercici físic millorem la nostra qualitat de vida.
- Experimentar sobre quin tipus d'exercici és millor per a cada cas en particular.
- Convèncer que cal moure's abans de que sigui massa tard.

### CONTINGUTS:

Una primera sessió teòrica informativa sobre el que farem durant tot el curs. Quins hàbits té la societat actual, quines deficiències té el nostre cos davant la inactivitat física i quina és la nostra situació particular davant la informació rebuda.

Pràctica de les diferents metodologies del mercat actual, incidint en el treball dels diferents objectius per tal d'estar equilibrats físicament: exercicis cardiovasculars, exercicis d'increment de la massa muscular i treballs de relaxació i flexibilitat.

### METODOLOGIA:

Presentació teòrica amb les matisacions i explicacions necessàries per a la seva comprensió.

Part pràctica: participació a les diferents sessions d'una hora de durada. Cal portar roba esportiva i un bon calçat esportiu.

**PROFESSORAT:** El grup realitzarà la major part de les classes amb el mateix tècnic-tutor de referència. Es pactaran amb el grup classes de diferents activitats de la graella d'activitats dirigides per permetre el coneixement d'activitats específiques d'Esports UB. Les activitats pactades poden diferir una mica de l'horari habitual del curs.

**NÚM DE PLACES :** 20

### HORARIS:

<b>Curs de Matí :</b> dimarts i dijous de 11 a 12h	del 17 de gener fins el 31 de maig de 2012 *parada els festius i la Setmana Santa
<b>Curs de Tarda:</b> dimarts i dijous de 16 a 17h	del 17 de gener fins el 30 de maig de 2012 *parada els festius i la Setmana Santa

**LLOC:** Instal·lacions Esportives de la UB – Diagonal, 695 – 701 (pàrquing gratuït).

**Metro línia verda, parada Zona Universitària**

### PRE-INSCRIPCIÓ I MATRÍCULA :

#### Preinscripció:

abans del **22 de desembre** mitjançant correu electrònic a : [cm-sie@ub.edu](mailto:cm-sie@ub.edu)

Cal indicar si el curs es sol·licita en horari de matí o de tarda, nom i cognoms, telèfon, email de contacte i col·lectiu (professorat, estudiant, extern).

#### Matrícula:

**Alumnes UB i de la Universitat de l'Experiència , Personal Acadèmic i personal extern:**

Una vegada l'interessat/da ha rebut la **confirmació de plaça**, haurà de formalitzar la matrícula mitjançant la Secretaria Virtual d'Esports UB : <http://www.ub.edu/esports/>.

o presencialment a les oficines d'Esports UB , a Diagonal, 695-701 : de dilluns a dijous de 9h a 19h 30', i els divendres de 9h a 13h i de 15h 30' a 19h 30'.

**Preu:** Professorat, Alumnes UB, alumnes Universitat de l'Experiència, Amics UB i inscrits a Alumni UB **90 euros**.

**Preu personal extern: 110 euros.**

Gratuït per a tots els que siguin abonats a Esports UB durant la durada del curs.