

NOM DEL CURS: CUIDA'T L'ESQUENA

CONVALIDACIÓ	PLACES	PERÍODE DE REALITZACIÓ	PREU
1 crèdit	10 / 15* * per grup	Grups A i B: del 20/10/22 al 26/01/23 Grups C i D: del 23/02/23 al 18/05/23	45 €
HORARIS DISPONIBLES			
GRUPS A i C: dijous, de 8 a 10 h		GRUPS B i D: dijous, d'11.30 a 13.30h	

DESCRIPCIÓ DEL CURS

Al llarg dels anys les persones anem instaurant hàbits posturals i de moviment que influeixen, positivament o negativa, en el nostre cos i el seu funcionament quotidià, i per tant, poden tenir conseqüències positives o pel contrari poden afavorir molèsties, dolor, problemes de salut...

Aconseguir que hi hagi canvis és un procés que necessita d'aprenentatge, experimentació, auto observació, constància, temps i trobar el camí més adequat per cadascú.

La vida universitària comporta passar una gran quantitat d'hores en la posició asseguda, davant de pantalles, teclats.... amb tot el que això suposa per a la salut.

És molt important conèixer i aprendre com fer front a aquestes i moltes altres situacions quotidianes de la manera més saludable possible.

OBJECTIU DEL CURS

Conèixer la nostra esquena i com interactua amb les altres parts del cos i viceversa.
Conèixer i experimentar tot un ventall de propostes que ajuden a tenir cura de l'esquena i per tant prevenir o pal·liar efectes no desitjables derivats d'un ús inadequat del cos.

QUÈ INCLOU

- Sessions pràctiques amb propostes que ajuden a aprendre a escoltar el cos per tal de prendre consciència de la pròpia estructura: ossos, músculs, articulacions... i de com es comporten en diverses situacions tant en estat de repòs com en moviment.
- Informació teòrica bàsica de la columna.
- La postura, com podem millorar-la?.
- L'ús que es fa del propi cos en la vida quotidiana i com podem millorar l'ús de l'entorn que ens envolta.
- Reproduïrem moviments i postures de la vida quotidiana dins i fora de la universitat, i per tal de reproduir el màxim ventall de situacions practicarem a terra, dempeus, asseguts en cadires...
- S'experimentaran un gran ventall de propostes: posicions de descans, estiraments musculars, mobilitat articular, automassatges, presa de consciència del moviment, ús de la respiració, enfortiment lleuger dels músculs de la zona abdominal, esquena i d'altres zones...
- **S'entregarà un dossier** per facilitar als/a les participants fer memòria per a poder practicar i experimentar pel seu propi compte.

AVALUACIÓ I VALORACIÓ

La valoració del curs i
la convalidació amb crèdits
serà d'Apte/a o No apte/a

REQUERIMENTS PER A LA REALITZACIÓ I SUPERACIÓ

Per a superar-lo caldrà haver assistit a un mínim del **85%** de les sessions.
Cal dur **roba còmoda** que no limiti el moviment ni comprimeixi, **mitjons** que no patinin i una **tovallola** per posar-la damunt del material i per a altres usos.
S'ha de portar un cademat per deixar les pertinences als armariets.

ON ES FA

Es farà a la Sala ZEN del SAF
(edifici central)

PROFESSORAT

Nieves Aguado Ciudad, professora al SAF.
Per qualsevol dubte pots contactar amb jacobo.yeste@uab.cat

Nota: En cas de no ser persona abonada al SAF tan sols es podrà accedir a les instal·lacions esportives en l'horari del curs. El primer dia de classe s'ha d'arribar amb una antelació de 15 min per fer tràmits a la recepció (donar accés a les instal·lacions).