

NOM DEL CURS: CUIDA'T L'ESQUENA

CONVALIDACIÓ	PLACES	PERÍODE DE REALITZACIÓ	PREU
1 crèdit	10 per grup	Grups A, B i C: del 17/10/23 al 25/01/24 Grups D, E i F: del 20/02/24 al 16/05/24	45 €
<b>HORARIS DISPONIBLES</b>			
<b>GRUPS A i D:</b> dimarts, de 8.30 a 10.30 h		<b>GRUPS B i E:</b> dijous, de 8 a 10 h <b>GRUPS C i F:</b> dijous, d'11.30 a 13.30h	

**DESCRIPCIÓ DEL CURS**

El dia a dia de cadascú de nosaltres és diferent i particular, però el nostre cos sempre hi és present per fer front a cada situació. L'estat del nostre cos i com l'utilitzem, amb o sense moviment, és determinant per a la salut de la nostra esquena.

Al llarg dels anys les persones anem instaurant hàbits posturals i de moviment que influeixen, positivament o negativa, en el nostre cos i en el seu funcionament quotidià i, per tant, poden tenir conseqüències positives o pel contrari poden afavorir molèsties, dolor, problemes de salut, etc. Aconseguir que hi hagi canvis és un procés que requereix aprenentatge, experimentació, auto observació, constància, temps i, en definitiva, trobar el camí més adequat per a cada persona.

**La vida universitària comporta** passar una gran quantitat d'hores en la posició asseguda, davant de pantalles i teclats, amb tot el que això suposa per a la salut. És molt important aprendre a saber fer front a aquestes i moltes altres situacions quotidianes de la manera més saludable possible.

**OBJECTIUS 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.
- Prevenir o pal·liar efectes no desitjats, derivats d'un ús inadequat del cos.
- Donar recursos per a seguir practicant de forma autònoma. **S'entregarà un dossier** per ajudar a fer memòria, per practicar i experimentar.

Per a aconseguir els objectius del curs és molt aconsellable practicar entre sessions.

## CONTINGUTS

A les sessions es donarà informació teòrica bàsica i es practicaran exercicis que ajuden a aprendre a escoltar el cos per tal de prendre consciència de la pròpia estructura: ossos, músculs i articulacions, i de com es comporten en situacions diverses, amb o sense moviment.

Per millorar l'ús que fem del propi cos reproduïrem situacions, moviments i positures comuns a la vida quotidiana, tenint en compte consignes essencials per tal que siguin respectuoses amb el cos. Per a poder reproduir el màxim ventall de situacions practicarem a terra, dempeus, asseguts en cadires, etc.

S'experimentaran un gran ventall de propostes, tant d'aquelles que ajuden a tenir cura de l'esquena com de les que ajuden a pal·liar el efectes derivats d'un mal ús del cos en el dia a dia: la postura adequada en cada posició, com ara 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.

**Respecte de la intensitat de les sessions:** Les sessions no requereixen de molt esforç físic, sí que requereixen, però, d'atenció màxima sobre un mateix. Les propostes s'ajusten en el possible a les característiques individuals.

AVALUACIÓ I  
VALORACIÓ

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

## REQUERIMENTS PER A LA REALITZACIÓ I SUPERACIÓ DEL CURS

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** antilliscants i una **tovallola**.

S'ha de portar un cadenat per a 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 a qualsevol dubte pots contactar amb [jacobo.yeste@uab.cat](mailto:jacobo.yeste@uab.cat)

## COM FER LA INSCRIPCIÓ

## Períodes d'inscripció:

- Grups A, B i C: del 2 al 13 d'octubre de 2023.
- Grups D, E i F: del 2 d'octubre del 2023 al 16 de febrer de 2024.

La inscripció es fa a través del [web](#) (si no tens credencials per a entrar al *SAFonline*, hauràs de registrar primer les teves dades [aquí](#)). Podràs inscriure't a les activitats amb reconeixement acadèmic des de l'**avant penúltim apartat ALTRES INSCRIPCIONS** (un cop a dins, tria CRÈDITS en el desplegable de "Tipus d'Activitats").

## ALTRES INSCRIPCIONS



ACTIVITATS  
(PREMIUM, SESSIONS PUNTUALS,  
COMPETICIONS, CRÈDITS, ...)

DRET A DESISTIMENT I DEVOLUCIONS

## Et recordem que:

- En cap cas es retornarà cap pagament si no és per causes imputables al SAF.
- Cal dur original i fotocòpia dels documents acreditatius que permeten accedir a preus reduïts o de qualsevol altra documentació si escau.
- Per a la notificació de qualsevol canvi o incidència, el SAF contactarà mitjançant SMS o correu electrònic.
- Tingues en compte que si el descarregues, la informació relacionada amb aquest document pot variar. Al web [uab.cat/saf](http://uab.cat/saf) trobaràs sempre actualitzada la darrera versió del document.

## NOTES:

- *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 i poder tenir accés a les instal·lacions.*