

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMA

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

ESCUELAS DEPORTIVAS

1. Voleibol

Programa específico de iniciación y perfeccionamiento a la práctica deportiva del Voleibol, en el que se trata de aprender y desarrollar los principales aspectos físicos, técnicos y tácticos de este deporte.

Se imparte en dos horarios distintos en función del nivel: iniciación y perfeccionamiento.

2. Aikido

Iniciación a la práctica de este arte marcial, cuyo fundamento es el desarrollo del autocontrol para regular el espacio, el tiempo y la energía, con el opuesto. Se basa, pro tanto, en la defensa no violenta.

La escuela deportiva de Aikido está disponible para interesados-as a partir de catorce años.

3. Iaido

Iniciación a la práctica de este arte marcial japonés, construido sobre la espada tradicional samurái. El Iaido es una disciplina que busca la perfección técnica, el equilibrio y la unión del cuerpo y la mente a través de la realización de katas, que son secuencias de movimientos preestablecidos. Fomenta la autodisciplina, el equilibrio y el crecimiento personal, mejorando la coordinación, la fuerza y la flexibilidad, la calma y la autorregulación emocional.