



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# CURSOS DEPORTIVOS

## AIKIDO

Arte marcial tradicional que se ha adaptado como actividad lúdica-recreativa a través de la cual se alcanzan hábitos como el autocontrol, el equilibrio y el respeto, así como la mejora de cualidades físicas fundamentales, destacando la coordinación, la flexibilidad, la velocidad o la fuerza. La gran diferencia con el Judo es que trata de neutralizar al contrario con movimientos corporales básicos.

### OBJETIVOS

1. Mejorar el nivel de aikido de los practicantes y del grupo en general.
2. Conocer el sistema de entrenamiento y programa de grados del aikido shodokan.
3. Aprender a realizar correctamente los ejercicios de calentamiento y estiramiento para evitar lesiones.
4. Dominar las caídas como método de protección frente a la recepción de técnicas.
5. Aprender y aplicar principios básicos del aikido: movimiento y posición correcta del cuerpo, velocidad de reacción, concentración de la potencia en un punto, generación de desequilibrio en el contrario.
6. Mostrar los principios sobre técnicas y variaciones de técnicas.
7. Aprender, por parejas, técnicas correspondientes a series del programa de grados (katas), aplicando los principios aprendidos.
8. Progresar, por parejas, en la aplicación libre (randori) de las técnicas aprendidas en situaciones de complejidad creciente: ataque sin resistencia, ataque con poca resistencia, ataque con resistencia y posibilidad de contraataque.
9. Ser capaz de realizar todo lo practicado en situaciones de estrés: exámenes de grado, exhibiciones y competiciones.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# CURSOS DEPORTIVOS

## ACTIVIDAD FÍSICA MAYORES

Actividad dirigida y centrada en personas de edad avanzada que requieren de una adaptación de la sesión mucho mayor y una atención más específica, mejorando a través de las clases su condición física general y fomentando el aspecto lúdico-social del deporte.

### OBJETIVOS

1. Ofrecer al usuario una orientación directa y una adecuada estructuración de la sesión de entrenamiento, aportando las correcciones específicas que mejoren sus capacidades físicas, siempre realizando un ejercicio saludable.
2. Conseguir una mejora general de la condición física de cada uno de los alumnos/as que acudan a nuestras clases.
  - Mejorar el estado cardiovascular y respiratorio.
  - Ayudar a quemar calorías y reducir peso.
  - Reducir el latido del corazón en reposo.
  - Disminuir los niveles de ansiedad y estrés.
  - Fortalecer el sistema musculoesquelético.
3. Satisfacer las necesidades de los usuarios en cuanto a la condición física.
4. Desarrollar los niveles de condición física de base y generar las adaptaciones iniciales de la temporada de aquellos usuarios con niveles técnicos más avanzados.
5. Establecer rutinas de entrenamiento prefijadas según grupos de nivel y experiencia de los usuarios.
6. Adaptar las rutinas prefijadas a los usuarios que presenten unas características específicas que los diferencien del grupo general.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# CURSOS DEPORTIVOS

## ZUMBA BAJA INTENSIDAD

Actividad creada para usuarios de avanzada edad que busca entrenar de manera intermitente de base aeróbica, adaptando ejercicios a la edad mediante coreografías específicas, así como una mejora cardiovascular y de tonificación muscular.

### OBJETIVOS

1. Proporcionar bienestar física y mentalmente.
2. Mejorar la autoestima y seguridad en sí mismo.
3. Mejora la amplitud del movimiento y rango articular.
4. Mejora la flexibilidad muscular y otorga un incremento en la capacidad funcional del músculo.
5. Mejora la fuerza muscular y la capacidad contráctil.
6. Mejora el metabolismo, incrementando el gasto energético y ayudando a mantener el peso dentro de parámetros normales.
7. Ayuda a tener un mejor estado óseo y articular.
8. Disminuye la fatiga muscular.
9. Mejora el trabajo de coordinación y de flexibilidad.
10. Estimula el flujo sanguíneo y el funcionamiento del sistema respiratorio.
11. Permite desinhibirse y liberar tensiones.
12. Es un buen método para establecer relaciones sociales.

## ESCUELA DE PÁDEL

Actividad de raqueta donde se reciben clases adaptadas para mejorar el nivel técnico individual. Te permitirá alcanzar niveles superiores través del entrenamiento específico de esta modalidad deportiva.

### OBJETIVOS

1. Aprender a jugar al pádel. Tanto lo que es el juego en si como las normas de juego y de conducta.
2. Mejorar la técnica de cada uno de los golpes existentes en este deporte
3. Mejorar si cabe la condición física en las posibilidades de cada alumno.
4. Socializarse y relacionarse, mediante partidillos que los alumnos quedan para jugar fuera del horario de clase.
5. Conocer elementos tácticos del juego.
6. Adquirir unos hábitos de calentamiento y estiramientos específicos de las partes del cuerpo que se resienten más en este deporte.



UNIVERSIDAD  
DE MÁLAGA

Vicerrectorado de Estudiantes  
y Deporte  
Servicio de Deporte Universitario

# CURSOS DEPORTIVOS

## ESCUELAS UNIVERSITARIAS

Son actividades para el fomento del deporte en la comunidad universitaria. Especialmente dirigida a estudiantes interesados en la práctica deportiva de Voleibol, Voley-Playa, Baloncesto, Fútbol 7 y Waterpolo. Mejorarás la condición física además de ir progresando técnica y tácticamente en el deporte que más te gusta.

### OBJETIVOS

1. Ofrecer actividades saludables, recreativas, divertidas y con valores formativos.
2. Permitir la participación de todos los interesados sin ningún tipo de discriminación.
3. Promover un ambiente de convivencia y responsabilidad entre los miembros de las escuelas.
4. Alentar y motivar la práctica activa de deporte en la institución educativa.
5. Promover la disciplina deportiva como una alternativa de convivencia institucional y cualificando integralmente al estudiante en el proceso de la enseñanza metódica de los diversos deportes.
6. Iniciar un proceso deportivo dentro de la institución educativa, que permita exteriorizar a la comunidad en general el crecimiento en valores corporativos para el mejoramiento, el aprovechamiento del tiempo libre, la cultura y el deporte.
7. Favorecer naturalmente el juego limpio y la conducta ética educativa.
8. Generar un espacio de recreación sana y encuentro social.
9. Generar un espacio de enseñanza del deporte y a través del deporte.