



SERVEI D'ESPORTS FORMACIÓ

PRIMER SEMESTRE | CURS 2011 /12

Cursos	Data	+ i
Curs d'àrbitre de futbol sala i futbol 7		3
Curs d'iniciació al rugbi masculí i femení		4
Curs d'orientació en la natura		5
Curs d'àrbitres col•laboradors de voleibol		6
Curs d'instructor o instructora de Pilates «Mat work»		7
Curs de monitor o monitora de Funk i Hip-Hop		8
Curs de descens de barrancs nivell I		9
Curs d'escalada en roca en vies equipades d'un llarg		10
Cursos de Busseigs		11
1 estrella		12
Grup 1:	9 de setembre	
Grup 2:	7 d'octubre	
2 estrelles		15
Grup 1:	23 de setembre	
Batejos de busseig		17
Piscina (Inscripció 10 € per bateig)	17 de setembre	
Curs d'introducció a la pràctica d'AF per a millora de l'osteoporosi		18
Curs per a l'autorització federativa per al maneig d'embarcacions d'esbarjo («Titulín»)		19
Taller d'iniciació a la biodansa		20
Taller d'entrenament psicològic en l'esport		21
CoHabilitacions amb el Patronat Municipal de Castelló		
Taller sobre la motivació en l'esport, visualització i gestió de l'estrès	22 d'octubre	22
Classe magistral: «Estiraments de cadenes musculars»	5 de novembre	22
Classe magistral: «Iyengar Yoga»	26 de novembre	23
Cicle de tallers: «Salut i envelliment a través del moviment per a persones majors de 50 anys»		23

Curs d'àrbitre de futbol sala i futbol 7

Continguts	Formar tècnics i tècniques arbitral dins de la comunitat universitària en aspectes de direcció i control de partits de futbol sala i futbol 7, que després arbitraran de manera remunerada en les lligues internes de la Universitat Jaume I.
Professorat	Federació Valenciana de Futbol Federació Valenciana de Futbol Sala Servei d'Esports
Dates	Del 17 al 28 d'octubre 2011
Dies	Dimarts, dimecres, dijous i divendres
Horari	Part teòrica: 13, 14, 17, 18 i 19 d'octubre de 2011. Futbol sala 20, 21 i 24 d'octubre de 2011. Futbol 25, 26, 27 i 28 d'octubre de 2011. Servei d'Esports 31 d'octubre, jornada de reciclatge (àrbitres veterans) Horaris: <ul style="list-style-type: none"> • Teoria futbol sala: de 19 a 21.30 h • Resta teoria: de 15.00 a 17.30 h • Pràctiques: 10 hores (horaris per concretar)
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 10 € • Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI: 20 € • SAUJI: 20 € • Altres col·lectius: 40 € Per als representants arbitral dels equips de les lligues internes de FS i F7 és GRATUÏT.
Places	25 mínim i 50 màxim
Avaluació	Control d'assistència del 80% de les sessions, avaluació contínua i realització de proves pràctiques a la lliga interna
Crèdits	2 crèdits de lliure configuració Cal arbitrar el mínim de partits de les lligues internes exigint per a poder optar als crèdits. <i>* Crèdits aprovats pel Consell de Direcció del dia 20 de juliol de 2010</i>
Duració	40 hores
Inscripció	Fins al 6 d'octubre al Servei d'Esports de l'UJI o al web http://inscripcio.uji.es/

Curs d'iniciació al rugbi masculí i femení

Continguts	S'expliquen els fonaments del joc del rugbi, la seua història i el seu present, així com aspectes de reglament. Tot això mitjançant presentacions Power Point i vídeos explicatius. Es posaran en pràctica diferents aspectes del joc, sempre amb situacions controlades i amb contacte limitat.
Professorat	Óscar Martínez Ramos Entrenador de l'equip sènior del Club de Rugbi Castelló, entrenador de nivell I de l'Escola Nacional d'Entrenadors (Federació Espanyola de Rugbi) i àrbitre de la Federació Valenciana de Rugbi.
Dates	Del 4 al 27 d'octubre de 2011, ambdós inclosos
Dies	Dimarts i dijous
Horari	De 18.00 a 21.00 h
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI i camp de rugbi de l'UJI.
Preu	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 15€ • Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: 20€ • SAUJI: 20€ • Altres col·lectius: 25€ <p>A l'alumnat que pertany a l'equip de l'UJI es descomptarà el preu del curs a l'hora d'inscriure's en la selecció.</p>
Places	10 mínim i 20 màxim
Avaluació	Control d'assistència del 80% de les sessions, avaluació contínua
Crèdits	2 crèdits de lliure configuració <i>*Crèdits aprovats pel Consell de Direcció</i>
Duració	24 hores
Inscripció	Fins a 28 de setembre al Servei d'Esports de l'UJI o al web http://inscripcio.uji.es/

Curs d'orientació en la natura

Continguts	Es dota les persones participants dels coneixements i recursos necessaris per a la pràctica de l'orientació i per a poder practicar i concloure amb èxit una carrera d'orientació real amb l'ajuda d'un plànol i una brúixola.
Professorat	<p>Juan Clausell Pons</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrenador d'orientació de nivell I per l'Associació Espanyola de Curses d'Orientació (AECO). Tècnic Sportident per la Federació Espanyola d'Orientació (FEDO). Cartògraf de nivell II per la Federació d'Orientació de la C. Valenciana (FEDOCV). Organitzador i participant en proves de lliga autonòmica, nacional i internacional. <p>Juan Carrión Guayta</p> <ul style="list-style-type: none"> Organitzador i participant en proves de lliga autonòmica i nacional. Cartògraf de nivell II per la Federació d'Orientació de la C. Valenciana. Traçador de nivell II per la Federació d'Orientació de la C. Valenciana (FEDOCV). <p>Blanca Blázquez Navarro</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrenadora d'orientació de nivell I per la Federació Espanyola d'Orientació (FEDO). Entrenadora de la selecció infantil i cadet d'orientació de la Comunitat Valenciana. Cartògrafa de nivell I per la Federació d'Orientació de la C. Valenciana (FEDOCV). Component de la selecció júnior d'orientació de la Comunitat Valenciana. Component de la selecció universitària de l'UJI. Organitzadora i participant en proves de lliga autonòmica, nacional i internacional. <p>Arturo Rodríguez</p> <ul style="list-style-type: none"> Cartògraf de nivell I per la Federació d'Orientació de la Comunitat Valenciana. Organitzador i participant en proves de lliga autonòmica, nacional i internacional.
Dates	<p>Classes teòriques: 8, 10 i 17 i 24 de novembre de 2011</p> <p>Classes pràctiques: 13**, 19* i 27** de novembre de 2011</p> <p>*Pràctica al Pinar del Grau</p> <p>**Proves provincial i autonòmica valenciana. El desplaçament és a compte de l'alumnat. (http://www.fedocv.org/liga-autonomica-cv.html; http://www.fedocv.org/ligas-provinciales/liga-provincial-valencia.html)</p>
Dies	Dimarts, dijous, dissabte i/o diumenge
Horari	Dimarts i dijous: de 17 a 20 hores. Dissabte o diumenge de matí
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI i al camp
Preu	<ul style="list-style-type: none"> Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 50 € Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: 70 € SAUJI: 70 € Altres col·lectius: 90 € Preu proves: Pràctica provincial 6€ / pràctica autonòmica 7-10€
Places	15 mínim i 25 màxim
Avaluació	Control del 80% d'assistència i participació en les pràctiques.
Crèdits	2 crèdits de lliure configuració *Crèdits aprovats pel Consell de Direcció
Duració	30 hores: 15 hores teòriques i 15 hores pràctiques
Inscripció	Fins a l'1 de novembre al Servei d'Esports de l'UJI o al web http://inscripcio.uji.es/

Curs d'àrbitres col • laboradors de voleibol

Continguts	Facilitar la formació d'àrbitres col • laboradors per a exercir les funcions d'arbitratge de partits en els Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana, en les lligues internes universitàries i en alguna categoria de federació, compaginant el coneixement de les regles del joc amb l'ensenyament de valors a través de l'esport.
Professorat	<p>Francisco Ortega Díez. Àrbitre nacional A2 i professor d'Educació Física</p> <p>Juliol Alcaraz Villada Àrbitre nacional A2 i mestre d'Educació Física</p> <p>Richard Martínez Ferrer Àrbitre nacional A i president del CTTACV</p> <p>Emilio Hernández Exesportista d'elit i llicenciat en Psicologia</p>
Dates	Classes teòriques: 7, 8, 9, 10, i 11 de novembre de 2011 Pràctiques en diferents partits dels Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana o lligues universitàries
Dies	Dilluns, dimarts, dimecres, dijous i divendres
Horari	Classes teòriques: de 18.30 a 21.30h Pràctiques: 15 hores d'arbitratge en JJEE CV (2 pràctiques autoritzades i la resta remunerades.)
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 15 € • Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: 25,5 € • SAUJI: 25,5€ • Altres col·lectius: 30 €
Places	15 mínim i 25 màxim
Avaluació	80% assistència a les sessions. Prova escrita (examen) i seguiment de les pràctiques
Duració	30 hores (15 teòriques i 15 pràctiques)
Inscripció	Fins al dia 31 d'octubre al Servei d'Esports de l'UJI o al web: http://inscripcio.uji.es/ .

Curs d'instructor o instructora de Pilates «Mat work»

Continguts	Formar practicants esportius de l'activitat per tal que puguin dirigir classes grupals o individuals i estructurar classes amb els diferents materials i tècniques.
Professorat	<p>Loli Sáez Fernández</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certificació professional de coaching per IESEC-HUMAN (Instituto de Estudios Superiores de Coaching) Especialitats: coach personal, esportiu i executiu. • Instructora en pilates - matt i màquines • Formada amb Gideon Avrahami: chair, reformer amb torre, matt • Formadora d'instructors de Pilates d'Apta Vital Sport
Dates	15, 22 i 29 d'octubre 5, 12, 19 i 26 de novembre 3, 10 i 17 de desembre 14 21 i 28 de gener 4 i 11 de febrer 2012
Dies	Dissabtes
Horari	De 9.00 a 13.30 h
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 352 € al comptat fins al 14 d'octubre 2011 o en quatre quotes de: 110 €. • Familiars de primer grau de la comunitat universitària i d'empreses de serveis de l'UJI: 550 € al comptat fins al 14 d'octubre 2011 o en quatre quotes de: 147,50 € • SAUJI**: 550 € al comptat fins al 14 d'octubre 2011 o en quatre quotes de: 147,50 € • Altres collectius: 880€ <p>**No s'apliquen aquestes tarifes a les persones inscrites com a SAUJI amb posterioritat de la seua inscripció al curs.</p>
Places	12 mínim i 24 màxim
Avaluació	Assistència la 80% de les sessions i examen final teoricopràctic.
Crèdits	<p>2 crèdits de lliure configuració</p> <p>*Crèdits aprovats pel Consell de Direcció del dia 20 de juliol de 2010</p>
Duració	67,5 hores teoricopràctiques
Inscripció	Fins al 9 d'octubre al Servei d'Esports de l'UJI o al web http://inscripcio.uji.es/

Curs de monitor o monitora de Funk i Hip-Hop

Continguts	Preparar i actualitzar coneixements sobre sistemes per a impartir classes dels estils del Funk. Capacitació de l'alumnat per a dirigir classes grupals dels estils del Funk.
Professorat	Beatriz Abad <ul style="list-style-type: none"> • Instructora de Vital Sport del curs Aprendre a ballar hip hop, funk & ragga. • Ballarina Mtv España - ISLE OF Mtv 05. • Certificació americana d'instructora per Madonna Grimes. • Formada a Los Angeles (setembre -novembre 2008). • Coreògrafa del grup de competició Pumpuka (subcampions d'Espanya júnior 06). • Excomponent del grup de competició Breathe (campions d'Espanya absoluta 08 i 09). • Present en convencions nacionals (Forum, IV Aniversario In Situ, React 2009).
Dates	15, 22 i 29 d'octubre; 5, 12, 19 i 26 de novembre; 3, 10 i 17 de desembre; 14, 21 i 28 de gener; 4 de febrer 2012.
Dies	Dissabtes
Horari	9:30 a 13:30 hrs.
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 240 € al comptat fins al 14 d'octubre de 2011 o en quatre quotes de: 75 €. • Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI: 400 € al comptat fins al 14 d'octubre de 2011 o en quatre quotes de: 103,75 €. • SAUJI**: 400 € al comptat fins al 14 d'octubre de 2011 o en quatre quotes de: 103,75 €. • Altres col·lectius:595€ <p><i>**No s'aplica aquestes tarifes a les persones inscrites com a SAUJI amb posterioritat de la seua inscripció al curs.</i></p>
Places	12 mínim i 24 màxim
Avaluació	Assistència la 80% de les sessions i examen final teoricopràctic
Crèdits	Convalidable per 2crèdit de lliure elecció <i>*Crèdits aprovats pel Consell de Direcció</i>
Duració	56 hores teoricopràctiques
Inscripció	Fins al dia 9 d'octubre al Servei d'Esports de l'UJI o en el web: http://inscripcio.uji.es/

Curs de descens de barrancs nivell I

Continguts	Aquest curs, d'acord amb els objectius marcats per l'EVAM (Escola Valenciana de Alta Muntanya), pretén donar a conèixer la riquesa mediambiental de l'interior de la nostra província a través d'un esport d'aventura així com potenciar el coneixement d'un dels esports que es realitzen a la naturalesa a futurs i futures formadors, agents turístics i altres persones interessades, d'una manera divertida, fàcil i segura.
Professorat	Luis Cabedo Ten Tècnic esportiu de muntanya i escalada EVAM Joaquín Gasquez Navarro Tècnic de descens de barrancs de l'EVAM. Instructor de barrancs EEAM
Dates	14, 15 i 16 d'octubre
Dies	Divendres, dissabte i diumenge
Horari	Divendres de 16 a 21 hores; dissabte de 8.30 a 18 h i diumenge de 8.00 a 18.30 h
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI, Llucena i Villahermosa. DESPLAÇAMENTS A CÀRREC DELS USUARIS
Preu	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 130 € • Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: 140 € • SAUJI: 140 € • Altres collectius: 160 €
Places	8 mínim i 12 màxim
Avaluació	Assistència al 100% de les classes teòriques i pràctiques per a obtenir la certificació federativa. Prova teòrica 20% i prova pràctica 80% de la nota final.
Crèdits	Convalidable per 1 crèdit de lliure elecció *Crèdits aprovats pel Consell de Direcció
Duració	24 hores (4 teòriques i 20 pràctiques)
Inscripció	Fins al dia 5 d'octubre al Servei d'Esports de l'UJI o al web: http://inscripcio.uji.es/

Curs d'escalada en roca en vies equipades d'un llarg

Continguts	Aquest curs, d'acord amb els objectius marcats per l'EVAM, pretén donar a conèixer la riquesa mediambiental de l'interior de la nostra província a través d'un esport d'aventura així com potenciar el coneixement d'un dels esports que es realitzen a la natura a futurs formadors i formadores, agents turístics i altres persones interessades, d'una manera divertida, fàcil i segura.
Professorat	Luis Cabedo Ten Tècnic esportiu de muntanya i escalada de l'EVAM (Escola Valenciana d'Alta Muntanya) Àngel Valeriano Gallego López Tècnic d'escalada de l'EVAM i instructor d'escalada de l'EEAM.
Dates	28, 29 i 30 d'octubre
Dies	Divendres, dissabte i diumenge
Horari	Divendres de 16 a 21 hores, dissabte de 8.30 a 18 hores i diumenge de 8.00 a 18.30 hores
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 140 € • Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: 150 € • SAUJI: 150 € • Altres col·lectius: 160 €
Places	8 mínim i 12 màxim
Avaluació	Assistència al 100 % de les classes teòriques i pràctiques per a obtenir la certificació federativa. Prova teòrica 20 % i prova pràctica 80 % de la nota final. ÉS NECESSARI TINDRE LLICÈNCIA FEDERATIVA EN VIGOR (50-70 EUROS).
Crèdits	Convalidable per 1 crèdit de lliure elecció *Crèdits aprovats pel Consell de Direcció
Duració	24 hores (4 teòriques i 20 pràctiques)
Inscripció	Fins al dia 20 d'octubre al Servei d'Esports de l'UJI o al web: http://inscripcio.uji.es/

CURSOS DE BUSSEIG

1 ESTRELLA

Grup 1: Inici 9 setembre

Grup 2: Inici 7 octubre

2 ESTRELLES

Grup 1: Inici 23 setembre

PROFESSORAT DELS CURSOS

Iván Murillo Varo

- Instructor nacional 2 estrelles. Federació Espanyola
- Instructor de suport vital bàsic i reanimació cardiopulmonar
- Instructor d'administració d'oxigen normobàric

Joaquín Aleixandre Gil

- Instructor nacional 1 estrella, nivell 2, Federació Espanyola
- Instructor de suport vital bàsic i reanimació cardiopulmonar
- Instructor de busseig amb nítrox

David Quiles Aguilera

- Instructor nacional 1 estrella, nivell 2, Federació Espanyola
- Instructor de suport vital bàsic i reanimació cardiopulmonar
- Instructor de busseig amb nítrox

Juan José Hernández Villaplana

- Instructor Nacional 1 Estrella, Nivell 2, Federació Espanyola.
- Instructor Suport Vital Bàsic i Reanimació Cardiopulmonar.

BATEJOS

EN PISCINA

17 de setembre

Curs de busseig 1 estrella (9 de setembre) grup 1

Continguts	Promoció del busseig autònom esportiu a través del Servei d'Esports de la Universitat Jaume I, facilitar a l'estudiantat universitari amb inquietuds en aquest tema un primer contacte amb aquest món, i donar-li també la possibilitat d'accedir a una formació continuada, basada en el pla de formació de l'Escola Nacional de Busseig Autònom Esportiu (ENBAD).
Professorat	IVÁN MURILLO VARO JOAQUÍN ALEIXANDRE GIL DAVID QUILES AGUILERA
Requisits	<ul style="list-style-type: none"> • 16 anys complits. • Resultat positiu en la revisió mèdica de medicina hiperbàrica. • Acceptació de les condicions particulars, que es facilitaran el dia de lliurament del material a l'alumnat.
Documentació	<p>La documentació s'ha de lliurar a la direcció del curs el primer dia en el lliurament de material a l'alumnat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Justificant d'ingrés en el compte del Club. • Fotocòpia de DNI. • 2 fotos de carnet. • Autorització paterna (menors de 18 anys i majors de 16)
Inclòs al curs	<ul style="list-style-type: none"> • Revisió mèdica de medicina hiperbàrica. • Assegurança d'un any de durada (llicència federativa). <p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vestit de neoprè llarg, jupetí hidrostàtic, regulador i ampolles. • Pràctiques en piscina. • Pràctiques a la mar.
No Inclòs al curs	<ul style="list-style-type: none"> • Aletes, màscara, tub, cinturó de ploms, pastilles i casquet de piscina.(***) • Desplaçaments en cotxe als punts de trobada per a les pràctiques en piscina i mar. <p>(***) S'orientarà l'alumnat el dia del lliurament de material.</p>
Dates	<p>Dia de lliurament del material: 9 de setembre</p> <p>Detall dates en http://www.uji.es/CA/serveis/se/cursos/</p>
Dies	Detall dies en http://www.uji.es/CA/serveis/se/cursos/
Horari	<p>Es fixarà l'horari definitiu el dia de lliurament del material a l'alumnat, en funció dels assistents, horaris disponibles de piscines, embarcacions i personal d'instrucció.</p> <p>Hores teòriques: cinc classes teòriques d'una hora i mitja de durada aproximada.</p> <p>Hores pràctiques: cinc hores de piscina i cinc immersions a la mar.</p>

Lloc	Pavelló poliesportiu i piscina de l'UJI i practiques a la mar (Oropesa)
Preu	Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 340 € Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses serveis UJI: 350 € SAUJI: 350€ Altres col·lectius: 370€
Places	3 mínim i 6 màxim
Avaluació	Les classes teòriques es desenvolupen mitjançant l'exposició teòrica i pràctica del tema pel professorat i es valora la participació activa de l'alumnat i el 80 % de l'assistència. En les classes pràctiques el professorat donarà una explicació dels exercicis que s'han de realitzar.
Crèdits	1 crèdit de lliure configuració. Pendent d'aprovació
Duració	20 hores
Inscripció	Al Servei d'Esports de l'UJI o a la web http://inscripcio.uji.es/ , fins a 3 dies abans del començament del curs

Curs de busseig 1 estrella (7 d'octubre) grup 2

Continguts	Promoció del busseig autònom esportiu a través del Servei d'Esports de la Universitat Jaume I, facilitar a l'estudiantat universitari amb inquietuds en aquest tema un primer contacte amb aquest món, i donar-li també la possibilitat d'accedir a una formació continuada, basada en el pla de formació de l'Escola Nacional de Busseig Autònom Esportiu (ENBAD).
Professorat	IVÁN MURILLO VARO JOAQUÍN ALEIXANDRE GIL DAVID QUILES AGUILERA
Requisits	<ul style="list-style-type: none"> • 16 anys complits. • Resultat positiu en la revisió mèdica de medicina hiperbàrica. • Acceptació de les condicions particulars, que es facilitaran el dia de lliurament del material a l'alumnat.
Documentació	La documentació s'ha de lliurar a la direcció del curs el primer dia en el lliurament de material a l'alumnat. <ul style="list-style-type: none"> • Justificant d'ingrés en el compte del Club. • Fotocòpia de DNI. • 2 fotos de carnet. • Autorització paterna (menors de 18 anys i majors de 16)

Inclòs al curs	<ul style="list-style-type: none"> • Revisió mèdica de medicina hiperbàrica. • Assegurança d'un any de durada (licència federativa). Materials: <ul style="list-style-type: none"> • Vestit de neoprè llarg, jupetí hidrostàtic, regulador i ampolles. • Pràctiques en piscina. • Pràctiques a la mar.
No Inclòs al curs	<ul style="list-style-type: none"> • Aletes, màscara, tub, cinturó de ploms, pastilles i casquet de piscina.(***) • Desplaçaments en cotxe als punts de trobada per a les pràctiques en piscina i mar. (***) S'orientarà l'alumnat el dia del lliurament de material.
Dates	Dia de lliurament del material: 9 de setembre Detall dates en http://www.uji.es/CA/serveis/se/cursos/
Dies	Detall dies en http://www.uji.es/CA/serveis/se/cursos/
Horari	Es fixarà l'horari definitiu el dia de lliurament del material a l'alumnat, en funció dels assistents, horaris disponibles de piscines, embarcacions i personal d'instrucció. Hores teòriques: cinc classes teòriques d'una hora i mitja de durada aproximada. Hores pràctiques: cinc hores de piscina i cinc immersions a la mar.
Lloc	Pavelló poliesportiu i piscina de l'UJI i pràctiques a la mar (Orpesa).
Preu	Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 340 € Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI: 350 € SAUJ: 350€ Altres col·lectius: 370€
Places	3 mínim i 6 màxim
Avaluació	Les classes teòriques es desenvolupen mitjançant l'exposició teòrica i pràctica del tema pel professorat i es valora la participació activa de l'alumnat i el 80 % de l'assistència. En les classes pràctiques el professorat donarà una explicació dels exercicis que s'han de realitzar.
Crèdits	1 crèdit de lliure configuració Pendent d'aprovació
Duració	20 hores
Inscripció	Al Servei d'Esports de l'UJI o a la web http://inscripcio.uji.es/ , fins a 3 dies abans del començament del curs

Curs de busseig 2 estrelles (23 de setembre)

Continguts	<p>La formació continuada dins del pla de formació de l'Escola Nacional de Busseig Autònom Esportiu, atès l'interès d'alguns alumnes que ja han estat formats com bussejadors una estrella en aquestes últimes temporades passades a la Universitat.</p> <p>És necessari fer el curs SVB+RCP per a obtenir la titulació federativa</p>
Professorat	<p>IVÁN MURILLO VARO JUAN JOSÉ HERNÁNDEZ VILLAPLANA JOAQUÍN ALEIXANDRE GIL DAVID QUILES AGUILERA</p>
Requisits	<ul style="list-style-type: none"> • Estar en possessió del diploma de busseig 1 estrella. • Acreditar 20 immersions o 10 amb instructor o instructora mitjançant el llibre d'immersions. En cas de no tindre les immersions mínimes, es pot realitzar el curs, però no es titula fins que posseísca aquestes immersions. • Llicència federativa en vigor. • Revisió mèdica de medicina hiperbàrica amb menys d'un any d'antiguitat. • Acceptació de les condicions particulars que es facilitaren el dia de lliurament del material a l'alumnat.
Documentació	<p>La documentació s'ha de lliurar a la direcció del curs el primer dia en el lliurament de material a l'alumnat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Justificant d'ingrés en el compte del Club. • Passaport de busseig. • Llibre d'immersions. • Fotocòpia de DNI. • 2 fotos de carnet.
Inclós al curs	<ul style="list-style-type: none"> • 5 classes teòriques de dues hores de durada aproximada. • 3 immersions a la mar.
No Inclós al curs	<ul style="list-style-type: none"> • Equipament complet de busseig, ampolles, guia submarina i brúixola. • Desplaçaments amb cotxe a punts de trobada per a les pràctiques a la mar.
Dates	<p>Dia de lliurament de material: 23 de setembre</p> <p>Detall DATES en http://www.uji.es/CA/serveis/se/cursos/</p>

Dies	Detall dies en http://www.uji.es/CA/serveis/se/cursos/
Horari	Es fixarà l'horari definitiu el dia de la presentació del curs, en funció dels assistents, embarcacions i personal d'instrucció. Hores teòriques: cinc classes teòriques de dues hores de durada aproximada. Hores pràctiques: tres immersions a la mar de dues hores aproximadament.
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI i pràctiques a la mar (Orpesa, Castelló i Alcossebre)
Preu	Curs 2 Estrelles Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 320 € Familiars de primer grau de la comunitat universitària i d'empreses de serveis de l'UJI: 330 € SAUJI: 330€ Altres col·lectius: 350€ Curs SVB+RCP : Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 95 € Familiars de primer grau de la comunitat universitària i d'empreses de serveis de l'UJI: 100 € SAUJI: 100€ Altres col·lectius: 100€ Curs 2 Estrelles més curs SVB+RCP : Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 390 € Familiars de primer grau de la comunitat universitària i d'empreses de serveis de l'UJI: 400 € SAUJI: 400€ Altres col·lectius: 425€
Places	3 mínim i 6 màxim
Avaluació	Examen teòric tipus test i superació de les pràctiques al mar
Crèdits	1 crèdit de lliure configuració
Duració	30 hores
Inscripció	Al Servei d'Esports de l'UJI o a la web http://inscripcio.uji.es/ , fins 18 de setembre

Bateig de busseig (17 de setembre)

Continguts	Presa de contacte amb el món del busseig.
Professorat	Iván MurilVaro Joaquín Aleixandre Gil David Quiles Aguilera
Dates	17 de setembre
Dies	Dissabte
Inclou	Tot el material per a la pràctica (aletes, ulleres, neoprè, etc) *Cal portar banyador, xanquetes i casquet de bany
Horari	9.30 h a 13.30 h. Quan es tinguen les dades de les inscripcions s'informarà de l'hora concreta en què cada persona ha d'estar a la piscina.
Lloc	Piscina de l'UJI.
Preu	Tots els col·lectius: 10 €
Places	10 mínim i 20 màxim
Durada	4 hores (20 min per participant aproximadament).
Inscripció	Al Servei d'Esports de l'UJI o al web http://inscripcio.uji.es/ , fins al 14 de setembre.

Curs d'introducció a la pràctica d'AF per a millora e l'osteoporosi

Continguts	Taller vivencial on es vol aproximar la persona a entendre el funcionament de la formació òssia i a reconèixer quines pràctiques físiques col·laboren de manera beneficiosa en aquest procés. També a ser conscient de com l'estructura òssia s'ha d'organitzar abans de poder aplicar qualsevol treball físic i quines són les conseqüències.
Professorat	Inés Calduch Ríos <ul style="list-style-type: none"> - Llicenciada en Educació Física - Introducció al mètode «Ossos per a la vida» - Curs integral de treball de perineu femení - Formació en menopausa i moviment - Postgrau d'activitat física adaptada - Postgrau d'activitat física per a gent gran - Facilitadora d'estiraments de cadenes musculars - Professora d'activitat física per a gent major a Castelló
Dates	11 i 12 de novembre de 2011
Dies / Horari	Divendres de 16.30 h a 19.30 h i dissabte de 10.00 a 13.00 h
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 15 € • Familiars de primer grau de la comunitat universitària i d'empreses de serveis de l'UJI: 20 € • SAUJI: 20 € • Altres col·lectius: 25 €
Places	15 mínim i 25 màxim
Avaluació	Assistència al 80 % de les classes teòriques i/o pràctiques.
Duració	6 hores
Inscripció	Fins al dia 4 de novembre de 2011 al Servei d'Esports de l'UJI o al web: http://inscripcio.uji.es/ .

Curs per a l'autorització federativa per al maneig d'embarcacions d'esbarjo («Titulín»)

Continguts	<ul style="list-style-type: none"> • Conèixer la història i concepte de la vela de creuer, elements constitutius de l'embarcació, nusos i la seua pràctica, com s'aparella l'embarcació i els fonaments teòrics bàsics de navegació. • Conèixer i utilitzar els fonaments bàsics de meteorologia i seguretat en la navegació a vela, saber interpretar un comunicat i extraure'l de diferents fonts. • Conèixer els aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics de la vela de creuer. • Saber localitzar en una carta nàutica unes coordenades de posició donades, saber extraure unes coordenades des de la carta i saber traçar rumbos des d'aquesta. • Saber localitzar i utilitzar com a signes de referència, els conceptes de sobrevent-sotavent, direcció i intensitat del vent i adoptar respecte a això els diferents rumbos de navegació amb les seues respectives tècniques.
Professorat	<p>José Luis Sagrañes Escrivá</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport - Director de l'Escola de Vela del Club de Vela Benicàssim. Escola de Catamarans - Responsable i instructor de l'Escola de Creuers del RCNC. - Responsable del vaixell escola de la Universitat Jaume I . - Patró professional. PCP. - Patró professional d'embarcacions d'esbarjo.
Dates	Teòriques - 8, 10, 15, 17 i 22* (* examen) de novembre. Pràctiques- 11 i 18 de novembre
Dies / Horari	Teòriques- dimarts i dijous, de 17.00 h a 19.00 h Pràctiques- divendres, de 17.00 h a 19.00 h
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI i pràctiques al Reial Club Nàutic de Castelló.
Titulació	Títol per al maneig d'embarcacions d'esbarjo de fins a 6 m d'eslora i 53 cv de motor. Examen oficial per part de la Federació de Vela de la Comunitat Valenciana.
Preu	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 140 €. • Familiars de primer grau de la comunitat universitària i empreses de serveis de l'UJI: 150 €. • SAUJI: 150 €. • Altres col•lectius: 170 €. <p>*Opcional: llibre de text: 12 €. *El preu del curs inclou els drets d'examen.</p>
Places	8 mínim i 16 màxim
Avaluació	Assistència al 80 % de les classes teòriques i pràctiques Examen de 20 preguntes. Depenent de l'opció escollida, en l'apartat sobre propulsió s'han de contestar les preguntes corresponents. Aprovat 70 %, exceptuant que no es poden fallar més de dues preguntes del reglament d'abordatges.
Crèdits	Convalidable per 0,5 crèdit de lliure elecció. *Crèdits aprovats pel Consell de Direcció.
Duració	8 hores teòriques i 2 pràctiques
Inscripció	Fins al dia 1 de novembre de 2011 al Servei d'Esports de l'UJI o al web: http://inscripcio.uji.es/

Taller de Iniciació a la biodansa

Continguts	La biodansa és un sistema d'integració humana que ajuda a recuperar moviments perduts en l'inconscient i a superar limitacions físiques i psicològiques. Exposició de l'abast i beneficis de biodansa a nivell físic i psicològic, explicació del marc teòric dels exercicis, la fisiologia i la psicologia de la dansa, les fases cognitiva i sensitiva motora i altres. Pràctica d'exercicis per a principiants i posada en comú final.
Professorat	Antonio Buchó Paes <ul style="list-style-type: none"> - Fisioterapeuta - Terapeuta Gestalt - Professor de ioga i biodansa - Col·labora amb l'UJI des de l'any 1997 impartint cursos i tallers
Dates	24 de novembre i 1 de desembre de 2011
Dies / Horari	Dijous, de 19 a 21.30 h
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 15 € Familiars de primer grau de la comunitat universitària i d'empreses de serveis de l'UJI: 20 €. SAUJI: 20 €. Altres col·lectius: 25 €.
Places	15 mínim - 25 màxim
Avaluació	Taller vivencial. No s'avaluen les persones assistents.
Duració	5 hores teòricopràctiques dividides en dos dies.
Inscripció	Fins al dia 17 de novembre al Servei d'Esports de l'UJI o al web: http://inscripcio.uji.es/ .

Taller d'entrenament psicològic en l'esport

Continguts	Dotar els entrenadors i entrenadores esportius, estudiantat universitari, entrenadors i entrenadores dels Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana, llicenciats i llicenciades en CAFE o persones relacionades amb estructures esportives o educatives vinculades a l'educació física i l'esport de coneixements en l'entrenament psicològic en l'àmbit esportiu.
Professorat	Dr. Octavio Álvarez - Psicòleg del servei d'atenció a l'esportista de Xest del Consell Valencià de l'Esport
Dates	12 de novembre de 2011
Dies / Horari	Dissabte. De 9:00 h a 13.30 h
Lloc	Pavelló poliesportiu de l'UJI
Preu	Estudiantat, PAS, PDI i personal treballador d'empreses vinculades: 5 €. Familiars de primer grau de la comunitat universitària i d'empreses de serveis de l'UJI: 5 €. SAUJI: 8,5 €. Altres col·lectius: 10 €.
Places	15 mínim i 25 màxim
Avaluació	Assistència al taller i participació.
Duració	4,5 hores (pràctiques)
Inscripció	Fins al dia 4 de novembre al Servei d'Esports de l'UJI o al web: http://inscripcio.uji.es/ . També a http://www.cve.gva.es/esp/formdep/pdf/folleto_FP_2011.pdf

COL-LABORACIONS AMB EL PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS DE CASTELLÓ

1. TALLER SOBRE LA MOTIVACIÓ EN L'ESPORT, VISUALITZACIÓ I GESTIÓ DE L'ESTRÈS (22 d'octubre de 2011)

Es tractaran aspectes específics sobre la motivació en l'esport, la gestió de les emocions precompetició, competició i postcompetició. Eines concretes de treball i gestió de l'estrès i els seus beneficis.

Per **Loli Saiz**, coach personal, especialista en coaching esportiu per IESEC-HUMAN www.iesec-human.com, Certificació Internacional de Coaching Dinàmic d'Equips per Biocomtotal. www.biocomtotal.net, Tècnica sinergològica (Especialista en comunicació no verbal) per ESSIN (estudis superiores en Sinergología) www.comunicacionnoverbal.es. Ponent en fòrums internacionals. Col·laboradora-redactora amb secció pròpia-bimensual (Libros para la Vida) en la revista digital especialitzada en desenvolupament i creixement personal www.newsyoucoach.com. Formadora de professors de Pilates

Horari de 10:00 a 14:00h
 Nombre de places: 20.
 Preu: 40 €/persona
 (35 €/alumnat de l'UJI, socis/sòcies de la Piscina Provincial i participants en Programes d'Activitat Física i Salut del Patronat d'Esports de Castelló).

2. CLASSE MAGISTRAL: «ESTIRAMENTS DE CADENES MUSCULARS». (5 de novembre de 2011)

La pràctica d'estiraments de cadenes musculars té com a propòsit alliberar el cos de patrons de tensió profunda i açò representa una trobada amb noves possibilitats, tant en la forma com en la funció, a més afavoreixen la integració postural i el moviment, té efectes molts positius sobre el sistema nerviós, redueixen l'estrès i el risc de lesions en l'esport, alliberen la respiració i ajuden a recuperar la capacitat de sentir plenament el cos.

Per Jorge Ramón Gomáriz, osteòpata, professor de tècniques corporals. Format en Gimnàstica Holística i Anatomia per al Moviment. Autor del llibre *Estiramientos de cadenas musculares*, Ed. La Liebre de Marzo. Director del Centro Punto de Apoyo

Grup 1- Horari: 10:00 h -12:00 h

Grup 2- Horari: 12:00 h -14:00 h

Nombre de places: 20.

Preu: 15 €/persona

(12 €/alumnat de l'UJI, socis/sòcies de la Piscina Provincial i participants en Programes d'Activitat Física i Salut del Patronat d'Esports de Castelló).

3. CLASSE MAGISTRAL: «IYENGAR YOGA»

(26 de novembre de 2011)

El mètode de ioga Iyengar accentua la precisió en cada una de les accions necessàries per a construir minuciosament cada asana (postura) a través de la màxima observació del cos i concentració de la ment. D'aquesta manera cos i ment s'uneixen en perfecta harmonia per a conduir-nos a l'experiència de la meditació en l'acció. Aquest és un mètode accessible per a totes les persones ja que s'utilitzen els suports necessaris per a cada constitució i per a una millor execució de les postures.

Per María Igual, professora de ioga Prana Yoga Vinyasa Teacher Training Certification Program (Miami), formació en Ashtanga Yoga (Singapur), formació en Iyengar Yoga amb Anjani Shah, Sun Yoga Kids Teacher's Certificate (professora de ioga per a xiquets), Iyengar Teacher Training a l'Iyengar Yoga Institute de Maida Vale a Londres, nivell II de certificació de professora de Yoga Iyengar el Ramamani Iyengar Memorial Institute, Pune, Índia, rep personalment ensenyaments del Mestre B.K.S. Iyengar a l'Índia.

Horari: 10:00 h – 12:00 h
 Nombre de places: 20. Preu: 15 €/persona (12 €/alumnat de l'UJI, socis/sòcies de la Piscina Provincial i participants en Programes d'Activitat Física i Salut del Patronat d'Esports de Castelló).

4. CICLE DE TALLERS: «SALUT I ENVELLIMENT A TRAVÉS DEL MOVIMENT PER A PERSONES MAJORS DE 50 ANYS»

(19 i 26 d'octubre, 2, 9, 16, 23 i 30 de novembre, 14 i 21 de desembre, 11, 18 i 25 de gener)

Aquest cicle de tallers va dirigit al descobriment, a través de les vivències corporals, dels canvis que la vida i el cos van experimentant i de la reflexió sobre aquests per a acceptar-los i adaptar-nos millor. Tot això des de la perspectiva del moviment creatiu i les vivències corporals. D'aquesta manera es procura donar unes eines per a viure i envellir de manera més positiva i saludable.

Per Inés Calduch, llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, curs de postgrau en Activitat Física Adaptada i postgrau en Activitat Física i Gent Major. Des de fa 10 anys treballa amb grups de persones adultes i s'ha especialitzat en temes de dona i envelliment saludable. Monitora d'activitat física per a la tercera edat al Centre Especialitzat d'Atenció al Major de la Conselleria de Benestar Social. Docent en diversos cursos especialitzats en activitat física i gent major.

Horari: 18:00 h -20:00 h
 Nombre de places: 20
 Preu: 7,00 € (alumnat/Taller). Preu tots els tallers 70,00 €



INFORMACIÓ GENERAL DEL SERVEI D'ESPORTS

Instal·lacions esportives
del Servei d'Esports
Universitat Jaume I
Av. Sos Baynat s/n
12071 - Castelló
Telèfon: 964 728 804
Fax: 964 728 807
<http://www.uji.es/serveis/se/>
se@uji.es

Les oficines per a la gestió i inscripcions
estan ubicades a la planta baixa de
l'edifici d'ampliació de la Facultat
de Ciències Humanes i Socials (FCHS).

En totes les instal·lacions hi ha
atenció al públic.

PAVEL·LÓ POLIESPORTIU
Telèfon: 964 729 314
Fax: 964 728 804
Horari: de 8 a 22 hores

ZONA DE RAQUETES
Telèfon: 964 387 051
Horari: de 9 a 22 hores

INSTAL·LACIONS A L'AIRE LLIURE
Telèfon: 964 728 804
Horari: de 8 a 22 hores

PISCINA COBERTA
Telèfon: 964 387 704
Horari: de 8:30 a 22 hores

