

**2ª edición**

# **#ACTÍVATE ENTRE AMIGOS**

## **PROGRAMA de FOMENTO de ACTIVIDAD FÍSICA**

### **CURSO 2024/2025**

El Vicerrectorado de Salud y Bienestar de la Comunidad Universitaria pone en marcha la 2ª edición del programa **#ActívateEntreAmigos** para el **fomento de la práctica de actividad física regular**, con fines de mejora del estado de salud general y lucha contra el sedentarismo entre la comunidad universitaria.

Para esta segunda edición, dirigida específicamente a trabajadores de Universidad de Córdoba de los colectivos PDI y PTGAS, se organizarán grupos en las instalaciones deportivas universitarias de los Campus Menéndez Pidal y Rabanales.

La oferta incluye dos planes de actividad física, a elegir, y un seminario de nutrición complementario y de carácter opcional para todos los participantes.

**PLAN A – ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL SEDENTARISMO**

**PLAN B – ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL**

**SEMINARIO – NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA**

Durante el curso 2024/2025 se convocarán de forma independiente tres turnos:

- Turno 1 – del 16 de septiembre al 15 de diciembre (12 semanas)
- Turno 2 – del 20 de enero al 13 de abril (12 semanas)
- Turno 3 – del 21 de abril al 06 de julio (10 semanas)

Los grupos de trabajo serán reducidos, un mínimo de cinco y un máximo de ocho participantes, lo que permitirá una atención muy personalizada por parte del técnico a cargo.

El técnico deportivo, tras reunión previa con los componentes del grupo, diseñará y dirigirá un programa específico de entrenamiento que responda a los intereses y necesidades planteados por los participantes, realizando una evaluación de objetivos a la finalización del periodo.

Todos los interesados pueden presentar su solicitud cumplimentando el formulario web disponible en el enlace: <https://ucodeporte.es/ucosaludable>. (enlace sólo activo)

**PLAZOS DE REGISTRO DE SOLICITUDES:**

- Turno 1 – del 20 de julio al 3 de septiembre
- Turno 2 – del 20 de noviembre al 7 de enero
- Turno 3 – del 20 de febrero al 8 de abril

## PLANES DE ACTIVIDAD FÍSICA

---

Los participantes, en el momento de presentar su solicitud, pueden elegir un plan concreto de entrenamiento según sus intereses y necesidades, definiendo así los objetivos generales de la programación de las sesiones de entrenamiento.

# PLANES DE ACTIVIDAD FÍSICA

**PLAN A**  
ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL  
SEDENTARISMO

**PLAN B**  
ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL

### PLAN A – ACTIVIDAD FÍSICA CONTRA EL SEDENTARISMO

En líneas generales este plan de trabajo incluirá una oferta de actividades físicas aeróbicas con nivel de intensidad de medio a moderado para la mejora de la capacidad cardio-respiratoria y la tonicidad muscular; fomentará también entre los participantes la inclusión de rutinas de actividad física diaria.

Ejemplos de actividades: entrenamiento en circuito, actividades físicas con soporte musical, carrera, etc.

### PLAN B – ACTIVIDAD FÍSICA FUNCIONAL

En líneas generales este plan de trabajo incluirá una oferta de actividades físicas dirigidas a mejorar la movilidad articular, la tonicidad muscular, el equilibrio y la educación postural; fomentará también entre los participantes la inclusión de rutinas de corrección postural en tareas habituales que desempeñen en su puesto de trabajo.

Ejemplos de actividades: Pilates MAT, yoga, entrenamiento funcional, etc.

## SEMINARIO 'NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA'

---

El programa incluye, con carácter opcional a los participantes, en un seminario complementario de 'nutrición y actividad física'. Este seminario será impartido en semanas alternas, en horario de 08:00 a 09:00 hs. y de 14:00 a 15:00 hs., por un técnico especialista.

## TEMPORALIZACIÓN DEL PROGRAMA

---

Los participantes podrán elegir el grupo que mejor se adapte a su disponibilidad, entre las opciones de días y horarios incluidos en el desplegable. Todos los grupos se impartirán dos días a la semana, con sesiones de 60 minutos.

### Grupos disponibles MENÉNDEZ PIDAL

	LUNES y MIÉRCOLES – de 08:00 a 09:00		MARTES y JUEVES – de 08:00 a 09:00
	LUNES y MIÉRCOLES – de 09:00 a 10:00		MARTES y JUEVES – de 09:00 a 10:00
	LUNES y MIÉRCOLES – de 14:30 a 15:30		MARTES y JUEVES – de 14:30 a 15:30

### Grupos disponibles RABANALES

	LUNES y MIÉRCOLES – de 08:00 a 09:00		MARTES y JUEVES – de 08:00 a 09:00
	LUNES y MIÉRCOLES – de 09:00 a 10:00		MARTES y JUEVES – de 09:00 a 10:00
	LUNES y MIÉRCOLES – de 13:30 a 14:30		MARTES y JUEVES – de 13:30 a 14:30
	LUNES y MIÉRCOLES – de 14:30 a 15:30		MARTES y JUEVES – de 14:30 a 15:30

## COMPONENTES DEL GRUPO

---

Los grupos estarán compuestos por hasta un máximo de ocho personas.

En el formulario de inscripción, el primer registro corresponde a la persona que actuará como interlocutor del grupo ante la organización y ante el técnico deportivo.

Cualquier persona interesada podrá registrar y remitir un formulario de solicitud, incluso a título individual.

## PLAZO DE PRESENTACIÓN Y SELECCIÓN DE SOLICITUDES

---

Se ofertan un máximo de 16 GRUPOS en cada turno convocado.

El plazo de presentación de solicitudes, es decir, envío de formulario web, está definido para cada turno en las siguientes fechas:

- Turno 1 – del 20 de julio al 3 de septiembre
- Turno 2 – del 20 de noviembre al 7 de enero
- Turno 3 – del 20 de febrero al 8 de abril

**Nota:** fuera de estos plazos el formulario WEB permanecerá desactivado.

Al cierre de cada plazo, se analizarán las solicitudes recibidas y se realizará la selección atendiendo a los siguientes criterios:

- 1º. Número de componentes del grupo (de más a menos)
- 2º. Orden de entrada de solicitud

Nota: cada persona sólo podrá concurrir en un único grupo por periodo. Aquellas personas que estén incluidas en dos o más solicitudes serán eliminadas de todas ellas.

Una vez resueltas las solicitudes, se comunicará el resultado vía correo electrónico a los interlocutores y se contactará con los seleccionados para concertar una reunión entre el técnico deportivo asignado y todos los componentes del grupo.

## **PARTICIPANTES**

---

Todos los participantes habrán de acreditar su pertenencia a la comunidad universitaria, colectivos PDI y/o PTGAS, antes del inicio de la actividad.

La actividad está bonificada al 100% para todos los participantes.

NOTA: La organización se reserva el derecho de anular la inscripción a aquellos participantes que no asistan de forma regular y poner su plaza a disposición de nuevos interesados.

## **REUNIÓN PREVIA [TÉCNICO + PARTICIPANTES]**

---

Finalizado el periodo de solicitud, los técnicos deportivos contactarán con los interlocutores de los grupos para fijar una cita/reunión con todos los componentes del grupo con el fin de recabar información sobre los participantes (antecedentes deportivos, intereses y expectativas, preferencias sobre actividades, etc.), marcar objetivos específicos del programa y concretar la temporalización de las sesiones.

Actualización: 10 de julio de 2024