

Boletín de inscripción

Apellidos y nombre:.....
.....
D.N.I.:
Fecha nacimiento:.....
Lugar de nacimiento:.....
Nacionalidad:.....
Domicilio:
Población:
Provincia: C.P.:.....
Teléfono:
Profesión (Si se es estudiante, especificar la titulación):.....
.....
Correo-e:.....

INSCRIPCIÓN **50 Euros***

Código del curso:

GR6

*Ingreso o transferencia bancaria indicando código del curso y nombre completo de la persona que se matricula a:

Cursos Centro Mediterráneo. Universidad de Granada.

Banco Mare Nostrum (CajaGranada),

c/c ES78-0487-3000-72-2000071392

Nota: Remitir a Secretaría del Centro Mediterráneo el resguardo del ingreso/tranferencia junto con el boletín debidamente cumplimentado y una copia del DNI.

En a de de 2017

(Firma)

Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en el fichero "Alumnos", cuya finalidad es la Gestión de los cursos impartidos por el Centro Mediterráneo, inscrito en el Registro General de Protección de Datos, con las cesiones previstas en la Ley. El órgano responsable del fichero es el Centro Mediterráneo de la UGR y la dirección donde la persona interesada podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición es Complejo Administrativo Triunfo, Cuesta del Hospicio s/n 18071 Granada, de todo lo cual se informa en cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.

No deseo recibir información del Centro Mediterráneo



Reconocimiento de **3 créditos ECTS optativos** aprobado en los Grados en
- Antropología Social y Cultural
- Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Grados de la Facultad de Ciencias de la Educación

Curso convalidable por **créditos de libre configuración** en titulaciones a extinguir



Información e inscripción:

Centro Mediterráneo-Vicerrectorado de Extensión
Complejo Administrativo Triunfo

Cuesta del Hospicio s/n, 18071 Granada

Tel.: 958242922/958246201 Fax: 958242886

Correo-e: cemed@ugr.es

<http://www.ugr.es/~cm/>

<https://twitter.com/@CemedUGR>

<https://es-es.facebook.com/CemedUGR/>

Mediterráneo
Universidad de Granada
Centro



CURSO DE 3 CRÉDITOS ECTS
(Actividades Formativas de Extensión Universitaria)

PREPARACIÓN FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL.
CONSTRUYENDO EL FUTURO SOBRE EL CONOCIMIENTO ANCESTRAL

Granada, del 28 al 30 de abril de 2017

Dirección y coordinación:

Ángel Acuña Delgado.

Catedrático de Antropología.
Departamento de Antropología Social. Universidad de Granada.

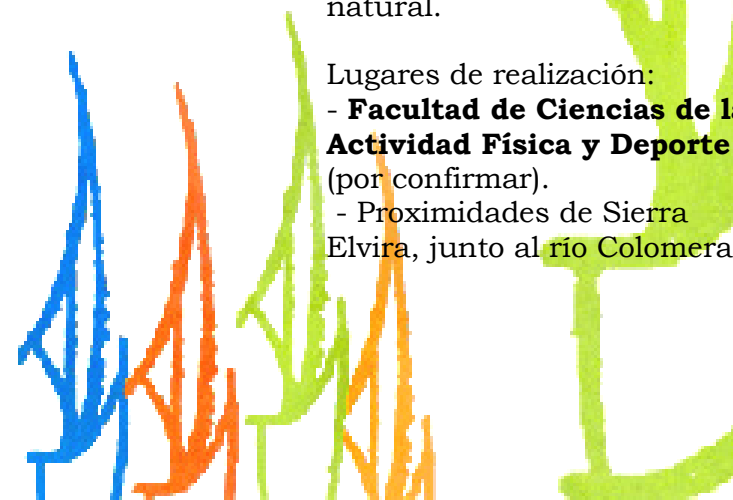
Miguel Rodríguez Rodríguez.

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte.
Entrenador personal especializado en el entrenamiento en el medio natural.

Lugares de realización:

- Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte (por confirmar).

- Proximidades de Sierra Elvira, junto al río Colomera.



PREPARACIÓN FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL. CONSTRUYENDO EL FUTURO SOBRE EL CONOCIMIENTO ANCESTRAL

Granada, del 28 al 30 de abril de 2017

DIRECCIÓN:

Ángel Acuña Delgado.

Catedrático de Antropología. Departamento de Antropología Social. Universidad de Granada.

INTRODUCCIÓN

A partir de las bases teórico-prácticas del desarrollo físico en la naturaleza, nos introduciremos en una nueva concepción del ejercicio físico, concebido como medio para recuperar las capacidades motrices que nos son propias como especie, y cuyo desarrollo ha sido fruto de la interacción con el ambiente natural a lo largo de muchos miles de años. En tal sentido, rescataremos de nuestros antepasados más lejanos y de los pueblos contemporáneos que aún viven en estrecho contacto con su entorno natural, aquellas prácticas físicas que les han sido imprescindibles para sobrevivir y que, con las debidas adaptaciones, pueden seguir sirviendo de guía para el mantenimiento y mejora de nuestra condición física. Además del conocimiento práctico que se desprende del curso, la puesta en valor de todo ello contará con el debido soporte antropológico y fisiológico.

El alumnado podrá comprender los fundamentos teóricos y prácticos de la preparación física en la naturaleza, así como las raíces antropológicas y culturales de la actividad física humana y cómo estas deberían conformarse como base para el desarrollo de la condición física. Por otra parte conocerá los efectos neurofisiológicos que implican los estímulos que recibimos en el medio natural. También podrá identificar los principios básicos del entrenamiento natural con objeto de ser capaz de aplicarlo en su actividad personal y profesional. Así como reconocer sus beneficios desde el punto de vista físico y anímico.

ESTRUCTURA DEL CURSO

DURACIÓN: 30 horas presenciales y 45 no presenciales.

Módulos: Estará compuesto de 4 módulos, tres de carácter teórico y uno de carácter práctico.

1. *Génesis y evolución de la actividad física desde una perspectiva socio-antropología.*
 2. *Aproximación al Entrenamiento natural desde la perspectiva de la Fisiología Deportiva y la Nutrición (Paleodieta).*
 3. *Repercusiones del entrenamiento en el medio natural en los estados emocionales del individuo.*
 4. *Desarrollo práctico de las cualidades físicas básicas y habilidades motrices a través del entrenamiento natural.*
- Evaluación del curso mediante una memoria de los contenidos prácticos y desarrollo de una sesión.

PROGRAMA

Viernes, 28 de abril

10.00-12.00.- *Génesis y evolución de la actividad física desde una perspectiva socio-antropológica. Su uso y concepción en sociedades tribales contemporáneas.*

Ángel Acuña Delgado. Catedrático de Universidad. Departamento de Antropología Social. UGR.

12.30-14.30.- *Aproximación a la preparación física en el medio natural desde la perspectiva de la Fisiología Deportiva. Herencia genética y adaptaciones fisiológicas desde el paleolítico hasta nuestra era.*

Ángel Gutiérrez Sáez. Profesor Titular de Universidad. Departamento de Fisiología. UGR.

16.30-18.30.- *Fisiología de la nutrición: un enfoque antropológico.*

Paloma Quintana Ocaña. Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Máster Oficial en Nutrición Humana.

19.00-21.00.- *Influencia de la preparación física en el medio natural sobre el estado emocional del individuo. Efecto de los estímulos visuales, olfativo, auditivos y propioceptivos.*

José Luis Conde. Profesor Titular de Universidad. Departamento de Didáctica de la Expresión Musical,

Plástica y Corporal. UGR.

Sábado, 29 de abril

9.00-14.00.- *Marcha y reconocimiento del medio hasta el lugar de asentamiento.*

16.00-21.00.- *Desarrollo teórico-práctico de las cualidades físicas básicas y habilidades motrices en el entorno natural (Primera parte). Desplazamientos básicos: reptar, cuadrupedia, carrera, trepaescalada, iniciación a la carrera descalzo (barefootrunning). Circuito de ejercicios para el desarrollo de la fuerza, resistencia, coordinación y agilidad.*

22.00-24.00.- *Marcha nocturna en la oscuridad y orientación por estrellas. (*Pernocta en el lugar de asentamiento hay que llevar saco de dormir y esterilla).*

Ángel Acuña Delgado, Ángel Gutiérrez Sáez., José Luis Conde y Miguel Rodríguez Rodríguez. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador personal especializado en entrenamiento en el medio natural.

Domingo, 30 de abril

8.00-14.00.- *Desarrollo teórico-práctico de las cualidades físicas básicas y habilidades motrices en el entorno natural (Segunda parte). Desplazamientos básicos: reptar, cuadrupedia, carrera, trepaescalada, iniciación a la carrera descalzo (barefootrunning). Trabajos de lanzamientos (Primera parte): fabricación y prácticas de puntería.*

15.00-19.00.- *Trabajos de lanzamientos (Segunda parte): fabricación y prácticas de puntería. Juegos en la naturaleza relacionados con actividades de subsistencia y competencia física.*

Miguel Rodríguez Rodríguez, Ángel Acuña Delgado, Ángel Gutiérrez Sáez y Jose Luis Conde.