



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades
Deportivas

Entrenamiento Funcional



El Entrenamiento Funcional se ha convertido en la base de todo entrenamiento basado en el fitness y programas de entrenamiento habituales teniendo como principal objetivo el entrenamiento del movimiento del cuerpo en todos sus ejes y rangos del movimiento natural, y no sólo de la musculatura de forma localizada o analítica. Con este formato uno logra trabajar todos los músculos al mismo tiempo y como consecuencia generar un mayor rendimiento físico, mayor coordinación, agilidad y también un mayor gasto de calorías por minuto que cualquier otra actividad. Dirigida a personas con una práctica física semanal continuada (2-3 días por semana) y un estado de forma óptimo, es una actividad no coreografiada donde se realiza un entrenamiento, fundamentalmente en circuitos, de intensidad media-alta. Podemos afirmar que en este entrenamiento se incrementan las cualidades físicas tales como la resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión mediante la utilización de distintos métodos de entrenamiento y materiales.

Instalación y edad de participación

Instalación

Pabellón 2 del Campus Universitario de Fuentenueva, en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.

Edad de participación

Mayores de 18 años y menores de 65 años.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios

Periodos de impartición

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
---------	--------	---------------------------

PRIMERO	<p>Del 05 de octubre al 23 de diciembre de 2020.</p> <p>(No se impartirán clases el 12 octubre, 2 noviembre y 7 y 8 de diciembre 2020)</p>	<p>Recuperación de clases del primer periodo:</p> <p>Grupo de L-X: 11 y 13 de enero de 2021.</p> <p>Grupo de M-J: 12, 14, 19 y 21 de enero de 2021.</p>
SEGUNDO	<p>Del 1 de febrero al 9 de abril de 2021.</p> <p>(No se impartirán clases del 29 de marzo al 2 de abril 2021).</p>	<p>Estas fechas pueden ser modificadas en función de la evolución de la Covid-19 y las medidas para su prevención.</p>
TERCERO	<p>Del 12 de abril al 15 de junio de 2021.</p> <p>(No se impartirán clases el 3-4 de junio 2021).</p>	<p>El tercer periodo podrá ser suprimido en el caso de vernos obligados a prolongar el segundo periodo, dependiendo de la situación en la que se encuentre la pandemia.</p>

Periodos de inscripción

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.
- IMPORTANTE: Debido a la situación de incertidumbre y cambiante con respecto a las medidas que se van tomando con respecto a la prevención de la Covid-19, los periodos de inscripciones sufrirán modificaciones para poder ajustar las sesiones de nuestras Actividades.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	<p>Del 22 de septiembre al 16 de octubre de 2020.</p> <p>Renovaciones: del 12 al 14 de enero de 2021.</p>	<p>Del 28 de septiembre al 22 de octubre de 2020.</p> <p>Renovaciones: del 12 al 14 de enero de 2021.</p>
SEGUNDO	<p>Nuevas Altas: del 15 de enero al 12 de febrero de 2021.</p>	<p>Nuevas Altas: del 20 de enero al 12 de febrero de 2021</p>

TERCERO	<p>Renovaciones: del 11 al 15 de marzo de 2021.</p> <p>Nuevas Altas: del 16 de marzo al 16 de abril de 2021.</p>	<p>Renovaciones: del 11 al 15 de marzo de 2021.</p> <p>Nuevas Altas: del 19 de marzo al 16 de abril de 2021.</p>
----------------	--	--

Grupos, Horarios y plazas

La duración de las clases será de 60 minutos, dos días a la semana.

- Días: Lunes y Miércoles.
 - Horario: 10:45 - 11:45.
 - Plazas: Mínimo 4 y máximo 10.
- Días: Martes y Jueves.
 - Horario: 17:30 - 18:30.
 - Plazas: Mínimo 4 y máximo 10.

Precio por periodo

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 67,50 €.
 - Alumnos UGR con alta deportiva: 60,75 €.
 - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 54,00 €.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 81,00 €.
- **Lista de espera:** Las personas que se inscriban en lista de espera y que formalicen la inscripción en cualquiera de las actividades ofertadas con posterioridad al comienzo de las mismas, deberán abonar el importe completo del periodo matriculado.

Material indispensable y uso obligatorio de mascarilla

- Obligatorio traer toalla para el sudor y para colocar sobre las esterillas.
- Obligatorio llevar mascarilla EN TODO MOMENTO (a la entrada, DURANTE LA REALIZACIÓN y a la salida de la actividad, y en los desplazamientos por las zonas comunes de las instalaciones).
- Recomendable traer esterilla propia, botella de agua para uso personal y gel hidro-alcohólico.

Recomendación e intensidad

- Se recomienda a todos los participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico en caso de padecer algún tipo de dolencia, alergia o enfermedad.
- Intensidad de la actividad: Media-Alta.

Créditos E.C.T.S.

- Para el presente curso académico, le corresponde a esta actividad 0,5 créditos E.C.T.S. por periodo.
- Para mas información visitar el siguiente enlace: **Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.**