UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Dragon Boat

La Universidad de Granada pone en marcha un proyecto basado en los beneficios de la práctica de la modalidad deportiva de Dragon Boat. Se trata de un deporte náutico de origen asiático con más de 2000 años de antigüedad que se encuentra actualmente en pleno auge. Las embarcaciones utilizadas son de 10 ó 20 palistas más un tambor que es él marca el ritmo y un timonel que es quien lleva la dirección del barco. Estas embarcaciones se adornan con una cabeza de dragón en la proa y una cola en la popa.

Desde un punto de vista saludable, esta actividad está dirigida a cualquier persona que pretenda mejorar su condición física y su salud practicando esta modalidad deportiva de piragüismo en un entorno incomparable. Además, este proyecto busca especialmente fomentar y promocionar la práctica en colectivos y usuarios afectados por cáncer de mama en la categoría BCS (Breast Cancer Survivor) y supervivientes de cualquier tipo de cáncer en la categoría de ACS (Any Cancer Survivor).

Entre otros, los beneficios de esta actividad saludable son:

- Contribuye a aumentar la fuerza muscular, la autoestima y el bienestar general mejorando nuestro condición física.
- Beneficios físicos y psicológicos de la práctica de esta modalidad al aire libre y en un entorno en plena naturaleza como el del Campus Náutico en el embalse de Cubillas.
- Beneficios físicos y psicológicos puede conllevar la práctica de deportes de equipo en procesos de recuperación del cáncer de mama.
- Trabajo de fuerza de repetición y resistencia que favorece la calidad de nuestros huesos.
- Mejora la circulación sanguínea así como el sistema nervioso central.
- Trabaja la concentración y coordinación a través de la sincronización en las paladas mejorando el rendimiento deportivo.

Curso de iniciación a Dragon Boat

Ubicación:

El curso se llevarán a cabo en las instalaciones del Campus Náutico de la

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Universidad de Granada en el embalse de Cubillas.

Fecha:

- * **Pendiente publicación de nuevas fechas.**

Horario:

- De 10:00 a 13:00 horas .

Plazo inscripción: Hasta el17 de octubre de 2024.

Duración: 3 horas aproximadamente.

Número de plazas: mínimo 12 y máximo 20 personas.

Edad de participación: Mayores de 14 años.

Precios:

- Comunidad Universitaria con alta deportiva: **18€**
- Comunidad No Universitaria: **25€**

Observaciones:

- **Material necesario y/o recomendable:**
  - Ropa cómoda y adecuada a las condiciones meteorológicas.
  - Protección solar.
  - Gafas de sol.
  - Posibilidad de ducharse tras la práctica.

Tú momento Dragon

Teniendo en cuenta todos los beneficios para la salud de esta modalidad deportiva, esta actividad pretende dar continuidad a la práctica deportiva durante todo el año. Busca perfeccionar la técnica y conocimientos de aquellos deportistas que ya están iniciados en esta modalidad incluso que lo practican con fines competitivos.

Durante la actividad se abordarán contenidos como:

- Técnicas de iniciación de paleo-sincronización tanto en tierra como en agua
- Técnica perfeccionamiento de salida a barco parado.
- Técnica y ritmos de palada
- Estrategias de competición en Dragon Boat.

Ubicación: La actividad se llevará a cabo en las instalaciones del Campus Náutico de la Universidad de Granada en el embalse de Cubillas.

Fechas:

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- **1º PERIODO:** Inicio a partir del 26 de octubre de 2024.
- **2º PERIODO:** Inicio a partir del 18 de enero de 2025.
- Se podrán elegir **6 clases** entre las diferentes fechas propuestas. Para el desarrollo de la clase será necesario un mínimo de 12 y un máximo de 20 personas. Desde administración se contactará para concretar la manera de apuntarse a las diferentes fechas.
- 6 clases a elegir entre las siguientes fechas (2º periodo):
    - 18 de enero
    - 25 de enero
    - 8 de febrero
    - 22 de febrero
    - 23 de febrero
    - 8 de marzo
    - 15 de marzo
    - 16 de marzo

Horario: De 10:00 a 12:00 horas.

Las fechas y horarios previstos podrán sufrir modificaciones atendiendo a las condiciones del viento y en función de la configuración final de los grupos y de las condiciones meteorológicas.

3º PERIODO: Inicio a partir del 12 de abril de 2025.

Plazo inscripción: Del 17 de marzo al 9 de abril.

1. **12 de abril** de 10:00 a 12:00 horas.
2. **27 de abril** de 10:00 a 12:00 horas.
3. **10 de mayo** de 10:00 a 12:00 horas.
4. **11 de mayo** de 10:00 a 12:00 horas.
5. **24 o 25 de mayo** (pendiente confirmar) de 10:00 a 12:00 horas.
6. **15 de junio** de 10:00 a 12:00 horas.
7. **28 de junio** de 10:00 a 12:00 horas.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

8. **5 de julio** de 10:00 a 12:00 horas.

Las fechas y horarios previstos podrán sufrir modificaciones atendiendo a las condiciones del viento y en función de la configuración final de los grupos y de las condiciones meteorológicas.

Duración: Clases de 2 horas. 12 horas cada trimestre.

Plazas: Máximo 22 y mínimo 14 inscritos en el curso.

Edad de participación: A partir de 14 años.

Precios:

- 90€ Comunidad No Universitaria.
- 70€ precio para la Comunidad Universitaria con alta deportiva.

Curso sujeto a descuento del 10% para universitarios y al programa de ayudas del Gabinete de Acción Social para PTGAS/PDI de la Universidad de Granada que podrá subvencionar hasta 30€.

Observaciones:

- **Material necesario y/o recomendable:**
  - Ropa deportiva y cómoda adecuada a posibles salpicaduras de agua.
  - Zapatillas de deporte.
  - Protección solar.
  - Gafas de sol.
  - Vestuarios y posibilidad de ducharse tras la práctica.
- Transporte no incluido, cada interesado se desplaza por su cuenta.

Cómo matricularse en las actividades

Para la matriculación en las distintas actividades, así como para resolver cualquier tipo de duda, el C.A.D. pone a disposición de los/as usuarios/as las dos sedes administrativas y técnicas de las que se compone. Puede consultar sus ubicaciones y horarios aquí

Los miembros de la comunidad universitaria podrán también inscribirse vía web, a través del Acceso Identificado (activo desde las 09:00 horas del primer día de inscripción hasta las 23:59 horas del último día), salvo para las escuelas deportivas de tenis y náutico familiar.

- **Listas de espera:** En el caso de no poder inscribirse porque las plazas se encuentren agotadas, escriba un correo a @email con su nombre y apellidos, teléfono de contacto y dirección de correo electrónico, solicitando la inclusión en la lista de espera de la actividad que le interese, o bien pase

Copyright© 2025 Universidad de Granada

por nuestras oficinas del Campus de Fuentenueva.

Muy importante: Si después de matricularse en cualquier actividad, no pudiera realizarla, deberá enviarnos un correo a deportes@ugr.es, solicitando la baja, para poder adjudicar dicha plaza a otro solicitante.

Reconocimiento de créditos E.C.T.S.

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.

Devolución de precios públicos

Para mas información visitar el siguiente enlace: Información sobre la devolución de precios públicos

Copyright© 2025 Universidad de Granada