

V JORNADAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

23 de marzo de 2022

Aula Magna del Aulario I del Campus de Alcorcón

09-09:20. Presentación de las jornadas por el director de las mismas: Juan José Mijarra Murillo.

09:20-09:50. PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN LA URJC. Por D. Alexander Gil Arias. Vicerrector Adjunto de Deportes URJC. Centro de Estudios del Deporte.

Se expondrá todas las posibilidades que se tiene en la URJC para realizar actividad física saludable, reflejando el gran abanico de oportunidades y variedades para moverse y estar en forma.

09:50-10:00 Preguntas

10:00 -10:30. BAILE PARA TODOS. Por D. Juan José Mijarra Murillo. Profesor Visitante. Departamento de Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Rehabilitación y Medicina Física. URJC

El baile es una actividad físico-deportiva completa e integral que además de ayudarnos a estar en forma física nos permite desarrollarnos como personas, expresar emociones, liberar tensiones y socializar ayudándonos a perder la timidez y la vergüenza, permitiéndonos sentirnos mucho mejor en cualquier contexto.

10:30-10:40 Preguntas

10:40-11:00 Café

11:00-11:30 BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES. Por D. José Manuel Delfa de la Morena. Profesor Colaborador. Departamento de Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Rehabilitación y Medicina Física. URJC

El Método Pilates es un método que sigue estando muy demandado hoy en día. Uno de los motivos puede ser la enorme cantidad de beneficios que tiene su práctica, algunos de los cuáles, se pueden percibir en pocas sesiones.

11:30-11:40 Preguntas

11:40-12:10 YOGA COMO HERRAMIENTA DE ENTRENAMIENTO HOLÍSTICO. Por Dña. Nuria Romero Parra. Profesora Ayudante Doctor. Departamento de Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Rehabilitación y Medicina Física. URJC.

Yoga es una actividad cuerpo-mente en la que se trabajan diferentes capacidades físicas y en la que, acompañando cada movimiento con respiración y atención plena, se puede lograr una experiencia holística apta para cualquier persona.

12:10-12:20 Preguntas

12:20-12:50 MOTIVACIONES Y BARRERAS HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA. Por D. Adrián Solera Alfonso. Profesor Asociado. Departamento de Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Rehabilitación y Medicina Física. URJC.

La motivación y las barreras hacia la actividad física son factores muy importantes a la hora de conseguir una adhesión a la misma. La percepción de competencia propia, el apoyo social y la autonomía en la realización de este tipo de actividades podrían ser variables de peso a la hora de conseguir crear unos hábitos de estilo de vida saludable.

12:50-13:00 Preguntas.

13:00 Cierre de las ponencias de las jornadas por el director Juan José Mijarra Murillo.

Taller de Actividad Física y Salud

23 de marzo de 2022

Sala de Psicomotricidad del Aulario II del campus de Alcorcón

Profesor José Manuel Delfa de la Morena. Profesor Colaborador. Departamento de Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Rehabilitación y Medicina Física. URJC.

Realizaremos taller práctico de actividad físico-deportiva para ponernos en forma, tocando diferentes actividades por separado y combinándolas finalmente para ver las múltiples posibilidades de llevar unos hábitos de vida saludables.

Contenidos:

- 14:00-15:00 Master Class “Enjoy Dance”
- 15:00-15:30 Fitness en casa.
- 15:30-16:30 Método Pilates Básico.
- 16:30-17:00 Descanso.
- 17:00-18:00 Enjofitlates
- 18:00-18:30 Estiramientos.
- 18:30-19:00 Técnicas de relajación.