

## REPORTAJE

# El deporte te invita a la UCO

**Ucodeporte pone en marcha** su programa de invierno con una amplia oferta de modalidades deportivas abiertas no solo a la comunidad educativa sino a la sociedad cordobesa en general

L.A.  
educacion@cordoba.elperiodico.com  
CÓRDOBA

Un curso más, Ucodeporte pone en marcha su programa de invierno de actividades dirigidas que incluye una amplia oferta de modalidades deportivas que se imparten en las instalaciones de la Universidad de Córdoba, tanto en piscina, como en sala y pista y para las que ya está abierto el plazo de inscripción. El programa, como en general todos los servicios ofertados por Ucodeporte, está abierto a la participación no solo de la comunidad universitaria sino de toda la sociedad cordobesa, por lo que cualquier persona interesada podrá disfrutar de ellas.

Las actividades se imparten por técnicos titulados y de gran experiencia y se ofertan en dos bloques de edad: Un primer bloque dirigido a jóvenes y adultos y otro al público infantil.

## Actividades infantiles

La Universidad cordobesa ofrece para niños e 3 a 14 años clases de natación así como, para niños de 5 a 14 años, clases de tenis desde el nivel de iniciación al de perfeccionamiento, sobre la base de una metodología de trabajo que integra el juego como herramienta de aprendizaje. Para las edades comprendidas entre 3 y 5 años se realiza la actividad *Escuela de raqueta*.

Ambas actividades se imparten en las pistas de tenis de las instalaciones deportivas universitarias (IDU) Monte Cronos del campus de Rabanales y de Méndez Pidal.

## Jóvenes y adultos

Por lo que respecta a las actividades dirigidas a jóvenes y adultos incluyen tenis, pilates mat y natación, pudiéndose optar entre natación deportiva, natación fitness, que combina contenidos de diversas modalidades



►► Las actividades deportivas de la UCO están abiertas a toda la sociedad cordobesa

**Para los niños, se ofrecen cursos de tenis y natación desde los 3 hasta los 14 años**

**La universidad no dispone de equipos en competiciones federadas pero sí para universitarias**

de acuáticas como la natación, el aquagym, el acuareobic, etc. con soporte musical, y natación espalda-salud, que propone un programa de trabajo especialmente diseñado para personas que, padeciendo alguna patología de espalda o no, deseen mejorar su condición física general y, especialmente, fortalecer la musculatura abdomino-lumbar con objeto de aliviar tensiones y dolores derivados. Ambas se imparten en la piscina cubierta de Rabanales.

En cuanto al pilates mat es una actividad de acondicionamiento físico, focalizada en la tonificación de la musculatura profunda, trabajando sobre la base de la conciencia de movimiento y el control mental y respiratorio en las ejecuciones. Su objetivo principal es la mejora de las cualidades de coordinación, equilibrio y estabilidad corporal. Se imparte

en la sala paa actividades del pabellón deportivo La Areté de Rabanales.

## Equipos

En la actualidad, la Universidad de Córdoba no dispone de equipos o grupos deportivos en competiciones federadas u otras competiciones regulares durante toda la temporada deportiva. Aun así, desde la Unidad Técnica del Deporte de la UCO se organizan selecciones de alumnos deportistas para participar representando a la universidad en las competiciones universitarias externas. A partir de octubre se seleccionan deportistas y equipos, que compiten entre enero y mayo en dichas competiciones, entre ellas, ajedrez, atletismo, badminton, baloncesto, balonmano, fútbol, fútbol-sala, natación, pádel, rugby-7, tenis, triatlón o voleibol.☺

