

Propuesta de número de créditos por curso y campus

8.1. CAMPUS HUESCA

CURSO	HORAS	CRÉDITOS ECTS
Masaje y relajación aplicados al deporte	30	0,5
Coreografía y danza	15	
Entrenamiento básico para corredores orientado a la salud	15	
Entrenamiento funcional: plataforma vibratoria y trabajo en suspensión	15	
Estiramientos y movilidad articular	15	
Introducción al pilates con máquinas	15	
Lesiones deportivas y medios de recuperación	15	
Pilates con Reformer	125	
Utilización de las salas de musculación	15	

8.2. CAMPUS TERUEL

CURSO	HORAS	CRÉDITOS ECTS
Primeros Auxilios y lesiones deportivas	15	0,5
Psicología aplicada al deporte	15	
Masaje y relajación aplicados al deporte	15	
Educación postural y estiramientos	15	
Claves para el autoentrenamiento	15	
Entrenamiento de la fuerza y utilización de salas de musculación	15	

8.3. CAMPUS ZARAGOZA

CURSO	HORAS	CRÉDITOS ECTS
Masaje y Relajación aplicados al deporte	30	0,5
Pilates básico	15	
Vendajes funcionales aplicados al deporte	15	
Mindfulness: gestión activa del estrés	15	
Estiramientos deportivos y para la salud	15	
Introducción a la biodanza	15	
Seminario sobre la discapacidad	150	
Corredor popular y salud	15	
Bienestar personal y conciencia corporal	15	
Coreografía y Danza	15	
Formación sobre VIH	20	
Vida saludable y diabetes	15	
Autoprotección y resolución de conflictos	20	
Utilización de Salas de Musculación	15	

8.4. TRANSVERSAL 3 CAMPUS (Huesca, Teruel, Zaragoza)

CURSO	HORAS	CRÉDITOS ECTS
Plan de promoción de la actividad física regular saludable (1º cuatrim.)	25	0,5
Plan de promoción de la actividad física regular saludable (2º cuatrim.)	25	