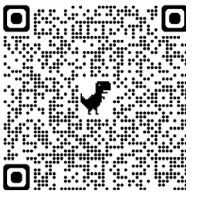


# PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS. CAMPUS DE LUGO



**Duración:** do 15 de setembro ao 30 de xuño (GAP, pilates mañá e Tabata ata o 31 de maio)  
**Horarios posibles e importes<sup>1</sup>:** 3 pagos fraccionados e pago xuño ou pago íntegro.

## Actividades físico deportivas - Lugo

Actividade	Horario	Min.	Máx	Instalación	Categoría C*			Categoría B*			Categoría A*					
					3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total			
GAP	luns e mércores, de 21:00 a 22:00	6	20	Sala de Veterinaria	66,74 €	-	200,22 €	56,73 €	-	170,19 €	46,72 €	-	140,16 €			
Hipopresivos	luns e mércores, de 18:15 a 19:00				57,56 €	23,91 €	196,59 €	48,92 €	20,31 €	167,07 €	40,29 €	16,74 €	137,61 €			
	martes e xoves, de 17.15 a 18:00				76,76 €	31,89 €	262,17 €	65,25 €	27,12 €	222,87 €	53,73 €	22,32 €	183,51 €			
Ioga	martes e xoves, de 19:00 a 20:00				61,44 €	-	184,32 €	52,22 €	-	156,66 €	43,01 €	-	129,03 €			
Pilates	Mañá luns e mércores, de 08:15 a 09:15				76,76 €	31,89 €	262,17 €	65,25 €	27,12 €	222,87 €	53,73 €	22,32 €	183,51 €			
	Tarde martes e xoves, de 20:00 a 21:00				66,74 €	-	200,22 €	56,73 €	-	170,19 €	46,72 €	-	140,16 €			
Tabata	martes e xoves, de 21:00 a 22:00				66,74 €	27,72 €	227,94 €	56,73 €	23,55 €	193,74 €	46,72 €	19,41 €	159,57 €			
Mantemento + Aerobic + Step	martes e xoves, de 18:00 a 19:00				10	26	CEIP Illa Verde	48,52 €	18,48 €	164,04 €	41,24 €	15,72	139,44 €	33,96 €	12,93	114,81 €
Ximnasia de mantemento	luns e mércores, de 20:00 a 21:00							66,74 €	27,72 €	227,94 €	56,73 €	23,55 €	193,74 €	46,72 €	19,41 €	159,57 €
Zumba	luns e mércores, de 19:00 a 20:00															
Voleibol	luns e mércores, de 20:45 a 22:15															
	martes e xoves, de 20:45 a 22:15															

### Calendario da actividade por períodos:

- 1º período do 15 de setembro ao 30 de novembro
- 2º período do 1 de decembro ao 8 de marzo
- 3º período do 9 de marzo ao 31 de maio
- 4º período (xuño mensual) do 1 de xuño ao 30 de xuño (Soamente nalgũa das actividades).

\*Ver información sobre categorías e documentación requirida.

<sup>1</sup>Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado baixo o epígrafe [Actividade dirixida/Escolas](#) e que tamén contén outra información de interese.

**Políticas de anulación e devolución:** consultar documento anexo ao epígrafe [«Información Xeral para Escolas e Actividades»](#).

### Obxectivos xerais:

#### GAP

- Incrementar a resistencia cardiovascular e a forza muscular.
- Desenvolver e definir os músculos dos glúteos, abdominais e pernas.
- Fomentar hábitos de vida saudables e reducir o risco de enfermidades relacionadas co sedentarismo.
- Mellorar a amplitude de movementos e a coordinación.

#### HIPOPRESIVOS

- Mellorar a postura corporal e a conciencia corporal.
- Fortalecer a musculatura abdominal profunda e o chan pelviano.
- Promover hábitos saudables relacionados coa respiración e o control postural.

#### IOGA

- Acadar un benestar equilibrado de corpo e mente por medio das posturas ou asanas e da práctica da meditación.
- Dominar o estiramento muscular controlado: as asanas e as súas modalidades.
- Coñecer e practicar diferentes técnicas de respiración e meditación.
- Mellorar a capacidade de concentración.

#### PILATES

- Mellorar o ton muscular.
- Traballar de forma específica o abdome, núcleo arredor do que se constitúe a masa corporal.
- Optimizar o control da respiración.
- Mellorar a coordinación e o equilibrio, con esforzo e tensión muscular menores.
- Acadar maior fluidez dos movementos.
- Mellorar a capacidade de concentración.

#### MANTEMENTO + AERÓBIC + STEP (M.A.S.)

- Mellorar a coordinación e a resistencia física.
- Mellorar a autoestima e reducir o nivel de estrés.
- Mellorar a flexibilidade e incrementar a capacidade pulmonar.
- Tonificar a musculatura e queimar calorías.

**TABATA**

- Incrementar o volume muscular a través do desenvolvemento da forza.
- Aumentar as capacidades aeróbica e anaeróbica.
- Mellorar a coordinación.
- Optimizar a resistencia cardiorrespiratoria.
- Queimar calorías e reducir o volumen de graxa corporal.
- Equilibrar os niveis de dopamina e serotonina, favorecendo o benestar mental.
- Reducir os estados de ansiedade e estrés.

**XIMNASIA DE MANTEMENTO**

- Promover a práctica regular de actividade física como hábito saudable.
- Mellorar a condición física xeral: forza, resistencia, flexibilidade, coordinación e equilibrio.
- Fomentar a socialización e o desfrute a través do exercicio físico.
- Previr lesión e mellorar a calidade de vida mediante o movemento consciente.

**ZUMBA**

- Fomentar a práctica regular de actividade física entre o estudiantado.
- Mellorar a condición física xeral mediante o exercicio aeróbico.
- Promover o benestar emocional e a socialización a través do baile.

**VOLEIBOL**

- Coñecer a práctica do voleibol.
- Fundamentar os beneficios que xera a práctica desta actividade na saúde das persoas.
- Aceptar a participación de todos os compañeiros e compañeiras sen ningún tipo de discriminación.
- Desenvolver as capacidades físicas condicionais e coordinativas do alumnado a través da práctica desta actividade.

**Profesorado:** Fundación USC.

**Créditos ECTS:** 1 crédito por cada 25 sesións, [ver convocatoria](#).



**Calendario da actividade por períodos:**

- 1º período do 15 de setembro ao 30 de novembro
- 2º período do 1 de decembro ao 8 de marzo
- 3º período do 9 de marzo ao 31 de maio
- 4º período (xuño mensual) do 1 de xuño ao 30 de xuño.

\*Ver información sobre categorías e documentación requirida.

<sup>1</sup>Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado baixo o epígrafe [Actividade dirixida/Escolas](#) e que tamén contén outra información de interese.

**Políticas de anulación e devolución:** consultar documento anexo ao epígrafe [«Información Xeral para Escolas e Actividades»](#).

**Importante:**

- É imprescindible ler a normativa actual de uso da piscina: Normas de uso da Piscina Cuberta da USC.
- O horario indicado é o de estancia no vaso.
- Os bañistas terán que levar gorro e traxe de baño, toalla e calzado axeitado.
- Os nenos deben ser autosuficientes para cambiarse nos vestiarios.
- Non se pode acceder ás bancadas.

**Niveis xerais:**

1. Familiarización e autosuficiencia no medio acuático.
2. Coñecemento do medio acuático 1 e coñecemento do medio acuático 2.
3. Dominio do medio acuático.
4. Tecnificación: Se o que buscas é un programa de tecnificación adecuado ao teu nivel.

**Obxectivos xerais:****NENAS/OS.**

- Conseguir seguridade e dominio no medio acuático.
- Coñecer e respectar as normas da instalación.
- Mellorar os estilos de natación e iniciarse nas diferentes habilidades acuáticas.

**PERSOAS ADULTAS.**

- Conseguir seguridade e dominio no medio acuático
- Favorecer unha boa calidade de vida, relaxarse e reducir o estrés.
- Mellorar a técnica dos estilos de natación e coñecer as diferentes habilidades acuáticas.

**MAIORES.**

- Conseguir seguridade e dominio no medio acuático, mellorando os estilos de natación adaptándoos á necesidade de cada persoa.
- Fortalecer o ton muscular e a flexibilidade para mellorar a autonomía e previr caídas.
- Mellorar a saúde cardiovascular reducindo a retención de líquidos e favorecendo a circulación sanguínea.

**DEPORTIVA INICIACIÓN E AVANZADA.**

- Combinar sesións onde se traballe a resistencia, a forza e a velocidade.
- Mellorar a técnica e a velocidade nos catro estilos de natación.
- Traballar as saídas e viraxes, perfeccionándoas en cada estilo.

**TERAPÉUTICA.**

- Mellorar a posición corporal e o equilibrio traballando a reeducación da postura e a hixiene preventiva.
- Fortalecer, flexibilizar o ton muscular e mellorar a circulación sanguínea.
- Minimizar o risco de agravar unha doenza.

**AQUAGYM.**

- Traballar a tonificación muscular.
- Favorecer os movementos evitando lesións grazas a un menor impacto en articulacións, musculatura e columna.
- Mellorar a flexibilidade, equilibrio, coordinación, relaxación e postura corporal.

**PRE e POSPARTO.**

- Axudar á preparación física e psicolóxica da futura nai e o seu bebé.
- Mellorar a resistencia e a relaxación para a preparación ao parto.
- Favorecer o proceso de recuperación integral da muller posterior ao parto.

**ADAPTADA.**

- Mellorar a calidade de vida das persoas con discapacidade grazas ao medio acuático, logrando a súa inclusión e socialización.
- Fomentar a relaxación muscular mediante movementos suaves e controlados.
- Favorecer, na medida do posible, a súa independencia na auga.

**DEPORTIVA NIVEL EXPERTO.**

- Facilitar a continuidade dunha práctica deportiva regular e individualizada así como a organización do tempo para conciliar vida académica e deportiva.
- Coordinar, canalizar e certificar o control do adestramento.
- Tratar o adestramento da natación de rendemento dende a perspectiva das necesidades específicas do/a nadador/a.
- Maximizar os resultados do adestramento variando con eficacia a duración e intensidade dos adestramentos para que as/os deportistas logren mellorar a forza, a velocidade, a potencia e a resistencia.

**FEGAN.**

Esta actividade está restinxida ao alumnado da USC autorizado pola FEGAN.

- Tecnificación orientada á competición.
- 

**Profesorado:** Fundación USC.

**Créditos ECTS:** 1 crédito por cada 25 sesións, [ver convocatoria](#).

# PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES AERÓBICAS E DE ACONDICIONAMENTO FÍSICO / BENESTAR E LECER

(CURSO 2025 - 2026)



**Duración:** do 15 de setembro ao 30 de xuño.

**Horarios posibles e importes<sup>1</sup>:** 3 pagos fraccionados e pago xuño ou pago íntegro.

## Actividades aeróbicas e de acondicionamento físico - Santiago de Compostela

Actividade	Horario	Min	Máx	Instalación	Categoría C*			Categoría B*			Categoría A*		
					3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total
<b>GAP + tono</b>	martes e xoves, de 19:30 a 20:30	10	40	Sala de usos múltiples	101,34 €	42,76 €	346,78 €	76,01 €	32,07 €	260,10 €	50,67 €	21,38 €	173,39 €
<b>Step</b>	luns e mércores, de 20:30 a 21:30	10	30										
	martes e xoves, de 18:30 a 19:30												
<b>Zumba</b>	luns e mércores, de 19:30 a 20:30	10	40										
	martes e xoves, de 20:30 a 21:30												
<b>HIIT</b>	luns e mércores, de 18:30 a 19:30	10	30	Metade 1 (Pavillón polideportivo)									
<b>Ximnasia mantemento</b>	Perf.: luns e mércores, de 19:30 a 20:30												
	Básico: luns e mércores, de 20:30 a 21:30												

## Actividades de bienestar e lecer - Santiago de Compostela

Actividade	Horario	Min.	Máx	Instalación	Categoría C*			Categoría B*			Categoría A*		
					3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total
<b>Ioga</b>	luns e mércores, de 18:30 a 19:30	6	16	Sala de ensaios da R. U. Monte da Condesa	116,54 €	49,18 €	398,80 €	87,41 €	36,88 €	299,11 €	58,27 €	24,59 €	199,40 €
	martes e xoves, de 12:00 a 13:00												
<b>Mindfulness</b>	luns e mércores, de 20:45 a 21:45												
<b>Ximnasia terapéutica</b>	luns e mércores, de 11:00 a 12:00	6	16	Sala de ensaios da R. U. Monte da Condesa	116,54 €	49,18 €	398,80 €	87,41 €	36,88 €	299,11 €	58,27 €	24,59 €	199,40 €
	martes e xoves, de 18:30 a 19:30												
<b>Pilates</b>	luns e mércores, de 09:00 a 10:00												
	luns e mércores, de 10:00 a 11:00												
	luns e mércores, de 13:00 a 14:00												
	martes e xoves, de 13:00 a 14:00												
	martes e xoves, de 19:30 a 20:30	4	8	Aula da Facultade de Filoxía									
	martes e xoves, de 20:30 a 21:30												
<b>Hipopresivos</b>	luns e mércores, de 19:30 a 20:00	6	16	Sala de ensaios da R. U. Monte da Condesa	58,27 €	24,59 €	199,40 €	43,71 €	18,44 €	149,56 €	29,14 €	12,30 €	99,70 €
<b>Tai-chi + Chi-kung</b>	luns e mércores, de 18:30 a 19:30	7	18	Sala de artes marciais - Estadio	101,34 €	42,76 €	346,78 €	76,01 €	32,07 €	260,10 €	50,67 €	21,38 €	173,39 €
	martes e xoves de 17:30 a 18:30												

### Calendario da actividade por períodos:

- 1º período do 15 de setembro ao 30 de novembro
- 2º período do 1 de decembro ao 8 de marzo
- 3º período do 9 de marzo ao 31 de maio
- 4º período (xuño mensual) do 1 de xuño ao 30 de xuño.

\*Ver información sobre categorías e documentación requirida.

<sup>1</sup>Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado baixo o epígrafe [Actividade dirixida/Escolas](#) e que tamén contén outra información de interese.

**Políticas de anulación e devolución:** consultar documento anexo ao epígrafe [«Información Xeral para Escolas e Actividades»](#).

### Obxectivos xerais:

#### G.A.P. + TONO.

- Incrementar a resistencia cardiovascular e a forza muscular.
- Desenvolver e definir os músculos dos glúteos, abdominais e pernas.
- Fomentar hábitos de vida saudables e reducir o risco de enfermidades relacionadas co sedentarismo.
- Mellorar a amplitude de movemento e a coordinación.

#### STEP

- Promover a práctica regular de actividade física como hábito saudable.
- Mellorar a condición física xeral a través do traballo cardiovascular e muscular.
- Fomentar a socialización e o benestar emocional mediante o exercicio en grupo.
- Coñecer as diferentes posibilidades coreográficas que permite esta actividade.
- Optimizar o nivel de estrés, autocontrol, ansiedade e autoestima.

## **ZUMBA**

- Fomentar a práctica regular de actividade física entre o estudiantado.
- Mellorar a condición física xeral mediante o exercicio aeróbico.
- Promover o benestar emocional e a socialización a través do baile.

## **HIIT**

- Mellorar a condición física xeral.
- Promover hábitos de vida saudables fomentando a adopción dunha rutina de exercicio regular.
- Fomentar a participación en actividades deportivas universitarias creando un ambiente inclusivo e motivador.

## **XIMNASIA DE MANTEMENTO**

- Promover a práctica regular de actividade física como hábito saudable.
- Mellorar a condición física xeral: forza, resistencia, flexibilidade, coordinación e equilibrio.
- Fomentar a socialización e o desfrute a través do exercicio físico.
- Previr lesión e mellorar a calidade de vida mediante o movemento consciente.

## **IOGA**

- Alongar a musculatura de forma controlada utilizando os asana e as súas modalidades.
- Coñecer diferentes técnicas de respiración.
- Mellorar a capacidade de concentración.
- Aprender a meditar.

## **MINDFULNESS**

- Comprender os fundamentos filosóficos e científicos da meditación do Mindfulness.
- Desenvolver unha actitude baseada no presente, sen xuízos nin expectativas.
- Mellorar a capacidade de xestión do estrés e das emocións.

## **XIMNASIA TERAPEÚTICA**

- Fortalecer o corpo.
- Manter a condición física e psíquica.
- Mellorar a capacidade de resistencia.
- Mellorar a tensión muscular mediante masaxe.
- Mellorar a capacidade pulmonar mediante exercicios respiratorios.
- Desenvolver a capacidade de concentración.

## **PILATES**

- Mellorar o ton muscular.
- Traballar de forma específica o abdome, núcleo arredor do que se constitúe a masa corporal.
- Optimizar o control da respiración.
- Mellorar a coordinación e o equilibrio, con esforzo e tensión muscular menores.
- Acadar maior fluidez dos movementos.
- Mellorar a capacidade de concentración.

## **HIPOPRESIVOS**

- Mellorar a postura corporal e a conciencia corporal.
- Fortalecer a musculatura abdominal profunda e o chan pelviano.
- Promover hábitos saudables relacionados coa respiración e o control postural.

## **TAI-CHHI + CHI-KUNG**

- Achegarse á cultura e ás diferentes visións que as civilizacións orientais teñen sobre o corpo e a mente.
- Coñecer as técnicas de respiración, meditación e relaxación.
- Fundamentar un correcto movemento baseado no equilibrio entre o yin e o yang.
- Adquirir ferramentas para manter un estado saudable e harmonioso ao longo da vida.
- Desenvolver unha práctica consciente que permita integrar o Tai Chi e o Chi Kung na vida cotiá.

**Profesorado:** Fundación USC.

**Créditos ECTS:** 1 crédito por cada 25 sesións, [ver convocatoria](#).



**Duración:** do 15 de setembro ao 30 de xuño.

**Horarios posibles e importes<sup>1</sup>:** 3 pagos fraccionados e pago xuño ou pago íntegro.

Actividades de aprendizaxe deportiva - Santiago de Compostela															
Actividade	Horario	Min	Máx	Instalación	Categoría C*			Categoría B*			Categoría A*				
					3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total		
Atletismo	2009 a 2012, inic.	luns, mércores e venres, de 17:30 a 19:00		Corredor inferior (Estadio)	7	25	114,00 €	42,76 €	384,76 €	85,50 €	32,07 €	288,57 €	57,00 €	21,38 €	192,38 €
	2008 e anter., inic.	luns, mércores e venres, de 19:00 a 20:30													
	2009 a 2012, avanz.**	l, mc e v, 17:30 -19:00, m e x, 18:30 - 20:00													
Balonmán***	Inic.: luns de 18:30 a 20:00	10	30	Metade 2 / P.Completa (Pavillón)											
	Perf.: mércores de 18:30 a 20:00														
Voleibol***	Inic.: luns de 20:00 a 21:30	10	36	Metade 2 (Pavillón)	47,04 €	0,00 €	141,12 €	35,28 €	0,00 €	105,84 €	23,52 €	0,00 €	70,56 €		
	N.Medio: mércores de 20:00 a 21:30														
	Perf.: martes de 18:00 a 19:30														
Fútbol sala feminino***	xoves, 18:30 a 19:30	10	30	P. Completa (Pavillón)	35,28 €	0,00 €	105,84 €	26,46 €	0,00 €	79,38 €	17,64 €	0,00 €	52,92 €		
Pickleball ***	xoves de 17:30 a 18:30	4	12	Metade 1 (Pavillón)	50,67 €	0,00 €	152,01 €	38,00 €	0,00 €	114,00 €	25,33 €	0,00 €	75,99 €		
	venres de 18:30 a 19:30	4	12												
	venres de 16:30 a 17:30	4	12												
	venres de 17:30 a 18:30	4	12												
Autodefensa	martes e xoves, de 18:30 a 19:20	6	10	Sala Azul (Pavillón)											
	martes e xoves, de 20:40 a 21:30	6	20	Metade 2 (Pavillón)											
Judo	luns e mércores, de 20:30 a 21:30	7	25	Sala de artes Marciais (Estadio)	101,34 €	42,76 €	346,78 €	76,01 €	32,07 €	260,10 €	50,67 €	21,38 €	173,39 €		
Karate	martes e xoves, de 19:30 a 20:30	7	15												
Kung-fu	luns e mércores, de 19:30 a 20:30	7	25												
	martes e xoves de 18:30 a 19:30	7	25												
Taekwondo	Perf.: martes e xoves, de 19:30 a 20:30	7	15												
	Inic.: martes e xoves, de 20:30 a 21:30	7	25												
Xadrez	N. medio: luns e mérc. de 19:00 a 20:00	6	12	Sala de xadrez (Piscina)	50,67 €	21,38 €	173,39 €	38,00 €	16,03 €	130,03 €	25,33 €	11,19 €	87,18 €		
	Perf.: luns e mércores de 20:00 a 21:00	6	12												
	Iniciación: martes de 19:00 a 20:00	6	12												
	N. medio: martes de 20:00 a 21:00	6	12												

**Calendario da actividade por períodos:**

- 1º período do 15 de setembro ao 30 de novembro
- 2º período do 1 de decembro ao 8 de marzo
- 3º período do 9 de marzo ao 31 de maio
- 4º período (xuño mensual) do 1 de xuño ao 30 de xuño.

\*Ver información sobre categorías e documentación requirida.

\*\* No grupo 2009 a 2012 avanzado o alumnado, de xeito individual, escollerá 4 días dos 5 posibles, a determinar co profesorado.

\*\*\*Nestas escolas por motivos do estado da instalación soamente existirán 3 períodos de pago, o mes de xuño será de recuperación de clases e incluírase de maneira gratuíta na inscrición do terceiro período (3º período do 9 de marzo ao 31 de maio, inclúese o mes de xuño gratuíto para recuperacións de clases)

<sup>1</sup>Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado baixo o epígrafe [Actividade dirixida/Escolas](#) e que tamén contén outra información de interese.

**Políticas de anulación e devolución:** consultar documento anexo ao epígrafe [«Información Xeral para Escolas e Actividades»](#).  
**Obxectivos xerais:**

**BALONMÁN.**

- Facilitar a integración do alumnado primando a interacción social, creando un grupo de traballo ameno, dinámico e comprometido.
- Axudar a coñecer e mellorar as destrezas básicas desta disciplina deportiva dun xeito divertido.
- Aumentar ou crear a afección polo balonmán mediante a práctica do mesmo.
- Fomentar os valores dos deportes de equipo: compañeirismo, solidariedade, respecto, etc.

**VOLEIBOL.**

- Coñecer a práctica do voleibol.
- Fundamentar os beneficios que xera a práctica desta actividade na saúde das persoas.
- Aceptar a participación de todos os compañeiros e compañeiras sen ningún tipo de discriminación.
- Desenvolver as capacidades físicas condicionais e coordinativas do alumnado a través da práctica desta actividade.

**FÚTBOL SALA FEMININO.**

- Dar a coñecer o fútbol sala na USC.
- Fomentar a práctica do fútbol sala na USC.
- Dar a coñecer os beneficios do fútbol sala para a saúde das alumnas.
- Adoptar hábitos de hixiene e de exercicio físico.
- Participar en actividades onde se establece relación coas compañeiras.
- Mellorar as capacidades físicas básicas e destrezas motrices.

**PICKLEBALL.**

- Fomentar a práctica do pickleball na USC.
- Dar a coñecer os beneficios que xera a práctica desta actividade na saúde das persoas.
- Aceptar a participación de todos os compañeiros e compañeiras sen ningún tipo de discriminación.
- Desenvolver as capacidades físicas condicionais e coordinativas do alumnado a través da práctica desta actividade.

**AUTODEFENSA.**

- Proporcionar recursos de autodefensa para dar resposta a potenciais situacións de risco para a nosa integridade.
- Aprender o uso de técnicas eficaces en función das nosas capacidades e das características de cada situación.
- Ampliar o concepto de autodefensa de maneira que se considere tamén como unha disciplina que debe contemplar o emprego de técnicas para a solución de conflitos sen chegar a un enfrontamento físico.
- Dar a coñecer os beneficios que reporta a práctica desta disciplina, que nos proporciona saúde e benestar, tanto a nivel físico como psíquico.

**JUDO.**

- Promover o benestar e a saúde mediante a práctica do Judo de maneira regular e segura, especialmente na comunidade universitaria.
- Acadar e mellorar a condición física.
- Promover o Judo, tanto a nivel de iniciación como de perfeccionamento, para aprender e practicar un deporte olímpico.
- Coñecer o regulamento e os fundamentos deste deporte.
- Ter a posibilidade de ser seleccionado/a para representar á USC no Cto. Galego Universitario e no Cto. de España Universitario de Judo.

**KARATE.**

- Coñecer as características xerais da técnica de karate e as súas posibilidades de aplicación práctica en condicións de oposición.
- Mellorar as capacidades condicionais básicas.
- Educar en valores e actitudes de cooperación e respecto cos/coas compañeiros/as de adestramento.
- Garantir a integración de todas as habilidades, calidades, coñecementos e hábitos.

**KUNG-FU.**

- Achegarse ás artes marciais chinesas desde unha perspectiva integral.
- Aprender os fundamentos do equilibrio, enraizamento e fluidez no movemento, baseados no principio do yin e yang.

**TAEKWONDO.**

- Promover o taekwondo, principalmente entre a comunidade universitaria, favorecendo a iniciación na práctica deste deporte.
- Aprender respecto, orde e disciplina.
- Mellorar a saúde mediante a disciplina física, mental e emocional.
- Adquirir capacidade de sacrificio.

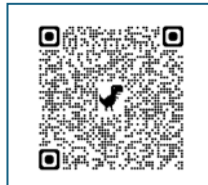
**XADREZ.**

- Potenciar o desenvolvemento da creatividade e das distintas formas de expresión e comunicación.
- Coñecer os elementos que forman parte do xogo e coñecer as regras do xogo.
- Coñecer os conceptos fundamentais nas distintas fases da partida.
- Potenciar o traballo en grupo.
- Potenciar a capacidade de análise.

**Profesorado:** Fundación USC en todas agás en Judo (profesorado da Federación Galega de Judo)

**Créditos ECTS:** 1 crédito por cada 25 sesións, [ver convocatoria](#).





# PROGRAMACIÓN DE TENIS

(CURSO 2025 – 2026)

**Duración:** do 15 de setembro ao 31 de maio (xuño para recuperación de clases).

**Horarios posibles e importes<sup>1</sup>:** 3 pagos fraccionados ou pago íntegro.

Tenis - Santiago de Compostela														
Tenis	Horario	Min	Máx	Instalación	Categoría C*			Categoría B*			Categoría A*			
					3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	3 Períodos (prezo por período)	Xuño	Total	
<b>Minitenis 2021 a 2019</b>	sábado-10:30 a 11:30	4	6											
	sábado-11:30 a 12:30													
	sábado-12:30 a 13:30													
<b>2018 a 2015</b>	Iniciación-sábado-09:30 a 10:30	4	6	Polideportivo				88,58 €	0 €	265,74 €	66,43 €	0 €	199,29 €	
	Iniciación-sábado-10:30 a 11:30													
	Iniciación-sábado-11:30 a 12:30													
	Iniciación-sábado-12:30 a 13:30													
	Iniciación avanzada-sábado-12:30 a 11:30													
	Iniciación avanzada-venres-17:00 a 18:00													
<b>2014 a 2011</b>	Iniciación-sábado-09:30 a 10:30	4	6	Polideportivo										
	Iniciación avanzada-sábado-09:30 a 10:30													
	Iniciación avanzada-sábado-10:30 a 11:30													
	Iniciación avanzada-sábado-11:30 a 12:30													
	Iniciación avanzada-venres-16:00 a 17:00			P. de tenis 2										
	Iniciación avanzada-venres-18:00 a 19:00													
	Iniciación avanzada-venres-19:00 a 20:00													
	Nivel medio-venres-20:00 a 21:00													
<b>2014 a 2009</b>	Iniciación avanzada-venres-21:00 a 22:00	4	6	P. de tenis 2										
	Iniciación avanzada-martes e xoves-18:00 a 19:00													
	Nivel medio-luns e mércores-18:00 a 19:00													
<b>2008 e anteriores</b>	Iniciación-martes e xoves-20:00 a 21:00	4	6	P. de tenis 1	155,00 €	0 €	465,00 €	124,00 €	0 €	372,00 €	93,00 €	0 €	279,00 €	
	Iniciación avanzada-luns e mércores-16:00 a 17:00			P. de tenis 2										
	Iniciación avanzada-luns e mércores-20:00 a 21:00			P. de tenis 1										
	Iniciación avanzada-martes e xoves-17:00 a 18:00			P. de tenis 2										
	Iniciación avanzada-martes e xoves-21:00 a 22:00													
	Nivel medio-luns e mércores-17:00 a 18:00													
	Nivel medio-luns e mércores-21:00 a 22:00													
	Nivel medio-martes e xoves-16:00 a 17:00													
	Nivel medio-martes e xoves-19:00 a 20:00													
	Perfeccionamento-martes e xoves-21:00 a 22:00													
<b>Persoas adultas USC</b>	Iniciación-luns e mércores-19:00 a 20:00	4	6											
	Iniciación avanzada-martes e xoves-20:00 a 21:00													
<b>Experto</b>	Venres	4	6	P. de tenis 1	95,90 €	0 €	287,70 €	95,90 €	0 €	287,70 €	71,93 €	0 €	215,79 €	
														16:00 a 17:30
														17:30 a 19:00
														19:00 a 20:30
	Martes e xoves	4	6		124,00 €	0 €	372,00 €	124,00 €	0 €	372,00 €	93,00 €	0 €	279,00 €	
														16:00 a 17:00
														17:00 a 18:00
														18:00 a 19:00
	Luns e mércores	4	6		209,26 €	0 €	627,78 €	209,26 €	0 €	627,78 €	156,95 €	0 €	470,85 €	
														19:00 a 20:00
														16:00 a 17:00
														17:00 a 18:00
														18:00 a 19:00
														19:00 a 20:00

**Calendario da actividade por períodos:**

- 1º período do 15 de setembro ao 30 de novembro
- 2º período do 1 de decembro ao 8 de marzo
- 3º período do 9 de marzo ao 31 de maio + xuño incluído por recuperación.

\*Ver información sobre categorías e documentación requirida.

<sup>1</sup>Consultar detalles sobre **descontos, pagos, prazos de inscrición, matrícula e reserva de dereito a favor da USC**, no publicado na páxina de **Actividade dirixida/Escolas** baixo o epígrafe «*Información xeral, Calendario de días non lectivos, Tarifas e Créditos*» e que tamén contén outra información de interese.

**Políticas de anulacións e devolucións:** consultar documento anexo ao epígrafe «*Información Xeral para Escolas e Actividades*».

## **Tenis escola (agás tenis nivel experto):**

### **Importante:**

- No caso de ter asignado un grupo recomendado para o curso 2025-26 a inscrición deberá facerse neste grupo proposto polo profesorado, sempre que haxa praza no momento da matrícula. Ter asignado grupo non é garantía de praza.  
Este alumnado pódese matricular desde o día 01 de setembro de 2025 a partir das 9:00 horas.
- Os grupos iranse pechando a medida que se vaian esgotando as prazas por rigorosa orde de inscrición. *Ata o 13 de outubro iranse configurando os distintos grupos.*
- **Probas de nivel para quen non saiba en que grupo anotarse:** deixar o número de teléfono nas Oficinas desta Área Deportiva para poder concertar unha proba co profesorado.

### **Obxectivos xerais:**

- Fomentar a práctica do tenis entre a comunidade universitaria.
- Fomentar a práctica do tenis entre a poboación local e comarcal.
- Crear unha escola aberta a todos os segmentos da poboación.
- Dar a coñecer os beneficios que ten a práctica de actividade física para a saúde das persoas, tomando como vehículo a práctica do tenis.
- Incentivar o valor social do tenis mediante a creación de actividades de interacción social durante as sesións e organizando eventos de difusión do tenis durante o curso.
- Mellorar o nivel tenístico do alumnado.

**Profesorado:** Fundación USC.

**Créditos ECTS:** 1 crédito por cada 25 sesións, [ver convocatoria](#).

## **Tenis nivel experto:**

### **Importante:**

- No caso de ter asignado un grupo recomendado para o curso 2025-26 a inscrición deberá facerse neste grupo proposto polo profesorado, sempre que haxa praza no momento da matrícula. Ter asignado grupo non é garantía de praza.  
Este alumnado pódese matricular desde o día 01 de setembro de 2025 a partir das 9:00 horas.

### **Prioridades:**

O profesorado seleccionará ás persoas interesadas atendendo a estas prioridades.

- Universitaria/o da USC con licenza do club USC, atendendo o seu currículo deportivo e á súa antigüidade no club.
- Persoa externa á USC con licenza do club USC, atendendo o seu currículo deportivo e á súa antigüidade no club.
- Universitaria/o da USC, atendendo o seu currículo deportivo.
- Non universitarios, atendendo o seu currículo deportivo.

### **Obxectivos xerais:**

- Facilitar a continuidade dunha práctica deportiva regular e individualizada así como a organización do tempo para conciliar vida académica e deportiva.
- Coordinar, canalizar e certificar o control do adestramento.
- Tratar o adestramento do tenis de rendemento dende a perspectiva das necesidades específicas da/o tenista.
- Maximizar os resultados do adestramento, variando con eficacia as tarefas e os contidos da planificación para que as/os tenistas logren mellorar as súas calidades.
- Planificar e deseñar os adestramentos para obter resultados óptimos e ofrecer programas deportivos que axudarán á/ao deportista a alcanzar os seus obxectivos.
- Orientar o adestramento de competición en función da idade e das características de cada tenista.
- Ofrecer a posibilidade de participar en competición deportivas.
- Dar continuidade a aquelas/es deportistas da escola de tenis que pola súa idade e capacidades deban pasar ao tenis de competición sempre e cando sexa un obxectivo para elas/es.

**Profesorado:** Fundación USC.

**Créditos ECTS:** 1 crédito por cada 25/17/13 sesións, [ver convocatoria](#).



## PROGRAMACIÓN ANUAL DE SENDEIRISMO DO CURSO 2025-2026

Setembro - Sábado 13	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Visita ao museo arqueolóxico e histórico Castelo de San Antón. A Coruña. Ruta pola Costa de Oleiros.
Setembro - Martes 16	<b>Aula aberta de sendeirismo - Miradoiro do Monte Deus - Santiago de Compostela - Xornadas Benvida</b>
Setembro - Mércores 17	<b>Aula aberta de sendeirismo - O Río Miño I - Lugo - Xornadas Benvida</b>
Setembro - Mércores 24	<b>Roteiro por Compostela. Monte Pedroso. Visita ao Pazo de Fonseca</b>
Setembro - Xoves 25	<b>Roteiro por Lugo. O Río Miño II.</b>
Setembro - Sábado 27	PROGRAMA ESPECIAL DE AVENTURA. Visita á Illa de Cortegada. Parque Nacional Illas Atlánticas
Octubro - Mércores 8	<b>Roteiro por Compostela. Río Sarela. Visita ao Observatorio Astronómico.</b>
Octubro - Xoves 9	<b>Roteiro por Lugo. O Río Mera.</b>
Octubro - Sábado 11	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE I
Octubro - Mércores 22	<b>Roteiro por Compostela. Río Sar. Visita ao Museo do Pobo Galego.</b>
Octubro - Xoves 23	<b>Roteiro por Lugo. (Pendente de confirmación)</b>
Octubro - Sábado 25	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Visita á Domus de Mitreo. Lugo. Ruta por Outeiro de Rei
Novembro - Sábado 8	PROGRAMA CUMIOS, O PICO TRESBISPOS, ANCARES
Novembro - Sábado 22	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE II
Decembro - Sábado 13	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE III
Decembro - Sábado 20	Ruta por Cerdedo. Río Seixo
Decembro - Mércores 31	Especial Fin de Ano. Monte Pedroso
Xaneiro - Sábado 10	Serra do Galleiro
Xaneiro - Sábado 24	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE IV
Febreiro - Sábado 7	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE V
Febreiro - Mércores 18	<b>Roteiro por Compostela. Parques e Xardíns. Visita a Meteogalicia.</b>
Febreiro - Xoves 19	<b>Roteiro polos arredores de Lugo. Guntín.</b>
Febreiro - Sábado 21	PROGRAMA CUMIOS II O CAPELOSO, ENTRE ANCARES E COUREL
Marzo - Mércores 11	<b>Roteiro por Compostela. Monte Viso</b>
Marzo - Xoves 12	<b>Roteiro polos arredores de Lugo. Friol.</b>
Marzo - Sábado 14	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE VI.
Marzo - Sábado 21	PROGRAMA ESPECIAL DE AVENTURA. Galiñeiro
Abril - 1 ao 5	Especial Semana Santa - NATURTEJO - PORTUGAL
Abril - Mércores 15	<b>Roteiro por Compostela. Río Sar</b>
Abril - Xoves 16	<b>Roteiro polos arredores de Lugo. Castroverde</b>
Abril - Sábado 18	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Actividade Divulgativa. Cova de Eirós. Triacastela
Maio - 13 ao 17	Especial a Ascensión - PICOS DE EUROPA - ARENAS DE CABRALES
Maio - Sábado 30	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE VII
Xuño - Sábado 13	PROGRAMA CUMIOS. FORMIGUEIROS, O COUREL
Xuño - Sábado 27	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Santa Tegra Visita ao castro e ao Museo arqueolóxico
Xullo - Sábado 11	Especial Fin de Curso
Xullo - 24 ao 31	Especial Verán (Pendente de confirmación)
<b>*A programación de sendeirismo do curso 2025-2026 poderá sufrir cambios ou variacións.</b>	



## PROGRAMACIÓN ANUAL DE SENDEIRISMO DO CURSO 2025-2026: POR PROGRAMAS

PROGRAMA XORNADAS BENVIDA	
Setembro - Martes 16	Aula aberta de sendeirismo - Miradoiro do Monte Deus - Santiago de Compostela
Setembro - Mércores 17	Aula aberta de sendeirismo - O Río Miño I - Lugo
PROGRAMA ROTEIROS POR COMPOSTELA	
Setembro - Mércores 24	Roteiro por Compostela. Monte Pedroso. Visita ao Pazo de Fonseca
Outubro - Mércores 8	Roteiro por Compostela. Río Sarela. Visita ao Observatorio Astronómico.
Outubro - Mércores 22	Roteiro por Compostela. Río Sar. Visita ao Museo do Pobo Galego.
Febreiro - Mércores 18	Roteiro por Compostela. Parques e Xardíns. Visita a Meteogalicia.
Marzo - Mércores 11	Roteiro por Compostela. Monte Viso
Abril - Mércores 15	Roteiro por Compostela. Río Sar
PROGRAMA ROTEIROS POR LUGO E ARREDORES	
Setembro - Xoves 25	Roteiro por Lugo. O Río Miño II.
Outubro - Xoves 9	Roteiro por Lugo. O Río Mera.
Outubro - Xoves 23	Roteiro por Lugo. <i>(Pendente de confirmación)</i>
Febreiro - Xoves 19	Roteiro polos arredores de Lugo. Guntín.
Marzo - Xoves 12	Roteiro polos arredores de Lugo. Friol
Abril - Xoves 16	Roteiro polos arredores de Lugo. Castroverde.
PROGRAMA RIBEIRA SACRA	
Outubro - Sábado 11	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE I
Novembro - Sábado 22	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE II
Decembro - Sábado 13	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE III
Xaneiro - Sábado 24	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE IV
Febreiro - Sábado 7	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE V
Marzo - Sábado 14	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE VI.
Maio - Sábado 30	PROGRAMA RIBEIRA SACRA. CAMIÑO DO MONXE VII
PROGRAMA CUMIOS	
Novembro - Sábado 8	PROGRAMA CUMIOS, O PICO TRESBISPOS, ANCARES
Febreiro - Sábado 21	PROGRAMA CUMIOS II O CAPELOSO, ENTRE ANCARES E COUREL
Xuño - Sábado 13	PROGRAMA CUMIOS. FORMIGUEIROS, O COUREL
PROGRAMA ARQUEOLOXÍA	
Setembro - Sábado 13	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Visita ao museo arqueolóxico e histórico Castelo de San Antón. A Coruña. Ruta pola Costa de Oleiros.
Outubro - Sábado 25	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Visita á Domus de Mitreo. Lugo. Ruta por Outeiro de Rei
Abril - Sábado 18	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Actividade Divulgativa. Cova de Eirós. Triacastela
Xuño - Sábado 27	PROGRAMA ARQUEOLOXÍA. Santa Tegra Visita ao castro e ao Museo arqueolóxico
PROGRAMA ESPECIAL DE AVENTURA	
Setembro - Sábado 27	PROGRAMA AVENTURA. Visita á Illa de Cortegada. Parque Nacional Illas Atlánticas
Marzo - Sábado 21	PROGRAMA AVENTURA. Galiñeiro
PROGRAMA OUTRAS RUTAS	
Decembro - Sábado 20	Ruta por Cerdedo. Río Seixo
Xaneiro - Sábado 10	Serra do Galleiro
PROGRAMA RUTAS ESPECIAIS DE UN DÍA	
Decembro - Mércores 31	Especial Fin de Ano. Monte Pedroso
Xullo - Sábado 11	Especial Fin de Curso
PROGRAMA RUTAS ESPECIAIS DE VARIOS DÍAS	
Abril - 1 ao 5	Especial Semana Santa - NATURTEJO - PORTUGAL
Maio - 13 ao 17	Especial a Ascensión - PICOS DE EUROPA - ARENAS DE CABRALES
Xullo - 24 ao 31	Especial Verán - <i>Pendente de confirmación</i>
*A programación de sendeirismo do curso 2025-2026 poderá sufrir cambios ou variacións.	