



Universidad
Europea

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES

DEMUESTRA
que eres uno
de los

10
de CAFYD

**1 experiencia memorable.
10 becas extraordinarias.**



www.los10decafyd.es

Programa

JORNADA 1

Lunes 23 de julio

18:00H
LLEGADA Y ACREDITACIÓN
DE PARTICIPANTES

19:00 - 19:30H
WORKSHOP "ACTIVA TU TALENTO"

19:30-20:30H
TALLER "SPEED DATING AND
ICE BREAKER GAMES"

20:30 - 21:30H
CRITICAL THINKING GAMES

21:30 - 22:00H
CARA A CARA CON
"LOS10DECAFYD" DE LA 1ª EDICIÓN

22:00H
CENA

23:00H
PLANIFICACIÓN OUTDOOR

NOCHE EN LA RESIDENCIA

JORNADA 2

Martes 24 de julio

6:00H
DESAYUNO

7:00H
TRASLADO EN AUTOBÚS HASTA EL LUGAR DE
LAS ACTIVIDADES

8:00 - 18:00H
WORKSHOP "OUTDOOR ACTIVITIES"

18:30 - 20:00H
REGRESO AL CAMPUS

20:00 - 22:00H
TALLER "OPEN SPACE"

22:00H
CENA

23:00H
DESCANSO

NOCHE EN LA RESIDENCIA

JORNADA 3

Miércoles 25 de julio

8:00H
DESAYUNO

9:00 - 12:30H
TALLER "LIVE TRAINING CHALLENGES"

12:30 - 14:00H
"VIVIENDO LA INVESTIGACIÓN"

14:00H
COMIDA EN EL CAMPUS

15:30 - 19:00H
TALLER "WHAT IS YOUR WHY?"

19:00 - 20:00H
TALLER "LIDERAZGO SOCIAL
EN EL DEPORTE"

20:00 - 22:00H
DESCANSO

22:00 H
CENA

NOCHE EN LA RESIDENCIA

JORNADA 4

Jueves 26 de julio

8:00 - 9:00H
DESAYUNO

9:00 - 11:00H
TIEMPO LIBRE

11:00 - 12:00H
CEREMONIA OFICIAL DE ENTREGA
DE BECAS

12:00 - 12:30H
CLAUSURA DEL PROGRAMA

12:30H
REGRESO A CASA

* Este programa puede estar sujeto a modificaciones.

JORNADA 1

Lunes 23 de julio

18:00h LLEGADA Y ACREDITACIÓN DE PARTICIPANTES EN EL CAMPUS DE VILLAVICIOSA DE ODÓN
19:00 - 19:30h ACTIVA TU TALENTO

Mentor: Álvaro Merino

Objetivo y descripción del Taller:

Charla motivacional con uno de los mayores expertos sobre la activación del talento y las acciones que cada uno de nosotros puede llevar a cabo para alcanzar "su mejor yo".

19.30 - 20:30h SPEED DATING AND ICE BREAKER GAMES

Mentora: Kiki Ruano

Objetivo y descripción del Taller:

Los candidatos comenzarán su proceso de selección con un taller en el que deberán presentarse al grupo y a los mentores/evaluadores que comenzarán a identificar las características de cada participante.

A lo largo del mismo, los participantes tendrán que realizar dinámicas de conocimiento iniciales respondiendo a preguntas y retos lanzados por el profesor y por el mentor invitado.

20:30 - 21:30h CRITICAL THINKING GAMES

Mentores: Álvaro Merino, Pedro Díaz Ridao, Luis Torija

Objetivo y descripción del Taller:

A lo largo de una hora se desarrollarán "Ejercicios de Aprendizaje Basado en Proyectos". Estos buscan detectar a los participantes que tengan un pensamiento creativo más desarrollado. En estas dinámicas se pondrá a prueba a todos los participantes de una forma grupal. A través de su performance en la resolución de los problemas planteados, los mentores/evaluadores tendrán en cuenta a los que sean

capaces de dar una solución lo más creativa posible.

21:30 - 22:00h CARA A CARA CON "LOS10DECAFYD" DE LA 1ª EDICIÓN

Mentores: Alumnos ganadores del programa en la 1ª edición

Objetivo y descripción del Taller:

Los estudiantes que ganaron la beca el año pasado compartirán con los nuevos candidatos su experiencia y evolución formativa durante este curso.

22:00h CENA.
23:00h PLANIFICACIÓN OUTDOOR NOCHE EN LA RESIDENCIA

JORNADA 2

Martes 24 de julio

6:00h DESAYUNO
7:00h TRASLADO EN AUTOBÚS HASTA EL LUGAR DE LAS ACTIVIDADES
8:00 - 18:00h OUTDOOR ACTIVITIES

Director expedición: Valentí Sanjuán

Mentores: Jesús Bermejo, Carolina López, Abraham Muñiz, Joaquín Sánchez, Miguel Silvestre

Objetivo del Taller: Se propondrá un desafío a todos los participantes a través de diversas pruebas de desarrollo individual y colectivo en un lugar de la sierra de Madrid.

Estas pruebas pondrán en práctica las habilidades físicas, comunicativas y sociales de los candidatos y serán necesarias para todos los retos propuestos. Se buscará promover y valorar la pericia, habilidades y capacidades cognitivo-prácticas para afrontar los diversos desafíos por parte de los participantes. Además, se pondrán de manifiesto capacidades personales de supervivencia, liderazgo, control de impulsos y emociones y de trabajo en grupo.

Presentación del taller: Los candidatos serán puestos a prueba a través de una serie de actividades, juegos y desafíos en plena sierra de Madrid que tendrán que disfrutar, resistir y superar...

Todos tendrán que demostrar su espíritu cooperativo y colaborativo, así como la capacidad de esfuerzo y superación dentro de un día intenso.

Escalada y vías ferratas de vértigo; desplazamientos en piragua, btt, etc., con la única ayuda de mapas y tecnología satelital; pruebas de ingenio; puntería; tiroliñas; supervivencia...

Los mentores/evaluadores acompañarán al grupo evaluando sus comportamientos y planteando los retos a superar durante el día. Se dejará que los participantes sean los que lleven a cabo la forma de resolución de los mismos y se medirá su resultado.

18:30 - 20:00h REGRESO AL CAMPUS
20:00 - 22:00h TALLER DE OPEN SPACE

Mentores: Eva Asensio, Luis Pasamontes
Objetivo y descripción del taller: Cada participante liderará una micro-actividad en la que tendrá que enseñar al grupo una habilidad técnica básica del deporte que practica.

Se utilizará la técnica del Open Space que nos permitirá conseguir, de un grupo numeroso de personas y en un mínimo tiempo, que todos los aspirantes enseñen de la mejor manera posible esta habilidad al resto. La evaluación, además de los mentores/evaluadores, la realizará el grupo.

22:00h CENA
23:00h DESCANSO
NOCHE EN LA RESIDENCIA

JORNADA 3

Miércoles 25 de julio

8:00h DESAYUNO
9:00 - 12.30h TALLER DE LIVE TRAINING CHALLENGES

Director del reto: Álvaro Merino

Mentores: Jesús Oliván, Rosa Bielsa, Juan Carlos Álvarez, Sergio L. Jiménez Sáiz, Álvaro Fernández Luna

Objetivo y descripción del taller: Los participantes se enfrentarán a dos desafíos apasionantes: por un lado, deberán poner toda su destreza en juego para resolver de forma grupal una serie de retos expuestos por los profesores y el mentor invitado. Y, por otro lado, tendrán la oportunidad de conocerse y superarse a sí mismos mediante la realización de las pruebas físicas de admisión en la Facultad:

1- Cuestionario PAR-Q

Cuestionario para la detección de posibles riesgos de salud asociados a la práctica de actividades físicas.

2-Composición Corporal (% estimado de grasa corporal)

La composición corporal es un componente clave para controlar el riesgo de ciertas enfermedades. Un exceso en el porcentaje de grasa corporal se relaciona con enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo II, enfermedades pulmonares, osteo-artritis y ciertos tipos de cáncer.

Para analizar la composición corporal de cada candidato se calculan diferentes índices reconocidos epidemiológicamente:

→ Índice cintura-cadera (relación entre el perímetro de cintura y el de cadera).

→ Índice Masa Corporal (relación entre el peso y la altura).

→ % estimado de grasa corporal.

3- Tensión arterial

Valoración de la tensión arterial con tensiómetro automático de brazo.

4- Espirometría

Valoración de la función pulmonar empleando un espirómetro para medir una sola espiración forzada. El sujeto realiza una inspiración máxima y luego espira al máximo con todas sus fuerzas.

5- Resistencia aeróbica

Prueba de resistencia submáxima donde el sujeto realizará la Curse Navette con la que se estimará el consumo máximo de oxígeno (VO2max).

Se trata de un test de aptitud cardiorrespiratoria en que el sujeto comienza la prueba andando y la finaliza corriendo, desplazándose de un punto a otro situado a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que va acelerándose progresivamente. El momento en que el individuo interrumpe la prueba es el que indica su resistencia cardiorrespiratoria.

6- Fuerza muscular - Saltos

Se valora la capacidad extensora de piernas de forma explosiva utilizando un equipo Optojump, el cual, a partir del tiempo de vuelo, calcula la elevación del centro de gravedad. En esta prueba se realiza un salto horizontal y 3 test de saltos verticales:

- SH: Salto Horizontal desde parado, con los pies juntos.
- SJ: Salto Vertical sin acción de brazos (manos en la cintura) y partiendo de semiflexión de 90 grados de rodillas.
- CMJ: Salto Vertical sin acción de brazos (manos en la cintura) y rodillas extendidas. Durante el salto se realiza el contramovimiento de flexión de rodillas hasta los 90 grados.
- ABK: Abalakov o Salto Vertical con acción de brazos (CMJ con brazos libres), iniciando el gesto con rodillas extendidas.

7- Fuerza muscular

Dinamometría manual
Valoración de la fuerza de agarre manual (Kgt) con un dinamómetro. (2 intentos)

8- Fuerza muscular

Potencia del tren superior - Lanzamiento balón medicinal: 3 Kg. (mujeres) - 5 Kg. (hombres): valoración de la fuerza general del tronco mediante un lanzamiento del balón lo más lejos posible y dentro de los límites marcados. (2 intentos)

Posición inicial: De pie y de espaldas, con los talones en el 0 de la cinta métrica.

Ejecución: Se sostiene el balón medicinal con los brazos rectos delante del cuerpo. El salto comienza con una flexión de rodilla y caderas junto con una flexión del tronco, descendiendo el balón medicinal a la altura de la cintura o caderas. Inmediatamente los participantes extenderán las caderas, rodillas y tronco, saltando, elevando y lanzando el balón medicinal por encima de la cabeza con los codos extendidos.

9- Circuito de Agilidad

Prueba orientada a valorar la agilidad mediante un circuito específico a realizar en el menor tiempo posible. (2 intentos). Posición inicial: De pie, detrás de la colchoneta situada en la línea de salida a 1m. de la valla.

10- Flexibilidad (Sit & Reach)

Valoración de la flexibilidad general de tronco, de extensores de cadera y de flexores de las piernas (isquiotibiales). (2 intentos).

El desarrollo de la prueba consiste en inclinar lentamente el tronco hacia delante intentando empujar con la punta de los dedos lo más posible una regla colocada sobre una plataforma graduada, situada delante. Esta posición de estiramiento máximo debe mantenerse durante unos 2-3 segundos sin rebotes.

11- Desplazamiento en el medio acuático

Valoración de la capacidad de desplazamiento en el medio acuático.

Posición inicial: De pie, sobre la plataforma.

Ejecución: A la voz de "Listos...ya", lanzarse al agua, bucear 10 m, coger un objeto de un cajón y dejarlo en otro a 2,5 metros. A continuación, salir a la superficie y completar los primeros 25 metros a espalda. Realizar la vuelta en posición ventral hasta el lugar de inicio de la prueba.

12:30 - 14:00h VIVIENDO LA INVESTIGACIÓN

Mentores: Margarita Pérez y Alejandro Lucia - Vicente Clemente - David Rodríguez

Objetivo y descripción del taller:

Los candidatos conocerán y vivirán, a través de pruebas reales realizadas en nuestros laboratorios, cómo es el trabajo de un investigador en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y en Fisioterapia.

Los participantes se dividirán en tres grupos y acudirán al laboratorio de Entrenamiento, al de Fisiología del Ejercicio y al de Fisioterapia para vivir en primera persona en qué consiste un proyecto de investigación y cómo se lleva a cabo.

14:00h COMIDA EN LAS INSTALACIONES DE LA RESIDENCIA DE LA UNIVERSIDAD EUROPEA.

15:30 - 19:00h TALLER "WHAT IS YOUR WHY?"

Mentores: Pedro Díaz Ridao y Miriam Reyes

Objetivo y descripción del Taller:

Los participantes deberán traer preparado un discurso poderoso de 2 minutos en el que cuenten cuál es su porqué, su motivación. Para ello, deberán elegir un tema de interés y exponer al resto de compañeros por qué el tema es importante para ellos y por qué es necesario que se haga algo al respecto.

19:00 - 20:00h TALLER "LIDERAZGO SOCIAL EN EL DEPORTE"

Profesores: Pedro Díaz Ridao y Sergio Recatero

Objetivo y descripción del taller:

Se buscará detectar a los candidatos que tengan una mayor sensibilidad, valores y empatía para este tipo de iniciativas. Los mentores plantearán casos reales que ellos han llevado a cabo en este área y generarán un debate con los participantes.

20:00 - 22:00h DESCANSO 22:00h CENA NOCHE EN LA RESIDENCIA

JORNADA 4

Jueves 26 de julio

8:00 - 9:00h DESAYUNO

9:00 -11:00h: TIEMPO LIBRE

11:00 - 12:00h CEREMONIA OFICIAL DE ENTREGA DE BECAS

Presidida por

- D. Juan Marote, Rector de la Universidad Europea de Madrid
- D. Francisco López Varas, Decano de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Fisioterapia de la Universidad Europea de Madrid
- Deportistas de élite.
- Antiguos alumnos.

12:00 - 12:30h CLAUSURA DEL PROGRAMA.

12:30 REGRESO A CASA

Las Becas

Además de la beca en docencia que se concederá a los candidatos, estos participarán en:

Proyectos de investigación del Centro de Excelencia e Innovación de Actividad Física y Deporte o del Centro de Excelencia e Innovación de Salud y Ciencias de la Vida de la Universidad

Programa de actividades durante todos los años que dura su formación académica de Grado. Cada año se realizarán diferentes actividades que abordarán distintas competencias, desarrollando y enriqueciendo su formación personal y profesional. Las actividades se estructurarán de la siguiente manera:

- Networking. Realización de proyectos en equipo para empresas invitadas al programa y liderados por alumni.
- Formación. Desarrollo competencial a través de cursos y workshops específicos.
- Compromiso UE. Dedicación de al menos 25h a una o varias de las iniciativas de apoyo a la vida universitaria.
- Idiomas. Obligación de continuar con su desarrollo lingüístico con una asistencia a clases superior al 80%, hasta completar el nivel C1 de inglés.

Además, en toda esta formación estarán acompañados de un Mentor Personal que les ayudará a construir su portfolio, entendido como el conjunto de documentación y resultados de su participación en el programa.

Cada participante tiene la obligación de realizar cada año los cursos, actividades y talleres organizados específicamente para su desarrollo, así como una serie de actividades que le permitan poner en práctica las competencias adquiridas. Deberán elegir actividades relacionadas con uno de los siguientes aspectos:

- Apoyo a la Vida Universitaria. Involucración en la vida universitaria a través de la coordinación de un club (club activo o la creación de uno nuevo), mentoría entre iguales del TOP Program, organizar exposiciones de los estudiantes, festivales, etc.
- Estancia internacional. La universidad ofrece varios programas de intercambio para sus estudiantes. El estudiante debe hacerse cargo de los importes que deriven de la estancia.
- Cooperación al Desarrollo. Participación en un proyecto de voluntariado internacional durante el verano. El estudiante debe hacerse cargo de los importes que deriven de la estancia.
- Prácticas internacionales. Ayuda en la búsqueda de prácticas internacionales a través del área de Carreras Profesionales. El estudiante debe hacerse cargo de los importes que deriven de la estancia.

Requisitos para permanecer entre los 10deCafyd y beneficiarse de las condiciones del programa en años anteriores:

- Haber superado todas las asignaturas del curso académico
- Haber matriculado la totalidad de los créditos del curso correspondiente.
- Haber matriculado el nivel de idioma correspondiente cada trimestre.
- Haber obtenido la valoración mínima en todas y cada una de las áreas de trabajo, Networking, Compromiso UE, Formación.
- Haber obtenido una valoración global positiva del mentor.
- No haber sido objeto de ninguna sanción disciplinaria.

CAMPUS VILLAVICIOSA DE ODÓN
C/Tajo, s/n
Villaviciosa de Odón
28670, Madrid

Teléfonos:
(+34) 917 407 272

www.universidadeuropea.es
www.los10decafyd.es

 **Universidad
Europea**

LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES