



## PROMOCIÓ ESPORTIVA I ACTIVITAT FÍSICA

| REM  | ACTIVITAT / LLOC                       | ECTS                  | DIA I HORA   | INICI                                       | FINAL    |
|--|--|-----------------------|--|---|----------|
| REM OLÍMPIC<br>REM DE MAR                            | Curs d'Iniciació / Port BCN            | 0,5-1                 | Pendent de confirmar dates i horaris   |   |          |
|  | Curs d'Iniciació / Port BCN            | 0,5-1                 |  |   |          |
|  | Curs d'Iniciació / Canal Olímpic / CBL | 0,5-1                 | Pendent de confirmació   | -   | -        |
| ESCALADA DIRIGIDA                                    | ACTIVITAT / LLOC                       | ECTS                  | DIA I HORA   | INICI                                       | FINAL    |
| ESCALADA Iniciació                                   | Iniciació a l'escalada / PO            | Σ                     | Dimarts, de 17.30 a 19 h   | 29-09-20                                    | 27-10-20 |
|  | Iniciació a l'escalada / PO            | Σ                     | Dijous, de 17.30 a 19 h  | 01-10-20                                    | 29-10-20 |
|  | Iniciació a l'escalada / PO            | Σ                     | Dimarts, de 17.30 a 19 h   | 03-11-20                                    | 01-12-20 |
|  | Iniciació a l'escalada / PO            | Σ                     | Dijous, de 17.30 a 19 h  | 05-11-20                                    | 03-12-20 |
|  | Iniciació a l'escalada / PO            | Σ                     | Dimarts, de 17.30 a 19 h   | 19-01-21                                    | 16-02-21 |
|  | Iniciació a l'escalada / PO            | Σ                     | Dijous, de 17.30 a 19 h  | 21-01-21                                    | 18-02-21 |
|  | Monogràfic REUNIONS                    | Σ                     | Dimarts, de 17.30 19 h   | 23-02-21                                    | 23-02-21 |
| Monogràfic RAPEL                                     | Σ                                      | Dijous, de 17.30 19 h | 25-02-21   | 25-02-21                                    |          |
| ESCALADA Perfeccionament                             | Perfeccionament a l'escalada / PO      | 1 - 2                 | Dimarts, dimecres o dijous, de 19 a 21 h   | Grups i dates per determinar segons demanda |          |
| ARTS MARCIALS  | ACTIVITAT / LLOC                       | ECTS                  | DIA I HORA   | INICI                                       | FINAL    |
| AIKIDO   | Iniciació / PO                         | 1 - 2                 | Dilluns i dimecres, de 18 a 19.30 h  | 16-09-20                                    | 10-02-21 |
| IAIDO  | Iniciació / PO                         | 1                     | Divendres, de 20,30 a 21,45 h  | 18-09-20                                    | 12-02-21 |
| JUDO   | Iniciació i desenvolupament / PO       | 1 - 2                 | Dilluns i dimecres, de 13.30 a 15 h  | 16-09-20                                    | 10-02-21 |
| KARATE   | Iniciació i desenvolupament / PO       | 1 - 2                 | Dimarts i dijous, de 18 a 19.30 h  | 17-09-20                                    | 11-02-21 |
| KENDO  | Nivell 1 / PO                          | 1 - 2                 | Dilluns i dimecres, de 8 a 9.15 h  | 16-09-21                                    | 10-02-21 |
|  | Nivell 1 / PO                          | 1 - 2                 | Dilluns i dimecres, de 21 a 22.15 h  |   |          |
|  | Nivell 2 / PO                          | 1 - 2                 | Dilluns i dimecres, de 21 a 22.15 h  |   |          |
| TAEKWONDO  | Iniciació i desenvolupament / PO       | 1 - 2                 | Dimarts i dijous, de 14.30 a 15.30 h   | 17-09-20                                    | 11-02-21 |
| ESCOLES ESPORTIVES                                   | ACTIVITAT / LLOC                       | ECTS                  | DIA I HORA   | INICI                                       | FINAL    |
| BÀDMINTON  | Iniciació / PO                         | 0,5 - 1               | Dilluns, de 18,15 a 19,15 h<br>Dimecres, de 20 a 21.30 h                         | 16-09-20                                    | 10-02-21 |
| BRIDGE   | Iniciació / PO                         | 0,5 - 1               | Ajornat  |   |          |
| ESGRIMA  | Iniciació / PO                         | 1 - 2                 | Dimarts i dijous, de 19,30 a 21 h.   | 17-09-20                                    | 11-02-21 |
| TENNIS DE TAULA                                      | Iniciació i desenvolupament / PO       | 1 - 2                 | Dilluns, de 19.30 a 21 h.<br>Dimecres, de 20 a 21.30 h.                          | 16-09-20                                    | 10-02-21 |
| PROGRAMA CONDICIONAMENT FÍSIC                        | ACTIVITAT / LLOC                       | ECTS                  | DIA I HORA   | INICI                                       | FINAL    |
| Activitats dirigides en sala i Entrenaments dirigits | PO / GIM / CTR / CBL / CVG / CMAN      | 1 - 2                 | Consultar el programa d'activitats i els horaris al centre esportiu corresponent | 15-09-20                                    | 01-02-21 |

## FORMACIÓ TÈCNICA ESPORTIVA AMB TITULACIÓ

| TITULACIONS NÀUTIQUES  | ACTIVITAT / LLOC          | ECTS  | DIA I HORA  | INICI                                   | FINAL    |
|--|---------------------------|-------|---|---|----------|
| Patró de Navegació Bàsica (PNB)                                      | Curs presencial PNB / FNB | Σ     | Divendres de 16 a 20 h i Dissabte, de 9,30 a 13,30 h. | 20-11-20                                | 21-11-20 |
|  | Curs presencial PNB / FNB | Σ     | Divendres de 16 a 20 h i Dissabte, de 9,30 a 13,30 h. | En programació                          |          |
| Patró d'Embarcació i Esbarjo (PER)                                   | Curs presencial PER / FNB | 1     | Divendres de 16 a 20 h i Dissabte, de 9,30 a 13,30 h. | 20-11-20                                | 28-11-20 |
|  | Curs presencial PER / FNB | 1     | Divendres de 16 a 20 h i Dissabte, de 9,30 a 13,30 h. | En programació                          |          |
| ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT (ECE)                                    |                           | ECTS  |   |   |          |
| Titulació tècnica esportiva oficial de l'Escola Catalana de l'Esport |                           | 1 - 4 | Certificació oficial de l'ECE                         | Ha de ser coincident amb els estudis de |          |

**EDUCACIÓ PER LA SALUT**

|   | ACTIVITAT / LLOC                           | ECTS    | DIA I HORA  | INICI    | FINAL    |          |
|---|--|---------|---|----------|----------|----------|
| <b>CAMINA: 'Descobreix la ciutat' !</b> | El Parc de l'Oreneta                       | ∑       | Dimarts, de 14,15 a 15,30 h   | 27-10-20 | 27-10-20 |          |
|   | Espai Mireia                               | ∑       | Dimarts, de 14,15 a 15,30 h   | 01-12-20 | 01-12-20 |          |
| <b>MEDITACIÓ - RELAXACIÓ</b>            | Taller de Meditació i Relaxació / PO       | 1       | Dijous, de 14,30 a 15.30 h  | 18-09-20 | 11-02-21 |          |
| <b>TAI-TXI</b>                          | Tai-Txi principiants / PO                  | 1       | Dimarts, de 8 a 9 h   | 15-09-20 | 11-02-21 |          |
|   | Tai-Txi iniciats / PO                      | 1       | Dijous, de 8 a 9 h  | 17-09-20 | 12-02-21 |          |
|   | Tai-Txi 2 dies setmana nivell 1 i 2 / PO   | 1.5     | Dimarts i dijous, de 8 a 9 h  | 15-09-20 | 12-02-21 |          |
| <b>IOGA</b>                             | loga, nivell 1 i 2 / GIM                   | 1,5     | Dimarts i dijous, de 8 a 9 h  | 17-09-19 | 13-02-21 |          |
|   | loga principiants / PO                     | 1       | Dimecres, de 14,15 a 15,05 h  | 18-09-19 | 12-02-21 |          |
|   | loga Iniciació / CBL                       | 0,5 - 1 | Dimarts, de 14 a 15 h   | 20-10-19 | 22-12-20 |          |
|   | Hatha loga (1 ó 2 dia/setmana) / CVG       | 0,5 - 1 | Dilluns i dimecres, de 15,30 a 16,30 h  |          | 14-09-20 | 29-01-21 |
|   |  |         | Dimarts i dijous, de 19,30 a 20,30 h<br>Dimecres i divendres, de 9,45 a 10,45 h<br>Divendres, de 20 a 21 h. |          |          |          |
| <b>PILATES</b>                          | Pilates / CTR                              | 0,5-1   | Dimarts i dijous, de 14 a 15 h  | 03-11-20 | 11-02-21 |          |
|   | Pilates / CTR                              |         | Dimecres, de 13 a 14 h  | 04-11-20 | 10-02-21 |          |
| <b>XERRADES-TERTÚLIES</b>               | Pràctica del canvi / PO                    | ∑       |   | 20-10-20 |          |          |
|   | Del bloqueig al fluir / PO                 | ∑       |   | 17-11-20 |          |          |
|   | Adaptació al canvi / PO                    | ∑       | Dimarts, de 14,30 a 15,30 h   | 15-12-20 |          |          |
|   | Apunta't a allò que suma / PO              | ∑       |   | 19-01-21 |          |          |
| <b>NUTRICIÓ</b>                         | 1rs plats i entrants de tardor / PO        |         | Dimecres, de 14,15 a 16,15 h  | 21-10-20 | 28-10-20 |          |
|   | 2ns plats segons mercat de proximitat / PO | ∑       | Dimecres, de 14,15 a 16,15 h  | 18-11-20 | 25-11-20 |          |
|   | Aperitiu de Nadal / PO                     |         | Dijous, de 14,15 a 16,15  | 10-12-20 | 10-12-20 |          |

**NOTES:**

L'assignació de crèdits a les activitats es orientativa. Cal confirmar la informació definitiva en el moment de la inscripció a l'activitat a les oficines del Servei d'Esports.

∑ : Activitats de curta durada que podran ser susceptibles d'acumular hores.

LLOC: PO: Poliesportiu Diagonal Nord (Edifici PO).

GIM: Gimnàs Diagonal Sud (Edifici ETSEIB, S1).

CVG: Campus Vilanova (Edifici EPSEVG, Sala Polivalent, planta 3) / Centre Esportiu ACUA.

CBL: Campus Baix Llobregat (Ed. D7, sala 004) / Gimnàs del Canal Olímpic.

CTR: Campus Terrassa (Edifici ESEIAAT, Gimnàs, S1).

FNB: Facultat de Nàutica de Barcelona.

CMAN: Campus Manresa. Centre esportiu Ateneu Les Bases.

## CONDICIONS I REQUERIMENTS GENERALS PER AL REONEIXEMENT DE CREDITES ALS CENTRES ESPORTIUS A LA UPC:

Aquest programa consisteix en l'assistència amb aprofitament de les sessions de les activitats físiques i de salut dirigides, arts marcial i escoles esportives; o d'altres impartides pels tècnics especialitzats, programades en les instal·lacions esportives de la UPC, o en els centres esportius externs que s'identifiquen per aquest programa.

Es poden realitzar simultàniament les activitats que es vulgui dels diferents programes i tipologies; però pel seu reconeixement s'aplicaran els criteris que siguin vigents, i que s'exposen a continuació:

### Condicions Generals:

- 1- Cal ser abonat de la instal·lació esportiva on es realitza l'activitat, estar al corrent de pagament de tot el període (o de la quota de l'activitat en el seu cas), i acomplir els requeriments administratius vigents per tal de poder ser avaluat al final de cada període.
- 2- Alhora, cal inscriure's al Programa de reconeixement de crèdits que té un cost de 2 € / curs, i es podrà fer en qualsevol moment del curs acadèmic, i caldrà identificar el centre esportiu en que l'estudiant vol ser avaluat per al seu reconeixement.  
En el moment de la inscripció s'hauran d'identificar i lliurar una foto a color tipus carnet, i se'ls lliurarà el **QUADERN DE CONTROL D'ASSISTÈNCIA I APROFITAMENT (QCA)**.
- 3- L'estudiant podrà sol·licitar la revisió del QCA i la validació de les hores realitzades al llarg del curs, en aquests 2 períodes: **del 01 al 15 de febrer, i del 01 al 15 de juliol**. Fora d'aquests 2 períodes no es podrà demanar la revisió, a no ser que ho justifiqui algun requeriment acadèmic.
- 4- En aquests dos períodes, el Servei d'Esports revisarà el QCA i validarà l'assistència de cada estudiant i farà constar els crèdits que li corresponguin al seu expedient acadèmic, que l'estudiant podrà consultar a la *e-secretaria*.

### Control d'Assistència:

- 5- El control d'assistència a les activitats es realitza a través del **QUADERN DE CONTROL D'ASSISTÈNCIA I APROFITAMENT (QCA)**, personal, amb foto, que es lliurarà a cada alumne en el moment de la inscripció.
- 6- Els tècnics de sala i responsables de les activitats han de validar (signar i segellar) l'aprofitament de la sessió.
- 7- El Servei d'Esports i els tècnics especialistes de les activitats podran determinar la no validació de la sessió en aquests casos:
  - si no s'assoleix l'aprofitament correcte de l'activitat.
  - si no s'assoleix el nivell d'assistència mínim que es determini.
  - per conductes no adequades, manca de respecte als companys, professors, o no respectar els horaris.
  - per manipular o intentar falsejar el Quadern, per la seva pèrdua o la no presentació d'aquest.
- 8- El **QCA** es propietat del Servei d'Esports UPC, i és l'únic mitjà de control de l'assistència. És obligació de l'estudiant conservar-lo i utilitzar-lo correctament. L'intent de manipular, modificar o falsejar el seu contingut podrà ser considerada com a falta disciplinària segons estableix la normativa vigent.

### Criteris per al reconeixement de crèdits:

ESCALADA Perfeccionament. ARTS MARCIALS, ESCOLES ESPORTIVES (excepte el Bridge), PROGRAMA DE CONDICIONAMENT FÍSIC; EDUCACIÓ PER LA SALUT: Ioga, Meditació, Pilates i Tai-Txi.

- Màxim de **2** sessions en un mateix dia.
- Màxim de **5** sessions en una mateixa setmana.
- Mínim de **25** hores en el període.
  
- **25 hores o + : 1 ECTS**
- **45 hores o + : 2 ECTS**

### NOTA IMPORTANT:

- Les sessions de les activitats dirigides poden ser de 30 minuts, 1 hora, ó 1,30 h.
- Les sessions d'entrenament individual de fitness/cardio amb la supervisió del tècnic de sala poden ser: mínim 1 h, 1,30 h, ó màxim 2 h. En cas que es facin 2 sessions d'aquest tipus en el mateix dia, es comptaran un màxim de 3 h.

REM; ESCALADA Iniciació. BRIDGE, TITULACIONS NÀUTIQUES; EDUCACIÓ PER LA SALUT: 'Camina'; 'Xerrades' i Nutrició:

- Fins a 15 h: 0,5 ECTS
- De 16 a 30 h: 1 ECTS
- De 31 a 44 h: 1,5 ECTS
- 45 h o +: 2 ECTS

**CRITERIS PER A TOTS ELS PROGRAMES I ACTIVTATS:**

- No es podran acumular sessions / hores de cursos acadèmics diferents.
- El màxim de crèdits d'aquest programa en un curs acadèmic son 4 (2 per cada Q).
- El màxim de crèdits totals d'aquests programa al llarg del Grau es de 6.

Aquest quadre es una informació general de les activitats, que està subjecte a possibles canvis. En el moment de la inscripció cal confirmar la informació definitiva.

Per a qualsevol dubte o consulta us podeu adreçar a:  
**info.esports@upc.edu**