



PROMOCIÓ ESPORTIVA I ACTIVITAT FÍSICA

PROGRAMA CONDICIONAMENT FÍSIC	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Activitats dirigides i entrenaments en els centres esportius vigents (amb QCA).	PO-CN, GIM-CS, CTR, CVG, CMAN, CSCV	1 - 4	Cal comprar el Quadern de Control d'Assistència (QCA), i consultar el programa d'activitats i els horaris al centre esportiu corresponent.	06-09-22	17-2-23
REM	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Rem	Curs d'iniciació RCMB / Port BCN	∑	Dissabtes i diumenges de 12 a 14 h	8-10-22 5-11-22 26-11-22	16-10-22 13-11-22 04-12-22
Llagut (rem de mar)	Curs d'iniciació RCMB / Port BCN	∑	Dissabtes i diumenges de 12 a 13:30 h	15-10-22 26-11-22 10-12-22	16-10-22 27-11-22 11-12-22
ARTS MARCIALS	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Aikido	Iniciació / PO-CN	1 - 2	Dilluns i dimecres de 18 a 19:30 h	19-09-22	15-2-23
Iaido	Iniciació / PO-CN	1	Divendres de 19:30 a 21:30 h	16-09-22	10-2-23
Judo	Iniciació i desenvolupament / PO-CN	1 - 2	Dilluns i dimecres de 13:30 a 15 h	19-09-22	15-2-23
Karate	Iniciació i desenvolupament / PO-CN	1 - 2	Dimarts i dijous de 18 a 19:30 h	15-09-22	14-2-23
Kendo	Nivell 1 / PO-CN	1 - 2	Dilluns i dimecres de 8 a 9:15 h	20-09-22	16-2-23
	Nivell 2 / PO-CN	1 - 2	Dilluns i dimecres de 21 a 22:15 h		
Taekwondo	Iniciació i desenvolupament / PO-CN	1 - 2	Dimarts i dijous de 14:30 a 15:30 h	15-09-22	14-2-23
ESCOLES ESPORTIVES	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Bàdminton	Iniciació / PO-CN	0,5 - 1	Dilluns i dimecres de 18:30 a 19:30h	19-09-22	15-2-23
Escalada iniciació	Iniciació a l'escalada / PO-CN	∑	Dimarts i dijous de 17:30 a 19:15 h	20-09-22	16-2-23
Escalada perfeccionament	Perfeccionament a l'escalada / PO-CN	∑	Dimarts, dimecres o dijous de 19:15 a 21 h	(Grups i dates per determinar segons demanda)	
Esgrima	Iniciació / PO-CN	1 - 2	Dimarts i dijous de 19:30 a 21 h	19-09-22	15-2-23
Tennis de taula	Iniciació i perfeccionament / PO-CN	1 - 2	Dilluns de 19:30 a 21:30 h Dimecres de 20 a 21:30 h	19-09-22	15-2-23

FORMACIÓ TÈCNICA ESPORTIVA AMB TITULACIÓ

TITULACIONS NÀUTIQUES	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Patró de Navegació Bàsica (PNB)	Curs presencial PNB / FNB	∑	Divendres de 16 a 20 h	28-10-22 25-11-22	4-11-22 02-12-22
Patró d'Embarcació i Esbargo (PER)	Curs presencial PER / FNB	1	Divendres de 16 a 20 h i dissabte de 9:30 a 13:30 h	28-10-22	5-11-22
	Curs presencial PER / FNB	1		25-11-22	03-12-22
ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
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 Grau a la UPC	

EDUCACIÓ PER LA SALUT

CAMINADES SALUDABLES					
	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Caminada	Camí Hospitalet Nord	Σ	Dimarts de 14:15 a 15:30 h	25-10-22	
	Espai Mireia	Σ	Dimarts de 14:15 a 15:30 h	29-11-22	
TAI - TXI					
	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Tai-Txi	Tai-Txi principiants / PO-CN	1	Dimarts de 8 a 9 h	13-09-22	14-02-23
	Tai-Txi iniciats / PO-CN	1	Dijous de 8 a 9 h	14-09-22	16-02-23
IOGA					
	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Ioga	Ioga Iyengar / GIM-CS	1	Dimarts i dijous de 8 a 9 h	15-09-22	15-2-23
	Ioga iniciació / PO-CN	1	Dilluns de 19 a 20 h	19-09-22	13-2-23
	Ioga iniciació / PO-CN	1	Dimecres de 14:15 a 15:15 h	21-09-22	15-2-23
	Ioga iniciació / CBL	0,5 - 1	Dimarts de 14 a 15 h	04-10-22	31-1-23
	Hatha Ioga (1 ó 2 sessions setmanals) / CVG	0,5 - 1	Dilluns i dimecres de 15:30 a 16:30 h Dimarts i dijous de 19:30 a 20:30 h Dimecres i divendres de 9:45 a 10:45 h Divendres de 20 a 21 h	03-10-22	03-02-23
GYM POSTURAL / PILATES					
	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Gym postural / Pilates	Pilates / PO-CN	0,5 - 1	Dimarts de 14:15 a 15:00 h	19-09-22	15-2-23
	Pilates / PO-CN	0,5 - 1	Dijous de 14:45 h a 15:35 h		
XERRADES / TERTÚLIES					
Xerrades / Tertúlies				-En programació-	
NUTRICIÓ					
Nutrició				-En programació-	

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.

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

LLOC: PO-CN: Poliesportiu Diagonal Nord (Edifici PO). Campus Nord.

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

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).

CMAN: Campus Manresa. Centre esportiu Ateneu Les Bases.

CSCV: Campus Sant Cugat del Vallès. Health-In Club S. Cugat.

FNB: Facultat de Nàutica de Barcelona.

RCMB: Reial Club Marítim de Barcelona.

CONDICIONS I REQUERIMENTS GENERALS PER AL RECONeixEMENT DE CREDITs ALS CENTRES ESPORTIUS D'AQUEST PROGRAMA 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 caldrà identificar el centre esportiu en que l'estudiant vol ser avaluat per al seu reconeixement. La inscripció es podrà fer en qualsevol moment del curs acadèmic, però caldrà valorar que es disposi del temps suficient per assolir els crèdits desitjats en els terminis i condicions establertes en aquesta normativa.

3- 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)**.

4- 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.

5- 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 i gestionar a la e-secretaria.

Control d'Assistència:

6- 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.

7- Els **tècnics de sala** i responsables de les activitats **han de validar** (signar i segellar) l'aprofitament de la sessió.

8- 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.

9- El **QCA és 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, 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 natural.
- Mínim de 25 hores en tot el període (1 curs acadèmic) = 1 ECTS.
- Màxim de 45 h o més en un quadrimestre = 2 ECTS (màxim 4 ECTS en tot el curs acadèmic).
- 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 30 minuts, 1 h, 1,30 h, ó màxim 2 h. En cas que es facin 2 sessions de 2h d'aquest tipus en el mateix dia, es comptaran un màxim de 3 h.

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

- De 8 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 ACTIVITATS:

- 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 és una informació general de les activitats, que està subjecte a possibles canvis. En el moment de la inscripció cal confirmar la informació vigent.

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