



PROMOCIÓ ESPORTIVA I ACTIVITAT FÍSICA

REM	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
REM OLÍMPIC (banc mòbil)	Curs d'Iniciació RCMB / Port BCN Curs d'iniciació al Canal Olímpic / CBL	0.5	Dissabtes i diumenges, de 12 a 14 h.	14-03-26 11-04-26 16-05-26 13-06-26 18-07-26 25-07-26	22-03-26 19-04-26 24-05-26 21-06-26 26-07-26 02-08-26
REM DE MAR (banc fix)	Llagut iniciació RCMB /Port BCN	Σ	Dissabte i diumenge, de 12 a 14 h.	Pendent confirmació dates	

ACTIVITATS A LA NATURA

ESCALADA / MUNTANYA	Senderisme a Montserrat	0.5	Dissabte, de 9 a 14 h.	14-03-2026	
	Via Ferrada	0.5	Diumenge, de 9 a 14 h.	25-04-2026	
	Uniclimb	0.5	Dissabte, de 10 a 22 h.	16-05-2026	
	Escalada Outdoor	0.5	Diumenge, de 9 a 14 h.	31-05-2026	
	Travessa: Kamins del Nord	2	De divendres a diumenge	24-07-26	26-07-26

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	16-02-26 15-07-26
IAIDO	Iniciació / PO-CN	1	Divendres, de 19,30 a 21,30 h	20-02-26 10-07-26
JUDO	Iniciació i desenvolupament / PO-CN	1 - 2	Dilluns i dimecres, de 13.30 a 15 h	16-02-26 15-07-26
KARATE	Iniciació i desenvolupament / PO-CN	1 - 2	Dimarts i dijous, de 18 a 19.30 h	17-02-26 14-07-26
KENDO	Nivell 1 / PO-CN	1 - 2	Dilluns i dimecres, de 8 a 9.30 h	16-02-26 15-07-26
	Nivell 1 i 2 / PO-CN	1 - 2	Dilluns i dimecres, de 20 a 21.30 h	
TAEKWONDO	Iniciació i desenvolupament / PO-CN	1 - 2	Dimarts i dijous, de 14.30 a 15.30 h	17-02-26 14-07-26
TAI - TXI	Tai-Txi / PO-CN	1	Dimarts i dijous, de 8 a 9 h	17-02-26 14-07-26

ESCOLES ESPORTIVES

ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
BÀDMINTON	Iniciació / PO-CN	0,5 - 1	Dilluns i dimecres, de 18.30 a 19.30 h	16-02-26 15-07-26
ESCALADA	Iniciació / PO-CN	1 - 2	Dilluns i dimecres, de 18 a 19 h	16-02-26 15-07-26
	Perfeccionament / PO-CN		Dilluns i dimecres, de 19 a 20 h	
ESGRIMA	Iniciació / PO-CN	1 - 2	Dimarts i dijous, de 19,30 a 21 h.	17-02-26 14-07-26
TENNIS DE TAULA	Iniciació i desenvolupament / PO-CN	1 - 2	Dilluns, de 19,30 a 21,30 h, i dimecres, de 20 a 21.30 h.	16-02-26 15-07-26

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 / CBL / 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.	16-02-26 15-07-26

FORMACIÓ TÈCNICA ESPORTIVA AMB TITULACIÓ

TITULACIONS NÀUTIQUES	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
Patró de Navegació Bàsica (PNB)	Curs presencial PNB / FNB	0.5	Divendres, de 16 a 20 h.	27-03-26 22-05-26	10-04-26 29-05-26
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.	27-03-26 22-05-26	11-04-26 30-05-26
Pràctiques obligatòries PER	No es fan al Servei d'Esports. Cal fer-les a escoles oficials i enviar la certificació a: info.esports@upc.edu.				
ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT (ECE)	ECTS				
Titulació tècnica esportiva oficial de l'Escola Catalana de l'Esport	0,5 - 2	Certificació oficial de l'ECE		Ha de ser coincident	

			amb els estudis de Grau a la UPC
--	--	--	----------------------------------

EDUCACIÓ PER LA SALUT					
	ACTIVITAT / LLOC	ECTS	DIA I HORA	INICI	FINAL
CAMINA: ‘Posa’t les vambes!	De la UPC al Castell de l’Oreneta (Esplugues de Ll.) / PO-CN	Σ	Dimarts, de 14 a 15,30 h.	31-03-26	
	Fins el barri de la Mercè) / PO-CN	Σ	Dimecres, de 15 a 16,30 h.	12-05-26	
BENESTAR EMOCIONAL					
	CAPSULES DE BENESTAR EMOCIONAL (Diferents continguts) CN / CS / CDB / CTR / CSCV	Σ	Càpsules de 2h en diferents escoles i campus. Consulta a : https://www.upc.edu/esports/ca/activitats/salut/benestar-emocional		
IOGA	Ioga Iyengar/ GIM-CS	1	Dimarts i dijous, de 8 a 9 h	17-02-26	14-07-26
	Ioga Iyengar / PO-CN	1	Dilluns, de 19 a 20 h	16-02-26	13-07-26
	Ioga iniciació / GIM-CS	1	Dimecres, de 14.15 a 15 h	18-02-26	15-07-26
	Ioga Iniciació / CBL	0,5 - 1	Dimarts, de 14 a 15 h	03-02-26	26-05-26
	Hatha Ioga / CVG	0,5 - 1	Dimarts, de 19,20 a 20,30 h	03-02-26	29-05-26
			Dimecres, de 9,45 a 10,55 h i de 15.20 a 16.30h		
			Dijous, de 19,20 a 20,30 h		
			Divendres, de 9.45 a 10.55h i de 18.20 a 19.30 h.		
GYM POSTURAL / PILATES	Gym Postural / PO-CN	0,5-1	Dilluns, de 14.15 a 15 h	16-02-26	13-07-26
	Pilates / PO-CN		Dijous, de 14.45 a 15.35 h	04-09-25	12-02-26
	Pilates / CDB		Dimarts, de 14,15 a 15,15 h.	16-09-25	10-02-26
	Tono-Pilates / CBL		Dilluns, de 14 a 15h.	19-01-26	25-05-26
NUTRICIÓ	Taller de Cuina Microbiota/ PO-CN	Σ	Dijous, de 14,15 a 16,15 h.	05-03-26	
	Taller: Els Postres saludables / PO-CN		Dijous, de 14.15 a 16.15 h.	16-04-26	
	Crononutrició: el rellotge intern / PO-CN		Dijous, de 14,15 a 16,15 h.	28-05-26	

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 AQUA.

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.

CDB: Campus Diagonal - Besòs.

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** 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:

ARTS MARCIALS, ESCOLES ESPORTIVES, PROGRAMA DE CONDICIONAMENT FÍSIC, EDUCACIÓ PER LA SALUT: Ioga, 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; 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 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 vigent.

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